

Jag berusar mig på kärlek – en kvalitativ studie om vuxna barn till missbrukare

Av:
Kristina Gräns och Maria Taylor

Vt-12

Handledare:
Arne Kristiansen

ABSTRACT

Author: Kristina Gräns, Maria Taylor.

Title: Jag berusar mig på kärlek - en kvalitativ studie om vuxna barn till missbrukare

Supervisor: Arne Kristiansen

Assessor: Staffan Blomberg

The aim of this study was to from a salutogenic perspective bring forward and present possible reasons why certain children survive against the odds, even though they have grown up in a riskfilled environment, with parents suffering from addiction. With this study we have looked into locating factors that could lay behind their success in maintaining health and furthermore the possibility of negative experiences being able to be turned around and used in a positive way, in the long run.

We have used a qualitative method and held interviews with seven adults, previous children of addicts. It was clear that their childhood has later affected their adult lives. We found that negative experiences earlier in life do not necessarily lead to problems later in life. It has even shown to provide advantages of having lived a difficult childhood. Advantages such as personal development, increased awareness and self confidence, sense of responsibility, sympathy and understanding towards others. Our theory has included SOC (Sense of Coherence), resilience and coping.

Keywords: addiction, children, KASAM, resilience, coping

Tackord

Vi vill framföra ett särskilt stort tack till våra intervjupersoner som har gjort det möjligt att genomföra vår studie och skriva den här uppsatsen. Vi vill också tacka vår handledare Arne Kristiansen för att ha gett oss stöd i arbetet och för ett gott och engagerat handledarskap.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Barn i missbruksmiljöer.....	6
2. Syfte.....	7
2.1 Våra frågeställningar	8
3. Metoddel.....	8
3.1 Val av teori	8
3.2 Val av urvalsgrupp.....	9
3.3 Etiska överväganden.....	10
3.4 Tillvägagångssätt under intervjuerna.....	10
3.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	11
4. Tidigare forskning	11
4.1 Salutogena traditionen	11
4.2 Kritiken mot KASAM	12
4.3 Skam, skuld och misslyckanden.....	13
4.4 Omvända roller, vuxenansvar och brist på kontinuitet.....	14
4.5 Inkonsekventa mönster inom missbruksfamiljer.....	15
4.6 Ansvar och uppror	16
4.7 Sorg och svek.....	16
4.8 Barn hanterar svårigheter olika.....	17
4.9 Tillit och trygghet	18
4.10 Isolering och nära relationer	18
4.11 Att hitta en mening när livet är svårt	19
5. Teoriavsnitt.....	20
5.1 Det salutogena perspektivet	20

5.2 KASAM- känslan av sammanhang	21
5.3 KASAM- begreppets tre komponenter	21
Begriplighet	
Hanterbarhet	
Meningsfullhet	
5.4 Kopplingen mellan de tre KASAM komponenterna	23
5.5 Reciliense- motståndskraft	23
5.6 Hur motståndskraft uppnås	23
5.7 Sårbarhet, riskfaktorer och skyddande faktorer	24
5.8 Kärlek som skyddande faktor	25
5.9 Coping	26
6. Presentation av intervjupersonerna	27
7. Resultat och analys.....	29
7.1 Barndomens påverkan	29
7.2 Känslan av att vara annorlunda	29
7.3 Hur skammen påverkar.....	31
7.4 Att hitta sin plats.....	32
7.5 Barn med vuxenansvar	33
7.6 Minnet av gamla svek och om att leva med ett ”tomrum”	36
7.7 Om att uttrycka känslor och att finna tilliten	37
7.8 Att ta tillvara på relationer som fungerar.....	38
7.9 Innebörden av att ”klara sig”	40
7.10 Coping, resilience och de skyddande faktorernas betydelse	40
7.11 Att omvända negativ erfarenhet till att bli en styrka	42
8. Avslutande diskussion	43
9. Referenslista.....	45
Bilaga 1. Intervjumall	

1. Inledning

“Maskrosbarn” är ett vardagligt svensk uttryck som syftar på ett barn som växer upp under svåra omständigheter men som “ klarar sig” mot alla odds och utvecklas i hälsosam, god riktning (Lönnroth, 1990). Inom forskningsvärlden benämns dessa barn som “motståndskraftiga barn”, engelskan använder begrepp som “Resilience children” (Claezon, 1996). Dessa begrepp kan lätt förleda tanken till att tänka att det skulle röra sig om en grupp helt opåverkbara eller osårbara barn, vilket så klart inte är fallet. Det är nämligen väldigt svårt att finna barn som klarat sig helt oskadda från sina svåra uppväxtår. Faktum är att det inte finns något barn oavsett uppväxtmiljö som helt klarat sig opåverkat då vi inte tycker att någon barndom kan anses vara ”perfekt”. Barn till missbrukare må ha fler utmaningar att tackla under sina uppväxtår men det behöver inte betyda att det kommer att forma dem till att bli svagare karaktärer, utan kan snarare innebära det motsatta (Seixas & Youcha, 1990).

Upplevelser i barndomen kan sätta djupa spår och uppväxtmiljön har betydelse för utvecklingen men det innebär inte att barn till missbrukare garanterat får problem som vuxna. Tyvärr, är detta en vanlig fördom vilket ibland gör det svårt för de drabbade att berätta om sina svåra upplevelser som barn (Furman, 2005). Vi vill med denna uppsats belysa ett annat perspektiv och fokusera på den hälsofrämjande processen där premissen lyder på latin; ” Quid me non nekat, me facit fortioem” det vill säga; Vad som inte dödar mig, gör mig starkare”.

1.1 Barn i missbruksmiljöer

Det har gjorts ett flertal uppskattningsförsök för att få fram en siffra på hur många barn som växer upp i missbruksmiljöer. Statens Folkhälsoinstitut (FHI) har arbetat fram en översikt som visar att cirka en femtedel av Sveriges två miljoner barn och unga (det vill säga 400 000 barn) lever i familjer med en riskfylld alkoholkonsumtion. Internationell forskning pekar på att 8-27 procent av alla barn lever med minst en förälder som missbrukar alkohol. FHI har även beräknat hur många barn som lever med förälder som använt cannabis det senaste året, 1,2-1,8 procent. Det finns inga uppgifter om hur allvarligt missbruket är eller till vilken grad missbruket har påverkat barnen. Antalet barn vars förälder har andra former av missbruk har inte kunnat redovisas. Missbruk som krävt sjukvård är lättare att mäta. Från år 2000 och fyra år

framåt hade 1,2 procent av Sveriges barn minst en förälder som vårdats på grund av sitt missbruk. Hälften av kvinnorna som vårdades var ensamstående medan männen oftast var sammanboende (Socialstyrelsen, 2009).

Hindberg (1999) menar att antalet barn som växer upp i missbruksmiljöer är svårt att mäta. Mörkertalet är stort då missbruket ofta är dolt och därför växer många barn upp i sina ursprungsfamiljer med missbrukande föräldrar utan att få hjälp. Missbruk är annars den vanligaste orsaken till att barn omhändertas av socialtjänsten. Det är inte alltid att det märks i skolan att ett barn har det svårt hemma. Visst, kan barn till missbrukande föräldrar bli ”problembarn” men majoriteten drar ingen uppmärksamhet till sig vilket innebär att de inte får någon hjälp. Om barnet visar upp en fasad där allting verkar ”stå rätt till” är det inte säkert att de blir sedda och att vuxna engagera sig i dem (Black, 1993).

Emmy Werner och Ruth Smith genomförde en långtidsstudie under 30 år på Kauai, Hawaii. Materialet visade på 80-talet att av de som haft en svår barndom klarade sig en tredjedel bra. På 90-talet undersöktes materialet på nytt och man fann att faktiskt tre fjärdedelar klarade sig bra av de som haft en riskfylld barndom (Furman, 2005). Enligt Rutter (1985) går det bra för hälften av alla barn som växer upp under utsatta förhållanden. ”Gå bra för” kan förstås definieras på olika vis beroende på vilken infallsvinkel vi har i en människas liv.

Vad gäller psykologiskt välbefinnande och personlig utveckling skiljer sig inte vuxna barn till missbrukare från övriga vuxna från icke-missbruksfamiljer. Däremot har de en högre grad av ångest och depressioner vilken kan kopplas till omständigheter under uppväxten (Runquist, 1998).

2. Syfte

Skam, skuld, oro, otrygghet, rädsla, ensamhet och sorg är exempel på känslor som kan vara starkt närvarande och figurera under maskrosbarnens uppväxtår och sedan stanna kvar, oroa och påverka även i vuxen ålder (Woititz, 1990; Seixas & Youcha, 1990).

Syftet med vår uppsats är dock att belysa hur människor med problematisk uppväxt

hanterar sina motgångar. Vi vill uppmärksamma ” de som har klarat sig” och om det i samband med en svår barndom kan tillföras något av nyttokaraktär. Det vill säga om negativa upplevelser under uppväxten kan omvandlas till praktisk erfarenhet och kanske mer än så, till och med leda till att livet får en djupare innebörd och större mening.

Vi har intervjuat vuxna barn till missbrukare i syfte att få ökad förståelse kring hur de hanterat svåra situationer under uppväxten. Vi har också intresserat oss för hur de påverkat dem som vuxna. Våra intervjupersoner lever idag ordnade liv även ifall några av dem själva tidigare hamnat i missbruk. Med våra frågeställningar har vi haft som mål att försöka utskilja olika strategier som de använt sig av för att kunna hantera stress och behålla en fast punkt i tillvaron, vilket i slutändan vi hoppas kunna leda fram till svar kring om en svår barndom, kan gynna en människa på längre sikt.

2.1 Våra frågeställningar

- 1) På vilket sätt upplever våra intervjupersoner att deras barndom påverkat dem?
- 2) Vad finns det för förklaringar på att vissa barn till missbrukare som har växt upp under riskfyllda förhållanden klarar sig bra i livet ändå?
- 3) Finns det någon möjlighet att kunna omvandla svåra erfarenheter till att istället bli något fördelaktigt?

3. Metoddel

3.1 Val av teori

Vi har valt ett salutogent perspektiv där ”friskhetsfaktorer” har första prioritet. Vi har också försökt att särskilt belysa om det går att vinna något på att ha haft en tuff barndom. Vi har också försökt att spåra skyddsfaktorer och överlevnadsstrategier som underlättat intervjupersonernas tillvaro som barn.

Känslan av sammanhang har använts för att förklara intervjupersonernas syn på världen och hur de själva stått i förhållande till det som sker runt omkring. Detta står i samband med hur de har varit rustade till att bemöta problemfyllda situationer samt hur de funnit sammanhang och mening i en mer eller mindre kaosartad tillvaro

(Antonovsky, 2005).

Då vi använt oss av en kvalitativ metod har vi inte som avsikt att använda KASAM som ett mätinstrument utan som en teori för att öka vår förståelse kring vårt ämne. Det är därmed inte relevant för oss att ta reda på vilket KASAM våra intervjupersoner har.

Resilience-begreppet har en liknande betydelse i jämförelse med salutogenes och används i sammanhang där fokus ligger på motståndskraft och återhämtningsförmåga. Detta är relevant då det kan användas för att belysa hur maskrosbarn påverkas av sin uppväxtmiljö. Begreppet har hjälpt oss att finna förklaringar och förståelse för hur de har funnit styrka i motgångar och hur de har vuxit med sina svårigheter och ibland funnit nya perspektiv att se på livet (Claezon, 1996)

Resilience-begreppet är direkt knutet till ”risk” medan ”coping-begreppet” kan sättas i relation till hanterbarhet vilket vi i vår uppsats har lagt fokus på, då vi intresserat oss för hur våra intervjupersoner lärt sig att bemästra svårigheter i livet (Helmen Borge, 2011).

