

"Jag hade mycket mer att ge..."

– en kvalitativ studie om vändpunkten i sju före detta drogmissbrukares liv

Av: Edita Söderberg och Eeva Misikangas

Socialhögskolan, Lunds Universitet

Campus Helsingborg

VT - 2012



Handledare: David Hoff

Abstract

Author: Edita Söderberg and Eeva Misikangas

Title: "I had much more to give..." - a qualitative study of the turning point in seven recovering drug addicts lives. [translated title]

Supervisor: David Hoff

Assessor: Johan Cronehed

The aim of this study was to examine different factors that influenced former drug addicts to quit abusing drugs and make a role change. We chose a qualitative method and our study was based on semi-structured interviews with seven individuals about their turning point in their life as an active drug abuser. We did that by setting up meetings with our selected adults from two different organizations for former active drug addicts. Our study show that the process of role-exiting looked different for each participant, but all of them had experienced several negative consequences of their drug abuse which led them to take a conscious or unconscious decision to quit abusing drugs. We analyzed the interviews by focusing on "the turning point" in Helen Rose Fuchs Ebaugh (1988) theory "The process of role exit".

Key words: turning point, drug addicts, Helen Rose Fuchs Ebaugh, addiction, role exit.

Förord

Först och främst vill vi rikta ett varmt tack till alla våra intervjupersoner. Utan er öppenhet och berättarglädje hade denna undersökning inte varit möjlig att genomföra.

Ett stort tack vill vi också framföra till vår handledare David Hoff som har bidragit med värdefulla kommentarer och hjälp, samt att han funnits tillgänglig med sina råd och tankar när vi har behövt det som mest.

Vi vill även tacka våra närmast anhöriga för allt stöd under denna tid, barnpassning, uppmuntrande ord m.m.

Åter igen, ett stort tack till er alla!

Sist, men inte minst tackar vi varandra för denna tid och för det goda samarbetet vi har skapat tillsammans. Det har varit många skratt och även tuffa dagar.

Edita Söderberg och Eeva Misikangas

Innehållsförteckning

Problemformulering	5
Syfte och frågeställningar	6
Metod	7
Val av metod	7
Urval	7
Tillvägagångssätt	8
Reliabilitet och validitet	10
Metoddiskussion	11
Arbetsfördelning	11
Etiska överväganden	12
Tidigare forskning	13
Teori	15
Presentation av empiri	18
Intervjupersoner	18
Centrala vändpunkter	19
Behandling eller inte	24
Livet idag	25
Sammanfattning av empiri	27
Analys	27
Händelser	27
Det sista strået	29
Tidsrelaterade faktorer	30
Ursäkter	31
Antingen eller alternativ	31
Sysselsättning	33
Byte av "lekkamrater"	34

Självhjälpgrupper	35
Avslutande diskussion	36
Referenslista	40
Bilaga 1	42

Problemformulering

Det var i mitten på 1960-talet som ett nytt fenomen hamnade i fokus för massmedias och politikernas intresse. Fenomenet var den ökade användningen av illegala droger och ett nytt socialt problem växte fram (Tops, 2009). Idag finns det ett omfattande dolt missbruk, där ett stort antal drog- och alkoholberoende inte är kända av socialtjänsten eller hälso- och sjukvården. Cirka en av fem personer med olika sorters beroende och drogmissbruk når vården idag. I ännu lägre utsträckning nås de som inte ännu hunnit utveckla hälsomässiga eller sociala skador, det vill säga personer med riskbruk (SOU 2011:35). Utifrån ett fyrtioårsperspektiv har det visat sig att narkotikatillgängligheten i Sverige är hög och den beräknas inte heller att minska inom de närmsta åren (SOU 2011:6).

Missbruket ser olika ut för olika individer; vissa provar av ren nyfikenhet vid enstaka tillfällen medan andra fortsätter livet ut. Ett stort antal drogmissbrukare har många positiva upplevelser i början av sitt missbruk som de förknippar med fest och umgänge, men drogens funktion förändras ju längre de använder den. Från en tillfällig flykt från verkligheten blir drogen den centrala punkten i drogmissbrukarens liv med förödande effekter som exempelvis hälsoproblem, skulder och bostadslöshet m.m. Synen på samhället förändras i takt med att drogen tar över personens liv. Det finns många olika förklaringar och teorier till varför vissa människor blir drogmissbrukare och vilka faktorer som leder till att de kan sluta missbruka (Johnsson, 2009). När drogmissbrukare ser tillbaka på sina liv så är det vanligt att de ser olika faser under den tiden de har missbrukat. Dessa faser är oftast organiserade omkring specifika livshändelser som markeras av brytpunkter (ibid.).

Vi upplever att man alltför ofta kan läsa om återfall och varför människor tar ett återfall. Hos oss väcktes istället frågan om vad det är som gör att missbrukaren väljer att göra en förändring i sitt liv och bryta sitt missbruksmönster och leva drogfritt. Även Kristiansen (2000) menar att de personer som lyckats med att bryta sitt missbruk har fått för lite uppmärksamhet både i forskningen och i den offentliga diskussionen. Vidare menar han att de individer som slutat med sitt missbruk utan att genomgå behandling inte har uppmärksamats på samma sätt som de som genomgått någon form av behandling. Problemet i detta kan vara att

forskningen blir missvisande då man gjort den på endast de missbrukare som genomgått behandling. Ju längre tiden går efter behandlingen kan det vara svårt att hävda att det var behandlingen som hjälpte personen att bli drogfri eller om det funnits andra faktorer som påverkat detta (Kristiansen, 2000). Blomqvist och Cameron (2002) menar, precis som Kristiansen, att de drogmisbrukare som blivit drogfria utan någon form av de traditionella behandlingsmodellerna fått för lite uppmärksamhet och att behandlingsmodellerna börjar bli gamla och att det är tid att ge rum åt nya perspektiv på vägar ut ur missbruk. De hävdar att 80 till 90 procent av alla drogmisbrukare tillfrisknar utan någon behandling. Detta innebär att samhällets engagemang och resurser som läggs på en missbrukande individ, för att förändra dennes vanor och prioriteringar, hjälper föga. Dock poängterar de att "tillfrisknandet" inte sker över en natt utan att det krävs ett oerhört stort jobb av den drogberoende att förändra sina vanor (ibid.). Fuchs Ebaugh (1988) menar, i sin teori om exitprocesser, att personer som väljer att göra en förändring i sina liv går igenom en process innan de kommer till en vändpunkt där de "mer eller mindre medvetet försätter sig i en situation där de blir omöjligt att fortsätta" (Hedin & Månsson, 1998:55).

I vår undersökning presenterar vi sju personer med olika bakgrund som själva fått berätta om deras vändpunkter och vägar ut ur missbruket. Därmed belyser vi att det finns olika faktorer som gör att drogmisbrukare blir drogfria med eller utan behandling. Vi vill även klargöra att vi kommer att använda oss av ordet *droger*, *drogmisbrukare* och *missbrukare* då vi inte vill använda ordet brukare då det ordet innefattar alla sorters brukare i samhället och vår undersökning kan då misstolkas. Och i ordet *drog* väljer vi att innefatta alla illegala substanser, narkotiska preparat/läkemedel och alkohol.

Syfte och frågeställningar

Undersökningens syfte är att belysa drogmisbrukares uppbrott från missbruk.

- Vilka skeenden i livet lyfte de före detta missbrukande personerna fram som centrala vändpunkter mot ett liv utan droger?
- Har personerna fått någon form av hjälp från kommun, stat eller landsting?
- Vad fyller personerna sina liv med idag istället för droger?

Metod

Val av metod

Studien är genomförd med en kvalitativ forskningsmetod då vi tyckte att den passade bäst till det syfte och de frågeställningar vi hade. Utgångspunkten i kvalitativ metod är deltagarnas perspektiv. Det är de som väljer vad som är viktigt och betydelsefullt (Bryman, 2011). Anledningen till valet av vår metod var att vi hoppades att kunna fånga känslan som uppkommer i mötet mellan människor, att ansikte mot ansikte kunna fånga uttryck, känslor och kroppsspråk som människan uttrycker och som vi tänkte kunde vara användbara i analysen. Personernas åsikter, upplevelser och erfarenheter är också lättare att få en inblick i när man har dem framför sig (May, 2001).

Vi har använt oss av en semistrukturerad intervjuform där vi besökte före detta missbrukare i olika brukarorganisationer. Vi hade ett antal förberedda frågor som vi grundade vår intervju på och genom att använda en semistrukturerad intervju fick vi möjligheten att ställa följdfrågor på något som intervjupersonen berättade (Bryman, 2011). Det gav oss även chansen att gå djupare in på vissa svar för att förtydliga och utveckla dessa (May, 2001). Alla våra intervjupersoner hade olika bakgrund och berättelser och då var det en fördel att ha en viss struktur på intervjun för att på ett bra sätt kunna jämföra svaren med varandra (Bryman, 2011; May, 2001). Därför var en semistrukturerad intervju att föredra.

Urval

Några direkta regler för hur man skall göra ett urval finns inte när man skall göra en mindre kvalitativ intervju (Eriksson – Zetterquist & Ahrne, 2011). I vår uppsats har vi valt att intervjua sju personer, sex män och en kvinna, som har haft ett långvarigt missbruk och har lämnat det bakom sig på olika sätt. För den tiden som vi hade på oss till vår uppsats så ansåg vi att sju personer var ett lämpligt antal. Vi valde att besöka två olika brukarorganisationer i en mellanstor stad för att berätta vilka vi var och vilket syfte vi hade med vår uppsats. Sedan lät vi den som vi pratade med ha några dagar på sig för att fråga runt bland medlemmarna om det fanns någon som kunde tänka sig att ställa upp på en intervju. Detta gjorde vi för

att det sparade oss tid. Brukarorganisationerna valde vi för att där finns människor som har den erfarenhet vi tänkte undersöka. Dessa organisationer är startade och uppbyggda av före detta missbrukare som idag arbetar med att hjälpa aktiva missbrukare. Detta genom att visa dem olika alternativa vägar ur ett aktivt drogmissbruk och stötta dem på vägen.

