

Att leva ett missbruksfritt liv

*– En studie om hur före detta alkoholmissbrukare upplever
bemötanden av sina sociala nätverk*

Författare: Hanna Pärnamets

Lunds Universitet
Socialhögskolan

VT-2013
C-uppsats



Handledare:

Tina Mattsson & Elizabeth Martinell Barfoed

Abstract

Author: Hanna Pärnamets

Title: - *“To live an abuse-free life”* - a study of how former alcoholics experience their social network.

Supervisor: Tina Mattsson, Elizabeth Martinell Barfoed

I have conducted a qualitative study based on five adult sober alcoholics' life stories. The purpose of the study was to explore and gain more knowledge and understanding of the role the social network played for an individual, living a sober life. Furthermore, how “sober alcoholics” find themselves in the community, where alcohol consumption is widely accepted in different social contexts and where they are forced to deal with this issue. My main question to answer is how “sober alcoholics” experience support from their social network, what experiences they have of support and rejection from the social network, and how important the social network is to stay sober. In order to reach respondents, I have sought various public internet sites and forums for people with substance abuse problems, where I got in touch with people who wanted to participate in the study. I got the stories of five people - one woman and four men, all adults. As a tool for my analysis, I have used the Skårners social network perspective, Scheffs theory of emotional system submission of social ties and Goldberg's theoretical development of the stigmatization process.

Alcohol belongs to the social life, which means their former addiction influences their social life. According to them, they are not always met with understanding and sometimes feel pressure from their environment, making it more difficult to participate in social life. This leads to a sense of alienation and loneliness, experiences of rejection and stigma.

All participants pointed out that the social network and its attitude plays a very important role in order to live a sober, well-functioning life and that without inner strength and a strong will you will not succeed, even if you receive support from your closest circle and others in your environment.

Keywords: abuse, alcohol abuse, addiction, social network, interaction, stigma.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	
1.1. Bakgrund	3
1.2. Problemformulering	4
1.3. Syfte och frågeställning	5
1.4. Disposition	5
1.5. Begreppsdefinition	6
2. TIDIGARE FORSKNING	
2.1. Nätverksperspektivet och sociala nätverk	7
2.2. Missbruk och nätverks betydelse	9
2.2.1. Relationer i förhållande till missbruk	9
2.2.2. Sociala nätverk och avvikande beteende	9
2.2.3. Sociala nätverk i förhållande till självkänsla och självbild	10
2.2.4. Sociala nätverk i förhållande till missbruksåterfall	10
2.2.5. Missbruk och stigmatisering	12
2.3. Mer om missbruksforskning	13
3. TEORETISKA PERSPEKTIV	
3.1. Socialt nätverk	14
3.2. Emotioner och sociala band	15
3.3. Stämplingsteori	15
4. METOD	
4.1. Metodologiska överväganden	17
4.2. Metodens för- och nackdelar	18
4.3. Urval och tillvägagångssätt	19
4.4. Tillförlitlighet	22
4.5. Etiska överväganden	23
5. ANALYS & RESULTAT	
5.1. Alkoholens inflytanden	24
5.2. Erfarenheter av bemötanden	29
5.3. Sociala nätverkets betydelse	37
6. SLUTDISKUSSION	39
7. KÄLLOR	
8. BILAGA – INTERVJUGUIDE	

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

Studien fokuserar på vuxna människor, - som har haft problem med alkohol och som börjat ett liv som så kallade ”nyktra alkoholister”.¹ Mitt intresse för missbruk uppkom genom mina arbetslivserfarenheter inom vård och omsorg samt min praktik, ett behandlingshem för vuxna missbrukare. Jag blev inspirerad av fenomenet genom klienternas berättelser som handlade om relationer med sina närmaste, vänner och andra i deras omgivning under tiden då de var aktiva missbrukare och senare som nyktra. Majoriteten av dem berättade om blandade upplevelser med betoning på negativa erfarenheter. Deras upplevelser fick mig att resonera kring just bemötande och dess konsekvenser för f.d. missbrukares socialisering i det omgivande samhället.

Missbruksproblem är ett ständigt aktuellt tema i dagens samhälle och omdiskuterat i medier, politik, arbetsplatser och bland gemene man. Debatterna förs såväl inom offentliga som privata sammanhang, det kan handla om att förstå och förklara (utifrån medicinska, biologiska, beteendevetenskapliga och sociala förklaringsmodeller) och att åtgärda (straff, behandlingsformer). Med andra ord är missbruk föremål för ständiga diskussioner, definitioner och omdefinieringar beroende på vilken förklaringsmodell som används och på vad som missbrukas (Johnsson, Laanemets & Svensson, 2009:13 ff.).

Drycker som innehåller alkohol har åtföljt människan under hennes historia. De var närvarande när vår civilisation etablerades – redan under den yngre stenåldern har människan använt alkoholhaltiga drycker i samband med de rituella ceremonierna (se ex. Centralförbundet för nykterhetsundervisning, 1967). I de flesta kulturer följer alkoholen drycker människan under hela hennes liv (ibid.). Känslorna som uppstår under berusning kan vara positiva som t ex känslor av lätthet, avslappning av spänning, smärtlindring, upprymdhet men också negativa, t ex besvikelser, irritation, ilska, smärta, förtvivlan, avsky, rädsla,

¹ Detta begrepp använder mina informanter själva och jag väljer att använda det omväxlande med begreppet före detta alkoholmissbrukare.

etcetera. Det är uppenbart att alkohol spelar en särskild roll i våra liv och har en betydande inverkan på många människor.

Enligt Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN anses cirka 13 procent av svenskarna, ungefär 1 000 000 personer ha riskabla alkoholvanor. Med det menas en alkoholkonsumtion som ökar risken för skador (CAN, 2011). Cirka 330 000 svenskar uppskattas vara beroende av alkohol (av dessa bedöms mellan 50 000 och 100 000 vara tunga alkoholmissbrukare) medan antalet personer som missbrukar alkohol ligger runt 780 000 personer (ibid.). Man ska dock ha i åtanke att det är så gott som omöjligt att beräkna exakt hur många som missbrukar alkohol (ibid.). Dessa siffror framvisar att alkoholen spelar en stor roll i många människors liv.

1.2 Problemformulering

I vårt samhälle är alkoholkonsumtion allmänt accepterat och anses inte lika allvarligt som narkotika trots att Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning benämner alkohol som en drog (CAN, 2012). Enligt statistiken har var tionde vuxen person problem med alkohol vilket innebär att det är att betrakta som ett stort folkhälsoproblem. Brottslighet, självmord, trafikolyckor och många sjukdomar är direkt knutna till alkoholen.

Fenomenet har väckt mitt intresse och fått mig att tänka kring hur f.d. alkoholmissbrukare upplever sin situation och hur stödet från deras sociala nätverk fungerar. Alkohol finns runt omkring dem och därigenom måste de förhålla sig till alkoholrelaterade frågor mer eller mindre hela tiden. Under min uppsatsresa växte successivt känslan att forskningen inte har uppmärksammat just denna aspekt då jag inte har kunnat finna forskning om hur f.d. alkoholmissbrukare upplever bemötanden av andra i deras sociala nätverk, vilket gjorde min studie ännu mer intressant.

Utifrån detta hävdar jag att detta fenomen är en fråga som är särskilt intressant att undersöka vetenskapligt.

Enligt Skårner (2001) är missbruk och beroende av alkohol och narkotika ett socialt problem på individnivå men bör även betraktas som ett allmänt samhällsligt dilemma. Med detta menar hon att samhällets uppfattningar om missbruk får konsekvenser för hur missbrukare betraktas av andra som de möter samt hur de ser på sig själv. Hon menar att meningsfulla och

stödande relationer till närmaste omgivning är centrala för att leva ett missbruksfritt liv (ibid.).

I denna studie skall jag undersöka f.d. alkoholmissbrukares upplevelser och vilka erfarenheter de har av sina sociala nätverk. Jag skall även undersöka om det har betydelse för bibehållen nykterhet. Utgångspunkten i analysen är respondenternas egna upplevelser av bemötanden som jag analyserar utifrån ett socialt nätverksperspektiv (Skårner, 2001), emotionsteori (Scheff, 1999) samt utifrån ett stämpningsperspektiv (Goldberg, 2010).

1.3 Syfte och frågeställning

Syftet med min studie är att undersöka och få förståelse för, vilken roll det sociala nätverket har för f.d. alkoholmissbrukare som numera lever ett nyktert liv samt om det uppstår problematik i interaktionen mellan f.d. alkoholmissbrukare och det omgivande samhället. Vilken betydelse har det för honom/henne att känna sig integrerad med andra människor i sin omgivning utanför missbruksvärlden?

Frågeställningar:

- Hur upplever f.d. alkoholmissbrukare bemötanden av sina sociala nätverk?
- Vilka erfarenheter har de av stöd och avvisanden från sociala nätverk?
- Vilken betydelse har sociala nätverk för att bibehålla nykterheten?

1.4 Disposition

I kapitel ett introduceras studiens problematik, problemformulering, syftet med studien, avgränsning samt begreppsdefinition. Kapitel två utgör en genomgång och analys av sociala nätverks- och missbruksforskning. I tredje kapitlet sammanförs och presenteras teorier som

används i studien. Fjärde kapitlet handlar om metodologiska överväganden, metodens för- och nackdelar, urval och tillvägagångssätt, tillförlitlighet och avslutas med etiska överväganden. I kapitel fem presenteras det empiriska materialet, vilket analyseras med hjälp av tidigare forskning och teorierna och avslutas med sammanfattande reflektioner. Alla data ska jag analysera utifrån Skårners nätverksperspektiv, Scheffs teori om emotionernas betydelse i sociala band samt Goldbergs stämplingsperspektiv med stöd av stigmatiseringsfenomen. I det sista, sjätte kapitlet förs en avslutande diskussion av studien.

1.5 Begreppsdefinitioner

För att introducera läsaren inför presentationen av tidigare forskning vill jag presentera några centrala begrepp, som jag använder i studien.