3.2 Val av urvalsgrupp

Vår urvalsgrupp består av sju personer mellan 30 - 65 år, alla barn till missbrukare. Åldern har egentligen inte särskilt stor betydelse men vi har valt att intervjua något äldre personer för att försäkra oss om, att det hunnit få distans till sina uppväxter och funnit balans i sina egna liv. Några av våra intervjupersoner har själva varit missbrukare men har varit drogfria sedan flera år tillbaka. Vi har fått kontakt med dem vi intervjuat via kontakter på gamla arbetsplatser och genom vänners vänner. Intervjupersonerna har varit från olika delar av landet. Deras uppväxter skiljer sig kraftig åt både när det kommer till social klass, tid de vuxit upp under och olika typer av missbruk som föräldrarna haft. Detta tror vi inte får märkbar betydelse i sammanhanget eftersom det viktiga i slutändan varit känsloupplevelserna som intervjupersonerna haft. Känslor är alltid subjektiva men alla människor lever under liknande premisser. Vi föds, vi finner stark eller svag mening med livet och sedan dör vi. När vi introduceras i världen är kärlek i form av värme, närhet, omvårdnad och uppmuntran den mest grundläggande för hur vi utvecklas, vars betydelse står

oförändrat oavsett tid och rum.

3.3 Etiska övervägande

Det finns fyra forskningsetiska principer som vi har utgått ifrån; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2011).

Vi har hela tiden varit uppmärksamma på att vårt ämne behandlar känsliga områden och att vår urvalsgrupp har varit med om saker som fortfarande kan väcka starka känslor. Vi försökte att vara rättframma med våra frågor för att skapa en känsla av tillförlit och tillåtelse att prata öppet om svåra saker. Vi försökte också att vara bekräftande genom att visa förståelse och vara lyhörda på vad fick höra.

När våra intervjupersoner tillfrågades om att ställa upp på en intervju var vi noga med att förklara vårt syfte med arbetet och hur materialet skulle komma att användas. Vi har noga poängterat att materialet inte kommer att användas i något annat sammanhang än just till vår c-uppsats. Vi försäkrade också våra intervjupersoner om största möjliga anonymitet med garanti på att deras namn eller ort inte skulle nämnas i uppsatsen och att de inte skulle kunna bli igenkända. De fick instruktioner om att de närsomhelst kunde avsluta intervjun samt kunde välja att inte svara på alla frågor. Vid minsta antydning om att en intervjuperson kände sig osäker på att medverka respekterade vi deras val och försökte att inte påverka dem till att delta ändå. Våra intervjupersoner är vuxna och delgav själva sitt samtycke och vi var noga med att inte utöva några påtryckningar för att undvika att någon skulle känna sig obekväma under eller efter intervjutillfället (Vetenskapsrådet, 2011).

3.4 Tillvägagångssätt under intervjuerna

Vi läste först på vårt ämne innan vi utformade vår intervjumall för att minimera risken för att ställa frågor som kunde missförstås eller uppfattas som stötande.

Intervjupersonerna fick själva välja en lämplig plats för intervjutillfällena där vi kunde prata ostört. I de flesta fall skedde intervjuerna i det egna hemmet men någon valde att vara på sin arbetsplats. Intervjuerna upplevde vi gick bra men i efterhand kanske vi hade kunnat stryka några frågor. Intervjuerna tog ibland lång tid men samtidigt upplevde vi att det var viktigt för våra intervjupersoner att få tid att berätta om sina livshistorier utan att bli avbrutna. Särskilt viktigt tror vi att det var för dem som blev intervjuade för första gången. Vi ville också på detta sätt undvika att

efterlämna en obehaglig känsla av att ha blivit ”utnyttjad” i situationen (Jönsson, 2010).

I efterhand har vi transkriberat vårt material för att lättare kunna dra jämförelser och återge exakta citat.

3.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

En styrka med att använda kvalitativ intervju är att den går snabbt att genomföra och det faktum att den ger god inblick när det kommer till människors upplevelser, åsikter, drömmar, attityder och känslor (May, 2001). En svaghet är att trovärdigheten ibland ifrågasätts vilket står i samband med tolkningsdilemmat. För att öka trovärdigheten har vi jämfört tidigare forskning med det material vi samlat in. Vi har också jämfört intervjuerna sinsemellan och stannat vid sju intervjuer då vi kunnat identifiera en viss ”mättnad”, det vill säga vissa svar har varit återkommande (Ahrne & Svensson, 2011).

I vårt fall skulle det kunna tänkas att reliabiliteten kunde ha påverkats i negativ riktning om vi exempelvis valt att bara intervjua människor som varit i kontakt med socialtjänsten och som likt sina föräldrar utvecklat ett missbruk. Vi har därför valt intervjupersoner med helt olika bakgrund för att undvika den fällan (Bryman, 2011).

Våra intervjupersoner tittar tillbaka och berättar om barndomen som ligger många år bakåt i tiden. Därav kan vår studie betraktas som retrospektiv. Genom att det gått så lång tid kan det vara svårt för intervjupersonerna att minnas specifika känslor och händelser. Minnena kan dessutom färgas av tankesätt de tillägnat sig senare i livet (Repstad, 1999). Vår empiri är således intervjupersonernas minnen av hur de upplevde barndomen.

4. Tidigare Forskning

4.1 Salutogena traditionen

Claezon (1996) tar upp om hur Antonovskys forskning betonar vikten av de tidigare

åren av erfarenhet och dess betydelse för utvecklingen av KASAM. Hur utvecklingen sker blir avgörande för hur vi möter upp och hanterar problemsituationer längre fram i livet.

Den salutogena tradition har vidareutvecklats och omarbetats av andra forskare. Betydelsen av erfarenhet under barndomen har tonats ner i olika betydelsegrad. Sambandet mellan en lycklig barndom och hög KASAM betraktas idag inte som lika avgörande utan begreppet ter sig mer flexibelt. Vuxna människors KASAM betraktas kunna öka och stiga i grad i samband med ändrade livsvillkor. Detta sker i samband med att vi som vuxna, kan omvärdera vårt sätt att tänka och rikta vår energi till nya saker vi upplever som meningsfulla. Exempel på saker som kan förändra vår KASAM kan vara sjukdom, död, trauman etcetera, sådant som många gånger naturligt gör att vi uppmärksammar vår existens eller position i livet (Claezon, 1996).

4.2 Kritiken mot KASAM

Antonovsky hävdar att KASAM har en global giltighet oberoende av demografiska, sociala, kulturella och religiösa förhållanden. Detta har ifrågasatts från många håll. Thiselman (1998) ifrågasätter bland annat begreppets globala giltighet då verktyget använts uteslutande i europeiska kulturer. Hon påtalar även att kvinnor tenderar att skatta lägre på skalan än män, vilket pekar på att även könsaspekten har betydelse. Utan tillräcklig kunskap om verktyget kan det ses som ett psykologiskt kategoriseringssystem, ett mått på karaktärsstyrka, som skiljer de starka från de svaga. Begreppet har dessutom alltför lite empiriskt stöd. En stor del är enligt Thiselman bara Antonovskys egna hypoteser.

Bristen på empiriskt stöd är något som många andra instämmer med bland annat Smith och Williams (1992) och Kumlin (1998).

Kallenberg och Larsson (2004) menar att miljön och sociala villkor faktiskt har betydelse för utvecklingen av KASAM. En hög KASAM är lättare att utveckla då sociala och kulturella färdigheter stärks (Kallenberg & Larsson, 2004).

Birgitta Bergsten fann i sin studie att tvärtom vad Antonovsky hävdar, att KASAM

ändrades från situation till situation (Bergsten, 1998). Intervjupersonerna svarade i mer än hälften av fallen olika i olika situationer och därför kunde KASAM inte tolkas som fast och övergripande förhållningssätt i tillvaron utan situationsbundet.

Theorell (1998) menar att hans forskning om coping går emot Antonovskys påstående om att KASAM inte kan förändras nämnvärt efter 30 års ålder. Enligt Antonovsky (1979) beskrev han chansen att KASAM förändras radikalt i vuxen ålder som osannolik.

4.3 Skam, skuld och misslyckanden

Barn till missbrukare känner sig ofta ensamma och upplever skam i samband med känslan av att vara annorlunda. Detta kan få barnen att få mindervärdeskomplex och känna att deras familj inte är lika "värdefull" som andra familjer. Därför försöker de att till varje pris förhindra att familjehemligheterna ska läcka ut (Hansen, 1995; Runquist, 1998).

Vad som betraktas som " normalt" i den sociala kretsen får betydelse för hur barnet uppfattar sig själv i sammanhanget. Ju större känsla av "avvikelse", desto mer ökar risken för att känna sig ensam eller skamfylld (Seixas & Youcha, 1990).

Skam föder känslan av ensamhet och ofta betraktar barn till missbrukare det som rentav omöjligt eller problematiskt att kunna ta hem utomstående när de riskerar att avslöja hur familjesituationen ser ut bakom stängda dörrar (Seixas & Youcha, 1990; Hansen, 1995; Cronström -Beskow, 1996). Barn är lojala sina föräldrar oavsett hur de blir behandlade. Det är ett vanligt karaktärsdrag att vuxna barn till missbrukare fortsätter vara lojala, även mot människor som inte gjort sig förtjänta av deras lojalitet (Woititz, 1990).

Något annorlunda blir situationen om där finns andra barn i omgivningen med liknande familjeomständigheter. Tillvaron upplevs då som mer accepterad och därför blir det lättare att leva mer "öppet" som barn till missbrukare (Seixas & Youcha, 1990).

Barn till missbrukare är benägna att ta stort ansvar för familjens "olyckor" och drabbas därför lätt av skuld i samband med detta. Exempelvis kan de skuldbelägga sig själva för att "inte göra mamma glad" eller "inte få pappa att sluta dricka" (Seixas & Youcha, 1990).

Frågor som "Varför har inte jag det som andra barn?" leder till att en del barn uppfattar sin situation som något som de själva är skyldiga till. Barnets självkänsla påverkas av ständiga misslyckanden med att "rädda familjen", eller av att löften utlovas ifrån föräldrarna som blir svåra att hålla när missbruket tar över. Barn kan lägga stora energiresurser på att försöka "reparera" trasiga familjeförhållanden, vilket förstås blir en omöjlig uppgift för ett barn (Seixas & Youcha, 1990). En hög konflikt nivå inom en missbrukarfamilj är vanlig och återigen finns det risk för att barnet beskyller sig själv för att det har uppstått bråk. Dessutom handlar ofta konflikterna om obegripliga saker för ett barn och de saknar många gånger lösningar. Bråken resulterar lätt i saker som hot om våld, självmord, etcetera (Hansen, 1995). När barnet upplever att det misslyckats med att avstyra familjegränsen, tar det sig uttryck i känslan av otillräcklighet och ångest (Bengtsson & Gavelin, 2004).

4.4 Omvända roller, vuxenansvar och brist på kontinuitet

En förälder som missbrukar tar ofta upp mycket tid och energi från övriga familjemedlemmar. Detta innebär att barnen inte uppmärksammas i den utsträckning som de har behov av (Hansen, 1995). I vissa fall får barnen klara sig mer eller mindre på egen hand under uppväxtåren (Bengtsson & Gavelin, 2004).

Undersökningar har visat att barn från gränslösa familjer klarar sig sämre än andra barn. Barn i familjer som lyckats bibehålla någon slags ordning trots att det funnits missbruk har klarat sig bättre. Resultaten visar på barn behov av kontinuitet och förutsägbarhet (Hansen, 1995).

När föräldrarna inte klarar av att upprätthålla en ordnad familjestruktur är det vanligt att något av barnen tar på sig vuxenansvar, vilket kan innebära att de sköter saker som hushåll men också omsorg av andra familjemedlemmar. Omvända rollfördelningar inom missbruksfamiljer är vanligt, vilket lätt kan bli förvirrande för barn i slutändan

(Runquist, 1998).

Att i unga år ifrånsätta sig sin egna behov kan leda till svårigheter med att uttrycka sin egen vilja i vuxen ålder. Barn till missbrukare växer upp med att vara tillags, vilket gör det svårt för dem att begära saker för egen del och att säga "nej" till andra (Bengtsson & Gavelin, 2004).