Vårt urval av intervjupersoner har vi avgränsat till att de skulle uppfylla två kriterier för att kunna bli intervjuade:

- De ska ha erfarenheter från ett långvarigt missbruk av droger, minst fem år. Detta kriterium valde vi då vi tror att missbruket hunnit ta över personens hela liv och att konsekvenserna har blivit påtagliga för missbrukaren.
- Det ska ha varit drogfria minst två år. Detta kriterium valde vi då vi ville att personen som vi intervjuade skulle ha fått en distans till missbrukslivet och kunde vara mogen för att berätta om sin brytningsprocess.

Vi hittade stöd för våra valda kriterier i tidigare forskning vilket gjorde att det kändes rätt för oss att använda dessa (Kristiansen, 2000; Blomqvist, 1999).

Tillvägagångssätt

Vi började med att besöka de brukarorganisationer som vi visste hade kunskap och erfarenhet om det ämne vi valt att undersöka. När vi kom till organisationerna presenterade vi oss och talade om vad vårt syfte med besöket var. Den person som tog emot oss vid första mötet fick därefter föra vidare informationen till de andra medlemmarna i organisationen. Därefter skrev vi ett informationsbrev (se bilaga 1) som vi sedan delade ut till våra intervjupersoner. Vi ville låta den enskilda välja om han eller hon ville delta och uppföljde kriterierna i vår undersökning. Cirka en vecka senare besökte vi organisationerna igen för att se vilka som ville delta och fick då veta att sex stycken var intresserade. Vid detta tillfälle delade vi även ut det informationsbrev vi skrivit så att intervjupersonerna hade en möjlighet att i förhand se de frågor som vi skulle ställa. Efter fyra dagar tog vi kontakt med intervjupersonerna per telefon och bestämde tid och plats för intervjun och vi lät

dem själva bestämma vart intervjun skulle äga rum. Vi tänkte att om personen själv fick bestämma plats så skulle det medföra en mer avslappnad och trygg miljö och minimera risken för att någon annan skulle kunna höra det som sades. Vi undvek att ställa ledande frågor genom att utforma öppna frågeställningar och sedan höll vi oss till de frågor vi hade formulerat. Dock ställde vi några följdfrågor, men även dessa var öppet formulerade (jfr Bryman, 2011).

Vi hade funderingar på huruvida sex personer var tillräckligt för tillförlitligheten och förfrågade oss om det fanns fler som kunde tänka sig bli intervjuade, vilket det fanns. Problemet var att hitta någon som uppfyllde vårt kriterium om två års drogfri tid. Vi bestämde oss för att, efter de tre första intervjuerna, kontakta en till person för att se om hon ville ställa upp. Vi fick tips om henne genom en av organisationerna och hon tackade ja. Hon hade inte varit på organisationen under en tvåveckorsperiod, så hon hade inte fått informationen om vår undersökning. Vi valde henne dels för att vi som sagt ville ha fler intervjupersoner, men också för att det kunde vara intressant med åtminstone ett kvinnligt perspektiv då det inte fanns andra kvinnor som uppfyllde kriteriet om två års drogfri tid.

Vi träffade våra intervjupersoner på överenskommen plats och vi började med att presentera oss och återigen förklara vårt syfte. Vi frågade även om de hade läst det utskickade brevet (bilaga 1). Under intervjun använde vi oss utav en diktafon som vi spelade in intervjun på samt observerade personen under hela intervjun för att fånga olika kroppsliga uttryck och känslor. Efter varje intervju såg vi till att allt hade blivit inspelat varpå vi tog ut minneskortet från diktafonen och kopierade in filen på dator och USB-minne. Därefter påbörjade vi transkriberingen av vårt insamlade material och då delade vi upp intervjuerna mellan varandra för att spara tid. Kodningen däremot gjorde vi tillsammans, vilket gav oss möjligheten att strukturera upp vårt insamlade material. Vi gjorde detta manuellt genom att klippa och klistra i Word (Jönson, 2010). Vi började med att koda utifrån de frågor vi hade ställt och sedan gjorde vi en jämförelse mellan alla intervjuer på varje specifik fråga (ibid.). Vi valde att ha fler koder än för få då vi ansåg att det gick att rensa längre fram i analysarbetet. Det gav oss även möjligheten att tidigt hitta likheter, olikheter och intressanta vinklar i intervjuerna. Trots att vi hade många

koder så var det viktigt att ha distans till kodningen så att det inte likställdes med en analys (Bryman, 2011).

Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om mätning och dess pålitlighet (Bryman, 2011). Under intervjun använde vi oss av en diktafon. Vi var medvetna om att det kunde uppstå problem med att använda teknisk utrustning, men vi såg till att lära oss hur denna fungerade innan vi använde den så att inte intervjun kom av sig på grund av teknikproblem. Utöver diktafonen använde vi oss av anteckningar under intervjun, detta då den ena kunde koncentrera sig på intervjun medan den andra kunde följa upp spår som inte var uttalade exempelvis grimaser, gester och annat ohörbart. Anteckningarna som vi förde kunde även vara en säkerhet vid eventuella problem med tekniken, då vi genom stödord eller liknande kunde återskapa samtals innehåll (ibid.).

Vi valde att transkribera vårt material själva och vi visste att det skulle ta lång tid, men det tog ännu längre tid än vi hade förväntat oss. Dock var fördelarna övervägande med att göra det själva då vi kände till materialet. Det gjorde också att om något var svårt att höra kunde vi genom våra stödanteckningar ”höra” lättare och uttolka vad som sades (Eriksson – Zetterquist & Ahrne, 2011). Reliabiliteten ökade även i vår undersökning då vi valde att göra intervjuerna tillsammans samt diskuterade och gjorde möjliga tolkningar under kodningen (Bryman, 2011). Genom att vi valde att skriva ut vår empiri själva kom vi att lära oss vårt material vilket gav oss den kunskapen vi behövde för att påbörja analysen, kodningen och tolkningsarbetet redan under lyssnandet och skrivandet (Eriksson – Zetterquist & Ahrne, 2011).

Validitet handlar om att man ”mäter det man säger sig mäta” (Bryman, 2011). Under intervjun valde vi att ställa enkla och icke ledande frågor för att öka validiteten samt ställa samma frågor till varje deltagare (ibid.). Eftersom vi valde brukarorganisationer som var insatta i de frågor som vi skulle undersöka, så ansåg vi att det ökade trovärdigheten i vår undersökning. När våra intervjuer var transkriberade valde vi att personligen lämna ut detta till varje intervjuperson så

att de hade en möjlighet att förtydliga sig, ändra på eller tillägga något i intervjun. Detta ökar validiteten (Bryman, 2001; Ahrne & Svensson, 2011).

Metoddiskussion

Vårt val av en kvalitativ metod visade sig passa syftet med vår undersökning, detta då vi fick en möjlighet att uppleva och se känslor och uttryck som vi inte hade fått genom en kvantitativ metod. Denna metod gav oss möjligheten att följa upp vissa svar som vi fann intressanta och användbara för vår undersökning. Valet av en semistrukturerad intervjuform var både positiv och negativ. Med en semistrukturerad intervju så försökte vi hålla oss till ämnet om "vägen ut ur ett missbruk" och inte komma på sidospår så som "vägen in" eller "livet i missbruk". Vi märkte dock att det var väldigt lätt för intervjupersonen att komma in på hur det var under tiden i det aktiva missbruket.

En positiv faktor var att vi upplevde våra intervjupersoner som öppna och villiga att berätta om deras väg ut ur missbruk. Vissa höll sig till att kortfattat svara på de frågor som vi ställde, medan andra svävade ut och pratade om en hel del annat. Vi fick aldrig känslan att det var ansträngt på något sätt. Kanske hjälpte det att de fick välja sin egen miljö och att vi innan intervjun poängterade att vi skulle hålla oss till frågorna som de redan skulle ha fått. Dessvärre kom inte vårt informationsbrev ut till alla samt att några valt att inte läsa den innan. Men vi hade alltid ett exemplar med oss som vi gav intervjupersonen innan vi började intervjun.

Ett annat problem som vi upptäckte var hur snabbt tiden gick. Våra förhoppningar var att det skulle ta max fyra dagar att genomföra intervjuerna, men det visade sig att det inte var så enkelt. Vissa personer hade uppdrag på andra platser och det tog istället mer än en vecka att få alla intervjuerna gjorda. Trots att vi började arbetet med att transkribera direkt efter första intervjudagen så tog både intervjuerna och transkriberingen närmare tre veckor, vilket vi inte hade räknat med.

Arbetsfördelning

Vi valde att i störta möjliga mån utföra hela skrivarbetet tillsammans under kontorstid på stadsbiblioteket. Dock fanns det vissa bitar vi var tvungna att dela

upp på grund av tidsbrist. Transkriberingen delade vi upp så att vi gjorde hälften var. Sedan delade vi även upp arbetet så att en skrev om teori och den andra om tidigare forskning. Trots denna arbetsfördelning gick vi igenom texten ihop och justerade tillsammans för att språket skulle likadant ut i hela arbetet samt att vi kunde göra ändringar om det så behövdes.

Etiska överväganden

Vi är väl medvetna om att detta är en etiskt känslig undersökning och att det innebar att våra intervjupersoner skulle få minnas tillbaka på sitt tidigare liv. Vi diskuterade ämnet fler gånger fram och tillbaka och kom fram till att vi inte skulle ställa några frågor kring hur personen hade det i sitt liv som aktiv missbrukare och vi tänkte att det kunde finnas en stolthet i att få berätta om hur man klarade av att ta sig ur missbruket. Vårt kriterium, där alla intervjupersoner skulle ha varit drogfria i minst två år, gjorde också att personen hunnit få en distans och insikt till sitt tidigare liv (jfr Kristiansen, 2000). Vår undersökning är viktig och kan vara till hjälp för t.ex. den aktiva missbrukaren själv, deras anhöriga, socialsekreterare, läkare och behandlingspersonal.

Vetenskapsrådet (1990) har fyra forskningsetiska krav som vi utgått ifrån.

Informationskravet - I brevet som vi lämnade ut till våra intervjupersoner så informerade vi om vilka vi är och vad som var syftet med undersökningen. I brevet stod det också att intervjun var högst frivillig och att de fick avbryta sin medverkan när som helst. Vi poängterade detta igen när vi träffades, för att försäkra både dem och oss själva om att det inte fanns några oklarheter (ibid.).

Samtyckeskravet - Samtycke ska alltid inhämtas av deltagare som har en aktiv insats i en undersökning. Våra intervjupersoner fick chansen att samtycka redan när de fick brevet med all information. I samtyckeskravet ingår även här att alla deltagare själva får bestämma på vilka villkor och hur länge de vill vara med i undersökningen. Om någon väljer att avbryta så ska man låta denne göra detta utan att försöka övertala eller utöva påtryckningar (ibid.).