Begreppen som jag anser blir centrala i min studie är: Missbruk, alkoholmissbruk, beroende, ”nykter alkoholist”.

Missbruk – Begreppet *missbruk* används för att beteckna en vanemässigt överdriven konsumtion av alkohol, narkotika, läkemedel, mat, tobak, spel, sex och andra medel. Med överdriven menas att konsumtionen leder till skador av medicinsk, psykologisk eller social natur där problem till följd av skadorna har uppstått i relation till omgivningen (Bergström, 1996, s. 10).

Alkoholmissbruk - definieras som ” en från social eller medicinsk synpunkt skadlig, icke tillfällig användning av alkohol. Beroendet av alkohol kallas alkoholism som är sammanfattande benämning på alkoholberoende, alkoholmissbruk och alkoholskador. Alkoholskador omfattar de kroppsliga, psykiska och sociala skadeverkningar som missbruket tenderar att medföra. ” (Nationalencyklopedin, 2012). Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning(CAN, 2012) nämner att alkohol är en drog, som inte bara är laglig utan också är ett socialt accepterat fenomen med tusenårig tradition tillbaks i tiden.

Beroende – begreppet är starkt sammankopplat med missbruk. Enligt den medicinska vetenskapen är beroende och missbruk sjukdomar med diagnosklassificering. Noterbart är även att diagnoserna ”beroende” och ”missbruk” avser symptom under en 12-

månadersperiod, vilket medför att den allmänt vedertagna uppfattningen "en gång sjuk- alltid sjuk" rörande substansrelaterade tillstånd ifrågasätts (CAN, 2012).

Nykter alkoholist – respondenter i min studie kallar sig nyktra alkoholister. Att använda detta begrepp kan i sig ses som stigmatiserande och jag har funderat över hur jag skulle benämna mina informanter. Då studien fokuserar deras egna upplevelser och definitioner har jag valt att omväxlande kalla informanterna f.d. alkoholmissbrukare och nyktra alkoholister.

2 TIDIGARE FORSKNING

2.1 Socialt nätverk och sociala relationer.

Idag bedrivs nätverksforskningen inom olika discipliner; den används inom psykologi, psykiatri, sociologi, antropologi, ekonomi, politik, statsvetenskap och lyfter upp relationsfenomenet från olika synvinklar. Forskningen är indelad i två huvudmodeller; *kollektiva*, där forskarna studerar nätverk inom och mellan organisationer, stadsdelar och *sociocentrerade* som avser det personcentrerade nätverket, dvs. forskning som fokuserar på individen och dennes relationer till omvärlden (Borell & Johansson, 1996:8ff). I min studie ska jag undersöka fenomenet utifrån den andra modellen, dvs. ett sociocentrerat perspektiv.

Intresset för nätverksforskning startade på 1940-talet och vidareutvecklades på 1950-talet inom socialantropologin, då intresset för olika beteendeformer i förhållandet till de sociala sammanhangen expanderade. Men vid en noggrannare genomgång kan man hitta detta tänkande redan i slutet av 1800-talet, till exempel hos den franske sociologen Emil Durkheim som genomförde en studie om självmordets sociala innebörd (org. *Le Suicide* 1897, svensk upplaga, 1983) där det visade sig att självmordet var vanligare bland personer med svagare sociala band.

Under 1930-talet studerade psykiatrikern Jacob Moreno hur psykiskt välbefinnande påverkas av relationerna till andra (Borell & Johansson, 1996). Entreprenören för socialt nätverk som begrepp anses vara den engelske socialantropologen John Barnes (1954). Barnes tyckte att det

var svårt att analysera samhällslivet genom att studera endast det administrativa systemet och produktionsordningen. Han kom fram till att det finns ett tredje dimension, nätverk utan tydliga gränser – informella relationer mellan människor, dvs. mer eller mindre nära relationer, som kan vara ärvda och som man inte kan påverka (familjen, släkt) och valda, som t ex vännerna, bekanta, kollegor på arbetsplatsen. De sociala banden är flytande och gränslösa då nya förbindelser inleds, gamla kan förändras, avbryts. Med alla dessa relationer, dvs. både ärvda och valda, bildas individens sociala nätverk och känslan av samhörighet (ibid.).

En kollega till Barnes, Elizabeth Bott, utvecklade nätverksperspektivet genom att utforska olika typer av relationer och hur dessa påverkar familjerna utifrån ett genusperspektiv, dvs. skillnader mellan kvinnors och mäns personliga nätverk och deras könsroller inom familjerna (Bott, 1957). Vidare genomförde antropologen Clyde Mitchell mer precisa analyser. I sin forskning analyserade han dels sociala nätverk i relationer som en helhet och dels enskilda relationer och fokuserade på deras kvalitet dem emellan. Han gjorde en distinktion mellan mönstret av relationer och relationernas natur som enligt honom är betydelsefullt och som man måste ta hänsyn vid studier av sociala nätverk (Mitchell, 1969). Tjugo år senare blev detta dock ifrågasatt av Fyrand (1998) som ansåg att en sådan uppdelning är diskutabel, då den ena inte kan existera utan den andra och att de ”lever i symbios”.

På 1970-talet kom nya studier om sociala relationer med betoning av socialt stöd, nämligen den individinriktade, stöd- och interaktionistiska forskningen. Man ansåg att stödjande relationer har en positiv inverkan på människors hälsa och välbefinnande. Enligt exempelvis Wellman (1981) är själva förekomsten av ett nätverk stödjande i sig och i alla sociala relationer. Gemenskap har en stödjande inverkan på människan och ett positivt inflytande till dennes hälsa och välbefinnande. Senare forskning har dock påvisat att relationer inte alltid har en stödjande funktion och att dessa även kan ha ett stressinflytande på individen (ex. Hesse, 1991).

Under nästkommande decennier skedde en stark expansion av personcentrerade studier då ett stort intresse för innehållsliga och kvalitativa aspekter av det sociala nätverket växte fram.

Idag är samhällsvetenskaplig nätverksforskning genomgripande och forskarna har börjat fokusera betydligt mer på nätverkets s.k. funktionella egenskaper, vilka identifierar och skildrar de länkar där individen fyller en funktion för en annan individ (Skårner, 2001). Trots att området anses vara viktigt, har studier om det sociala nätverkets roll och betydelse av

relationerna utifrån individens perspektiv (den subjektiva aspekten), dvs. hur de i nätverken ser på sina relationer själva, inte ägnats tillräckligt intresse av forskarna och brister anses förekomma (ex. Lindberg, 1999; Kristiansen, 2000; Skårner, 2001).

2.2 Missbruk och nätverks betydelse

2.2.1 Relationer i förhållande till missbruk

Anette Skårner har genomfört en omfattande empirisk studie om de relationella och nätverksorienterade perspektiven inom narkotikamissbruk (Skårner, 2001). Hon intervjuade vuxna narkotikamissbrukare, deras anhöriga och andra närstående - sammanlagt 75 personer, där hon undersökte missbrukarnas drogbruk, deras livssituation i övrigt och olika aspekter av det sociala nätverkets betydelse. Syftet med studien var att studera individernas sociala nätverk och vikten av dessa nätverk i förhållande till missbruk. Skårner kom fram till att den positiva emotionella kommunikationen, dvs. de stödjande relationerna inom det sociala nätverket, är centrala för att leva ett missbruksfritt liv samt att samhällets uppfattningar om missbruk får konsekvenser för hur en missbrukare betraktas och ser denne på sig själv (ibid.).

2.2.2 Sociala nätverk och avvikande beteende

Travis Hirschi (1969), amerikansk sociolog och kriminolog, lyfter fram en diskussion om varför människor med ”avvikande beteende” inte anpassar sig till det omgivande samhället. Han finner att missbrukaren misslyckas att skapa kontakter med grupper utanför missbruksvärlden och att denne varken tror på eller engagerar sig i socialt accepterade aktiviteter (som utbildning, arbete). Enligt honom har människor som saknar sociala band till det ”konventionella” samhället inget att förlora och risken finns att de utvecklar ett missbruk. Personer som har stabila, betydelsefulla relationer med andra i det etablerade samhället har lättare att hålla sig från ett avvikande beteende. Hirschi analyserade detta utifrån flera perspektiv. Ett av dem är så kallat konforma förhållanden, dvs. en rättelse efter omgivningens normer och regler samt svårigheten att som individ hävda en avvikande åsikt. Den andra

infallsvinkeln han tittade på var den motsatta till konforma, dvs. ett avvikande och ibland antisocialt beteende som riktar sig mot de sociala bandens rationella innehåll. Han anser att man genom att avvika har mycket att förlora. Med detta menas allt som har något värde för individen - det kan vara familjen, barn, hus, arbete, utbildning.

Vidare diskuterar han individens handlingsätt huruvida man deltar i olika slags verksamheter. Han anser att ju mer involverad en individ är i samhället desto mindre är risken för ett avvikande beteende. Den sista aspekten som han lyfter fram i sina studier, handlar om normer och värderingar i samhället – övertygelsen som rör individens syn på samhällsordningens legitimitet. Hirschi menar att utan tro på samhällets normer och värderingar kan avvikande beteende bildas eller/och ökas snabbare (Hirschi, 1969).

2.2.3 Sociala nätverk i förhållandet till självbild och självkänsla

Johnsson (2002) anknyter till Travis Hirschi (1969) och fortsätter resonemangen om att även de sociala banden i ”avvikargrupper” kan upplevas som positiva då personen som missbrukar känner tillhörighet och acceptans samt kan verka lika positivt som rusupplevelsen. Hon menar att byta grupp och identitet också kan vara en självbevarelsedrift för att överleva.

I sitt resonemang lutar sig Johnsson mot psykosociala aspekter, nämligen de sociala bandens inverkan på människans emotionella liv, handlande och vardande. Hon finner att i familjer med instabila sociala band kan en känsla av skam uppkomma hos individen och självbilden i relationen till andra blir negativ. Konsekvensen kan bli att individen söker ny grupptillhörighet för att finna andra sociala band, som upplevs som positiva för henne/honom, även om det är en avvikande grupp.