I missbruksmiljöer finns oftast ingen kontroll och omgivningen är i regel inkonsekvent. Det barnet fått beröm för ena dagen, leder kanske nästa dag till stryk. Att växa upp i en oförutsägbar värld kan påverka på så vis att barnet får ett stort kontrollbehov både som barn och vuxen (Seixas & Youcha, 1990).

4.5 Inkonsekventa mönster inom missbruksfamiljer

I missbruksfamiljer finns ofta osynliga regler som alla inom familjen måste följa. Exempelvis kan det vara så att det direkt eller indirekt förbjuds att prata om de problem som finns till andra utanför familjen. Det kan också vara så att de inom familjen heller aldrig öppet pratas om de problem som finns (Pousette, 1996). I vissa fall pratas det men aldrig om det verkliga problemet.

I välfungerande familjer får familjemedlemmarna möjlighet att visa sina känslor och möts upp med förståelse ifrån andra familjemedlemmar när det behövs (Black, 1993). I missbruksfamiljer talas det oftast inte om känslor på samma vis. Om känslorna kommer upp till ytan blir det lätt beskyllningar av olika slag som leder till kränkningar inom familjen där även barnen hamnar i "skottfältet". Det är inte lätt att skapa konstruktiva samtal i en turbulent miljö där det råder brist på tillit (ibid).

När ett barn kränks och till exempel får höra saker som att denne är dum, ful eller besvärlig etcetera, gör detta till slut att barnet börjar tro att det är sant. Särskilt allvarliga blir konsekvenserna om barnet också samtidigt blir jämfört med mindre "besvärliga" syskon. Känslor av underlägsenhet kan senare i livet finnas kvar och kan också bli svåra att arbeta bort (Furman, 2005).

Oförutsägbarheten i relationen till den missbrukande föräldern medför brister i den

grundläggande tryggheten. Nya regler från stund till stund utan förvarning gör föräldern opålitlig (Claezon, 1996). Dubbla budskap som ”jag älskar dig” som snabbt avbyts med ett ”stick iväg, din odugling”, kan bli väldigt förvirrande för barnet och skapa otrygghetskänslor (Woititz, 1990).

4.6 Ansvar och uppror

Vuxna barn till missbrukare blir generellt sätt antingen väldigt extremt ansvarstagande eller väldigt oansvariga. Rollen som den ansvariga ger tröst och stabilitet (Black, 1993). Ansvar kan också vara stärkande för självförtroendet (Helmen Borge, 2011).

Det anpassliga barnet gör allt för att inte synas och vill helst inte ta eget initiativ och eget ansvar, eftersom de ändå upplever att det inte kan påverka sin omgivning (Black, 1993).

Vuxna barn till missbrukare kan förenklat sett bli antingen ”dugliga” eller ”dåliga” på arbetet. De dugliga vill vara till lags och ifrågasätter sällan någonting. De håller människor på avstånd och får därför mer arbete gjort istället för att umgås med arbetskamraterna. De har också en stor ansvarskänsla och är vana att hantera stress. De ”mindre bra arbetarna” är rädda för framgång och gör därför inte sitt bästa med rädsla för att misslyckas. Om de har jobb, ser de lönen som ett mått på uppskattning och undviker att fråga om lönehöjning men beklagar sig sedan över att de känner sig utnyttjade. De är överkänsliga för kritik och känner att hur mycket de än anstränger sig är det aldrig bra nog (Seixas & Youcha, 1990).

4.7 Sorg och svek

Många barn till missbrukare upplever ofta olika typer av negativa känslor. En stark känsla är upplevelsen av stor sorg och förlust i barndomen, vilket ofta lever kvar i vuxen ålder (Woititz, 1990).

Vuxna barn till missbrukare kan reagera starkt på förändringar och uppfatta det som något obehagligt. ”Mindre svek” som att någon till exempel kommer försent till ett möte kan framstå som mycket större än vad det är. Detta beror på att det väcker smärtsamma minnen av svek från barndomen. De nya situationerna som uppstår löper

parallellt med “minnena” från barndomen, vilket gör att den vuxne återupplever känslan av underlägsenhet i samband med en okontrollerbar situation (Woititz, 1990).

Barn till missbrukare kan många gånger känna sorg över minnet av hur föräldern var innan missbruket tog vid, eller sorg över relationen som aldrig fanns. Andras vänlighet kan orsaka ledsamhets känslor, då det påminner om vad som uteblivit i barndomen (Seixas & Youcha, 1990).

Sorg kan också böttna i känslan av att inte ha eller ha haft kontroll i tillvaron. Även i fall den vuxne inte upplever sig ha kontroll över sitt liv, är det vanligt att han eller hon då låtsas ha kontroll för att det ska se bra ut inför omgivningen. Det är inte helt ovanligt att barnet sett sin förälder hantera situationen på så vis och följer därmed samma mönster (Seixas & Youcha, 1990).

Att ha höga krav på kärlek och oroa sig för att inte bli en tillräckligt bra förälder, är vanligt hos barn till missbrukare när de når vuxen ålder. Detta står i samband med upplevelser av svek som de försöker att undvika att uppleva igen (Seixas & Youcha, 1990).

4.8 Barn hanterar svårigheter olika

Barn till missbrukare hanterar svårigheter under sina uppväxter olika och med olika framgång beroende på vilka motståndsresurser de har att ta till. Den viktigaste och mest avgörande resursen ett barn kan ha är en “frisk hjärna” vilket inte är en självklarhet om mamman har missbrukat under graviditeten (Cederblad, 2003).

Enligt studie så har det visat sig att “Maskrosbarn” överlag är aktiva barn, har hög energinivå och god social förmåga. Detta gör det lättare för dem att knyta kontakt med andra människor och också att ta hjälp av dem (Cederblad, 2003).

Andra saker som är till en fördel under en tuff uppväxt är att ha god förmåga att uttrycka sig verbalt. Förmågan att knyta sociala kontakter är en viktig skyddande faktor (Werner & Smith, 2003).

4.9 Tillit och trygghet

Barn till missbrukare blir ofta besvikna och förvirrade vilken inverkar på tilliten och känslan av trygghet. Vanligt är till exempel att föräldern lovar gång på gång att de ska sluta att dricka men utan att drickandet upphör. Budskapet till barnet blir att föräldern inte går att lita på, vilket leder till att barnet börjar ifrågasätta även tilliten till andra människor. Barnet får svårt att lita på andra men i vissa fall går det så långt att de även slutar lita på sig själva (Bengtsson & Gavelin, 2004). Den som inte kan lita på andra människor eller sig själv drar sig automatiskt tillbaka för att känna trygghet. En människa som saknar tillit och trygghet kan bli benägen att även skjuta människor de tycker om ifrån sig. Dessa strategier att avvärja eventuella avvisanden som gör ont, leder i sin tur till att känslan av ensamhet förstärks hos barnet eller hos den vuxne (Seixas & Youcha, 1990).

Löften som inte hålls leder till att barnet får svårt med tilliten. För att kunna hantera känslor som besvikelse lär sig barn i vissa fall att inte känna efter och att stänga av känslorna för att ”stå ut”. Att exempelvis tala med en utomstående kan också vara svårt när rädslan för att inte bli trodd finns närvarande (Black, 1993).

Överlevnadsstrategin i unga år med tystnad, isolering av känslor och duktighet kvarstår även lätt i vuxenlivet. För att kunna anpassa sig trycks känslor undan vilket till slut kan ge en känsla av att inte finnas till (Runquist, 1998).

4.10 Isolering och nära relationer

Vuxna barn till missbrukare upplever det ofta som svårt att knyta sunda kontakter med andra människor i sin omgivning. Ibland finns där en rädsla för att bli för känslomässigt involverad och låta någon komma ”nära”. Rädslan bottenar i att vara rädd för sådant som är okänt och för att visa sig sårbar då det kan leda till besvikelser och svek (Woititz, 1990).

Att kunna lita på andra är inget som tvingas fram. Det kommer först när människor genom goda handlingar visar att de gjort sig förtjänta av tillit. När vi helt saknar tillit har vi inte heller möjligheten att uppleva närhet. På så vis kan vi säga att brist på tillit leder till isolering (Hellsten, 2003). Dubbla budskap från föräldrarna där de säger en

sak, men visar en annan med kroppsspråket lär barnen misstro. Missbrukande föräldrar förlorar också ofta förmågan till ärlighet när missbruket tar över vilket övertygar barn om att de inte går att lita på människor (Black, 1993).

En obearbetad barndom kan ge relationsproblem i vuxen ålder. Vuxna barn till missbrukare lider oftast av dåligt självkänsla och brist på tillit (Bengtsson & Gavelin, 2004). Avsaknaden av uppmärksamhet och kärlek i barndomen kan yttra sig som en oförmåga att vara ensam som vuxen. Det är lätt att klänga sig fast vid vänner och partners och vara dem lojala även ifall de saknar förtjänst. Detta kan också bero på att förändring är svårt och att det finns en rädsla för att bli avvisad eller kontrollerad. Vuxna barn till missbrukare får ofta ett hårt skal och kan bli uppfattade som ”okänsliga” eller ”hårdhudade” (Seixas & Youcha, 1990).

4.11 Att hitta en mening även när livet är svårt

Claezon (1996) skriver om hur människan har en benägenhet att alltid leta efter mening med det som sker i livet. Många gånger särskilt när vi går igenom svåra perioder. Detta är en styrka som för oss framåt i livet, istället för att göra oss till offer för omständigheterna. Att hitta en mening kan i vissa fall föra oss längre fram än vad vi annars tagit oss utan våra svåra erfarenheter.

Furman (2005) skriver om möjligheterna att vända timglaset så att hela livet inte samlas på minussidan. Att se saker på ett positivt sätt gör att sanden rinner från minus till plus.

När vi mår bra är det lättare att se det förflutna i ljusare färger. Ens aggressiva missbrukande förälder kanske hade nyktra stunder då man hade roligt ihop. Dessa stunder tar överhanden och skuggar de negativa upplevelserna om man själv känner sig i balans (Furman, 2005).

”Positivt tänkande innebär förmågan att se på saker och ting på ett meningsfullt sätt” (Furman, 2003, s.86).

För att komma över livets svåra händelser och motgångar är det av värde att se vilken nytta det fört med sig. Ihärdighet, förståelse för andra och en optimistisk syn på

tillvaron kan bli en positiv effekt av något som från början grundat sig i svåra omständigheter. Svåra uppväxtvillkor kan tvinga en individ till att utveckla sidor hos sig själv som kanske annars inte fått någon grogrund (Furman, 2005).

5. Teoriavsnitt

5.1 Det salutogena perspektivet

Begreppet *salutogenes* betyder "hälsans ursprung" och går språkligt till grekiskan "*salus*" vilket betyder "hälsa" och till "*genesis*" som betyder "ursprung" (Antonovsky, 1979). Perspektivets fokusering ligger på de faktorer som bibehåller en människas fysiska och psykiska hälsa (Antonovsky, 2005).

Det salutogena perspektivet kan kopplas till vissa grundantagande. Bland annat att människan är en levande varelse som har förmågan att anpassa sig till olika situationer hon utsätts för vilket gör att hennes hälsotillstånd inte helt går att predicera. Forskare som tillägnat sig det salutogena perspektivet riktar sitt intresse till det som kan betraktas som friskt hos en människa. Mest intressant blir då den "avvikande gruppen" det vill säga de människor som med mest sannolikhet, borde befunnit sig i ett ohälsotillstånd men ändå lyckats att bibehålla sin hälsa (Antonovsky, 2005).

Det salutogena perspektivet förhåller sig till hälsobegreppet såhär; vi föreställer oss att varje människa befinner sig på en rak linje där det finns en plus och en minuspool, ett så kallat hälsans kontinuum (Antonovsky, 2005). Stressrelaterade sammanhang kommer att påverka oss och få betydelse för vår position på "skalan". Vi kan flytta oss både bakåt och framåt på linjen och det som avgör var vi kommer att befinna oss på kontinuumet, blir i slutändan hur vi väljer att hantera motstånd. Det vill säga hur vi förhåller oss till våra copingresurser i sammanhanget (Antonovsky, 2005).