Konfidentialitetskravet - Vi har aidentifierat de brukarorganisationer och personer som vi intervjuat så att ingen information ska kunna knytas till någon enskild person eller organisation. Detta informerade vi våra intervjupersoner om.

Alla anteckningar och intervjuinspelningar har vi förvarat och hanterat med stor försiktighet för att kunna hålla alla anonyma (Vetenskapsrådet, 1990).

Nyttjandekravet - All vår empiri som insamlas får endast användas till detta forskningsändamål och vi har inte och kommer inte lämna vidare det till någon annan (ibid.).

Vi tyckte att det var etiskt riktigt att låta intervjupersonerna få ta del av transkriberingen för att få en chans att förklara sig närmare. De var några som var intresserade av vårt resultat och frågade om de fick läsa uppsatsen när den var färdig, därför väljer vi att lämna ut ett exemplar till varje intervjuperson när den är officiellt godkänd och publicerad.

Tidigare forskning

Vi började med att söka på ”vändpunkter” och ”vägar ut ur missbruk” via Google och hittade där hur vi kunde gå vidare i vår undersökning. Vi tittade i referenslistan på andra uppsatser och hittade ganska snabbt Kristiansens (2000) och Blomqvists (1999) böcker. Deras avhandlingar behandlar frågor som var relevanta för vår oss och därför valde vi att använda oss av dessa i vår studie. Vi har även varit ute på sökmotorer som Summon, Lovisa och Ebsco Host och där använde vi oss av sökorden: "Exit process", "leva drogfritt", "bryta missbruk", "Vändpunkter i missbruket", "turning points", "addiction", "substance abuse", "free from substance abuse without treatment", "moving away from addiction". Vi hittade många artiklar om vägen in i missbruk och livet i missbruk och artiklar om vägen ut ur missbruk. Trots detta så var det svårt för oss att hitta artiklar och avhandlingar som passade just det ämnet vi skriver om, vändpunkten. Förutom Kristiansens (2000) och Blomqvists (1999) böcker valde vi ut tre artiklar som alla innehåller studier på olika vägar ut ur missbruk, med eller utan behandling. Vi upptäckte att dessa forskare ofta hänvisade till andra forskare som Brill och Nash samt Waldorf. Vi använde mycket tid till att söka efter dessa för att få förstahandsreferenser, men de var omöjliga för oss att hitta inom vår tidsram och i de bibliotek vi kunde använda oss utav. Vi valde att använda några av deras teoretiska begrepp utifrån den tidigare forskningen vi funnit.

I Kristiansens (2000) "*Fri från narkotika. Om kvinnor och män som varit narkotikamissbrukare*" presenterar han sin avhandling som han har gjort på sju kvinnor och sju män som har lyckats bryta sig loss från sitt narkotikamissbruk. Denna undersökning behandlar tiden före missbruket, tiden under missbruket och tiden efter missbruket. Han har valt att koncentrera sig på intervjupersonernas "livskontext" och inte behandlingens betydelse för att kunna avbryta deras missbruk. Kristiansen (2000) menar att många i samhället tror att det måste finnas något som inte är "normalt" hos människor som varit i ett aktivt missbruk trots att de är socialt integrerade. Resultatet av hans studier påvisar tre vändpunkter där en av dessa är att missbrukaren måste "nå sin botten" som gör att den aktiva missbrukaren tar beslutet om att göra en förändring i sitt liv. Den vändpunkten grundar sig i Brill och Nash studie från 1972 där de använder sig av begreppet "the rock bottom". Kristiansen (2000) har i avhandlingen kommit fram till att vändpunkterna ser olika och tar olika lång tid för människor, men att dessa människor faktiskt kan leva "vanliga liv".

I Blomqvists (1999) "*Inte bara behandling - vägar ut ur alkoholmissbruket*" skriver han i första delen om olika förklaringsmodeller till missbruksproblem och om missbruksvårdens framväxt och utveckling i Sverige. Andra delen av boken handlar om "Vägar ut ur missbruket" där han presenterar resultatet av en omfattande studie som är genomförd på personer som har hittat olika vägar ut ur sitt alkoholmissbruk på egen hand, genom behandling eller genom självhjälsgrupper så som AA. Precis som Kristiansen betonar Blomqvist (1999) att det finns en väg ut ur alkoholmissbruk och det finns många vägar till att leva ett liv utan missbruk. Han menar att hjälpinsatser inte ska baseras på förutfattade meningar om alkoholmissbruk utan de ska utgå från den enskildas föreställningar och förutsättningar. Vidare menar han att man ska hjälpa de "naturliga läkande krafterna" i den sociala miljön istället för att avskärma individen. Och man ska låta hjälpinsatserna vara långsiktiga istället för tidsbegränsade (ibid.).

I artikeln "*Natural recovery from cocaine dependence*" av Torneatto, Sobell, Sobell och Rubel (1999) beskriver de att skillnaden mellan de som genomgår en behandling och de som blev drogfria på egen hand inte är stor. Deras studie är genomförd på 50 före detta kokain missbrukare och 21 aktiva kokain missbrukare. Gemensamt för dem alla är att de inte har genomgått någon behandling. I studien

framkom det att den vanligaste orsaken till att tillfriskna var ett kognitivt beslut där fördelar och nackdelar med att använda kokain vägdes mot varandra.

Blomqvist och Cameron (2002) har i artikel "*Moving away from addiction: Forces, processes and contexts*" har genom en samling av olika avhandlingar kommit fram till att man idag ägnar alldeles för mycket tid och resurser åt föråldrade behandlingsmetoder som inte alltid gör någon skillnad hos missbrukaren. De betonar att mer forskning kring missbruksvård och "spontan tillfrisknande" är något som behövs för att på bästa sätt kunna hjälpa drogmisbrukaren till självhjälp. De beskriver också hur man behöver se till individen och hur denne ser på världen som aktiv drogmisbrukare och som drogfri. Detta för att få en bättre förståelse för hur individen ser på sin problematik, möjligheter till förändring med assisterad hjälp till självhjälp, där vi kan börja med att fråga hur samhällets hjälp kan hjälpa dem på bästa sätt (Blomqvist & Cameron, 2002).

Waldorf (1983) menar i sin artikel "*Natural recovery from opiate addiction: some social - psychological processes of untreated recovery*" att den aktiva missbrukaren måste genomgå en viss process för att kunna bli drogfri. Studien har han gjort på 201 före detta missbrukare. Hälften hade genomgått behandling och den andra hälften tillfrisknade på egen hand. Han beskriver faktorer som han kallar "push and pull" och dessa utlöses av personliga livskriser av olika slag, som motiverar till att leva "det goda livet" istället för i drogmisbruk. Han poängterar vikten av stabilitet, sysselsättning och sunt socialt umgänge hos den drogfria missbrukaren.

Teori

Helen Rose Fuchs Ebaugh är en amerikanska som är professor i sociologi och har studerat uppbrottet som en process. Genom den studien har hon sedan utvecklat en generell teori som skriver om i "*Becoming an ex. The process of role exit.*" (1988). Som utgångspunkt i vår studie valde vi denna teori då vi upptäckte att den använts i ett flertal andra studier och forskningar om vägen ut ur missbruk som exempelvis i Hedin och Månssons (1998) "*Vägen Ut. Om kvinnors uppbrott om vägen ur prostitutionen*". Vi upplevde även att det fanns en relevant koppling

mellan vår valda teori och den tidigare forskningen. Detta då alla är genomförda med kvalitativa forskningsmetoder där fokus läggs på individer och deras förändringar, rollbyten och vägar ut ur missbruk. Fuchs Ebaugh (1988) tar upp ett brett spektra av människor där hon menar att alla är ett "ex" på ett eller ett annat vis. Med hennes kvalitativa forskning kring vändpunkter har hon kommit fram till liknande resultat som de forskare vi använt oss utav i vår tidigare forskning. Dock har hon valt att utveckla en egen process om "vägen ut". Fuchs Ebaugh (1988) är ett "ex" själv då hon tidigare levde som nunna och därefter, på grund av olika omständigheter, bröt sig ur klosterset. Det var i denna process som hennes nyfikenhet vaknade och hon började studera och göra olika undersökningar. Hennes teori bygger på ett stort material där hon har intervjuat ett stort antal personer. Den gjordes på människor i olika situationer som på ett eller annat sätt gjort en livsförändring, ett uppbrott ur det gamla till något nytt varpå hon insåg att det fanns ett mönster i rollutträdandet. Vi menar att det heltäckande perspektiv som hon använt i sin teori även täcker vårt syfte med denna uppsats; fokus på vägen ut ur ett aktivt missbruk och vilka faktorer som påverkar individen vid det valet (ibid.).

Fuchs Ebaugh (1988) menar att de flesta människor i samhället har någon erfarenhet av att vara ett "ex" av något slag, exempelvis genom att ett förhållande tar slut, att man suttit i fängelse och blir en "ex-con", ett byte av yrke där man får träda in i en ny roll eller att man använt droger och valt att bryta det och blivit drogfri. Vidare menar hon att den process som människan genomgår vid ett rollutträdande eller rollbyte, som att exempelvis vara aktiv i ett missbruk för att sedan leva drogfritt, kan ta olika lång tid hos varje individ, men att processen ser liknande ut för alla. Hon har delat upp sin teori om "the process of role exit" i fem primära delar som presenteras nedan (ibid.).

- *Defining the issue* – vilket innebär att man försöker reda ut vem man är och var problemet ligger.
- *First doubts* – innebär de första tvivlen som kommer när man inser att en förändring bör göras.
- *Seeking alternatives*- i detta stadium försöker man hitta andra vägar eller alternativ än de man har kommit på eller sitter fast i.

- *The turning point*- vändpunkten, här har något hänt där man tagit beslutet om att göra en förändring i sitt liv.
- *Creating the ex-role*- här bygger man upp sitt nya jag men man kombinerar den i början mycket med sitt ex/ tidigare jaget. Fuchs Ebaugh (1988) menar att detta är en stor och viktig del som ofta missbrukare måste arbeta hårt med.