2.2.4 Sociala nätverk i förhållande till missbruksåterfall

Det är konstaterat av flera forskare att återfall inom missbruk är vanligt.

I slutet av 1980-talet genomfördes en undersökning, som har visat att runtomkring 90 procent av behandlade alkoholister beräknas ha minst ett återfall under de första åren efter den första behandlingen (Polich, Armor & Braiker, 1989:159 – 200).

Andra forskare, Glautier och Drummond (1994), som studerade återfall, kom fram till att inom fyra månader efter avslutad alkoholavgiftning återfaller mellan 60 och 90 procent. Även senare forskning visar att vägen ut ur missbruk i princip ofta kantas av återfall (Melin & Näsholm, 1998).

Jan Blomqvist (1999) har bl.a. genomfört en kvalitativ studie om, vad som kan ha betydelse för före detta alkoholmissbrukare att fortsätta att hålla sig nyktra. I sina studier kom han fram till att stöd från närstående samt en känsla av mening och motivation är de avgörande faktorerna för att inte falla tillbaka i missbruket. Stödet som de närstående kan ge, bidrar till att personer med missbruksproblematik finner motivation och mer styrka för att positivt förändra sin livsstil och livssituation. Därefter har man definitivt en större chans att börja leva och bevara ett väl integrerat nyktert liv med andra utanför missbruksvärlden. Genom uppmuntran, uppvisad uppskattning och stöd från sina nära och kära, har individen möjlighet att genom att känna sig accepterad och förstådd av sin omgivning skaffa sig en trygghetskänsla, som leder till att hon/han kan vara uppriktig och inte kamouflera sitt problem med missbruk. Vidare vågar individen visa och tala om sina rädslor, olika dilemman och andra negativa känslor som exempelvis tvivel huruvida hon/han klarar att leva i nykterhet och eventuellt hur lång tid (Blomqvist, 1999:194–199).

Allt stöd som individen får bidrar till bättre förberedelse för att hantera och övervinna de svårigheter som kan uppstå i det nya livet samt bidrar inte minst till att livet blir meningsfullt. Med detta menar Blomqvist att uppvisad uppskattning och bekräftelse från andra motiverar individen att få styrka och vilja att exempelvis skaffa nytt arbete, börja ny eller slutföra utbildning, engagera sig inom familjelivet, bygga fritidsintressen. Allt detta bidrar till en positiv självbild och självkänsla. På egen hand eller genom stöd av sin omgivning etablerar eller återställer personen en personlig social identitet. Den sociala identiteten erbjuder individen livets meningsfullhet och låter individen framhäva att hon/han kan ta ansvar för sig själv och andra människor i sitt sociala nätverk, vilket även kan medverka till att individen får syn på sitt problem utifrån andras perspektiv. Andras avståndstagande från missbruket kan bidra till att personer med missbruksproblematik söker hjälp eller slutar missbruka på egen hand (ibid.).

2.2.5 Missbruk och stigmatisering

Ett intresse i studien rör missbruk och stigmatiseringsprocesser. I synnerhet f.d. missbrukares position i samhället utifrån deras upplevelser av bemötanden av sina sociala nätverk. Forskare som har studerat ämnet talar om en känsla av utanförskap både under missbrukskarriären och efter att man har lyckats bryta sitt missbruk och börjat leva ett nyktert liv (ex. Blomqvist, 1999; Kristiansen, 2000; Goldberg, 2000; Skårner, 2001).

Lindberg (1999) genomförde en kvalitativ studie om individens processer in i, i, och ut ur ett missbruk, där han berör sociala band. Han undersökte individens handlingar, känslor, erfarenheter av interaktioner med andra både inom missbruksvärlden och utanför. Lindberg blev intresserad av vilken roll emotioner spelar för individer med avvikande beteende i förhållande till relationer till andra individer och olika samhällsgrupper. Han studerade känslor av skam, trygghet och otrygghet och vilken roll de känslorna spelar för individens interaktion med andra, hans självbild och känsla av tillhörighet. Lindberg undersökte varför vissa kan bevara sociala band med människor utanför missbruksvärlden och vissa inte (ibid.). I studien undersöktes stigmatiseringsprocesser.

Lindberg uppdelade respondenterna i två grupper: marginaliserade och integrerade missbrukare. Till den första, marginaliserade gruppen hör personer med problematisk uppväxttid. Han fann att hos personer som kommer från familjer med osäkra relationer till föräldrar och/eller närmaste omgivning bildas redan under tidig barndom känslor av skam, osäkerhet och dålig självkänsla. Det visar sig att de personerna har problem att finna sin plats i det omgivande samhället. Negativa händelser som har inträffat under uppväxttiden har påverkat deras förmåga att skapa sociala band, relationer med andra, som t ex i skolan. De bär med sig känslor av övergivenhet, att de inte duger samt känner sig ”annorlunda” i relationen till sina skolkamrater. Alla dessa faktorer bidrar till skam, osäkerhet, känsla av mindre värdighet och utanförskap. Konsekvensen blir att de söker sig till personer med liknande erfarenheter, där de tror att deras kulturella kapital värderas högre och där de kan reducera skamkänslorna. Detta innebär att individer behöver andra, som kan bekräfta deras identitet (Lindberg, 1999:222ff).

Den nya gruppstillhörigheten hjälper till att bygga självförtroende, stolthet, tillhörighet och gemenskap. Oftast blir det också ingången till missbruk och kriminalitet och början av livet som stämplade och stigmatiserade.

Enligt Lindberg upplever denna grupp ett utanförskap även i vuxen ålder och personerna har svårare att ta sig tillbaka till en samhällsgemenskap (ibid.). Till den andra integrerade gruppen hör personer som har växt upp i traditionell familj, där det inte funnits missbruk och kriminalitet. Trots att de haft starka, trygga sociala band med sina närmaste har de hamnat i missbruket. Skillnaden mellan dem och den första gruppen är att de lyckas skapa och behålla andra sociala relationer utanför missbruksvärlden. Den andra faktorn som skiljer dem från de marginaliserade är känslan av samhörighet med det omgivande samhället. En annan skillnad är fasaden; Med detta menar Lindberg att för personer i denna grupp är det viktigt att inför nära och kära samt andra de umgås med upprätthålla en socialt anpassad fasad. De betraktas inte som avvikare och uppfattar inte heller sig själva som sådana (ibid.).

2.3 Mer om missbruksforskning

Som jag har presenterat ovan finns det flera studier kring sociala nätverks betydelse för individen i stort, dvs. utifrån psykologiska, medicinska och sociologiska aspekter. Tidigare forskning har hittills visat att bemötandet av samhället, sociala nätverk/sociala band, relationer människor emellan spelar stor roll och påverkar hur vi som individer ser på oss själva, mår och handlar oavsett om vi är missbrukare eller ej. Utifrån litteraturen kan jag konstatera att det finns en omfattande socialvetenskaplig forskning om missbruk dock är missbruksforskning gällande aktörernas upplevelser av socialt bemötande fortfarande begränsad (ex. Hessle, 1991; Borell & Johansson, 1996; Scheff, 1997; Blomqvist, 1999; Lindberg, 1999; Kristiansen, 2000; Skårner, 2001; Dahlgren & Starrin, 2004). Forskarna ser på missbruksproblematiken utifrån olika synvinklar där missbrukarnas sociala relationer berörs som en delaspekt, en komponent till andra frågeställningar och det kommer undantagsvis något mer systematiskt klarläggande av det sociala nätverkets form och kvalitet (ibid.). Studier som fokuserar på upplevelser av personliga sociala nätverk mellan f.d. alkoholmissbrukare och deras omgivning utanför "missbruksvärlden" utifrån deras perspektiv saknar jag.

3 TEORETISKA PERSPEKTIV

Mina informanter lyfter fram känslan av utanförskap, att de i förväg är dömda och stämplade. Vissa av dem talar om upplevelser av bemötanden med präglade av misstänksamhet samt känslan av överdriven vänlighet. De talar om sina egna uppfattningar att de är mindre värda än andra utanför missbruksvärlden. Deras berättelser ledde mig till att välja Skårners sociala nätverksperspektiv, Scheffs teori om emotionernas betydelse i förhållandet till sociala band och Goldbergs stämplingsteori som jag kommer att använda mig av i analysen.

3.1 Socialt nätverksperspektiv

Anette Skårner menar att nätverket består av personliga och betydelsefulla relationer som kan förse individen med olika former av stöd och hjälp (Skårner, 2001:12). Hon nämner sociala band och kommunikation som ett ständigt samspel dem emellan. I interaktionen med andra människor provas de sociala banden ständigt.

Kommunikationen mellan aktörerna är beroende av det sociala bandets karaktär och tvärtom - de sociala bandens karaktär formas av kommunikationen. Hon menar att de sociala banden binder ihop människor och grupper av människor med varandra. Erfarenheter av de sociala band vi skapar under livets gång lägger grunden för den självkänsla vi utvecklar. Olika handlingar i interaktionen med andra kan förstärka eller försvaga de sociala banden (ibid.).

Själva begreppet ”nätverksperspektiv” beskriver den sociala kontexten, som en individ lever i och hjälper till bättre förståelse av interaktionens helhet, vilket enligt Skårner är nätverksperspektivets styrka (ibid.).

3.2 Emotioner och sociala band

Jag kommer att använda mig av Scheffs (1997) teori om betydelsen av emotioner där de sociala banden är alla sociala relationer som individer har under sina liv och som grundas på identifiering och känslomässig förståelse.

Scheff menar att de sociala relationer som individer har under sina liv, grundas på identifiering och känslomässig förståelse. Den språkliga och den emotionella kommunikationen är avgörande för hur sociala band utvecklas mellan individer och grupper. Individens fortsatta utveckling styrs av kvaliteten på individens sociala band till familjen under barndomen. Stabila och säkra sociala band visar att individer identifierar sig med och förstår varandra medan osäkra och instabila sociala band leder till missförstånd och bortstötning. Enligt Scheff kan man se på begreppet *sociala band* som en social konstruktion för att förstå och beskriva relationer bland individer och samhället. Känslorna och kvaliteten på de sociala banden är resultatet av individens sociala relationer (ibid.). Forskaren finner att emotioner är avgörande för skapandet av starka relationella band mellan människor och att känslor som skam och stolthet är särskilt kopplade till kvaliteten i de sociala banden. Enligt honom är de två känslorna hörnstenar för hur vi upplever oss själva och hur vi blir bemötta av andra. Skam och stolthet uppträder kontinuerligt men har låg synlighet (ibid.).