Claezon (1996) skriver i "Mot alla odds" att ;

" Många människor klarar sig bra trots att de utsätts för hög stressbelastning. Ett flertal stressorer är av den karaktär att det går inte att förutsäga deras konsekvenser, men det leder till ett spänningstillstånd

som måste hanteras på ett eller annat sätt ” (Claezon, 1996, s 30).

Claezon belyser i sin bok hur vissa barn till missbrukare hittar lösningar på att hantera svåra trauman. Dessa maskrosbarn lär sig att hantera stress på olika sätt som gör att de klarar sig relativt bra i livet ändå. De bibehåller därmed sin hälsa trots att deras odds för god utveckling är sämre i jämförelse med de barn som växer upp i mindre problemrelaterade miljöer (Claezon, 1996).

5.2 KASAM - Känslan av sammanhang

KASAM -begreppet vill förklara hur vi människor upplever, uppfattar och hanterar information och händelser på olika sätt. Ett exempel på detta skulle kunna vara hur syskonpar ibland har totalt olika sätt att se på enskilda händelser eller på sina uppväxtår trots att det växt upp i samma familj (Antonovsky, 2005).

När en människa upplever en händelse som oförklarlig eller kaotiskt så ställs den logiska frågan; ”Varför händer detta mig?” men den står då svarslös. En del människor har en förmåga att när traumatiska händelser sker, istället se skeenden i ett större sammanhang och hittar förklaringar till varför vissa olyckligheter händer. Genom att se samband och tänka i strukturerande led kring företeelser blir det som inträffat mer begripligt och lättare att hantera. De människor som har förmågan att se en klar mening med det som sker tacklar trauman bättre, vilket i vissa fall leder till att de står bättre rustade när kriser uppstår längre fram i livet (Antonovsky, 2005).

KASAM- begreppet utgörs av tre olika komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre komponenter ingår i ett slags sammanflätat spektrum. Det innebär att det inte står oberoende av varandra (Antonovsky, 2005).

5.3 KASAM- begreppets tre komponenter;

1) Begriplighet

Begriplighet i KASAM-sammanhang handlar om hur en människa i hög eller låg utsträckning tar emot information i rationella mått. Om hur den yttre och inre responsen blir hos människan när någonting händer och om vilken kapacitet hon besitter till att göra händelser begripliga. När vi kan se sammanhängande mönster i

tillvaron hittar vi på så vis lättare en fast punkt i livet att stå på när oförutsägbara händelser sker. Utan struktur upplevs livet lätt som kaotiskt, vilket kan bli ogynnsamt för hälsan (Antonovsky, 2005).

Antonovsky utskiljde två teman bakom hög känsla av begriplighet.

Det första temat handlade om det som ovanstående stycke förklarar; Människan hittar begripliga förklaringar till varför vissa "hemsgheter" händer. Hon överraskas därför inte lika lätt vilket får den positiva följden att hon heller inte tar lika mycket psykisk skada.

Det andra temat handlar om att människor med "hög KASAM" på sätt och vis är optimister. De har en förmåga till att kunna se "ljuset" trots att det "mörka traumatiska" skymmer sikten. Den med hög KASAM har realistiska förväntningar på omvärlden och tillit till att saker och ting kommer att utveckla sig så bra som möjligt trots att motstånd bjuds. En människa med hög KASAM tänker att; "Allting ordnar sig trots allt" och betraktar livets motgångar i större grad som utmanande och som något hon kan dra nytta av i framtiden (Antonovsky, 2005).

En människa med låg begriplighet har för vana att betrakta livet ur en mer pessimistisk synvinkel. Mer eller mindre, orealistiska "domedagstankar" får då betydelse för livshållningen (Antonovsky, 2005).

2) Hanterbarhet

Hanterbarhet handlar om till vilken grad vi upplever att det står resurser till förfogande i sammanhanget för att bemöta den stimuli vi utsätts för. Detta kan handla om hur vi upplever oss själva benägna att hantera motgångar men det kan också syfta till hur mycket vi litar på att vår omgivning är kapabel till att hantera negativt präglade händelser. Om det finns en hög känsla av hanterbarhet lyder resonemanget att; olyckliga saker är sådant som tillhör livet men som går att reda ut och som inte måste sörjas för evigt (Antonovsky, 2005).

3) Meningsfullhet

”Motivationskomponenten” handlar om vår delaktighet i processer vilket inkluderar såväl det dagliga livet, som hur vi ser på vår existens. Vad är det som engagerar oss känslomässigt? Saknar vi mening med att leva har vi svårare för att tackla motgångar i livet. Motivationskomponenten syftar till att undersöka i vilken utsträckning en människa känner att livet har en känslomässig innebörd (Antonovsky, 2005).

5.4 Kopplingen mellan de tre KASAM-komponenterna

Utan begriplighet kan det bli svårt att hitta redskapen till att manövrera en situation även ifall redskapen eller hjälpen till att hantera en svårighet finns där. Finns det tillsynes ingen mening med att kämpa framåt så utnyttjar människan kanske inte heller sina existerande resurser, saker blir inte begripliga, etcetera (Antonovsky, 2005).

Allting i livet går såklart inte att förklaras, begripas eller betraktas som meningsfullt. Människor väljer och tillägnar sitt engagemang till olika saker här i världen. Det viktiga handlar inte om vad vi upplever som begripligt, hanterbart och meningsfullt utan att vi gör det (Antonovsky, 2005)

5.5 Resilience - motståndskraft

Med ”Resilience children” syftar forskningen på ett barns återhämtningsförmåga vilket vi finner i samband med motståndskraftighet (Claezon, 1996). Maskrosbarn lär sig att ta till olika strategier för att orka hantera händelser och emotionella påfrestningar i livet (Claezon, 1996; Werner & Smith, 2003). Att vara motståndskraftig är inte samma sak som att vara ”osårbar” utan handlar snarare om att vissa barn innehar en större anpassningsförmåga, vilket underlättar för dem under svåra uppväxtår. Detta är förknippat med vilka motståndsresurser som finns i barnets omgivning (Cronström-Beskow, 1996).

5.6 Hur motståndskraft uppnås

Ett barns motståndskraft kopplas till både omgivningen och till det konstitutionella, vilket varierar och knyts ihop med tid och sakförhållanden. Motståndskraft regleras av ett samspel där ett barns personlighet, familjesituationen och andra sociala

sammanhang blir avgörande för vilka skyddsfaktorer som barnet tillförskaffas. Det som bidrar till utvecklingen av en positiv anpassningsförmåga är individuella faktorer såsom rör sårbarhet, motståndskraft samt vilka skyddsfaktorer barnet har eller upplever ha runt omkring sig (Werner & Smith, 2003).

Riskfaktorer i kombination med barnets individuella sårbarhetsfaktorer kan alltså mildras i samband med att där finns skyddande faktorer vilket förändrar, förbättrar eller ruckar på den respons barnet ger i positiv bemärkelse på något obehagligt som händer (Claezon, 1996).

5.7 Sårbarhet, riskfaktorer och skyddande faktorer

Motståndskraft och skyddsfaktorer kan definieras som det positiva motpolerna till sårbarhet och riskfaktorer (Werner & Smith, 2003). Följande tre begrepp kan förklaras såhär;

1) Sårbarhet

Barnets grad av sårbarhet präglas av barnets temperament vilket hör samman med hur mycket omsorg barnet kräver. Att vara ett ”lätthanterligt och glatt” barn kan därför betraktas som en motståndsresurs. Ett mer ”krävande och lättirriterbart” barn har större behov av föräldrar med god föräldrarförmåga vilket gör dem mer sårbara under uppväxttiden (Cederblad, 2003).

Sårbarhet kan kopplas till det som pågår i barnets ”inre” medan riskfaktorer ofta anknyts med det motstånd barnet stöter på i den yttre världen. Dessa två begrepp kan identifieras i samband med sådant som ärftlig sjukdom, temperament, skolsvårigheter, fattigdom, vanvård, misshandel, missbruk eller andra brister under uppväxtåren. Det skyddande faktorerna har med graden av intelligens, problemlösningsförmåga och social kompetens att göra men skyddet kan också bestå av sociala kontakter både i och utanför familjen (Claezon, 1996).

2) Risker

Även om ett barn föds friskt utsätts det direkt för risker i en missbruksfamilj. Det är

inte alltid att föräldrarna orkar ta hand om barnet utan sätter sina egna behov först. Familjens sociala situation vad avser arbete, ekonomi, ett socialt liv påverkar också hur barnen har det. Det är också viktigt att se till förekomsten av våld i familjen. Det finns ett tydligt samband mellan alkohol och våld vilket ökar risken för att barnen utsätts för våld eller andra traumatiska situationer (Hindberg, 1999).

3) Skyddande faktorer

Rutter (1993) tar upp betydelsen av ett socialt stöd som en skyddande faktor i samband med återhämtningsförmåga. Det kan handlar om hur stort socialt stöd det finns att tillgå och om barnet har förmågan att nyttja stödet. Rutter (1993) delar in skyddsfaktorer i fyra kategorier 1) De som minskar risken att bli exponerad. 2) De som minskar risken för negativa kedjereaktioner efter en exponering. 3) De som stärker tron på den egna förmågan att påverka en situation, exempelvis genom stödjande relationer. 4) De som lägger grunden för positiva möjligheter.

Intelligens måste inte vara skyddande. Ett intelligent barn kanske är känsligare och lägger märke till mer stressande faktorer (Dyregrov, 1997).

Det finns en mängd skyddande faktorer som människor själva angivit som anledningar till att de klarat sig bra trots en svår uppväxt. Alltifrån husdjur, fantasi, skrivande och läsande till att vara duktiga skolan eller rikta stor energi åt en hobby. Det finns många sätt att fly spänningarna hemma. Barn till missbrukare lär sig ofta att klara sig själva och flyttar ofta hemifrån tidigt för att komma bort från sin stressrelaterade miljö (Furman, 2005). Karaktärsdrag som stark vilja, envishet och målmedvetenhet har visat sig vara genomgående för de som klarat sig bra. Humorn kan också vara ett räddande inslag i livet. Att lyfta fram det tragiska med hjälp av komiken och på så vis befrias ifrån allvaret i det som händer.

5.8 Kärlek som skyddande faktor

Det mest grundläggande för att ett utsatt barn skall kunna utvecklas i hälsosam riktning är att det finns någon form av mänsklig värme eller kärlek från något håll under de första levnadsåren (Cronström-Beskow, 1996).

Det går inte att sätta ett likhetstecken mellan en psykiskt sjuk eller missbrukande förälder och att helt sakna förmåga till att vara en kärleksfull förälder. Föräldrar med missbruksproblematik kan också ha perioder eller stunder när de ägnar barnet uppmärksamhet och vid dessa tillfällen får barnet närhet. Alla barn är inte på samma sätt och har olika stora behov av kärlek och värme. De lär sig också att tolka föräldrarnas uttryck för kärlek på olika vis och tar vara på de minsta tillfällena där närhet och värme erbjuds (Cronström-Beskow, 1996).

Forskning visar att majoriteten av de barn som utvecklas emotionellt stabilt har växt upp i miljöer som präglats av kontinuitet tillsammans med kärleksfulla och förstående föräldrar. Familjen har också haft en låg konfliktnivå och föräldrarna har fungerat som goda förebilder. Maskrosbarn som inte växt upp i socialt gynnade miljöer har i vissa fall letat upp andra vuxna goda förebilder i sin omgivning som varit stödjande och engagerade och på så vis stabiliserat barnets tillvaro (Cederblad, 2003).