För att på bästa vis kunna jämföra och se likheter och olikheter med Fuchs Ebaughs (1988) teori har vi valt att fokusera på den del där hon skriver om *Turning point/Vändpunkten*. Här beskriver hon de steg som individen måste gå igenom för att kunna byta sin rollidentitet. Detta innebär att individen blir ambivalent inför sin nya roll, har svårt att identifiera sig med nya grupper, är orolig över vilka konsekvenserna det kan bli med att lämna den gamla rollen och gruppen samtidigt som de försöker att bryta sig loss från sitt gamla liv. Därefter kommer den aktiva drog missbrukaren till en vändpunkt där denne tar ett beslut om att förändra sitt liv och lämna den gamla rollen. Fuchs Ebaughs (1988) fem punkter i avsnittet är:

- *Specific Events* – Detta innebär att individen blir utsatt för olika former av obehagliga händelser som ex fängelse, institution eller dödsfall som påskyndar rollutträdet efter en tids tvekan.
- *The Last Straw* – En händelse som får ”bägaren att rinna över”. Händelsen i sig själv är obetydlig men det startar igång en process om tvekan och individen börjar fundera på andra alternativ.
- *Time-Related Factors* – Det innebär att när man kommit till en viss ålder så vill man göra någon förändring i sitt liv. Det kan innebära man gör ett byte av yrke men också att man bryter sig ur en situation som man suttit fast i under lång tid. Som exempelvis ett aktivt drogmissbruk.
- *Excuses* – Innebär att individen får någon form av anledning som legitimerar ett rollbyte, exempelvis en dålig hälsa, även i omgivningens ögon.
- *Either/Or Alternatives* – handlar om liv eller död. Här väljer individen själv att göra ett rollbyte för att överleva. I hennes studie var denna vändpunkt vanligast bland alkoholmissbrukare (ibid.).

Vi har valt att följa Fuchs Ebaugh (1988) teori på ett ortodoxt vis då det har gynnat vår studie genom att hon använt sig av flera olika punkter om alternativa vägar ut ur bl.a. missbruk. Dessa fem punkter beskrivs närmare i analysen då vi utifrån dessa punkter och tidigare forskning ska analysera vårt material.

Presentation av empiri

Intervjupersoner

Här kommer en kort presentation av våra intervjupersoner och vi har använt oss av fingerade namn för att kunna avidentifiera dem.

"Carl" - är en man i övre 50-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i 35 år och hans huvuddrog var alkohol. Han hade även provat cannabis, men det var inget för honom. Idag har han varit drogfri i cirka fem och ett halvt år. *"Carl"* genomgick en behandling i öppenvården i samband med att han blev drogfri och började även dagligen vistas på brukarorganisationen där han idag har en praktikplats. Han är även resursperson i öppenvården och frilansar inom sin yrkesutbildning.

"Håkan" - är en man i 30-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i 7 år och hans huvuddrog var cannabis. I slutet av sin missbruksperiod använde han även kokain kombinerat med alkohol utöver cannabisen. Idag har han varit drogfri i cirka tre år. *"Håkan"* har inte genomgått någon behandling trots att han vid ett flertal gånger ansökt om det. Det var aldrig någon som ansåg att han hade några problem trots ett stort antal drogrelaterade domar och fängelsestraff. Idag har han praktikplats på brukarorganisationen.

"Fredrik" - är en ung man i 20-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i 5 år och hans huvuddrog var amfetamin. Han har testat andra droger, men alltid återgått till amfetamin. Idag har han varit drogfri i strax över två år. Han har genomgått behandling på öppenvården och fått hjälp av Kriminalvården då han dömdes till villkorlig dom med kontraktsvård. Han är idag anställd på brukarorganisationen.

"Monika" - är en kvinna i 50-årsåldern. Hon säger själv att hon började missbruka alkohol i tidig ålder. Hon var ute i ett aktivt missbruk långt över 10 år. Hennes huvuddrog var alkohol och lugnande preparat. Idag har hon varit drogfri i nästan 10 år. "Monika" har genomgått behandling på öppenvården. Idag är hon sjukpensionär.

"Jörgen" - är en man in 55-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i cirka 30 år. Huvuddrogerna var amfetamin, hasch och alkohol. Idag har han varit drogfri i 14 år. Han genomgick inte någon behandling i samband med att han slutade utan gjorde det med hjälp av andra drogfria personer och hjälp till självhjälp. Idag är han anställd på brukarorganisationen.

"Jonas" - är en man i 30-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i cirka 12 år. Huvuddrogen var amfetamin. Idag har han varit drogfri i 6 år. Han genomgick en behandling under sitt senaste fängelsestraff. Han är anställd på brukarorganisationen.

"Tomas" - är en man i 30-årsåldern. Han var ute i ett aktivt missbruk i 10 år och huvuddrogen var amfetamin. Han har varit drogfri i tre och ett halvt år. I samband med att han blev drogfri genomgick han ingen behandling. Idag är han anställd på ett studieförbund.

Centrala vändpunkter

"Carl" berättar att hela vändpunkten började då han inte hade någonstans att ta vägen och han kände sig helt tom. Hans dåvarande chef krävde att de tillsammans skulle gå och söka hjälp hos socialtjänsten. Han berättar att han fick känslan av att det faktiskt fanns människor som ställde upp för honom. I samma veva började han gå till den brukarorganisation som han idag har en praktik på. Även här såg "Carl" att människorna ställde upp för honom som t.ex. när han behövde ett busskort för att kunna ta sig fram och tillbaka till brukarorganisationen.

Va? tänkte jag, de ställer ju upp då måste jag fan liksom visa lite mig själv också.

"Carl" fick inga kontanter av socialtjänsten, utan fick istället gå och äta på ett halvvägshus för missbrukare tre gånger om dagen. En fredagseftermiddag ringde

han därifrån till socialtjänsten och fick då veta att det skulle starta ett veckoprogram på öppenvården veckan därpå. Socialsekreteraren undrade om det var något som intresserade honom och "Carl" gav det en chans. Efter veckoprogrammet blev "Carl" tillfrågad om huruvida han var intresserad av att fortsätta i öppenvårdens månadsprogram och han berättar:

Jag sa okej, jag provar [...] inget, inga löften att aldrig mera sprit. Jag sa ok, jag kommer dit och lyssnar. Och i mitten av månadsprogrammet så gjorde jag en, en ärlig rannsakan. Vad har spriten gett mig? Till vad behöver jag spriten? Och jag konstaterade ganska så snabbt att spriten har gett mig problem, problem och mera problem. Och... verkligen ett lösningsmedel, spriten. Det löste upp mina relationer, löste upp min ekonomi, det sociala, allt löstes. Spriten löste allt utom problemen.

Under denna tid upptäckte "Carl" att hans liv faktiskt fungerade utan spriten. Vi frågade "Carl" vad han tyckte var den största faktorn i att han slutade. Och han menade att han hade så mycket mer att ge i livet. Han insåg att möjligheterna inte skulle komma till honom när han satt där på parkbänken. Vidare berättat han att det var mekaniska beslut som gällde under första året som drogfri. Ingenting var förhandlingsbart utan han bestämde sig på morgonen att han skulle lägga sig nykter.

En dag i taget har blivit, som jag säger nu, nästan tvåtusen dagar. Men liksom att jag tar aldrig med mig... öh... aldrig mer sprit. Utan jag tar det enkelt för jag har bara den här dagen, jag har inte i morgon eller igår.

"Håkans" historia skiljer sig från "Carls" då han satt häktad när han tog sitt beslut om att göra en förändring i sitt liv och försöka leva drogfritt. Han hade varit frihetsberövad ett flertal gånger innan, men denna gången kände han att det får vara slut. Han beskriver att han inte alls tyckte det var kul att sitta häktad igen och han tänkte att han skulle tänka annorlunda när han blev fri och komma ihåg konsekvenserna av hans handlingar och inte göra om dem.

En annan stor faktor till att "*Håkan*" tog beslutet om att förändra sitt liv, var hans barn. Han tänkte mycket på dem och relationen till dem under tiden han satt frihetsberövad.

Innan har jag tänkt att jag har brytt mig om dom och jag älskar dom och så, men jag har nog mest varit egoistisk liksom eller så. Kanske bara haft en slags psykos om att jag tycker om dom för det har inte varit kärlek ändå så som man ska ge till barnen som jag har gett till dom, men jag har ändå trott det men jag har ändå behandlat dom bra och allting... Det har varit falskt. Nu är det äkta, nu kan man gråta [...] och skratta med dom och vara ledsen och vara arg på riktigt också på dom [...] Och det är den känslan jag fick och nu är det verkligen sant att jag sitter här och är tvungen att sitta i två år för jag har ingen annan möjlighet. Det är den känslan jag fick. För att sluta alltså.

Inte bara "*Håkan*" tog sitt beslut under frihetsberövning, utan även "*Jonas*" och "*Tomas*". "*Jonas*" tankar på förändring kom i samband med hans faders bortgång och begravning.

... jag fick inte va med efteråt eller nånting utan tillbaka rakt in på, i häktet och sitta där. Och de, de va väl där nånstans förändringen började komma att jag kände att, antingen så vill jag ha de här, de kommer bara bli värre och värre, det kommer absolut inte bli bättre. Eller så har jag, alltså kan jag ta tag i mitt liv nu.

Under "*Jonas*" ungdom så var de ett ganska stort gäng som gjorde brott och knarkade ihop. Dock splittrades denna grupp och majoriteten ordnade upp sina liv med utbildning, familj och startade upp företag etc.

Och jag som en jävla loser, fick börja från noll varje gång, med en kasse i handen och... eeh... aa... kände mig verkligen riktigt ruttan då. Och då tog jag tag i mitt liv.

"*Jonas*" sökte in sig på en behandlingsavdelning på anstalten och kom in. Detta var emot alla hans principer. De åren som han hade suttit frihetsberövad hade

gjort att han hade en viss åsikt om hur man skulle bete sig innanför fängelsegrindarna, något som han själv kallar "*kåkmentalitet*". Han ansåg att behandlingsavdelningarna endast var till för våldtäktsmän, kvinnomisshandlare och att det var en skyddad verkstad. Han berättar också att han tyckte att det bara var "*losers*" som var med i NA¹.

"*Tomas*" däremot hade mått dåligt i flera år innan han till slut tog beslutet om att avbryta sitt aktiva missbruk. Han hade åkt in och ut ur fängelset ett flertal gånger de senaste åren och vändpunkten kom när han återigen blev häktad efter bara tre månaders frihet.