3.3 Stämplingsteori

Stämplingsteorin används som förklaring till avvikande beteende. Det första försöket till teoribildning kan spåras redan i början av 1900-talet hos Charles H Cooley som lyfte upp avvikelse som fenomen. Han fann att avvikelse bara existerar i relation till andra människor (Goldberg, 2000:109). Enligt teorin uppstår stämpling först när andra människor kategoriserar en som avvikare. Med avvikare menas någon som avviker från en normativ bild som är aktuell just för det samhälle i vilket en bestämd individ lever (kulturbundna normer och värderingar). Ett exempel: om en person är aktiv missbrukare och umgås med andra med samma problematik blir det faktum att han missbrukar något som är normalt och inte avvikande. Om man tittar på saken ur en annan vinkel; en person som inte missbrukar och befinner sig bland missbrukare blir avvikare i denna grupp.

Inom stämplingsteorin är begreppen *karriär* och *stigma* de två fundamentala centrala begreppen, där *karriär* förklarar vägen till avvikande beteende och *stigma* förklarar relationer och interaktioner människor emellan, som leder till stämpling (Goldberg, 2000; Goffman, 2011).

Goldberg (2000) utvecklade stämplingsteorin till fyra olika stadier; föräldrars stämpling, samhällets stämpling, sekundär avvikelse och avvikelsspiralen (ibid., s. 116-130). Forskaren menar att en stämplingsprocess pågår under lång tid och börjar redan under barndomstiden.

Enligt honom börjar stämplingsprocessen med en negativ bekräftelse redan under barndomen, då barnet/ungdom blir betraktad av föräldrar som avvikare till dess att denne börjar betrakta sig själv som avvikare. Som en följd blir hennes/hans sociala integration till det etablerade samhället allt svagare (ibid., s. 131-153). Denna process kallar han för föräldrars stämpling.

Det andra stadiet i Goldbergs stämplingsteori är samhällets stämpling; han talar om att nästa steg i avvikarkarriären blir stämplingsreaktioner från omgivningen. Negativa reaktioner, attityder, utpekanden från både föräldrar och samhället blir alltför många (ibid., s.154-177). Dessa reaktioner från familjen och andra i barnets/ tonåringens sociala nätverk leder i längden till det tredje stadiet, som han kallar för sekundär avvikelse, ett beteende, som avviker från samhällets normer och som individen är medveten om och bryter mot (ibid., s.178-196).

Som en konsekvens kommer individen fram till vad Goldberg kallar – avvikelsspiralen, som ses som det sista stadiet och som hos individen orsakar en ännu mer negativ självbild.

Alla dessa faktorer leder till flera misslyckanden och ytterligare mer stämpling och isolering från det etablerade samhället, vilket kallas för stigmatisering (ibid., s. 197-210).

Erving Goffman beskriver stigmafenomenet som en individuell egenskap som är misskrediterande i relationer och interaktioner med andra och som leder till ett avvikande och stigmatiserat beteende. Generellt innebär stigmatisering ett nedvärderande utpekande gentemot individer eller grupper som avviker från den egna samhällsnormen (Goffman, 2011:9–12).

4 METOD

4.1 Metodologiska överväganden

Studien är kvalitativ och som metod används icke- standardiserade intervjuer insamlade via internet.

Inom kvalitativa studier är en personlig intervju, dvs. ansikte mot ansikte, den vanligaste formen (Kvale & Brinkmann, 2010). Även internetstudier, där intervjuer samlas in via dator, s.k. datorstödda intervjuer har fått allmän spridning under de senaste åren (Couper & Hansen i Kvale & Brinkmann, 2010:165). De kan utföras genom e-post som är en form av asynkron interaktion i tiden där intervjuaren skriver en fråga och sedan väntar på svar eller genom chattintervjuer som t ex kan förmedlas genom någon av de virtuella gemenskaper som finns på internet. Den som arbetar online med icke- standardiserade intervjuer använder sig oftast av e-mail eller chatt (Couper & Hansen i Kvale & Brinkmann, 2010:165).

Inom denna form av studier används olika modeller av intervjuer, bl.a. standardiserade och icke- standardiserade intervjuformer (Mann & Stewart, 2002:75–84) som erbjuder olika nivåer av kvalitativt djup, vilket medför att tillvägagångssätten varierar och är avgörande för hur de medverkande svarar. Man kan säga att intervjuerna kan vara mer eller mindre på deltagarnas villkor. Valet av metod beror på studiens syfte och forskarens frågeställningar (ibid., 2002:65–98).

Utifrån syftet med studien har jag valt att genomföra en datorstödd kvalitativ studie och använda mig av icke- standardiserade intervjuer där större fokus läggs på den subjektiva upplevelsen hos individen (ibid., 2002:75–84). Intervjuares roll begränsas till att ställa en inledande fråga eller begäran om en berättelse och sedan då och då ställa frågor och hjälpa intervjupersonen att fortsätta berätta sin historia (Kvale & Brinkmann, 2010:171).

Enligt min uppfattning blir denna form av studier den mest adekvata metoden att få fram deltagarnas synsätt på deras sociala nätverks bemötande och erfarenheter av interaktion med andra utanför missbruksvärlden.

Ursprungligen planerade jag att använda mig av den klassiska intervjuformen, dvs. ansikte mot ansikte men efter ett längre letande efter personer som skulle tänka sig medverka i studien, märkte jag att det var ett fåtal som ville prata öppet om sina upplevelser av relationer i sin omgivning och att det verkade väldigt känslomässigt laddad.

Även de faktorer som Bryman presenterar gällande den personliga intervjun (Bryman, 2011) fick mig att reflektera över hur historier berättas på intrigen och strukturen i dem. Jag kom fram till att icke- standardiserade intervjuer på internet (Kvale & Brinkmann, 2010) kunde vara ett alternativ - på så sätt kunde intervjupersonerna uttrycka sig friare och i sin egen takt, vilket jag såg som en fördel.

4.2 Metodens för- och nackdelar

Kvale och Brinkmann (2010) menar att datorstödda intervjuer, liksom andra typer av intervjuer har fördelar och passar för vissa syften men är opassande för andra som när den kroppsliga närvaron och ljudet av rösten har stor betydelse för samtalet (ibid., s.166).

Den positiva sidan av datorstödda intervjuer brukar vara att intervjuaren lättare kan ta upp mer personliga aspekter av människors liv med intervjupersonen i jämförelse med den konventionella intervjun, något som i förhållandet till studiens inriktning blev den avgörande faktorn. Den andra fördelen är att en sådan intervju kan direkt finnas på hårddisken och därigenom omedelbart är klar för analys (ibid., 163–168).

Den icke- standardiserade modellen erbjuder enligt Mann och Stewart olika nivåer av kvalitativt djup beroende på att tillvägagångssätten varierar och är avgörande för hur de medverkande svarar (Mann & Stewart, 2002:75–85). Intervjuerna sker mer eller mindre på deltagarnas villkor som i detta fall passade väl med studiens syfte och frågeställningar. Den intervjuade personen har möjlighet att berätta om en specifik episod, historia eller händelse sedd ur hennes eget perspektiv. Hon gör det i sin egen takt och i den ordning som hon anser är viktigt vilket även kan ha betydelse för forskningen då det visar vad som är viktigt och mindre viktigt för intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2010).

Datorstödda studier är begränsade till språkligt beteende men även i viss mån ickeverbalt beteende kan uttryckas genom s.k. *emoticons* (t ex *smilies*), så kallad elektronisk paralingvistisk fonetik, vilket även bidrar till att framhäva deltagarens beteende och känslöstämning (Mann & Stewart, 2002:85).

Vid datorstödda intervjuer bör både intervjuaren och intervjupersonen vara relativt skickliga i att skriva, vilket kan begränsa antalet deltagare i studien då inte alla har lätt att uttrycka sig skriftligt eller inte tycker om att skriva. Elmholtz anser att: ”Den medierade interaktionen skapar en eventuellt ofruktbar distans utan vägledning från kroppar och talspråk och det kan vara svårt att få fram rika och detaljerade beskrivningar.” (Elmholtz i Kvale & Brinkmann, 2010:165).

En svaghet i min valda metod var att jag inte visste när jag skulle få svar, vilket negativt påverkat hela studiens förlopp då jag var tvungen att anpassa mig efter respondenterna och vänta på deras berättelser. Eftersom det var berättelser med känslomässigt laddat innehåll ville jag inte heller pressa och skynda på mina respondenter och lät dem bestämma hur de vill lägga upp hela processen. I slutändan blev mitt examensarbete på så sätt uppbromsat och något påfrestande då man inte kan påbörja analysen och välja relevanta teorier innan man samlat in hela materialet.

Avslutningsvis kan jag konstatera att en annan svag punkt i min valda metod är att jag inte fick så många att intervjua som jag hade planerat. Jag har inte lyckats hitta balansen mellan män och kvinnor - i studien finns inte en jämn könsuppdelning därför har jag inte haft möjlighet att undersöka fenomenet utifrån ett genusperspektiv vilket skulle vara mycket intressant. Kvinnor med missbruksproblematik är enligt forskningen mer sårbara och lyfter betydligt oftare upp känslan av skam och skuld i jämförelsen med män med samma problematik (se ex. Kristiansen, 2000:174–184).