5.9 Coping

Begreppet ”Coping” kan översättas till svenska med ord som ”klara det” eller ”stå pall, palla”. Coping används numera i sammanhang där problemhantering eller anpassningsstrategier står i centrum. Det behöver nödvändigtvis inte syfta på att en människa som utsätts för en ”situation” har ett positivt tillvägagångssätt som gör att hon ”pallar med” utan det kan även innebära det motsatta (Claezon, 1996).

Hur en människa klarar att hantera stress avgörs av vilka tillgångar hon har vilket rör områden som energi, hälsa, social förmåga och ekonomiska tillgångar. Hur en människa sedan använder sig av sina tillgångar varierar beroende på vilka yttre och inre hot som finns i omgivningen. Sådant som kan ha inverkan på hur en människa ”klarar det” och hanterar sin situation kan vara av kulturella slag och sådant som värderingar, kön samt vilka förväntningar och krav samhället har på individen (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping handlar inte om att lösa situationer utan att mer ”stå ut” och kunna behålla självförtroende och en positiv syn på livet, särskilt under svåra perioder. Det kan handla om att en människa har en inställning där problem inte förstoras upp i

betydelse men i vissa fall kan det också handla om att nästan helt ignorera det som händer för att ”överleva” (Lazarus & Folkman, 1991).

Copingbegreppet skiljer sig ifrån Resiliensbegreppet genom att det bygger på ”lärande” oavsett vilken uppväxtmiljö exempelvis ett barn har haft (Helmen Borge, 2011).

Att kunna förklara oförutsägbara händelser och göra dem begripliga ökar copingförmågan och ger människan ökad känsla av makt över sitt liv. Människan upplever sig inte bara som en bricka i ett spel utan känner att hon kan påverka (Claezon s. 172 refererar till Antonovsky, 1991).

6. Presentation av intervjupersonerna

Lena; “ Ingen sprit i mitt hus”

Lena är i sextioårsåldern, är pensionär och har tre barn tillsammans med sin livskärlek som hon träffade i tidiga tonåren. Hon är uppvuxen i ett lantbruksamhälle med båda sina föräldrar och sex syskon. Lenas far var alkoholist till sin död. Lena har själv aldrig haft något missbruk.

Sven; “ Jag berusar mig på kärlek”

Svens föräldrar skilde sig när han var två år och Sven fick då bo med modern och sin nya styvpappa. Styvpappan hade alkoholproblem och blev ofta våldsam på fyllan. Sven har under hela sitt liv undvikit alkohol. Sven är gift och har tre barn och är idag pensionär.

Johan; “ Jag har lärt mig att ta mig fram i livet”

Johan är i fyrtioårsåldern och arbetar idag som socionom. Han är skild och har två döttrar. Johan är uppvuxen med båda föräldrarna och en yngre syster. Pappan missbrukade och blev ofta våldsam. Johan själv säger att han var en “fullfjädrad missbrukare” när han började gymnasiet. Sedan tjugotre års ålder är han fri från sitt missbruk.

Stina; “ Jag dömer ingen”

Stina är i femtioårsåldern och arbetar som barnskötare. Stinas föräldrar skildes när hon var tre år gammal. Stinas mamma var alkoholist och tablettmissbrukare och började dricka efter att föräldrarna skiljt sig. Mamman träffade en ny man som blev Stinas pappa och som hon hade en nära relation till. Stina började missbruka amfetamin när hon var elva år tillsammans med jämnåriga vänner. Stina slutade med att missbruka när hon var i trettioårsåldern.

Ida “ Jag har nog alltid varit stark”

Ida är i trettioårsåldern och hon arbetar inom vården. Ida har två barn. Hon är uppvuxen i en “problemförort” med sin mamma och sju år yngre bror. Idas mamma missbrukade mestadels amfetamin. Ida började själv att missbruka när hon fyllt tjugo år men slutade med amfetamin som tjugofemåring.

Ola; “ När jag blir pappa tänker jag att jag ska bli skitbra”

Ola är en socialsekreterare i trettioårsåldern som snart ska ha barn tillsammans med sin sambo. Ola är uppvuxen på en mindre industriort. Olas pappa var missbrukare och föräldrarna levde ihop tills han var fem år. Ola är uppvuxen med sin syster men har också en halvbror. Pappan var alkoholist och stundtals våldsam mot mamman. Fadern dog när Ola var tjugotre år och Ola tog hand om honom tills sista dagen. Efter faderns död gick Ola i terapi för första gången.

Mona; “Ordning och reda har hjälpt mig”

Mona är i femtioårsåldern, gift och har en vuxen dotter. Mona jobbar inom behandlingsvården. Hon växte upp i ett välbärgat hem tillsammans med modern, styvpappan, en bror och en syster. Föräldrarna skilde sig när Mona var fjorton år men “festade” fortfarande ihop. Pappan var en helgalkoholist som “däckade på soffan”. Mona började missbruka narkotika när hon var femton år och blev enligt henne själv “fullblods narkoman” när hon var 24 år och började med sprutor. Idag har Mona varit drogfri i 19 år efter att ha genomgått flera behandlingar.

7. Resultat och analys

7.1 Barndomens påverkan

Vi kan alla peka ut saker i barndomen som har format oss, färgat oss eller som har påverkat livsvägen som vi har gjort. Våra tidiga erfarenheter kommer med stor sannolikhet att inverka på oss på både medvetna och omedvetna plan. Detta är något som gäller alla människor och inte bara gruppen barn till missbrukare, vilket är en viktig utgångspunkt som vi vill uppmärksamma läsaren på.

Vissa av våra intervjupersoner upplever sig ha påverkats starkt av uppväxten och ständigt gjort återkopplingar till den. Ola : “Som vuxen har detta påverkat mig under ganska många år [...] har fått undersöka om jag varit våldsam... har jag alkoholproblem? Har jag psykiska problem själv?”

Det finns också de människor som går genom livet utan att tänka på hur barndomen påverkat dem, även barn till missbrukare. Ida: “Jag har faktiskt inte tänkt på det här så mycket förrän nu när du frågar”.

7.2 Känslan av att vara annorlunda

Ida: “Jag fattade först inte att min mamma var missbrukare men jag hade hela tiden en känsla av att något var fel”. Idas mamma missbrukade amfetamin och hade ibland hallucinationer, stundtals var hon också paranoid. Ida minns till exempel ett tillfälle då hon och hennes lillebror tvingades vara tysta i flera timmar, eftersom det “stod någon” utanför ytterdörren. I själva verket var det en vante som låg på grannens dörr.

Ida fick tidigt en uppfattning om hur “det egentligen skulle vara”. Vissa helger spenderade Ida hos sin moster där familjomständigheterna var normala. Det fanns till exempel alltid mat i kylskåpet! Detta förstärkte Idas bild av hur vanliga barn hade det. Hennes situation var annorlunda och Ida drömde om att hennes mamma en dag “ [...] skulle bli tjock och stå och baka bullar vid spisen“.

Känslan av att något varit “fel” inom familjen, har de flesta av våra intervjupersoner haft någonstans men den har direkt eller mer indirekt påverkat dem på olika vis. Det

varierade upplevelserna hos intervjupersonerna har en koppling till olika miljöfaktorer under uppväxten, vilket står i nära samband med sociala normer i den närstående miljön. Känslan av att något är "fel" har skapat känslan av att vara annorlunda, vilket lett till att en del har känt sig ensamma under sina uppväxtår (Hansen, 1995; Runquist, 1998).

Som barn, uppfattade inte alla av våra intervjupersoner just missbruket som något konstigt. I de fallen har det funnits andra barn i närheten som levt under samma omständigheter eller så har det funnits få, icke-missbrukande förebilder i omgivningen.

Johan: " Jag tror aldrig jag reagerade på att farsan drack och på att det var något konstigt, det var ju normalt för mig att han tog fram flaskan med skeppet varje fredag".

En del av våra intervjupersoner har haft god insikt i vad som pågått inom familjen. Detta har underlättat för dem på så vis att "obehagliga situationer" som uppstått, har kunnat hanteras och blivit mer begripbara (Antonovsky, 2005; Claezon, 1996). Samtidigt som detta har skett, har det gått upp för barnen att något inte stått rätt till. Det har blivit särskilt jobbigt för dem som haft möjlighet att jämföra sin egen familj med andras familjer (Seixas & Youcha, 1990).

Flera av våra intervjupersoner har vuxit upp med en känsla av att någonting varit fel inom familjen men har inte direkt kunnat "sätta fingret" på exakt vad, förrän de har börjat att närma sig tonåren. Detta kan till viss del ha varit en skyddande faktor för barnet men det kan också ha gjort att "chocken" blivit större. Plötsligt ser han eller hon vad som gått "förlorat" och hur det har påverkat dem (Dyregrov, 1997).

Vissa av våra intervjupersoner har under tonåren gjort stora "revolter", för att få uppmärksamhet eller också som ett försök att bryta sig loss ifrån en orättvis uppväxt (Black, 1993; Seixas & Youcha, 1990).

Monas upplevelse av missbruk inom familjen skiljer sig ifrån de andras berättelser. Mona anser att hon haft en "lycklig barndom". Alkoholismen i familjen ser hon till

exempel inte som någon anledning till att hon själv började att missbruka. Mona uppger vänskretsen och äldre pojkvänner som större orsaker till att hon utvecklade ett narkotikamissbruk.

Som barn kan det vara jobbigt att känna sig annorlunda, men i vuxen ålder kan detta resultera i att personen vågar vara annorlunda eller låter andra vara det. Stina: "Jag dömer ingen, sexualitet, missbruk, religion. Jag ser det med öppenhet".

7.3 Hur skammen påverkar

Ola upplevde stor "skam" under uppväxtåren. Skammen var alltid närvarande. Ola beskriver söndagsmiddagarna med familjen som "ett husförhör", då Ola och hans mamma öppet diskuterade faderns missbruk och försökte att "tala honom till rätta". Ola kände sig mycket ensam och hade ingen utanför familjen att prata med. Han var redan i unga år införstådd i att pappan inte var som andra pappor. Ola berättar hur han undvek sin pappa och gömde sig på stan för honom. Ola: "Nä, man skämdes ju otroligt. Tog omvägar för att slippa stöta på honom".

Känslor av skam har varierat i olika grader hos våra intervjupersoner. De som upplevt sin uppväxt som "mindre skamfylld", har växt upp under förhållanden där missbruk också funnits utanför familjen (Runquist, 1998). De som upplevt sin uppväxt som "mycket skamfylld" tycks ha ägnat större tid åt att reflektera över sin egen inställning till alkohol och narkotika. I vissa fall har det påverkat att helt ta avstånd ifrån berusningsmedel.

Lena ; " Jag har alltid känt mig obekväma bland fulla människor och har aldrig druckit [...] Inte förrän jag blev pensionär kunde jag njuta av ett glas vin"

Den upplevda skammen tycks kunna påverka en individ på olika sett. Den kan bidra avskräckande och göra att barnet eller ungdomen tar ett stort avstånd ifrån missbrukskretsar men kan också göra att de känner sig utanför samhällsgemenskapen och därmed söker sig till en mer bekant miljö, det vill säga en missbrukspräglad miljö (Seixas & Youcha, 1990; Woitits, 1990).

Mona upplevde aldrig någon skam till en början. I hennes familj hölls regelbundna

fester där både grannar och släktingar deltog. Mona umgicks med barn till andra missbrukare och "supandet" betraktades som ett normalt inslag. Mona bjöds på alkohol redan som fjortonåring. Hon kände inte att hon hade något att skämmas över förrän narkotika kom in i bilden.

Skammen tycks bli tyngre ju mer barnen begriper att deras tillvaro skiljer sig ifrån det övriga samhällets livsvillkor. Även sorg och ensamhetskänslor tycks bli mer påtagliga hos barn som är införstådda i samhällets syn på missbruk som ett avvikande beteendemönster (Cronström- Beskow, 1996; Hansen, 1995; Seixas & Youcha, 1990). Har barnet en tydlig uppfattning om hur "det egentligen ska vara", blir skamkänslan tyngre och känsla av att vara annorlunda mer smärtsam. Hög begriplighet behöver alltså inte alltid leda till ett bättre mående. Samtidigt kan låg begriplighet det vill säga, att barnet inte förstår varför saker händer, också leda till sämre mående i längden (Antonovsky, 2005). Vad vi föreslår är att det finns en risk att barnet har svårare för att se "allvaret" i situationer. Han eller hon tenderar att inte bli lika eftertänksam, vilket vi tror skulle kunna skydda barnet från att hamna i negativa situationer.