... jag torskade sista gången så blev jag häktad och så bara kände jag bara, usch! Fy fan vad skönt. [...] så kände jag att fan den här gången ska jag, ska jag ge det en ärlig chans och skita i det här med alkohol.

Han berättar att han tror att det var rätt tidpunkt att sluta med sitt aktiva drogmissbruk. Han hade ett stort socialt stöd i sin mamma, brukarorganisationen, flickvännen och drogfria vänner som hjälpte honom när han hade tagit beslutet om att leva drogfritt. Tillsammans med flickvännen fick han barn som övertygade honom om att han gick den rätta vägen.

Det kom mycket saker till mig och ju mer jag har fått desto mer har man att förlora och då vill man inte gå tillbaka till det gamla. Ja, det känns ju längre tiden går desto bekvämare blir man i det drogfria också.

"*Fredrik*" berättar att han kände sig tvungen att sluta med sitt missbruk på grund av olika omständigheter.

... jag fick skulder och så vidare till några. Och när jag hade vart nykter i en månad ungefär, så var det min närmsta vän tog en överdos liksom. Och när det hände så kommer jag ihåg att hans mamma ringde till mig då och berättade detta då och då kände jag ingenting för det. Kände jag fan, det här är lite skadat liksom, här går min bästa vän bort och jag bryr mig knappt [---]

¹ Narcotics Anonymous

Jag blev kidnappad på grund av att han ville ha tag i någon kille, han var kompis till mig och allt det här var då tre händelser som påverkade mig ganska mycket. Och, jag tappade orken liksom. Jag orkade inte missbruka längre.

En vän till "*Jörgen*" hade tvingat med honom på självhjälpgrupper under ett halvår, men trots detta så hade "*Jörgen*" inte kommit till insikt om att han hade några problem med droger.

... sen så var det en fylla som gjorde att jag tog ett beslut, när jag kom till insikt om att jag hade problem [...] Jag kom till insikt helt plötsligt, om att fan jag fixar ju inte det här, jag var ju fan alkoholist och narkoman. Och sedan har inte jag tagit någon drog. That's it.

För "*Monika*" kom det många konsekvenser på en gång. Hon berättar att hon visste att hon var tvungen att göra en förändring, men att hon inte insåg det där och då att hon faktiskt tog ett omedvetet beslut om att sluta med sitt drogmissbruk. Hennes far gick bort och hon fick flytta in hos sin mor då hon var bostadslös, men där ville hon inte bo. Hon berättar att:

Alltså, det kändes som att jag gick rätt in i en vägg och [...] jag fastna liksom. Precis som man slår in en insekt på väggen, så kände jag mig. Och jag visste inte var hjälp fanns eller nånting. Jag va helt nere i eeh, liksom, i allting. Och jag förstod ju då att, att jag måste kanske då... göra nåt annat.

Drivkraften för "*Monika*" var att hitta tillbaka till sin före detta sambo som hade varit hennes allt i det aktiva missbruket. Han hade blivit drogfri några månader innan henne. Hennes stora mål var att de skulle kunna leva ett drogfritt liv tillsammans och som hon själv förklarar det så har de lyckats "*mot alla odds*".

Våra intervjupersoner har lyft fram ett antal faktorer som påverkade deras väg ut ur missbruket. Ingen utav dem lyfte fram behandlingen som den primära faktorn i vändpunkten.

Behandling eller inte

Här har det sett lite olika ut för våra intervjupersoner.

"Jonas" fick hjälp på anstalten då han själv tog beslutet att söka sig in på behandlingsavdelningen. Där kom han till insikt om att alkoholen var det primära problemet för honom för om han började dricka så slutade det alltid med att han tog amfetamin. Han berättar:

... tar jag bort alkoholen då och verkligen håller stenhårt på att jag inte ska dricka alkohol [...] så kommer jag också kunna jobba med dom andra bitarna. Så... på det viset är det för min del i alla fall. Så de kan man säga att... där kom förändringen som gjorde att jag sluta mitt missbruk. Att jag fick en insikt i vad som va mitt problem och att jag vågade och orkade ta tag i dom känsliga bitarna som va de jobbiga...

"Carl" och *"Monika"* fick hjälp genom olika former av öppenvård. *"Carl"* genomgick både ett veckoprogram och sedan också ett månadsprogram där det ingick ett års uppföljning. *"Monika"* gick månadsprogram med två års uppföljning, då med samtal en gång i veckan. Hon såg öppenvården som en "morot" och hon berättar att hon kommer ihåg hur mycket hon kunde längta efter samtalen, för där kände hon sig trygg. Hon använde sig även av självhjälsgrupper där hon skaffade sig en sponsor² som också var till stor hjälp för henne.

"Fredrik" fick hjälp genom både öppenvården och kriminalvården. Genom öppenvården började han förstå att han kunde leva drogfritt, att det fanns verktyg som kunde hjälpa honom och att det fanns andra som satt i samma situation.

"Fredrik" fick även statlig hjälp genom att han dömdes till kontraktsvård istället för fängelse. Han berättar att han gick flera program på Kriminalvården och att han gjorde det med ett leende på läpparna.

² Sponsor är en person som är före detta missbrukare och som finns till stöd och hjälp åt en eller flera personer som är aktiva i självhjälsgrupper så som NA (Anonyma narkomaner) och AA (Anonyma Alkoholister).

"Håkan" genomgick inte någon form av behandling i samband med att han blev drogfri. Däremot så sökte han hjälp vid ett flertal tillfällen, men fick gång på gång avslag på sin ansökan.

... men det är ingen som ansåg att jag hade problem. Men jag tänkte för mig själv, nu har jag varit dömd X gånger för olika brott, då mesta, det mesta har varit alkoholrelaterade och drogrelaterade, men det är ingen som anser att jag har problem.

"Jörgen" genomgick inte heller någon behandling i samband med sin drogfrihet. Istället så har andra drogfria beroende varit hans hjälp till självhjälp. Sedan startade han och hans bästa vän "Pelle" en brukarorganisation när han hade varit drogfri i cirka ett år. "Jörgen" berättar att genom att starta organisationen tillsammans med "Pelle" så hjälpte de varandra att hålla sig drogfria, detta genom att om den ena petade i sig någon drog så kunde de "gola"³ på varandra.

... vi gjorde det tillsammans då. Vi skapade, startade det för vår egen skull, för att det skulle vara skoj att vara drogfri liksom, annars kan det kvitta.

Fyra av våra intervjupersoner har genomgått behandling i olika former, två har nyktrat upp på egen hand och sen fann vi att en hade sökt, men inte fått någon hjälp från vare sig kommunen, landstinget eller staten.

Livet idag

Alla deltagare har någon form av sysselsättning. Då handlar det inte bara om att ha ett jobb eller praktikplats, utan annan aktivitet där de fyller ut dagens timmar.

"Carl" tränar, är resursperson i öppenvården, umgås med kollegor och folk som kommer till brukarorganisationen. Han berättar att han var den omöjligaste killen, han kände sig aldrig som "dom" och han menar att om han kunde bli nykter så kunde vem som helst det.

... jag har liksom fått den här verkliga lusten att föra budskapet vidare. Det funkar fan.

³ Skvallra

En stor del i "*Håkans*" liv är träningen för det hjälper honom att hålla sig drogfri och han känner att han mår mycket bättre av det. Han betonar också att hans barn tar mycket av hans tid.

"*Fredrik*" går på självhjälpgrupper flera gånger per vecka vilket han anser är mycket viktigt för honom. Han tränar och håller på att hitta nya fritidsintressen som t.ex. dykning.

Såna småsaker gör att jag trivs skitbra med det lilla livet. Jag kan trivas med att stå och diska hemma och det har jag aldrig gjort innan.

"*Monika*" följer med på olika aktiviteter t.ex. konvent med andra drogfria människor. Sedan jobbar hon mycket med sin sponsor för att kunna reda ut vem hon är.

... men att jag kan gå upp på morgonen och ta min frukost och dusch. Och jag kan ta mina ben ut och jag kan drömma. Jag kan va med. Det är okej liksom.[...] Alltså, jag behöver kanske inte mer just nu. Eeh... bara ta en dag i taget, är det bästa.

När vi frågar "*Jörgen*" om vad han fyller sitt liv med så svarar han att han fyller det med "*liv*". Givetvis ställde vi följdfrågan: Vad menar du med liv? Hans svar blev att liv är precis allting och då tycker han att det hela tiden blir en spännande resa.

... jag har fyllt mitt liv med att jag har arbetat enligt en tolvstegsprincip, jag jobbar i de här stegen, jag har en plan, jag gör saker som är bra för mig...

"*Jonas*" fyller sitt liv med arbete. Han berättar att han är medveten om att det blir för mycket och att det är viktigt att ha en balans mellan arbete, ansvar och fritid. Han poängterar även att så länge han är medveten om att balansen saknas så känner han ingen större oro.

"*Tomas*" berättar lite kort att han fyller sitt liv med jobb, familj och träning och sedan tycker han att det inte finns så mycket mer tid över till annat.

Sammanfattningsvis har vi sett att sysselsättning är oerhört viktigt för samtliga intervjupersoner. I vår undersökning har det visat sig att träning, självhjälsgrupper, andra drogfria personer och sysselsättning i någon form är det som varit viktigt för att bibehålla drogfriheten.

Sammanfattning av empirin

I vår empiri har det framkommit att det finns ett antal viktiga faktorer i samband med vägen ut. Dessa faktorer har även varit viktiga för den före detta missbrukaren att kunna hålla sig drogfri efter vändpunkten i deras liv. Fyra av sju har genomgått behandling, men ingen ser behandlingen, utan andra specifika händelser, som den avgörande faktorn i deras vändpunkt. Någon form av sysselsättning, byte av vänner, gemenskapen i brukarorganisationen och självhjälsgrupper har varit och är fortfarande viktigt för att kunna bibehålla deras drogfrihet.

Analys

Under denna rubrik analyseras vår empiri utifrån tidigare forskning och Fuchs Ebaughs (1988) teori om exitprocessen, där hon beskriver fem huvudtyper av vändpunkter. Hon menar att alla som gör en stor förändring i sitt liv genomgår en period av tvivel där för och nackdelar vägs emot varandra. Vidare menar hon att vändpunkten ofta kommer i samband med en stor händelse i människans liv och hon skriver även att vändpunkten har skett hos alla hennes intervjupersoner, men det har tagit olika lång tid och sett olika ut (ibid.)