4.3 Urval och tillvägagångssätt

Vid urvalet av respondenter undersökte jag svenska bloggar, chattforum som fokuserar på alkoholmissbruksproblematik. Kriterier vid urvalet av respondenter var: kön och ålder, dvs.

vuxna kvinnor och män och enbart de som var alkoholberoende eller/och de som uppfattade alkohol som den huvudsakliga i sitt missbruk, nyktra minst fem månader och ingen pågående behandling. Jag var intresserad av att se hur numera f.d. alkoholmissbrukare klarar sig efter avslutad behandling då de inte längre har hjälp och stöd av professionella samt hur de hanterar det dagliga livet för att inte falla tillbaka i missbruket igen.

Avgränsningar

Som hjälp till mitt sökande på internet har jag använt mig av den största sökmotorsajten ”google” och begränsade denna till svenska sidor, dvs. google.se. Därefter använde jag mig av sökord: ”före detta alkoholister forum, bloggar”.

Nästkommade steg i min sökning var att hitta offentliga forum, bloggar med ett öppet deltagande. Samtliga forum har sin egen intern sökmotorsajt och olika länkar (kallas också ”rum”) som är tematiskt uppdelade och som man kan använda sig av för att hitta den konkreta fråga man är intresserad av. När jag hittat relevant forum gick jag vidare och använde mig av ett ”intervjuteama”, som i mitt fall var ”missbruk”. På forumet använde jag mig vidare av sökord ”nyktra alkoholisters upplevelser av bemötande”. På så sätt har jag hittat relevanta chattforum, där jag i en kort presentation beskrev studiens problematik och syfte. Med hänsyn till konfidentialitet har jag lämnat ut min privata e-postadress med erbjudande om medverkan i min studie.

Jag fick respons från sammanlagt nio vuxna nyktra alkoholister. Två av dem har svarat direkt på chattforum och länkat mig vidare till sina bloggar där de redan hade skrivna och publicerade livsberättelser som handlade bl.a. om deras missbrukskarriär, övergång till det nyktra livet samt upplevelser av bemötande av deras närmaste och andra människor i deras omgivning. De avsnitt som berörde studiens syfte har jag efter deras godkännande kopierat och därefter påbörjat kodning utifrån min frågeställning och intervjufrågor.

En tredje person som blev intresserad av min undersökning valde att beskriva sina erfarenheter av bemötanden direkt på chattforumet. Nästkommade två personer svarade på forumet att de vill delta i studien och vidare kontaktat mig genom privat e-post. Återstående fyra personer fick jag välja bort då en person var under pågående behandling, en svarade med

väldigt kort kommentar som inte gick att använda, en person var nykter en kortare period än fem månader och en person avbröt själv deltagande.

I slutändan blev det fem personer – en kvinna och fyra män, som deltog i studien. Med hänsyn till konfidentialitet och anonymitet har jag valt fiktiva namn i alfabetisk ordning:

1. Anna, 24 år gammal, arbetar som undersköterska, nykter och drogfri sedan fem och ett halvt år.
2. Bertil, 39 år gammal, bilmekaniker, nykter alkoholist sedan 13 månader.
3. Cesar, 43 år gammal, vårdbiträde, nykter alkoholist sedan 18 månader.
4. Daniel, 36 år, arbetslös, nykter alkoholist sedan 7 månader.
5. Erik, 43, jurist, nykter alkoholist sedan 8 år.

Bearbetning och analys

Deltagarna som jag valt kommer från olika samhällsskikt (olika samhällsgrupper, olika yrke), varierar i ålder och kön - fem vuxna före detta alkoholmissbrukare, s.k. nyktra alkoholister och/eller de som anser att alkohol är den viktigaste orsaken till deras missbruk och beroende.

Gällande två redan publicerade berättelser har jag efter respondenternas godkännande kopierat och därefter påbörjat kodning utifrån min frågeställning och intervjufrågor.

Nästkommande person, en man svarade på intervjufrågor och skrev sin berättelse direkt på chattforum samt två andra - en kvinna och en man – skickade sina berättelser genom privat e-post.

Sammanlagt har fyra intervjutillfällen genomförts; Vid första kontakten skickade varje deltagare en egen presentation där jag fick information om hennes/hans kön, ålder, yrke samt missbrukskarriär, dvs. hur länge har hon/han missbrukat, hur länge hon/han varit nykter. Vid den andra kontakten fick de som stöd tre vägledande frågor.

Efter att de skickat sina berättelser, vid tredje kontakten skickade jag förfrågan om det fanns något mer att tillägga samt vid fjärde kontakten tackade jag för medverkan och erbjöd att skicka studien genom e-post.

Som stöd för kodning och analys av det empiriska materialet använde jag mig av tre vägledande frågor: Hur beskriver nyktra alkoholister sitt sociala nätverk? Vilka erfarenheter har nyktra alkoholister av stöd och avvisanden samt om sociala nätverk har betydelsen för att bibehålla sig nykter och i sådant fall på vilket sätt och i vilken utsträckning?

4.4 Tillförlitlighet

Tillförlitlighetsproblematiken har jag redan delvis diskuterat. Sammanfattningsvis har datorstödda intervjuer liksom andra former inom den kvalitativa forskning sina starka och svaga sidor. Till skillnad från de personliga intervjuformerna förmedlas inom onlinestudier endast text för observation. Traditionella metoder ger möjligheten att göra studier, där möten mellan forskare och deltagare sker i kulturellt sociala sammanhang.

Frågan är om något ur det sociala sammanhanget faller bort inom onlinestudier, vilket skulle kunna ifrågasätta studiens värde och reliabilitet. Då onlinemiljön saknar det fysiska mötet och enbart är textbaserad, måste forskaren vara noggrann med att inte inta en passiv roll utan aktivt genom kommunikation som i mitt fall var genom email hålla kontakt (Mann & Stewart, 2002). Jag har anpassat mig efter deltagarnas takt och inte pressat dem, då ämnet kan upplevas som känslomässigt laddat och bara då och då har jag skickat e-mail med förfrågan om hur det går för dem med skrivandet för att vara säker på dem kommer ihåg och är med i studien. Jag har även strävat efter att tydliggöra frågeställningarna, då ett ord kan anta många olika betydelser för dem, som intervjuas eller väcka nya frågor.

Å ena sidan blev det påfrestande att vänta (hela intervjuprocessen har pågått i flera månader) och jag hade ingen garanti att lyckas med att samla in materialet men utifrån dagens perspektiv ser jag detta som en fördel eftersom deltagarnas berättelser blev omfattande och informationsrika vilket i mina ögon höjer deras kvalitet. En positiv faktor är att deltagarna har medverkat i studien från en neutral och naturlig plats som sitt hem, arbete eller en annan familjär plats och under den tid som passar bidrar till deras autenticitet.

Den svaga punkten som kan ifrågasätta trovärdigheten i min valda metod är att jag inte fick så många att intervjuas som jag hade planerat. Jag har lyckats samla fem berättelser. Jag är väl

medveten om att ju fler informanter man använder, desto mer ökas studiens trovärdighet men det är svårt att bedöma var gränsen ligger, då det inte finns fasta regler för hur många intervjuer forskaren måste ha. Samtidigt måste jag påpeka att syftet med antalet respondenter är att få tillräckligt med information som behövs för att kunna dra meningsfulla och någorlunda tillförlitliga slutsatser (Nyberg, 2000).

I kvalitativa studier är frågan om validitet (mäter det vad som avser att mätas) inte helt enkel. De berättelser som jag har lyckats få kan inte representera andra f.d. alkoholmissbrukares upplevelser av sitt sociala nätverk och kan därför inte betraktas som generaliserbara (Kvale, 2010), men trots detta menar jag att de har ett värde, särskilt då studier om före detta alkoholmissbrukares erfarenheter och upplevelser av stöd inte är vanliga.

4.5 Etiska överväganden

Både Aspers (2011) och Bryman (2011) nämner det etiska kravet, etiska principer som den viktigaste aspekten inom forskningen. Den forskningsetiska principen inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning nämns även i Vetenskapsrådets Forskningsetiska principer (2012): "Undersökningens syfte skall anges och en beskrivning ges av hur undersökningen i stora drag genomförs. Forskaren skall givetvis betona de vinster i fråga om ny kunskap etc. som forskningen i fråga kan komma att bidra till för att motivera till deltagande" (<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>).

Enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer skall forskaren informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet, vilka villkor som gäller för deras deltagande samt enligt samtyckeskravet, - deltagarnas medgivande.

Inom datorstödda studier, precis som i alla andra studier krävs utöver lagarna ett etiskt ramverk, dvs. etiska riktlinjer. Deltagarna måste ge sitt medgivande till och få insyn i forskningen. I detta sammanhang är även anonymiteten viktig. Elektroniska data är utsatta för flera risker och det är de facto omöjligt att utlova fullständig säkerhet vad beträffar konfidentiell information. Detta måste uppgiftslämnaren informeras om. Även anonymiteten

är inte oproblematiske: forskaren har virtuella deltagare i sin studie, men deltagarna har också en virtuell forskare (Mann & Stewart, 2002).

Utifrån de etiska principerna (öppenhets- självbestämmande- konfidentialitets- och autonomikravet) har jag på alla forum presenterat mig och studiens syfte och därefter bett ansvariga för varje sajt om godkännande tillåtelse att på forum lägga generell information om studien med erbjudande till deltagande. Efter deras godkännande har jag vidare presenterat mig på varje forum samt tydliggjort syftet med studien och intervjuer, informerat om att deltagandet är frivilligt, anonymt och att de kan avbryta sin medverkan i studien när som helst. Ytterligare att alla uppgifter som insamlats kommer att användas enbart i forskningssyfte enligt informationskravet. Beträffande berättelser som redan varit publicerade, har jag kontaktat varje skribent om samtycke för att kunna kopiera och använda deras text till studien.

Jag har även erbjudit varje deltagande att skicka studien genom e-post, om hon/han så önskar.

5 ANALYS & RESULTAT

För att strukturera analysprocessen har jag utifrån studiens frågeställningar uppdelat textmaterialet i olika teman, där jag först presenterar vad deltagarna säger med stöd av citaten och därefter kommenterar och analyserar deras utsagor. Varje tema avslutas med en summerande analys utifrån tidigare forskning och teoretiska begrepp.