Johan: " Jag och kompisarna stal vin, vi stal i affärer och hade vår samling uppe på vinden [...] Vi barn var alltid med på festerna och såg hur fulla de vuxna blev. Vi roade oss med att hitta på hyss. Vi blev mästare på bus!"

Skammen i sig är inget positivt men att ha upplevt den, tror vi kan öka den empatiska förmågan och förståelsen för andra människor som har det svårt. Skammen föder en viss ödmjukhet inför andra.

7.4 Att hitta sin plats

Johan söp sig full redan som elvaåring. När föräldrarna skilde sig blev Johan ett "problembarn" i skolan. Han gjorde ett försök med att smälta in bland vännerna på fritiden genom att pröva olika idrotter men fick inget stöd hemifrån. Föräldrarna var aldrig med på matcherna och han ägde inte rätt kläder och kände sig därför utanför. Johan fick flickvänner tidigt men förstod aldrig hur någon kunde tycka om honom. Johan: Jag hade alltid den inre bilden av mig själv som ful, dum och kass [...] Jag började med drogerna sen"

Flera av våra intervjupersoner har under sin uppväxt upplevt det som problematiskt att hitta sin plats eller att hitta sitt rätta sammanhang och mening (Antonovsky, 2005). Det kan ha yttrat sig på olika sätt. Vissa har haft svårt att uttrycka sina behov, uttrycka sin egen vilja och vissa har haft svårt att se sitt eget värde (Woititz, 1990).

Ola var det "styrande barnet". På hemmaplan hade Ola en tydlig roll då han tog hand om pappan men samtidigt kämpade han med att hitta sin roll utanför hemmet. I tonåren upplevde han det som svårt att passa in någonstans och bytte ofta umgängeskrets i skolan. En del "gäng" i hans ålder sysslade med "vuxensaker" vilket inkluderade droger, våld och kriminalitet. Ola tog avstånd från sånt bland annat för att han var rädd för våld. Andra barn i hans ålder upplevde han som för "barnsliga" vilket heller inte passade Ola som egentligen tror att han letade efter någon slags förebild. Detta var förstås svårt att hitta bland jämnåriga kamrater.

Avsaknaden av positiva förebilder gör det svårare för barn till missbrukare att hitta sig själva (Bengtsson & Gavelin, 2004). Vissa av våra intervjupersoner har funnit sin plats i olika ansvarstagande roller. Ansvar behöver inte alltid vara betungande. Några av våra intervjupersoner ser det som att de har haft stor nytta av att tidigt få lära sig att ta ansvar, bli självständiga, etcetera. Många av intervjupersonerna fick uppskattning genom ansvaret och självförtroende på det här sättet. Att finna sin plats i en vuxenroll kan öka känslan av att känna sig annorlunda som barn, men för vissa kan det bli en fördel på så vis att mognaden vid senare tillfällen kan hjälpa ungdomen att tackla svårigheter som de jämnåriga brottas med (Antonovsky, 2005; Claezon, 1996; Werner & Smith, 2003).

7.5 Barn med vuxenansvar

Lena fick i uppgift av sin pappa att cykla runt i byn och "tigga" sprit. I hennes familj var det den äldsta brodern som intagit "papparollen" och tillrättavisade ofta fadern. Lena kändes sig trygg när han var hemma. Lena hade granngården dit hon kunde fly vardagen. Hon hjälpte bonden som ägde gården och tog stort ansvar för djuren. Lena: Från tio års ålder hjälpte jag honom på gården. Jag älskade djur. Nils var så tacksam. Jag mjölkade och fodrade. När han blev sjuk skötte jag lantbruket morgon och kväll. Jag mådde så bra".

Sven arbetade hårt för sin alkoholiserade styvfar. Han var rädd för styvfadern och ifrågasatte aldrig arbete. Han minns en gång då han hade fyrtiograders feber och ändå fick arbeta i kylan. Sven körde skördetröska redan som elvaåring. Han lärde sig tidigt att ta ansvar och det fanns inte mycket tid över till skola och lek. Han fick ofta beröm för sitt "flit" från andra bönder i området vilket kom att betyda mycket för honom.

Barn till missbrukare utför ofta "vuxensysslor" av olika slag och i olika sammanhang. Det behöver inte just innebära att "ansvaret" finns inom familjen även ifall det inom missbruksfamiljer är vanlig förekommande med omvänd rollfördelning. Det finns fler exempel förutom de ovan, såsom Ida som tog hand om sin sju år yngre lillebror när mamman inte gjorde det, och Ola som tog ansvaret över sin pappa, när han varit full och låg i sina egna spyor.

Under våra intervjuer har det framkommit att barn ofta intar "vuxenroller" som ett sätt att försöka att balansera upp sin tillvaro och skaffa sig någon slags kontroll, vilket barnen finner mening i (Antonovsky, 2005). Ibland tar barn ansvar för att ingen annan gör det och finner tillfredsställelse i att "bli den duktiga". Barnet finner en mening i vuxenansvaret och en "källa" till att få uppmärksamhet och beröm (Antonovsky, 2005; Helmen Borge, 2011).

Några av våra intervjupersoner har också funnit en annan miljö att vistas i, utanför familjen. I den nya miljön känner de att deras påverkan har betydelse och där kanske det också finns andra vuxna som är villiga att dela ut beröm, vilket kan få stor betydelse för barnens självförtroende (Lönnroth, 1990).

En del av våra intervjupersoner har pendlat mellan ansvar och oansvar beroende på situation och ändrade livsvillkor. Detta kan sättas i samband med att det varit svårt för dem att finna sin plats. Några av dem har stora delar av sitt liv varit överdrivet "ansvarstagande" på vissa områden utan att reflektera kring varför det varit så viktigt. De har "stelnat" i sina roller som de "ansvarstagande" och vad vi tolkar funnit någon slags "trygghet" i detta. De har också många gånger funnit sin "källa" till uppskattning vilket varit viktigt för dem, och vilket är viktigt för alla människor. Sven tycks vara ett tydligt exempel på detta. Hela sitt liv har han satt sitt arbete i

första hand och inte förrän han blev pensionär, insåg Sven att hans ”arbetspliktskänsla” gjort att han missat mycket av sina egna barns uppväxt. Han sörjer detta litegrann idag men trots allt försöker han att ”ta igen” det genom att umgås med sina barnbarn.

Samtliga av våra intervjupersoner har haft höga krav på sig själva och oftast har det präglats av olika upplevelser från barndomen. Vissa har ”gett upp” i perioder då kraven upplevts som ouppnåeliga.

Att lära sig att ta ansvar tidigt, tycks kunna bidra till ett gott självförtroende (Helmen Borge, 2011) men som dessvärre ibland kan ”störas” av en sämre självkänsla, vilket våra intervjupersoner har fått kämpa med som vuxna. Samtidigt får man inte förglömma att självförtroende är mycket värt, när det kommer till att våga saker och att en dålig självkänsla inte bara går att spåras till barn till missbrukare.

En majoritet av våra intervjupersoner som växt upp med “vuxenansvar” har dock sett det som en fördel att de lärt sig mycket och har utvecklas snabbt på både praktiska plan men även på känslomässiga plan. Många av våra intervjupersoner har både känt sorg och smärta över att “inte ha fått vara barn”, samtidigt som när de ser saker i perspektiv, också kan se att de dragit nytta av sina tuffa upplevelser.

Stina: “Jag har alltid haft tur med mina jobb, jag har alltid haft anställningar [...] jag har alltid varit riktigt bra på mina jobb [...] jag kan känna att mitt självförtroende dalar med jämna mellanrum, exempelvis när jag blev uppsagd. Jag kände direkt att jag inte duger som jag är men jag vet att det egentligen inte är sant. Jag gör ett förbannat bra jobb”.

“Höga krav” har både sina för och nackdelar. Det tar möjligtvis längre tid för barn till missbrukare att bli tillfreds med sig själv och hitta sin plats. När de väl lyckas göra detta, så görs det i högre grad under noggranna premisser, vilket föresvävar kring vem personen vill vara och vad som gör livet värt att leva (Antonovsky, 2005).

7.6 Minnet av gamla svek och om att leva med ett "tomrum"

Lena förstod att faderns spritmissbruk gick före allt när han sålde hennes hundvalpar hon blivit lovad att behålla. Hon kände "sin första stora sorg" när bonden som ägde granngården dog och hon inte längre kunde fly tillvaron med att hjälpa till med hans djur som hon gjort tidigare. Hon kände också en stor sorg när hennes äldre bror flyttade hemifrån, då han var hennes trygghet. Hon upplever fortfarande minnet av detta som mycket starkt och får tårar i ögonen när hon pratar om det. Hon uppger att broderns närvaro hade stor betydelse för hur hennes liv formades i slutändan. Lena har inställningen; "Det kunde ha gått mycket värre".

Ida och hennes lekkamrat som också var barn till missbrukare, städade hos varandra för att "göra mammorna glada". Ida minns en gång när det var första advent och hon hade julpysslat och satt och väntade på att mamman skulle komma hem. Hon ringde flera gånger till krogen där mamman höll till men hon kom aldrig hem den kvällen. Efter den händelsen har Ida ofta upplevt julen som någonting ångestfyllt.

Ida känner att olika former av svek i barndomen gjort att hon ofta fått kämpa med att hitta sitt eget värde. Idag har hon lämnat ett missbruk bakom sig och upplever att hon är bättre på att sätta värde på sig själv, särskilt i vårdande jobbsammanhang. Hon upplever sig har fått "en ökad förståelse" för människor som befinner sig i liknande situationer som hon själv varit i.

Johan upplever att hans uppväxt gjort att han fortfarande ibland måste brottas med känslor av otillräcklighet. Han har hela livet haft svårt att lita på om han verkligen är värd att bli älskad, och då särskild i relationssammanhang. Han har ofta upplevt sina partners som "mycket bättre" än honom själv och ibland avstått ifrån att inleda relationer på grund av sitt självförakt.

Alla våra intervjupersoner bär på olika typer av tomrum och upplevd sorg i barndomen. Vissa minnen påverkar dem fortfarande. I några fall har de i vuxen ålder upplevt "saknaden av något", eller upplevt att de haft problem med tillit till andra människor (Bengtsson & Gavelin, 2004). Samtidigt får vi inte glömma att detta är något som inte bara behöver tillfalla gruppen "barn till missbrukare". Våra

intervjupersoner har möjligtvis fått en extra "hög dos" av motstånd under livets gång men det har gjort det nödvändigt för dem att ta tag i sina problem, tvingat dem att sätta ord på sina känslor och kanske hjälpt dem att utvecklas som människor.

Upplevd sorg av olika slag kommer möjligtvis att vara närvarande under hela livet (Seixas & Youcha, 1990). Samtidigt vill vi belysa att många av våra intervjupersoner också funnit en viss sorts "acceptans" i förhållande till det som varit och i viss mån har de även förlåtit de människor som skadat dem. Livet har varit svårt men motgångarna har också format dem som människor och gett dem en styrka, trots allt. Styrka som kan identifieras i form av självständighet, ansvarstagande och en ökad förståelse och empati för andra människor i svåra livssituationer. Det är av stor vikt att förstå sitt sammanhang och kunna se mening med varför man varit tvungen att gå igenom vissa svårigheter (Antonovsky, 2005).

7.7 Om att uttrycka känslor och att finna tilliten

Ida skrev i sin dagbok "Jag hatar rök" när det egentligen handlade om mammans amfetaminmissbruk. Hon var "paranoid" och var rädd för att mamman eller någon annan skulle läsa ur hennes dagbok. Idas mamma sa ganska ofta att hon älskade Ida men gjorde sällan någonting som visade på att det var så. Därför upplevde Ida orden "Jag älskar dig" som tomma ord utan innehåll eller innebörd.