Händelser

Fuchs Ebaugh (1988) använder sig av begreppet "Specific events" för att förklara den första punkten i hennes teori om vändpunkter. Detta handlar om att individen under lång tid tvekat på sin nuvarande livssituation och funderat på att lämna den situationen som han eller hon befinner sig i. En plötslig händelse gör att personen tar ett slutgiltigt beslut om att bryta upp (Fuchs Ebaugh, 1988; Hedin & Månsson, 1998).

Alla utav våra intervjupersoner har haft fysiska, psykiska och/eller emotionella händelser som påverkat dem negativt och därför tagit beslutet att göra en förändring i sina liv. Detta visar även tidigare forskning (Kristiansen, 2000; Blomqvist, 1999; Torneatto et al, 1999). I likhet med annan forskning, så hamnade majoriteten av våra intervjupersoner i ett personligt bottenläge, det som Brill och Waldorf kallar "the rock bottom" (Kristiansen, 2000; Blomqvist, 1999; Waldorf, 1983). Oavsett hur det bottenläget såg ut för var och en så var de i en svår livssituation med flera negativa konsekvenser (ibid.). Alla våra intervjupersoners berättelser pekar på att vägen ut ur missbruk har tagit olika lång tid från det att tanken på förändring har fötts.

Två utav våra intervjupersoners vändpunkt kan man tolka som att den kommit i samband med en specifik händelse. "*Håkan*" hade haft en lång tid av tvekan om huruvida missbrukslivet var det livet han ville leva. Han berättar att han vid ett flertal tillfällen försökt att förändra sitt liv genom att geografiskt flytta. Kristiansen (2000) menar i hans studie att en geografisk flytt var en av de viktigaste punkter för hans intervjupersoner för att kunna få en distans till missbrukslivet. Detta fungerade inte för "*Håkan*" utan det blev bara värre och värre då han började använda andra droger och missbruket eskalerade. Han återvände till Sverige där han till slut blev häktad och dömd för ett antal drogrelaterade brott. Han säger att bli dömd till ett långt fängelse straff var det som fick honom att tänka om.

Nu finns det ingenting, nu är det sant, JAG ska sitta i två år. Det finns ingen möjlighet att komma ut tidigare. För mig så fick jag sitta där. Det var den känslan jag fick liksom och som gjorde att jag slutade.

När han insåg hur länge han skulle sitta frihetsberövad kom tankarna på barnen. Han hade alltid behandlat dem bra, men han kom till insikt med att alla hans känslor för dem hade varit falska under det aktiva missbruket. Kristiansen (2000) har funnit att faderskap inte visat sig vara betydande i narkotikaforskningen, medans det i flera studier har pekat på att moderskap har varit en stor faktor för kvinnor att avbryta sitt aktiva missbruk. I vår undersökning är det svårt att kunna urskilja vikten av moderskap eller faderskap i uppbrottet från ett aktivt missbruk,

då "*Monika*" var den enda kvinnliga intervjupersonen som dessutom inte har några barn. Däremot så var det tre utav våra manliga intervjupersoner som hade barn i samband med att vändpunkten kom, men det var endast "*Håkan*" som nämnde sina barn som en stark bidragande faktor.

"*Fredrik*" säger att han hade försökt att sluta vid ett flertal tillfällen, men aldrig lyckats. Han berättar vidare att han blev tvungen till att sluta med sitt aktiva drogmissbruk då han var skuldsatt. Dock återföll han i missbruket och i samma veva så tog hans bästa vän en överdos och han själv blev kidnappad. "*Fredrik*" menar att dessa händelser var det som gjorde att han började tänka i andra banor.

... jag tappade orken liksom. Jag orkade inte missbruka längre. Och jag flyttade hem till mina föräldrar, till min mamma då, jag var helt förstörd liksom. Jag bad henne om hjälp [...] hon hade sagt till mig många gånger att jag borde söka hjälp... Men det var ju där, dessa händelser som fick mig att välja annan väg.

"*Fredrik*" säger att det var i öppenvården han tog steget ut ur det aktiva missbrukslivet då han där började förstå att han kunde leva drogfritt, att det fanns metoder som han kunde använda som hjälp och att det fanns andra i samma situation som han själv. Blomqvist (1999) menar att behandling är bra om den utgår från individen och att den börjar där drogmissbrukaren står. Vidare beskriver han att oavsett hur lång eller kort behandlingen är ger den en långsiktig påverkan på varje människas sätt på hur denne förhåller sig till droger (ibid.).

Det sista strået

Detta handlar om att personen haft en lång process där han eller hon övervägt alternativ och tvivlat. Beslutet om förändring i personens liv har skett i samband med en speciell händelse och kommit i en tid då individen varit mogen för att genomgå denna förändring. Fuchs Ebaugh (1988) ger ett exempel på ett sådant fall där en protestantisk minister länge hade ifrågasatt sin roll som minister. Då han var på semester med sin familj hade en kvinna i församlingen beklagat sig hos en kollega till honom och påstått att ministern hade betett sig högst oprofessionellt med henne under ett samtal. Detta fick ministern reda på när han kom hem och avsade sig då genast sin post (ibid.).

Under denna kategori tolkar vi det som att "*Tomas*" hamnar under då han under flera år mått dåligt ute i det aktiva missbruket. Han tvivlade på sin situation, men visste inte hur han skulle ta sig ur den. Han berättar att det senaste året åkte han in och ut ur häktet hela tiden och att han som längst varit "ute" i tre månader. När sedan polisen tog honom den sista gången så berättar han att han mest tyckte det var skönt och att han kände en lättnad och att det var tid att göra en förändring.

Tidsrelaterade faktorer

I Fuchs Ebaughs (1988) studie så var det personer som beskrev att de började tänka på att bryta upp när de närmade sig eller kom till en viss ålder i sitt liv. En man i hennes studie beskriver att han gav upp ett yrke som han ändå inte tyckte om längre när han fyllde 40 år. Likadant var det för en lärare som beskrev att nå medelåldern var en traumatisk händelse för honom. Han började ifrågasätta sig själv om det yrke han hade var det han ville göra resten av sitt liv. Han kände att det var nu eller aldrig han skulle göra en förändring, annars skulle det vara för sent. 20 procent av nunnorna i Fuchs Ebaughs (1988) studie lämnade klostret precis innan de skulle lämna det slutgiltiga löftet om att leva som nunna resten av livet. Innan detta löfte skulle ges hade nunnorna avgett tillfälliga löften under sex års tid, men nu när det verkligen gällde att välja mellan ett livslångt åtagande att leva som nunna eller lämna klostret så valde dessa det senare alternativet (ibid.).

I den tidigare forskningen om vändpunkten så har vi inte hittat något om att ålder skulle vara en faktor som påverkar en aktiv drogmissbrukares vändpunkt. I vår undersökning har dock vi funnit att två av våra sju intervjupersoner nämnt ålder som en av de faktorer som påverkat deras vändpunkter.

"Håkan" uttrycker tydligt att han hade en tidsrelaterad press på att göra en förändring.

Jag fyller 34 nu så det är på tiden att man gör något annat i livet än att hamna hos polisen och så... och tingsrätter och så.

"Carl" berättar att han supit bort 35 år av sitt liv och att han kände att han hade mycket mer att ge i livet än att sitta och hänga på parkbänken med de andra "gubbarna". Han menar på att det inte skulle komma någon förändring till honom där utan han var tvungen att göra den själv.

Ursäkter

Här menar Fuchs Ebaugh (1988) att det handlar om att man har ursäkter eller något som legitimerar ett uppbrott från en roll. Det kan t.ex. vara att någon utomstående talar om att en väg ut är nödvändig för personens välmående. Hon tar upp några exempel från hennes studie där personer funnit olika ursäkter. En thoraxkirurg i hennes studie såg sin artrit i nacken som en ursäkt att sluta med operationer. Han hade väntat på den rätta vägen ut och nu kom den. Några av poliserna i hennes studie hade länge funderat på att sluta och när de på olika vis ådrog sig skador så kunde de använda dem som en ursäkt att sluta sina jobb. I ögonen på kollegor och andra var det en legitim ursäkt för en polis (ibid.).

Under denna kategori har vi inte funnit att någon av våra intervjupersoners berättelser passar in. Vi har inte heller hittat något i den tidigare forskningen om att detta är något som är en vanlig vändpunkt hos drogmissbrukare.

Antingen eller - alternativ

Den här typen av vändpunkt visade sig vara vanligast bland före detta alkoholmissbrukare och personer som genomgått en skilsmässa i Fuchs Ebaughs (1988) studie. Det handlade om att personerna tvingades välja mellan att bryta upp eller att förlora sitt förstånd. De forna alkoholmissbrukarna uttryckte att de skulle dö av hälsoskäl eller alkoholrelaterade olyckor om de inte slutade. Oftast hade de kommit till insikt efter att en dramatisk händelse skett, t.ex. en olycka eller bråk med make/maka. Några visste att de skulle förlora sitt jobb om de inte slutade och andra skulle förlora sin partner. Och till sist fanns det de som genomgått en skilsmässa som under äktenskapet hade känt att de måste lämna för annars skulle de "bli galna" eller så kändes det som att de drunknade (ibid.).

"Jonas" började fundera mer över sin situation efter hans pappas begravning. Han kunde välja mellan att stanna kvar i det aktiva missbruket och låta livet bli värre och värre eller också göra en förändring.

Hälsoproblem är ett vanligt skäl till att man slutar leva i ett aktivt missbruk (Kristiansen, 2000; Blomqvist, 1999). "Monika" beskriver sin vändpunkt med att det kändes som att hon höll på att dö då missbruket hade satt spår på hennes hälsa.

... jag fatta inte ens att jag tog ett beslut. Utan det var ba att jag höll på och dö. Alltså, jag kände att jag var döende...

Man kan tolka det som att "*Jörgen*" också hamnar under denna rubrik då han i samband med en drogrelaterad bilolycka vaknade dagen efter med kraftig ångest. Hans vän "*Pelle*" gav honom en väg ut ur ångesten genom att tala om för honom att han var alkoholist och narkoman.

... så fattade jag det och tänkte: Shit, vad häftigt att det finns en dörr ut ur det här liksom, perfekt. Och så testade jag den och gick ut ur den dörren [---] Jag tog ju rygg på någon, jag var ju inte ensam.

"*Jörgen*" kom alltså till en vändpunkt där han valde att antingen ta rygg på sin vän och bli drogfri eller leva kvar i det aktiva drogmissbruket med ångest som följd.