5.1 Alkoholens inflytanden

En central del i respondenters berättelser var beskrivningen av vilken roll alkoholen har spelat i deras liv. De talar om alkoholens dominans och hur denna har påverkat deras liv, uppfattning om sig själv samt förhållanden till andra människor. Bertil:

/ ... / Jag har under årens lopp i sällskap av alkoholen begått så många sociala självmord att jag inte längre kan räkna dem. Största delen av min "normala"

bekantskapskrets har med undantag för några tappra själar, flytt fältet i takt med då min stegrande dekadens. / ... / Har till den milda grad [sic!] skämt ut mig för arbetskamrater, släkt, kompisars föräldrar etc. att jag knappt vågat visa mig ute under långa perioder.

Men trots då att man har nått en avskyvärd insikt om sig själv och känner en brinnande iver att försöka rätta till sin situation är det inte säkert att kraften räcker hela vägen och har man då inte stöd i form av kunniga, engagerade och framförallt välvilliga personer är risken hög att man indirekt tvingas tillbaka i misären.

Bertil pratar om saknaden av det sociala nätverket samt påpekar vikten av stöd av andra människor som framförallt är välvilliga och professionella. Hans uttalande visar att stöd från andra i individens omgivning styrker deras motivation och vilja till att bekämpa missbruket (Blomqvist, 1999).

Hans beskrivning att ” ... att man har nått en avskyvärd insikt om sig själv...” visar hur han själv internaliserat samhällets normer om alkohol.

Sociala relationer mellan människor spelar en mycket viktig roll, hur vi som individer formas, uppfattar oss själva och hur vi uppfattas av andra (Barnes, 1954; Skårner, 2001). Goldbergers stämplingsperspektiv och avvikarspiralen (Goldberg, 2010) avspeglar sig i Bertils beskrivning hur han drar sig tillbaka från samhället och isolerar sig som leder honom till ”en ond nedgående spiral”.

De emotionella banden mellan oss avgör hur vi mår och agerar (Borell & Johansson, 1996; Scheff, 1997) då Bertil beskriver känslor av skam över sitt beteende mot sig själv och sin omgivning.

En annan respondent, Erik, beskriver att:

Livet utan alkohol ter sig meningslöst och fruktansvärt tråkigt. Den nyktre alkoholisten kämpar ofta mot leda och tristess, i vart fall på lite längre sikt / ... / Alkoholisten är ofta en ganska rastlös och driven person skulle jag säga enligt mina erfarenheter. Problemen som tar tid är de psykiska skadorna / ... / Känsla av meningslöshet och leda. Saknaden av alkoholen som en tillflyktsort där man mår bra. Jag ser mig fortfarande som beroende. Jag vet att om jag tar ett enda glas kommer jag sätta fart på en process som kommer att riskera att rasera hela det liv jag har byggt upp under mina nu drygt 8 nyktra år. Jobb, familj osv kan vara förlorat inom loppet av månader, kanske till och

med veckor. Det är i sig en tung vetskap att bära, men samtidigt nödvändig för att själv inse riskerna med att testa ett glas.

För Erik verkar alkoholen spela en viktig roll. Han beskriver den som något som fyller livet med mening som annars upplevs som ”meningslöst och fruktansvärt tråkigt”. Saknaden av alkoholen som ”en tillflyktsort där man mår bra” finns kvar trots åtta års nykterhet och medvetandet om alla negativa konsekvenser.

Enligt Goldberg (2010) dricker människor för att ”hjälpa sig själva” genom olika faser i livet. Forskaren refererar till läkare och alkoholterapeuten Bo Löfgren som belyser arton olika syften med alkoholdrickande. Alla de anledningar uppdelar han i tre huvudgrupper: för att lösa en psykiskt svår situation med ångstdämpande syfte, återskapa en tidigare relation (vanligen från barndomen) och den tredje huvudgruppen – att man dricker för att försöka påverka människor i omgivningen till vissa beteenden, exempelvis kan man komma berusad till olika möten och testa om man blir omhändertagen eller bortstött av omgivningen. (Löfgren i Goldberg, 2010:63f).

Bertils och Eriks berättelser kan ses som exempel på forskarnas förklaringar, exempelvis att visa eller dölja känslor eller få alibi för obehagliga sidor man har som till exempel att man super och somnar ifrån ilskan, sorgen, sexualiteten eller ångesten (ibid., s.64).

Bertil och Erik har berättat att alkoholen styrts deras liv och orsakat skiftande problem under uppvuxten och lett till ett avvikande beteende som kan ses i Goldbergs avvikarkarriär- modell.

Enligt Goldberg har problemen oftast visat sig i de yngre åren och som visar att deras avvikar- och missbrukskarriär började under barndomen (Goldberg, 2010). Erik berättar:

Jag hade min första fylla redan vid 12 års ålder. Jag älskade det direkt. Helt plötsligt var världen okomplicerad och förståelig, livet var helt ok, andra människor roliga och intressanta osv. Jag har senare kommit att förstå att det här var en sorts mitt rätta jag bara kunde finna i berusningen. Jag medicinerade mot min [sic!] ganska misantropiska, destruktiva och rastlösa nyktra jag.

Erik beskriver alkohol som en ”aha” upplevelse och att han blev förälskad i den vid första intaget. För Erik ”trollade” alkoholen fram bra humör, blygseln försvann, allt var okomplicerat, människor roliga och intressanta.

Utifrån hans beskrivning kan man se att alkoholen spelade en mycket viktig roll då den hjälpte honom att ”öppna sig” mot andra människor, dvs. det sociala livet, det har gett honom mod, allt blev lättare att hantera (jfr Löfgren i Goldberg, 2010:63ff).

Hans beskrivning av de känslomässiga faktorerna i interaktioner med andra människor kan kopplas till Scheffs perspektiv om betydelse av emotioner där enligt forskaren finns två viktiga emotioner, *skam* och *stolthet* som utgör hur vi som individer uppfattar oss själva och hur vi blir bemötta av andra (Scheff, 1997).

Parallellt nämner Erik alkoholens negativa påverkan då hans beroende skapade stora problem redan under barndomen: fel omgivning, konflikter med sina föräldrar och lärarna i skolan, att vara fullast på festerna och krogen hela tiden och söka de kickar som berusningen gav:

Jag var en outsider i viss mån. Den enda punkaren i det lilla samhälle jag växte upp i. Ofta i konflikter med lärare och mina föräldrar /.../ Man klassades som ”stökig” eller liknande av lärarna /.../ Jag sökte mig till mindre bra umgängen /.../ Upplevde den nyktra vardagen som outhärdligt tråkig och ointressant.

Goldberg (2000; 2010) framhäver att avvikelser bara existerar i relation till andra människor samt att det avvikande, dvs. antisocialt beteendet² kan uppstå i olika faser i livet och att avvikarkarriären pågår under lång tid och att den börjar redan under tidigt barndomstiden då föräldrar betraktar barnet som en avvikare, sedan skolan och andra i dennes omgivning. I slutändan barnet börjar betrakta sig själv som en avvikare och söker sig till andra personer med liknande erfarenheter då alla människor söker sig till grupper, personer med liknande erfarenheter, där de tror att deras kulturella kapital värderas högre och där de kan reducera skamkänslorna. På sådan sätt kan de bekämpa dålig självförtroende, osäkerhet och andra negativa känslor som följer en ”avvikande” person (ibid.).

Forskarna som jag har nämnt ovan beskriver att orsaken till avvikandekarriär är de negativa händelser som har inträffat under uppväxttiden i den närmaste omgivningen runt barnet och

² Något som strider mot den normativa bilden, dvs. kulturbundna normer och värderingar (Goldberg, 2000).

som negativt påverkar dennes förmåga till att skapa sociala band och relationer med andra. Det kan vara exempelvis i skolan då barnet känner sig annorlunda i relationen till sina skolkamrater och inte passade in.

Dessa faktorer bidrar till skam, osäkerhet, känsla av mindre värdighet och utanförskap som leder till ett s.k. avvikelsspiralen, stämpling och stigmatisering från det etablerade samhälle (Goldberg, 2000; 2010; Goffman, 2011; Lindberg, 1999).

Erik fortsätter:

Jag var ingen ADHD typ, tvärtom. Ett lugnt och tryggt yttre har jag fått, och får än idag, ofta höra. Det är på insidan det inte fungerar som det ska. Detta är det personliga intryck jag gav, och ger. Men mina handlingar visar ofta annat. Jag sökte hela tiden något mer spännande och intressant än det vardagslivet kunde erbjuda /.../ Lite äldre var jag alltid den som var fullast på krogen. Somnade ofta och blev utslängd, glömde jackor i garderoben och liknande. Min första, och faktiskt enda, rattfylla kom vid 20 års ålder. Jag dömdes och gick på antabus i 1 år.

Ovanstående citat kan ses som det Goldberg kallar för avvikelsspiralen i stämplingsprocessen (Goldberg, 2000;2010).

Erik hade svårt att hitta sin plats i samhället i unga år, alkoholens introduktion gav honom en ny bild av samhället sett genom berusningens effekter. Hans eget yttre lugn gav en bild som egentligen var tvärt emot vad han kände, strävan efter nya spännande händelser ledde in honom i dekadens, fylleri och fängelse.

Forskarnas (Goldberg, 2010; Lindberg, 1999; Scheff, 1997) förklaringsmodeller överensstämmer med respondenternas utsagor i stora delar särskilt på de punkter som berör händelserna i unga år, intervjupersonernas inkörspport till alkohol skiftar då någon fastnar direkt, andra använder alkoholen som en avslappning efter dagen eller för att kunna ta sig igenom dagen.

5.2 Erfarenheter av bemötanden

För att skaffa förståelse för fenomenet har jag undersökt respondenternas upplevelser av omgivningens reaktioner, exempelvis - då de i vissa sociala sammanhang måste tacka nej till alkohol.

Jag har uppdelat och analyserat problematiken på tre nivåer: släktskap, vänskap och bekantskap.

Släktskap

De stödjande relationerna är centrala för att leva ett missbruksfritt liv. Samhällets uppfattningar om missbruk får konsekvenser för, hur en missbrukare betraktas och möts av andra samt hur hon/han ser på sig själv (Skårner, 2001).