Ida har alltid varit osäker på om hon får ta plats eller om hennes åsikt är av betydelse. Det var inte förrän först i tjugooårsåldern då hon själv gick under en missbruksbehandling som hon på riktigt, upplevde att hon fick hjälp med att uttrycka vad hon varit med om. Ida: "Där gick jag tre gånger i veckan, tre timmar per gång och pratade. Där kan man säga att vi fick prata!! Jag var 24 år då!"

I Lenas familj pratades det öppet om faderns missbruk men familjen höll det hemligt för omgivningen även ifall problemen var synliga. Exempel; När Lenas fader åkte dit för rattfylleri och fick sitt i fängelse i en månad, sa familjen till omgivningen att han istället "arbetade på en annan ort".

Stina fick budskapet "Håll dig undan för mamma" men pappan berättade aldrig

varför. Hon förstod att något var fel men inte vad och hon blev beskylld för att vara den som fick mamman att må dåligt av mamman men också av andra vuxna utanför familjen.

Sven vågade aldrig berätta igen till sin lärare om att han jobbade tidigt på morgonen vilket gjorde att han kom för sent. ”Stå inte och ljug för mig”, hade Svens lärare då sagt en gång.

Nästan alla av våra intervjupersoner har upplevt att det varit svårt att finna tilliten till andra människor i vuxen ålder. En del har upplevt blygsel och att de har haft svårt att släppa in människor i sin närhet. Andra har förhållit sig misstänksamma eller upplevt sig osäkra på omgivningens avsikter (Bengtsson, Gavelin, 2004; Woititz, 1990).

Många av våra intervjupersoner har dock i slutändan lärt sig att vara uppmärksamma på sina känslor. De har funnit styrkan till att kunna visa sig sårbara och därmed haft möjligheten att bearbeta det bakomliggande känslorna. Det har på sätt och vis skett ”ett uppvaknade”, vilket har gjort att några av våra intervjupersoner anser sig blivit mer observanta på att identifiera andra människors känslor och sina egna.

7.8 Att ta tillvara på relationer som fungerar

Ida: “ Jag har alltid känt mig rädd för att vara till besvär”. Barn som växer upp i dysfunktionella familjer med missbruk känner sig många gånger sorgsna när de jämför sin egen tillvaro med hur andra kamrater har det. Samtidigt som goda relationer är väldigt viktiga för dem kan de också finnas en sorg i samband med detta. Ida som spenderade en del helger hos sin moster och i hemlighet drömde hon om att mostern skulle ta hand om henne. Hon hade tvetydiga känslor inför besöken: Ida:“ Det var jättebra att vara hos moster samtidigt som det gjorde så jävla ont“. Ida fantiserade om att bli omhändertagen av mosterns familj, samtidigt som hon kände stark lojalitet till sin mamma. Ida hade stor nytta av mostern som förebild när hon själv blev förälder.

Barn till missbrukare har ofta brist på fungerande relationer i sin omgivning men om där finns någon relation som fungerar får den relationen ofta stor betydelse. Alla våra

intervjupersoner kan peka ut relationer som har betytt mycket för deras utveckling som människor. Att det finns kärlek och trygghet någonstans att hämta eller en god förebild blir oerhört viktigt för barnen och det är något de sällan glömmer som vuxna (Claezon, 1996; Lönnroth, 1990).

Stina hade sin pappa som “gav henne villkorlös kärlek“. Hon hade också en god relation till en socialsekreterare som bekräftade henne när båda hennes föräldrar vände henne ryggen som elvaåring. Stinas mamma anklagade Stina för att ha slagit henne och pappan vågade inte stå upp för Stina. Socialtjänsten blev inblandad och sveket från föräldrarna var stort. Vid detta tillfälle sa socialsekreteraren till Stina de ord som hon aldrig glömmer; “ Du ska veta att detta inte är ditt fel”. Stina hade genom hela uppväxten kontakt med socialsekreteraren som kom att betyda mycket för henne.

Ola hade alltid sin mamma som stöttade honom och hennes hem var välfungerande. Hemma hos pappan var det kaos och svårt för Ola att finna någon trygghet. Ola minns relationen till fadern “som kärlekslös” och den ständiga jakten på bekräftelse från honom. Han hade dock sin mamma som bekräftade honom och lärde honom om kärlekens innebörd.

Vi drar slutsatsen att barn till missbrukare lär sig mycket om relationer redan som små, både på bra och dåliga sätt. Det utvecklar “känslspröt” skulle vi kunna säga. Positivt sett kan det i vissa fall leda till att vissa barn blir mycket skickliga på att läsa situationer och lätt känner av när andra människor mår dåligt och behöver deras hjälp.

Ola om sina höga krav på sina relationer: “Mina relationer har färgats av min uppväxt. Jag har nog en strävan efter att vara någon form av supermänniska, var bra på allt och jag ska minsann ge uppskattning och vara bra på alla vis och samtidigt har jag haft utforskandet om vem jag är för att se om jag nu är sådär rutten som min far [...] De ska vara intellektuella, gå att prata med och liksom var det som jag inte fått, de kanske ska vara en manlig förebild (skratt) och fylla de hålen som jag har saknat. Det räcker inte med ömhetsbevis på olika vis. För att jag ska märka att min partner tycker om mig ska det vara på ett djupare plan annars känner jag ingen kontakt med människan. Det räcker inte med att säga att “jag älskar dig”. Det är höga krav. Det ska förstå och om de inte förstår så får de väl ta reda på det (skratt)”.

I relationssammanhang har några av våra intervjupersoner specifika krav på vad kärlek är och kräver mycket uppmärksamhet från sina partners (Woititz, 1990). De finner en stor mening i kärleken till andra människor och försöker också göra andra människor uppmärksamma på hur viktigt det är.

Flera av våra intervjupersoner såsom, Ida, Ola, Johan och Stina har upplevt sig ha haft stora relationssvårigheter. Det är som att våra intervjupersoner har krävt eller kräver "starka bevis" på att de är älskade. Även ifall det har varit och fortfarande ibland är jobbigt, har de lärt sig att sätta ord på sina känslor och vara öppna med dem. Detta är egenskaper som skulle till exempel kunna göra dem till särskilt uppmärksamma partners eller föräldrar. Sven. "När jag fick familjen kände jag ett stort ansvar för att jag skulle klara av det". Lena: "Jag har varit väldigt observant på mina barn".

7.9 Innebörden av att "klara sig"

Tre av våra intervjupersoner har inte själva utvecklat ett missbruk (Sven, Lena, Ola). Detta behöver förstås inte utesluta att de inte upplevt sämre mående i vissa perioder men att de hanterat detta på annat vis. De andra fyra har haft perioder som präglats av missbruk men är idag drogfria. Ibland har inte motståndskraft och de skyddande faktorerna räckt till för stunden men någonstans har våra intervjupersoner ändå funnit kraften och en inre styrka till att resa sig upp igen. "Att klara sig" är ett svårtolkat begrepp och det finns inga tydliga ramar för vad det innebär. Enligt vår subjektiva åsikt har alla våra intervjupersoner "klarat sig" då de idag lever socialt integrerade liv, även ifall det för vissa inneburit en del svåra hinder på vägen. Det finns ingen måttstock för hur pass stor del av sitt liv som en människa måste "må bra" för att kunna räknas som att "ha klarat sig" utan det är "nuet" som blir avgörande. Diskussionen skulle kunna dras ännu längre om nu exempelvis "att ha klarat sig" skulle innebära att "ha överlevt". Det går att leva ett långt liv utan att må bra en enda dag.

7.10 Coping, resilience och de skyddande faktorernas betydelse

Vi upplever det som aktivitet i form av social integration och intelligens har varit av stor betydelse för hur vår intervjupersoner har utvecklats (Cederblad, 2003; Werner &

Smith, 2003). Alla äger förmågan att integrera och samverka i sociala sammanhang och har på så vis kunnat anpassa sig till sin omgivning och till olika situationer. De har lyckats finna lösningar även i svåra tider. Viljekraft och en slags envishet att vilja “leva livet”, har format deras styrka som har hjälpt dem på vägen (Antonovsky, 2005). Lena: “ Jag var stark inom mig själv även när far var elak. Jag ska klara det här sa jag till mig själv”.

Ida använde sin fantasi för att skydda sig själv. Hon brukade titta i klädkataloger och fantisera om hur hon skulle ha det när hon var vuxen.

Våra intervjupersoners liv har inte präglats av passivitet utan de har själva gjort aktiva val och tagit ansvar, även ifall det skett i olika grad. En till grunden positiv inställning, tror vi har varit av stor betydelse och förmågan att se till egna möjligheter att påverka sitt liv (Antonovsky, 2005; Claezon, 1996). Stina: “Det gäller att inte fastna i bitterhet i livet”.

Alla våra intervjupersoner har till viss del utåtriktade personligheter. De har alla haft styrkan till att kunna för främlingar (det vill säga, oss), berätta om de svårigheter de mött. Ingen av våra intervjupersoner har känt att de har haft svårt att få vänner under uppväxten och vi upplever alla våra intervjupersoner som öppna och socialt orienterade. Johan: “Att jag klarade mig var mycket tack vare vännerna”. Ida : “ Jag fick snabbt vänner i den nya klassen”.

Fritidsintressen kan också vara av stor betydelse då barnet får tillfälle att bli bra på något eller får chansen att finnas till i ett annat sammanhang utanför familjen. Stöd eller något att engagera sig i av betydelse utanför familjen kan bli en viktig skyddsfaktor (Antonovsky, 2005; Claezon, 1996).

Några exempel på skyddande faktorer som våra intervjupersoner själva ansett varit viktiga är följande; Lena engagerade sig i granngården där hon skötte om alla djuren, Sven var duktig på att arbeta och fick beröm av bönderna i byn. För Johan var humorn, musiken och vännerna av stor betydelse för honom, Ola hade fotbollsintresse som sedan byttes ut mot intresse för musik och politik, Mona hade egen häst, etcetera.

Motståndskraft i kombination med att hitta lösningar och glädjeämnen har bidragit till att våra intervjupersoner har haft styrkan att “klara sig” eller “stå pall” för påfrestningar (Claezon, 1996).

7.11 Att omvandla negativ erfarenhet till att bli en styrka

Stina: “Fördelarna med min uppväxt är att det gett mig en styrka i mig själv. Jag ger inte upp! Aldrig! Det har alltid funnits där. Jag har alltid känt när det varit jobbigt att det måste vara bättre runt hörnan men ibland frågade man sig.. Var fan är hörnan”.

Mona: Jag har alltid känt hopp, jag är en överlevare. Jag är inte den som sätter mig i ett hörn. Jag tar för mig [...] Jag ser fördelar med livet jag har levt, jag har sett baksidan av medaljongen”.

Ola: “Jag har fått styrka ifrån att jag har haft perioder där jag gått igenom saker. Tror jag har en ganska hög acceptans och tar människor för vad det är [...] Det har gett mig andra fördelar också, nån form av samhällsbild, eller värderingsgrund”

Lena: “ Min uppväxt har gjort mig stark”.

Ida: “Jag har en annan förståelse och särskilt för de som är missbrukande [...] Jag vet att jag är stark och det är väl en styrka jag kan använda i mitt jobb. Jag kan tillföra saker på ett helt annat sätt”.

Johan: “Positivt har varit att jag tidigt fick lära mig att ta ansvar. Det gav mig självförtroende. Jag har lärt mig att ta mig fram i livet”.

Sven: “ Jag lärde mig mycket, det kan man ju inte komma ifrån”

Alla våra intervjupersoner har upplevt att de har blivit väldigt starka på vissa områden. Just orden “ styrka och ansvar” har varit återkommande tema under intervjuernas gång. De flesta upplever att de lärt sig att stå på egna ben och att gå sin egen väg. Flera av dem säger att de vågar gå emot strömmen om det behövs, de är självständiga och inte lika påverkade av andras godkännande. De flesta ser på livet i

sin helhet och hänger inte upp sig på detaljer. Kärlek och familj värderas högt och betraktas som något värt att ta tillvara på.