Fuchs Ebaughs (1988) olika vändpunkter, som vi har beskrivit ovan, uppfyller olika funktioner för missbrukaren. En funktion är att offentliggöra att man slutat missbruka för andra personer i sin omgivning för att göra det svårare att ta återfall. En annan funktion är att få en harmonisk och balanserad uppfattning om världen och sitt egna liv. Man kan säga att denna funktion ska göra att missbrukaren får en balans mellan hans eller hennes handlingar så att den stämmer överrens med dennes attityd och tro. Den tredje funktionen är till för att missbrukaren ska hitta både emotionellt och socialt stöd för att kunna gå igenom exitprocessen. Beslutet har redans tagits, men nu ska det i detta stadium genomföras och därför är stödet utifrån så viktigt (ibid.). Alla våra intervjupersoner kan man säga har offentliggjort sitt uppbrott från aktivt drogmissbruk genom att sluta sig till brukarorganisationer som står för bland annat total avhållsamhet från droger. Där hittar de även stöd från andra i liknande situation.

När en person har tagit beslutet att göra ett uppbrott i sitt missbruk så börjar ett svårt jobb, nämligen att hitta saker som hjälper henne eller honom att bibehålla drogfriheten. Waldorf (1983) menar att missbrukaren i detta stadium gör ett ärligt försök att sluta använda droger genom att inte försätta sig i situationer där droger förekommer. Detta kan man, enligt honom, göra genom ett symboliskt sätt eller

ett fysiskt och då genom nya intressen, ett nytt nätverk och försöka skapa en ny social identitet (ibid.).

Hos våra intervjupersoner fann vi att det fanns tre primära faktorer som var viktiga i vändpunkten för att klara av skapandet av en ny roll och lämna det gamla livet bakom sig. Dessa tre faktorer presenterar vi nedan.

Sysselsättning

Sex av sju av våra intervjupersoner har idag någon form av arbete eller praktikplats. Majoriteten av dem är anställda eller har sin praktik på en brukarorganisation. Vi har förstått att en sysselsättning är och har varit viktigt för våra intervjupersoner för att kunna gå vidare i sina nya roller. Fuchs Ebaugh (1988) menar att det uppstår en förvirring mellan individens förflutna, den nuvarande situationen och framtiden. Vidare menar hon att samhället har vissa förväntningar på hur man som individ bör vara och vad man bör göra som att exempelvis ha en sysselsättning (ibid.). Även Blomqvist (1999) beskriver att t.ex. arbete kan vara en av de delar som är viktiga för den personliga identiteten.

"Jonas" berättar att en stor del av hans tid går åt till arbete och ansvar och han är medveten om att han skulle behöva lite mer balans mellan arbete och fritid.

Men de e också den här saken... bekräftelsebehovet... och man är så tacksam före detta missbrukare och blir man tillfrågad nånting så: "Aa, men de gör jag". Och så kanske man inte alltid gör de, alltså tänker efter före. Så blir de mycket.

Fuchs Ebaugh (1988) skriver också att det finns studier som visat på att personens sociala roll i samhället är viktig för själva identiteten och att man ofta beskriver sig själv utifrån olika roller till exempel make/maka, svensk, dotter, doktor m.m.

"Monika" fick många fysiska sviter av sitt missbruk och är idag sjukpensionär. Hon berättar att hon i perioder har isolerat sig, allt har känts tråkigt och att hon mest har tyckt att det inte hänt så mycket i livet.

... jag är X år. Jag borde egentligen vara ute och arbeta, jag borde ha en uppgift, en sysselsättning... det blev inte så.

Utifrån Kristiansen (2000) kan det tolkas som att hon vill känna sig delaktig och accepterad i samhället för att kunna känna en meningsfullhet i hennes liv. Genom att bli delaktig i samhället så minskar känslan av utanförskap (ibid.).

Byte av "lekkamrater"

Fuchs Ebaugh (1988) beskriver vikten av att byta sin vänskapskrets som är identifierad med "the ex-role" för att kunna utveckla sin nya identitet på ett framgångsrikt sätt. Det är väldigt sällan att man behåller sina gamla vänner. Detta är något som vi vår undersökning även har kommit fram till då samtliga intervjupersoner poängterar bytet av vänskapskretsen.

... dom som är aktiva nu, jag har inte så mycket gemensamt med dom längre märker man nu...(Tomas)

Kristiansens (2000) studie visar att det fanns ett samband mellan huruvida man bytte vänner eller inte och återfall. De som valde att byta socialt umgänge direkt eller inom någon månad efter vändpunkten tog inga eller få återfall, medan flest återfall togs av de som höll sig kvar i den aktiva missbruksmiljön i ett halvår eller mer (ibid.).

... jag umgås inte med dom för att jag blir ju som jag umgås. Jag kan ju inte umgås med aktiva narkomaner då blir jag ju aktiv själv...(Jörgen)

Det är ju först och främst så, jag var tvungen att byta lekkamrater, för att jag kunde inte liksom umgås där och sitta bland parkbänkarna. (Carl)

"Fredrik" berättar att hans gamla vänner inte känns som några riktiga vänner idag när han lever drogfritt. Han menar att de inte har något utbyte av varandra längre då de har olika intressen och han berättar att han har varit noga med att tala om för sina aktiva vänner att de inte kan umgås så länge de röker hasch. Torneatto et al. (1999) menar att ett drogsug kan sättas igång av att personen är i närheten av aktiva drogmissbrukare, pratar om drogen och dess positiva effekt eller i överhuvudtaget vara i närheten av droger. Därför är det hela tiden viktigt att påminna sig själv om de negativa konsekvenser som drogen har gett (ibid.). Detta

är något som "*Jonas*" påpekar då han säger att det är viktigt att komma ihåg vart man kommer ifrån och de negativa konsekvenserna som kommer med det aktiva missbrukslivet.

Självhjälpsgrupper

Många före detta alkoholister som Fuchs Ebaugh (1988) har intervjuat i hennes studie har beskrivit hur viktigt det har varit för dem att umgås med andra som har liknande livserfarenheter och som kommit ur det. De har visat sig att alla utom en intervjuperson i vår undersökning använder sig utav självhjälpsgrupper även om det varierar hur ofta de går på dessa möten. Dock betonar de inte att vändpunkten kom genom självhjälpsgrupper utan de använder dessa grupper för att bibehålla sin drogfrihet och för att ha en gemenskap.

... jag går på självhjälpsgrupper som NA fyra fem - gånger i veckan och det är jätteviktigt för mig. (Fredrik)

De personer som engagerat sig i NA i Kristiansens (2000) studie beskriver också att de känner en tillhörighet och gemenskap med de människor som kommer på dessa möten. Trots att det i många fall gått flera år sedan våra intervjupersoner slutade med sitt aktiva missbruk, så är självhjälpsgrupper fortfarande en viktig del i deras liv. Man kan tolka det som att de idag använder det som en sätt att utvecklas och inte för att stå emot drogsuget (ibid.). "*Jörgen*" har valt att helt leva efter tolvstegsprincipen⁴ och berättar att:

Jag jobbar i de här stegen, jag har en plan, jag gör saker som är bra för mig. [---] ... alltså jag har anammat en tolvstegsfilosofi i mitt liv, men på mitt sätt...

I motsats till "*Jörgen*" så beskriver "*Jonas*" sin medverkan i självhjälpsgruppen på ett annat plan. Han ser det mer som en meditation i vardagen där han kan varva ner en stund. Det hjälper honom också att komma ihåg vart han själv kommer ifrån genom att han möter andra med liknande bakgrund.

Och så kan jag se "Ja, fy fan, dit vill jag inte komma igen" eller "Fan, vad häftigt att dom kommer"

⁴ 12 steg som medlemmarna följer och arbetar efter. Se t.ex <http://www.lindalen.com/NA.htm>

Sysselsättning, byte av "lekkamrater" och självhjälsgrupper är någonting som tillhör det sociala nätverket och har varit en viktig del för våra intervjupersoner för att kunna utvecklas. Även Blomqvist och Cameron (2002) menar att för att kunna leva ett drogfritt liv så är inte bara individens personliga resurser viktiga utan också just det sociala nätverket.

Avslutande diskussion

Vi har i vår undersökning kommit fram till att våra intervjupersoner följt ett mönster som kan förstås med hjälp av Fuchs Ebaughs (1988) teori om vändpunkten. Dock har vägen ut sett olika ut för dem, tagit olika lång tid samt att alla inte har genomgått varje punkt. Vi har även sett att beslutet om att avbryta ett aktivt drogmissbruk inte alltid har varit ett medvetet val, utan kan även ha skett omedvetet.

Vårt syfte med undersökningen var att undersöka hur uppbrottet från ett aktivt missbruk har sett ut för sju olika personer. Vi har kommit fram till att vändpunkten har sett olika ut för dessa personer, det har tagit olika lång tid och processen har sett olika ut för dem. Då vi valde att använda oss av Fuchs Ebaughs (1988) teori om "exitprocessen" har det gett oss en insikt om att hennes teori om vändpunkten har kunnat användas i vår undersökning. Dock har vi inte tolkat det som att alla intervjupersoners vändpunkter går att placera under var och en av de fem punkter Fuchs Ebaugh (ibid.) använder sig av i sin teori om "the turning point". Fyra av de fem punkterna har varit aktuella för våra intervjupersoner så som vi har tolkat det, vilket ändå tyder på att hennes teori har varit användbar i vår undersökning. Detta genom att vi har hittat ett samband mellan vår kodning och hennes fem vändpunkter där vi kunnat kategorisera våra intervjupersoners berättelser med hjälp av hennes teori.