Anna hade kvar familjen som stöd och beskriver familjens betydelse för hennes väg tillbaka:

Jag har haft tur som hade kvar min familj. De har lyckligtvis stått ut med mig under hela tiden och har varit ett stort stöd under hela behandlingen och efter.

Blomqvist (1999) anser att stöd från närstående samt en känsla av mening och motivation är de avgörande faktorerna för att inte falla tillbaka i missbruket. Stödet från andra bidrar till att personen med missbruksproblematik finner motivation och mer styrka för att positivt förändra sin livsstil och livssituation.

Erik betonar vikten av den inre styrka som individen måste ha för att övervinna sitt missbruk och klara av att leva ett nyktert liv. I hans ögon spelar familjen en sekundär roll. På frågan om familjens roll svarar han att:

Jag fick faktiskt inget direkt stöd av mina närmaste utan klarade ut detta på egen hand. Jag kom till en punkt där jag var tvungen att välja helt enkelt. / ... / Sen var det ju jobbigt i början att "komma ut" som alkoholist, inte minst inför en oförstående familj (syskon och föräldrar) som bara skrattade åt mig och en ganska lång tid tjatade om att jag skulle behöva en sup till sillen på jul osv. På något konstigt sätt gav detta mig bara mer motivation. Jag blev förbannad helt enkelt. Jag tror förvisso att stöd kan vara bra, men du får inte en alkoholist att bli nykter om han inte själv har bestämt sig.

Enligt hans uppfattning har föräldrar och syskon inte hjälpt honom. Han upplever dem som oförstående och att de förlöjligat hans problematik. Han tycker inte att familjen har hjälpt honom. Meningen ”... på något konstigt sätt gav detta mig bara mer motivation. Jag blev förbannad helt enkelt” visar dock att indirekt har de närmaste ändå bidragit till hans vilja till förändring. Erik reagerade väldigt känslomässigt och som han beskriver berörde honom djupt. Detta pekar också på, hur stor betydelse de närmaste och käraste personerna har för den utsatta individen. I hans beskrivning kommer fram att:

Jag tror att man själv måste komma till en gräns där man väljer livet eller döden. Så illa är det. Jag kom fram till att om jag fortsatte det liv jag levde skulle jag snart vara död. Jag fick barn och ville leva för att min son ska ha en far som är närvarande. Man slutar vara så egoistisk och självömkande när man får barn. Då bestämde jag mig för att sluta dricka. För min sons skull. Utan honom hade jag troligen inte levt idag.

I det här avsnittet framkommer att egentligen Eriks motivering till att sluta missbruka var kärleken till hans son. Alltså igen uppkommer den emotionella påverkan på ens handlande.

Han fick en viktigare sak att tänka på, valet mellan sonen och alkoholen tycks vara självklart. Skillnaden är ett viktigt val mellan att fortsätta dricka eller vara en närvarande pappa som dessutom är nykter. Detta bekräftar att den emotionella, känslomässiga motiveringen skapar viljan och bygger upp styrka till att bekämpa missbruket.

Erik fortsätter:

Jag träffade min nuvarande fru som nykter. Sonen är från en tidigare relation / ... / Min fru vet givetvis om att jag är nykter alkoholist och stöder mig i det dagliga kring det. Som att hon kan vara förstående för att jag inte är så social och gärna undviker sociala situationer där det finns folk som inte känner till min problematik. Hon får ju avstå en del saker på grund av detta i och med att hon sällan vill gå utan mig. Men, hon gnäller aldrig över det. Nu när jag tänker på det är hennes tysta stöd eller vad man ska kalla det ganska viktigt faktiskt. Att hon accepterar det hela.

Erik berättar om det tysta stödet. Hans fru och hennes val att avstå från sociala situationer där omgivning inte vet om Eriks problematik visar på respekt och förståelse för de problem alkoholen innebär för en f.d. alkoholmissbrukare.

Vänskap

Alla intervjupersoner lägger tonvikten på betydelse av umgängeskretsen.

En av mina respondenter, Daniel, berättar om problemen han möter som nykter alkoholist, frågorna om ”varför du kan inte bara säga att du slutat dricka?” Han upplever det som oförståelse för honom då han tagit det stora steget att ta tag i problemet och håller sig ifrån alkoholen:

Vad får man säga, vad får man göra? Detta brukar hänga i tills de fått lite att dricka för då släpper det. Då får man höra som en skiva som har hakat upp sig om hur stark jag är som göra detta, vilken otroligt stor insikt jag har kommit till oftast följd av någon kommentar om att de själva absolut inte har problem. ”Hur länge ska du vara nykter? Ska du inte kanske prova om ett tag att bara hänga på och ta några öl?” Är alkoholen verkligen så viktig i vårt samhälle idag?

Kommentarerna från vännerna upplever Daniel som om att han känner sig utpekad, oförstådd men samtidigt vännernas rädsla för vad de vågar säga. Man kan få känslan av att personerna som han citerar här vill undvika ordet ”alkoholist”.

Skårner (2001) lyfter upp den här problematiken och anser att den som definieras som ”missbrukare” riskerar att bli utsatt för samhällelig kontroll och repression och misstro eller avståndstagande från andra människor.

Anna upplever ibland att personer i hennes omgivning inte tar henne på allvar, bagatelliserar och förlöjligar hennes problem med alkohol. Även hennes uttryck att man är ganska tråkig utan alkohol visar att personen som inte dricker alkohol riskerar att begränsas av omgivningen att inte bli bjuden på t ex fest eller andra sammanhang där det finns alkohol:

Folk i min egen ålder har ofta svårt att förstå och tycker att jag väl kan "dricka med måtta". När jag förklarar hur det ligger till så tar de mig sällan på allvar. Dessutom blir jag ganska tråkig i o m att alkohol verkar vara en väldigt central del av de flesta ungas liv. Det är svårt att umgås utan sprit, om man inte har barn då...

Man kan se att det har stor betydelse för vilken umgängeskrets man har och har haft för att lyckas på bästa sätt. På sådan sätt kan det uppstå en känsla av utanförskap och isolering (Goldberg, 2000; 2010). Man ”klickar inte i gänget”.

Anna fortsätter:

Jag hade inte kvar så många av de bra vännerna jag haft (innan missbruket). De passade inte in i mitt missbruksliv så därför tog jag avstånd från dem, och jag var ju så självisk och egocentrisk i mitt missbruk att ingen egentligen orkade med mig heller. Så några bra vänner hade jag knappast kvar. Och i och med att jag fick lov att klippa med alla missbruksvänner blev jag ganska ensam, förutom familjen då /.../ Jag tror att det sociala nätverket har en väldigt stor del för att man ska kunna hålla sig nykter. För mig har det iaf [sic!] varit det och jag känner många som inte haft det som har trillat tillbaka. Den största anledningen är förmodligen för att vi människor är flockdjur, vi behöver en gemenskap för att må bra / ... / Med hjälp av öppenvården och gemenskapen i AA/NA så klarade jag mig bra. Där känner man sig alltid välkommen och aldrig ensam. En ny gemenskap alltså!

Anna pratar om känsla av ensamhet och påpekar vikten av den nya gemenskapen som måste finnas i bilden för att kunna hålla sig nykter och inte falla tillbaka i missbruk. Avståndstagandet från missbrukarvänner var ett måste för att slippa bli påmind om alkoholens ”då positiva” inverkan på vardagen:

Den gemenskap vi hade med våra aktiva vänner och drogerna i sig, måste bytas ut för att vi ska orka och känna att det finns någon mening med att fortsätta leva nyktert. Det är därför den första tiden som nykter och drogfri är så otroligt skör, för att man oftast blir väldigt ensam då det friska livet innebär att man måste klippa med de vänner som man har levt destruktivt med. Ska man ha kvar de gamla vännerna så kommer man alltid att söka sig tillbaka till de, för gemenskapens skull, det är där man känner sig hemma... Så att ha en frisk gemenskap och bra vänner är väldigt viktigt för att man ska orka kämpa, men om man inte genuint vill tillfriskna så spelar det mindre roll vilket socialt nätverk man har.

I sin berättelse lyfter Anna upp vikten av en ny, stödjande gemenskap, där man känner sig välkommen och trygg (Blomqvist, 1999; Johnsson, 2002; Kristiansen, 2000; Lindberg, 1999;

Scheff, 1997; Skårner, 2001) som är också en mycket viktig, kanske en avgörande faktor för att kunna hålla sig borta från missbruksvärlden och behålla nykterheten (ibid.)

En annan respondent, Erik beskriver:

Det beror helt på vem du möter /.../ Mina vänner känner min belägenhet och skulle aldrig ifrågasätta mitt icke drickande. Däremot är jag själv mindre intresserad av att umgås under former där alkohol förekommer naturligt. Så i vissa fall blir jag säkerligen inte medbjuden på vissa saker eftersom dom inte vill ha en nykterist sittandes ibland dom.

Hans vänner visar förståelse men parallellt även oförståelse då de enligt Erik bjuder honom pliktskyldigast och hoppas han tackar nej för man inte kan sitta nykter på en fest. Det leder till som Erik beskriver det till ensamhet och framför allt isolering då alkohol förekommer naturligt i vardagslivet.

Flera respondenter upplever bl.a. känslor av ensamhet, isolering, utanförskap. Deras utsagor har lett mig till att fundera över vikten av gruppstillhörighet där man känner sig accepterad och förstådd.

Enligt forskningen behöver individer andra i sitt sociala nätverk, som kan bekräfta deras identitet. Den nya gruppstillhörigheten hjälper till att bygga självförtroende, stolthet, tillhörighet och gemenskap (Blomqvist, 1999; Goldberg, 2010; Lindberg, 1999; Kristiansen, 2000, Scheff, 1997; Skårner, 2001).

Bekantskaper

Respondenternas upplevelser visar att alkohol kan vara ett samhällsproblem och detta överensstämmer med tidigare forskning om att missbruk och beroende av alkohol och narkotika kan inte bara ses som ett individuellt problem utan också som ett samhälleligt, socialt problem (Skårner, 2001).