Eftersom de tidigare stött på hårt motstånd, så är det inte rädda för att utmana sig själva. Motståndskraftigheten har blivit starkare även ifall de såklart fortfarande kan uppleva vissa perioder som jobbiga - vilket tillhör livet och vilket alla människor gör. Självförtroende är något som de flesta upplever att de vunnit på sin svåra uppväxt, även ifall självkänslan kan vara något som ibland sviktar. Detta tycks dock inte hindra dem att ta sig framåt och våga ta för sig av "livet goda" i de allra flesta fall.

8. Avslutande diskussion

Varje människa behöver finna någon typ av motivation till att fortsätta livet, trots svårigheter på vägen. Att finna en mening med vårt liv står i samband med att vi ser poängen med både det positiva och det negativa som händer. Vi måste också kunna finna en logisk koppling mellan de två motpolerna som förklarar syftet med vår existens, det vill säga, meningen med varför vi lever och varför vi vill leva. Genom att begripa sin situation och finna strategier till att hantera det som händer och att kanske lägga särskild vikt på saker som får en positiv mening, är det lättare att finna livsmotivation (Antonovsky, 2005).

Vi har inte låtit vår analys stanna vid "problemen" vilket vi upplevt att mycket av den tidigare forskningen gjort. Istället tycker vi oss har kunnat se hur negativa upplevelser faktiskt kan omvärderas och ge en motsatseffekt i långa loppet. För att detta ska vara möjligt är det dock viktigt att barnet eller den vuxne, i grunden har ett positivt sinnelag. Det är viktigt att hon eller han kan se till möjligheterna trots att de påbjuds hårt motstånd, samt att den egna påverkan är av betydelse. Personlig utveckling tar förstås olika lång tid hos människor. Det är en tankeprocess som startas vid olika tidpunkt hos en människa, vilket i slutändan bottnar i en slags acceptans. Människan ser till de livsvillkor som erbjudits och gör de bästa av situationen. Accepterandet i kombination med en inställning av att "saker och ting kunde varit värre", upplever vi som ett första steg till att kunna omvandla sin negativa erfarenhet till att bli eller betraktas som fördelar. Det finns en slags stolthet i att ha gått igenom svårigheter och funnit styrka på vägen också. Människor som har gått igenom svårigheter och "klarat

sig” upplever vi ha lärt sig att uppskatta små glädjeämnen i livet. Att ha varit på botten någon gång och sedan tagit sig upp, förnimmer vi kan ha bidragit till en viss sorts stabilitet på ett själsligt plan. Detta som ett resultat av att ha tvingats utforska fler delar av sig själv. Genom att ha stött på mycket motstånd kan människan också lära sig att hantera och känna igen även svåra situationer, vilket i så fall skulle kunna underlätta för framtiden (Claezon, 1996). Detta tror vi möjligtvis kan ge ett gott självförtroende och förmåga att våga ta för sig och stå upp för sig själv. I vissa fall kan vinning röra sig om en sådan enkel sak som att vara nöjd med sig själv och sitt liv, att inte leva sitt liv i “skuggan“, utan reflektera över sin tillvaro och göra medvetna val.

Andra fördelar vi tror oss ha kunnat identifiera har varit förmågan att kunna se till kärlek som den viktigaste grundpelaren i livet, fallenhet för att uttrycka och prata om känslor med tillit och god kommunikation som slutmål och benägenhet att kunna ta stort ansvar. Fler fördelar vi tycks ha kunnat se, har varit yrkesskicklighet, då ofta i samband med en ökad förståelse för andra människor som har det svårt, stor respekt och acceptans för hur andra människor väljer att leva sitt liv, en stark vilja att bli en bättre förälder än den egna föräldern varit, samt att bli en god partner.

Vi kan ju självklart inte bortse ifrån att någon med en problemfri uppväxt även kan inneha samma förmågor som vi just tagit upp. Människan är unik i sin natur och det finns ingen regelrätt mall, där A alltid leder till B, vilket vi aldrig kan bortse ifrån. Det finns varje fall ingenting som pekar på att vara barn till missbrukare garanterat kommer att ge negativa följder.

Barn till missbrukare som har “klarat sig” upplever vi ha mindre problem med självförtroendet men att där finns en ökad ambivalens i fråga om en svängande självkänsla. Samtidigt, tänker vi att detta är något som alla människor kan uppleva i perioder och inte bara vår målgrupp.

Avslutningsvis; alla människor stöter på motstånd i livet vilket formar oss som människor. Vår livsvilja eller återhämtningsförmåga kan dock vinna över allt. Vårt resonemang lyder att vi borde mer se bortom vår historia och koncentrera oss på nuet som det enda av betydelse, där vi också kan finna vår mening.

9. Referenslista

Antonovsky, A (1979) *Health, Stress and Coping*. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass. San Fransisco

Antonovsky, Aaron (1991) *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm

Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm

Ahrne, Göran och Svensson, Peter (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Bergsten, Birgitta (1998) ”Känsla av sammanhang (KASAM) utifrån en kvalitativ studie av unga barnfamiljer”. I Kumlin, T (red): *Känsla av sammanhang i teori, empiri och kritik*. Forskningsnämnden rapport 98:9 Uppsala: Ord och Form AB

Bengtsson, Anna-Bodil och Gavelin, Ingegerd (2004) *Familjer och missbruk. Glömda barn och glömda föräldrar*. Visby: Books-on- Demand

Black, Claudia (1993) *Det ska aldrig få hända mig! Om barn till alkoholister*. Stockholm: Natur och kultur

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Cederblad, Marianne (2003) *Från barndom till vuxenliv: en översikt av longitudinell forskning*. Stockholm: Gothia. Centrum för utvärdering av socialt arbete.

Claezon, Ingrid (1996) *Mot alla odds. Barn till narkotikamissbrukare berättar om sin uppväxt*. Stockholm: Mareld

Cronström- Beskow, Solveig (1996) *Dansa med träben*. Stockholm: Natur och kultur

Dyregrov, Atle (1997) *Barn och trauma*. Lund: Studentlitteratur

Furman, Ben (2005) *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom*. Stockholm: Natur och kultur

Hansen, Frid A (red) (1995) *Barn i familjer med missbruksproblem*. Lund: Studentlitteratur

Hellsten, T (2003) *Flodhästen i vardagsrummet. Om medberoende och mötet med barnet inom oss*. Örebro: Bokförlaget Cordia

Helmen Borge, Anne Inger (2011) *Resiliens- risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur

Hindberg, Barbro (1999) *När omsorgen sviktar. Om barns utsatthet och samhällets ansvar*. Stockholm: Rädda barnen

Jönsson, Håkan (2010). *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning och socialt arbete*. Liber

Kallenberg, Kjell och Larsson, Gerry (2004) *Människans hälsa*. Stockholm: Natur och kultur.

Kumlin, Tomas (1998) ”Korruptionen av den existentiella insikten: en när(synt) läsning av den salutogenetiska modellen”. *Röster om KASAM. 15 forskare granskar begreppet Känsla av sammanhang*. Uppsala: Ord & Vetande AB

Lazarus R och Folkman S (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company

Lazarus R och Folkman S (1991) ”The Concept of Coping” i Monat och Lazaurus *Stress and Coping*. New York: Columbia University press

- Lönnroth, Ami (1990) *Maskrosbarn. Barnen som klarar sig mot alla odds*. Stockholm: Glacio Bokförlag
- May, Tim (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur
- Pousette, Madeleine (1996) *De glömda barnen*. Arlöv: Kommun Aktuellt
- Repstad, Pål (1999) *Närhet och distans Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Runquist, Weddig (1998) *Små och vuxna barn till alkoholister- deras livssituation och vägen till ett nytt liv*. Stockholm: Alfgruppen
- Rutter, M (1985) "Resilience in the Face of Adversity. Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder". *British Journal of Psychiatry*. 147: 598-611
- Rutter, M. (1993) "Resilience: some conceptual considerations". *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Seixas, Judith och Youcha, Geraldine (1990) *Eftersom mamma/ pappa drack för mycket*. Stockholm: Prisma
- Smith, T W. & Williams, P G. (1992) "Personality and health: advantages and limitations of the five-factor model". *Journal of Personality* 60. 1992, 395-423.
- Socialstyrelsen (2009) Barn och unga i familjer med missbruk. Vägledning för socialtjänsten och andra aktörer (elektronisk)
www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/.../2009-12-15.pdf (2011-11-15)
- Theorell, T. (1998) "Antonovsky och hans KASAM". *Röster om KASAM. 15 forskare granskar begreppet Känsla av sammanhang*. Uppsala: Ord & Vetande AB
- Tishelman, C. (1998) "Några kritiska reflektioner över vårt okritiska bruk av KASAM". I Kumlin, T (red) *Känsla av sammanhang i teori, empiri och kritik*.

Forskningsnämnden rapport 98:9 Uppsala: Ord och Form AB

Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2011-10-24)

Werner, Emmy och Smith, Ruth (2003) *Att växa mot alla odds: från födelse till vuxenliv*. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk hälsa

Woititz, Geringer Janet (1990) *Vuxna barn till alkoholister*. Täby: Larssons förlag
Tryckt 1995

Intervjumall till c-uppsats

Status

Kan du ge en kort beskrivning av dig själv?

Familjeförhållanden idag

Hur ser din familj ut?

Försörjning

Hur försörjer du dig?

De första åren i livet

Var föddes du?

Hur bodde ni?

Hur försörjde sig dina föräldrar?

Har du syskon?

Minnen kring första åren

Vilket är ditt första minne från barndomen?

Kan du minnas hur du upplevde dina föräldrar när du var liten?

Minnen kring missbruket

När märkte du att dina föräldrar missbrukade alkohol/ droger?

Om det fanns en förälder som inte missbrukade. Hur reagerade denne?

Hur påverkades du som barn?

Pratade ni öppet om ”missbruket” inom familjen?

Tycker du att det fanns utrymme för att ”få vara barn” när du var liten?

Fanns det tillfällen när du upplevde att du var rädd, otrygg eller orolig på något sätt?

Upplevde du att du någon gång eller i särskilda sammanhang var trygg?

Hände det att du sökte dig bort från hemmet?

Socialt nätverk

Fanns det någon utanför familjen som visste om vad som pågick?

Mor- farföräldrar, släktingar?

Hade du många vänner när du växte upp?

Fanns det något extra stöd från omgivningen?

Hade du några fritidsintressen?

Skolåren

Hur många år har du gått i skolan?

Hur skulle du beskriva dig själv under skoltiden?

Tyckte du om att gå i skolan?

Kände du dig annorlunda i skolan?

Vad hade du för kompisar i skolan?

Ungdomstiden

Hur förändrades relationen med din förälder när du blev äldre?

Hade du något förhållande under ungdomstiden?

Hur såg det förhållandet ut?

Vad tycker du är viktigaste i ett förhållande?

Hade du någon förebild (någon du såg upp till) under ungdomstiden?
Kompisar, vänner?

Äktenskap/ samboförhållanden/ föräldraskap

Tycker du att dina uppväxtförhållanden påverkar dina relationer idag?
Växtes gamla barndomsminnen och tankar till liv när du själv blev förälder?
Vad tycker du är viktigast att vara som förälder?

Relation till alkohol och narkotika

Har du någon gång känt rädsla för att själv hamna i ett missbruk?
Hur ser du på din relation till alkohol och narkotika idag?

Självförtroende/ självkänsla

Hur tycker du att dina uppväxtförhållanden har format dig som människa?
Upplever du att detta har påverkat ditt självförtroende?
Har du stött på svårigheter i livet som du tror kan kopplas till dina uppväxtår?
Kan du se några fördelar med att ha växt upp under missbrukarförhållanden?