Vår studie hade kanske sett annorlunda ut om vi hade haft ett större empiri med fler berättelser om vägen ut ur missbruk och vändpunkter eller om vi hade valt en annan teoretisk utgångspunkt. Med ett annat empiri hade vi kanske behövt modifiera de olika vändpunkterna i Fuchs Ebaughs (1988) teori för att de skulle vara användbara, men utifrån vårt empiri valde vi att följa teorin på ett ortodox vis vilket slutligen gynnade vår studie. Dock upplever vi att vi fått en tydlig bild

över vilka faktorer som bidragit till vändpunkten hos våra intervjupersoner och vad som är viktigt för dem idag för att kunna bibehålla drogfriheten. Två har varit med om det Fuchs Ebaugh (1988) kallar "specifika händelser", en har gått igenom "det sista strået", två hade "tidsrelaterade faktorer" och tre hamnade under rubriken "antingen eller". Under kategorin "orsäker" tolkar vi det som att ingen utav våra intervjupersoners berättelser passade in där. Det är ingen utav kategorierna som utmärker sig, men flest hamnar i sista kategorin "antingen eller". Detta är också något som hade kunnat visa sig tydligare med ett större empiri. Kanske hade studien också visat på ett annat resultat om vi hade haft ett större antal kvinnor bland de intervjuade. Alla vändpunkter har sett olika ut, men samtliga har blivit drogfria och kan förstås med hjälp av Fuchs Ebaughs (ibid.) teori. Det var intressant att se att de rubriker vi använde när vi kodade våra intervjuer liknade Fuchs Ebaughs (ibid.) fem vändpunkter, men vi använde andra namn i vår kodning.

I Blomqvists (1999) studie på före detta alkoholmissbrukare så visar det sig att de som inte genomgått någon behandling i samband med vändpunkten i större grad har fått sitt stöd från sin redan befintliga omgivning och nära relationer medan de som har fått organiserad hjälp har förändrat hela sin livssituation. I vår undersökning har vi kommit fram till att intervjupersonerna har bytt sitt sociala nätverk oavsett om de genomgått behandling eller inte. Om vi hade valt att göra vår undersökning på ett annorlunda sätt eller valt personer helt fristående från någon organisation så kanske utfallet hade blivit annorlunda.

Vi har i vår undersökning sett att tre av sju har genomgått en behandling på öppenvården i kommunen. En av sju genomgick en behandling på anstalt. En valde att inte genomgå någon behandling alls i hans vändpunkt, detta då han hade ett stort stöd från sin omgivning och anhöriga samt att han genomgått flera behandlingar i ungdomen. En av våra sju intervjupersoner sökte flera gånger om att få komma iväg på behandlingshem, men fick avslag på detta varje gång. Detta väcker frågan hos oss om hur han kunde få ett nej efter så många drogrelaterade domar och straff? Blomqvist och Cameron (2002) menar att det idag borde fokuseras mer på vad vi som socialarbetare kan göra för att hjälpa individen på bästa sätt utifrån hans eller hennes behov av hjälp. De menar att vi som arbetar med dessa personer bör tänka på att hjälpa dessa utifrån ett perspektiv där

assisterad hjälp till självhjälp är det som borde vara i fokus (ibid.). Vi frågar oss om behandling idag styrs mer av ekonomi och politik än av individens behov av behandling?

Vi menar att i vår undersökning kan man dra slutsatsen om att det är oerhört viktigt att ha en sysselsättning och ett socialt stöd vid vändpunkten då alla i vår undersökning påpekar vikten av detta. Detta är något som vi i analysen också sett att forskningen styrker. "*Håkan*" har lärt oss att det går att leva drogfrött trots att man inte har någon bostad och vi tror att det krävs en oerhörd inre styrka och ett stöd utifrån för att klara av detta.

När vi jämförde våra intervjupersoners berättelser kunde vi se att de var tre utav dem som inte hade försökt sluta tidigare och inte heller förstått att de levde i ett aktivt missbruk. Gemensamt för dessa var att de var de äldsta i vår undersökning, alla i 50-årsåldern och var de som hade haft ett aktivt missbruk allra längst.

Kanske är det slumpen som gjorde detta eller kan det vara så att det är mer påtryckningar från samhället och att vi är bättre på att informera om konsekvenser om missbruk idag? Ändå är det endast en av fem, som vi tidigare nämnt, som når missbruksvården idag. Som den tidigare forskningen också påvisar så tycker vi att det behövs mer förståelse och forskning kring vändpunkten och vägen ut ur ett aktivt drogmissbruk.

Blomqvist (1999:120) menar att oavsett hur vändningen sett ut för personerna så måste den "förstås mot bakgrund av hur de intervjuades totala livssituation utvecklats under en lång följd av år." Här upplever vi att det hade varit fördelaktigt att få en bild av hur våra intervjupersoners liv såg ut under en tid innan uppbrottet för att kunna få en bredare förståelse för varför vändpunkten kom just där och då för individen. Vi valde att inte titta på bakgrunden på grund av bland annat tidspress och att vi var rädda för att fokus skulle hamna utanför det syfte vi hade med undersökningen.

Vi kom in med en förutfattad åsikt om att en eller flera personer, barn eller andra anhöriga skulle vara en stor bidragande faktor till att våra intervjupersoner gjorde en förändring i sina liv. Dock visar det sig att så inte var fallet trots att fyra av våra sju intervjupersoner hade barn vid rollutträdandet. Vi trodde även att anhöriga skulle ha påverkat i större grad än vad de gjorde. Konsekvenserna av det

aktiva missbruket var den primära faktorn till att individerna kom till sin vändpunkt. Så denna undersökning blev oerhört lärorik för oss.

Våra intervjupersoner beskriver en känsla av tomhet, ensamhet eller ångest när de kom till sin vändpunkt. Vi har förstått att det krävs ett oerhört arbete av individen när de väljer att bryta upp från det aktiva missbruket. Det är inte bara vändpunkten och uppbrottet som är det jobbiga för dem utan även allt arbete som följer för att behålla det drogfria livet och att integreras i samhället. Vi upplever att det kan vara svårt för före detta drogmissbrukare att komma in i samhället på grund av att de finns med i brottsregistret och det medför svårigheter att t.ex. få jobb. "*Håkan*" kämpar fortfarande med att få en bostad. Många av dem har även skulder från sitt tidigare liv. Inte nog med att individen ska kämpa med att stå emot drogsuget, hon eller han ska också hitta tillbaka till sig själv och till sina anhöriga till vilka relationen alltför oftast tagit skada. Vi blev gång på gång överraskade över våra intervjupersoners berättelser, all den styrkan de haft att orka bryta sig loss. Men alla kom till en vändpunkt, på sitt eget sätt.

Det är möjligt att göra sig fri från narkotika (Kristiansen, 2000:238).

Referenslista

- Blomqvist, Jan (1999). *Inte bara behandling - vägar ut ur alkoholmissbruket*. Stockholm; Björner och Bruno AB
- Blomqvist, Jan & Cameron, Douglas (2002). "Moving away from addiction: forces, processes and contexts. *Addiction Research & Theory*, Vol. 10, No. 2, 115-118.
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö; Liber AB
- Eriksson - Zetterquist Ulla & Ahrne Göran (2011). "Intervjuer". I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö; Liber AB
- Fuchs Ebaugh, Helen Rose (1988). *Becoming an EX. The process of role exit*. Chicago; University of Chicago Press
- Hedin & Månsson (1998). *Vägen ut! Om kvinnors uppbrott ur prostitutionen*. Stockholm; Carlsson Bokförlag
- Johnsson, Eva (2009). "Narkotikamissbrukare, sociala band och vändpunkter". I Johnsson, Eva, Laanemets, Leili & Svensson, Kerstin (red.). *Narkotikamissbruk. Debatt, behandling och begrepp*. Lund; Studentlitteratur AB
- Jönson, Håkan (2010). *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning & socialt arbete*. Malmö; Liber AB
- Kristiansen, Arne (2000). *Fri från narkotika. Om kvinnor och män som varit narkotikamissbrukare*. Stockholm; Björner och Bruno AB
- May, Tim (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur
- SOU (2011:6). *Missbruket, kunskapen, vården*. Hämtad 2012-05-02
- SOU (2011:35). *Bättre insatser vid missbruk och beroende*. Hämtad 2012-05-02
- Tops, Dolf (2009). "Den svenska narkotikapolitikens födelse". I Johnsson Eva, Laanemets, Leili & Svensson, Kerstin (red.). *Narkotikamissbruk. Debatt, behandling och begrepp*. Lund; Studentlitteratur AB

Torneatto, Tony, Sobell, C. Linda, Rubel, Eric & Sobell, B. Mark (1999).
"Natural recovery from cocaine dependence". *Psychology of Addictive Behaviors*
1999. Vol. 13, No. 4, 259-268.

Vetenskapsrådet (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk -
samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. Hämtad:
2012-03-19

Waldorf, Dan (1983). "Natural recovery from opiate addiction: Some social-
psychological processes of untreated recovery". *Journal of Drug Issues*, Vol. 13,
number 2, Spring 1983, 237-280.

Bilaga 1

Hej!

Vi är två tjejer som heter Edita och Eeva och vi studerar på Socialhögskolan vid Lunds Universitet. Vi går vår sjätte termin och skriver vår C-uppsats. Vårt syfte med uppsatsen är att undersöka vilka faktorer som gör att man som aktiv missbrukare väljer att bryta sitt missbruk och förändra sitt liv. Därför har vi valt att bl.a. besöka er organisation för att se om någon vill ställa upp. Under intervjun kommer vi ställa ett antal frågor som du kommer att få berätta fritt omkring. Vi kommer att i största möjliga mån hålla oss till dessa frågor, men vi kan komma att följa upp med följdfrågor. Nedan kan du se intervjufrågorna (dock kan dessa komma att justeras något). Vi vill gärna ge dig möjligheten att titta på frågorna innan, så att du får lite tid att tänka igenom dem.

- Hur länge var du ute i ett aktivt missbruk?
- Har du försökt sluta tidigare?
- Vilken var din huvuddrog?
- Hur länge har du varit drogfri?
- Vad var det som gjorde att du slutade med ditt aktiva missbruk?
- Kommer du ihåg känslan du hade den dagen du bestämde dig för att sluta?
- Har du fått någon hjälp på vägen för att hålla dig drogfri?
- Blev det någon skillnad på relationer till vänner och släkt osv. när du slutade med ditt missbruk?
- Vad fyller du ditt liv med idag istället för drogerna?

Din medverkan är självklart helt frivillig och du har all rätt att avbryta precis när du vill. Du kommer att vara helt anonym så all information som du lämnar om dig eller andra personer kommer vi aidentifiera i vår uppsats. Under intervjun kommer vi att använda oss av en bandare eller diktafon för att kunna ägna vår uppmärksamhet åt dig som intervjuperson och det ger en mer avslappnad situation. När vi har transkriberat din intervju kommer vi skicka detta till dig så att du har en chans att läsa igenom det och lämna synpunkter.

Slutligen vill vi säga ett stort tack för att du vill dela med dig av dina erfarenheter!

Vänligen,

Edita och Eeva