När människor runt om kring mig inte vill att jag kallar det för alkoholism, eller hoppas att jag kanske kan börja ta några öl snart igen så skiner det så tydligt igenom om hur obekvämt jag är just nu.

Daniels beskrivning av vad han ofta möter visar att han verkligen måste tänka sig för och planera för att inte utsättas för frestelser som du kan väl ”ta en öl eller ett glas vin”. Han upplever att andra människor verkar känna sig obekväma och skäms över att han kallar sig för nykter alkoholist och tycker han bara skall säga att han slutat dricka.

Utifrån deras reaktioner i vissa sociala sammanhang uppfattar han sig själv som obekvämt för andra och utanför som kan leda till känsla av att bli utpekad av andra. En sådan situation kan framkalla känslan av utanförskap.

Anna, berättar att:

De flesta har dock ställt sig positiva till min "framgång" och vissa vill veta mer om hur livet innan såg ut och vad jag gjort för att ta mig ur det. Men sen finns det de som rynkar på näsan och tittar på mig med helt andra ögon efter att de fått veta hur det ligger till.

Annas svar säger en del om hennes självkänsla och syn på sig själv tidigare, alkoholen stärkte hennes tillit till sig själv, insikten att detta var konstlat tog en del år att förstå. Framgången som hon talar om stärker säkerligen henne positivt, bygger egen stolthet samt kan ge henne den styrka som behövs för att bibehålla nykterheten.

Intervjupersonerna talar om att ibland ses man fortfarande som en missbrukare i omgivningen. De institutioner som i första hand skall fungera som ventil och stöd för respondenterna fungerar inte fullt ut. Anna berättar om två olika händelser på två olika arbetsplatser – arbetskollegors reaktioner:

Jag gjorde en APU [arbetsplatsförlagd utbildning] på vårdcentralen i X och en dag fick jag följa med en äldre dam som jobbade med hemsjukvård. Hon var ganska barsk och frågade ut mig lite om min tid innan studierna, jag svarade då att jag aldrig fullföljde gymnasiet och därför gick omvårdnadsutbildningen nu istället. Hon undrade såklart varför och tyckte att det var förskräckligt av mig att jag hade varit en sån [sic!] ”jobbig” tonåring, som skolkat mycket från skolan i tonåren osv. Hon drog ur mig att det

berodde på droger och alkohol och när hon fick höra det kändes det som att "jag förstod väl det", hon snörpte på munnen och pratade knappt med mig efter det samtalet. Hon såg verkligen ner på mig som människa och jag kände mig fruktansvärt liten och dum. Hon vägrade låta mig prova på jobbet trots att min handledare på praktiken tydligt sagt att jag var minst lika duktig som de på att ta prover osv.

Förutom beskrivning om upplevelse av bemötandet på arbetsplatsen beskriver Anna sin uppväxt. Hon själv uppfattar sig som stökig och kravlös från både familj och samhälle som innebär att hon ser på sig själv som avvikare.

Utifrån Goldbergs stämplingsteori (2000;2010) kan man tolka hennes uttalande som egen stämpling då hon beskriver sig själv för arbetskamraten som "en sån 'jobbig' tonåring som skolkat mycket...".

Anna fortsätter:

En annan gång gjorde jag en APU [arbetsplatsförlagd utbildning] på X:an i X, alltså avgiftningen /.../. Det hände att de [personalen] sa saker som kändes väldigt nedvärderande mot patienterna /.../ Missbrukare var lite sämre än andra människor så att säga /.../ Jag vågade efter det ännu mindre berätta för de andra i personalen om min bakgrund. Det här är de händelserna som tagit hårdast på mig och det är de som gör att jag drar mig för att berätta för andra om mitt liv. Jag är stolt över mig själv och det jag tagit mig igenom, men jag är rädd för att folk ska göra precis som de [personalen], se mig som mindre värdig. Som avskum...

Ovanstående citaten kan ses som exempel på en avvikelsespiral och stämpling (Goldberg, 2000; 2010).

Båda de två händelser som Anna talar om visar upplevda känslor av utanförskap, oförståelse, misstänksamhet och utstötning, fördömande. Hon beskriver sina erfarenheter av upplevt avvisande, nervärdering, diskriminering samt även egen stämpling och rädslan hur andra kan reagera.

En annan respondent, Daniel resonerar kring hur andra människor reagerar på hans alkoholism:

Tänker mycket på frågor jag får, ofta av människor i min närhet. Människor som vet om min alkoholism. Känns som att människor använder min egen insikt för att skydda sig

själva. Får ofta höra, ”men måste du säga att du är alkoholist? Kan du inte bara säga att du har slutat att druckit?” Alkoholism är något som verkar så beständigt och definitivt i andras öron. Så slutgiltigt, som att man på något sätt har givit upp. Jag märker hur folk är obekväma runt mig, hur de inte riktigt vet hur de ska bete sig.

Eriks uttalande visar svårigheten att balansera förekomsten av alkohol, egen stämpling kan man kanske kalla det då han tycks skämmas över sin svårighet att befinna sig i sammanhang med alkohol, samtidigt kan han kanske vara rädd känslorna för alkoholen blir för starka så han faller dit igen, balansgången kan vara svår när man är f.d. alkoholmissbrukare. Han fortsätter:

Det är nog inte särskilt många som presenterar sig som nykter alkoholist sådär direkt. Snarare skyller man på att man kör, måste upp tidigt eller liknande och att man därför inte kan dricka. Men, framförallt undviker man sociala situationer där man vet att det kommer vara en massa människor som inte känner till ens problem för det blir alltid tjat i stilen "Men EEETTTT enda glas vin kan du väl ta?" Då svarar man inte gärna "Ehh nej, för det kan förstöra hela mitt liv". Det är väl en partydödare om något. Då stannar man hellre hemma. Jag tror att många nyktra alkoholister har ett ganska skralt socialt liv faktiskt. Något dom flesta sannolikt är ganska vana vid eftersom många isolerade sig även som aktiva alkoholister.

Denna kommentar över att Erik kan ta väl ett glas vin stärker bilden av oförståelse men som han säger det sociala livet blir begränsat då han inte vill bli utsatt för frestelserna av alkohol och leder till en känsla av ensamhet och isolering. Erik verkar inte vilja utsätta sig för sammanhang med alkohol då vill leva ett nyktert liv, vilket kan betraktas som en osäkerhetskänsla, han litar inte riktigt på sig själv.

Alla informanter pratar mer eller mindre hela tiden om känslor av utanförskap, dömande, utpekande och andras oförståelse. Dessutom talar de om sina egna uppfattningar om att de är mindre värda än andra utanför missbruksvärlden.

Som jag har berört tidigare uppstår inte stämpling förrän andra människor kategoriserar en som avvikare (jfr Goldberg, 2000;2010) – någon som avviker från den normativa bilden av ett bestämt fenomen, vilket är aktuellt i ett bestämt samhälle där individen lever, med givna kulturbundna normer och värderingar. Med detta menas att om en person är aktiv missbrukare

och umgås med andra med samma problematik blir det faktum att han missbrukar någonting som är normalt och inte avviker och tvärtom - en person som inte missbrukar och befinner sig bland missbrukare blir avvikande i just denna grupp (ibid.).

Mina respondenter uppfattar sig som obekväma inför personer som inte missbrukar, vilket stämmer med detta teoretiska resonemang. På så sätt startas stämpningsprocesser, vilket i sin tur kan bidra till individens stigmatisering (Goldberg, 2000; 2010, Goffman, 2011).

5.3 Sociala nätverkets betydelse

Skårner (2001) menar att nätverket består av personliga och betydelsefulla relationer som kan förse individen med olika former av stöd och hjälp och att samhällets uppfattningar om missbruk får konsekvenser för, hur en missbrukare betraktas av andra som han/hon möter samt hur han/hon ser på sig själv (ibid.).

Enligt Scheff (1997) grundas sociala relationer på identifiering och känslomässig förståelse. Han menar att den språkliga och den emotionella kommunikationen är avgörande för hur sociala band utvecklas mellan individer och grupper och finner att emotioner är avgörande för skapandet av starka relationella band mellan människor och att känslor som skam och stolthet är särskilt kopplade till kvaliteten i de sociala banden (ibid.).

Känslor som stolthet, skuld och skam exponeras mycket i respondenternas svar. De pratar om stoltheten att lyckas ta sig ur beroendet att inta alkohol, dock kvarstår problematiken att leva med skammen för tidigare händelser samt att ”vakta sig själv” resten av livet. Erik berättar:

Den nyktra verkligheten är påfrestande och alkoholen låter oss slippa den för en stund. Vardagen är en kamp / ... /Många känslor var det ju i början helt klart. Skam kände jag nog mer innan jag bestämde mig. Som alkoholist isolerar man sig gärna, man vill helst inte gå utanför dörren om man kan slippa. Alkoholen påverkar ju även känslolivet något enormt och man blir smått paranoid och nervös och undviker mänsklig kontakt. Skammen är liksom ständigt närvarande. Man skäms inför sig själv för att man är en sån [sic!] svag jävel som gång på gång ger vika inför spriten och låter den dominera ens liv.

Enligt Scheff är känslor av stolthet och skam hörnstenar för hur vi upplever oss själva och hur vi blir bemötta av andra. Han menar att individens fortsatta utveckling styrs av kvaliteten på dennes sociala band till familjen under uppväxttiden. Stabila och säkra sociala band betecknar att individer identifierar sig med och förstår varandra, medan osäkra och instabila sociala band leder till missförstånd och bortstötning (Scheff, 1997:73).

Bertil beskriver sina upplevelser av oförståelse och utanförskap:

Jag har mött mycket oförståelse som varit obefogad och uppbackad med ganska så mycket underliggande svaghet och rädsla från avsändaren. En rädd hund hugger, men tyvärr oftast i blindo. Vår civilisation har gradvis mognat mot ett humanare levnadsklimat uttryckt utifrån våra egna behov, system och vår egen logik, men alltid mot en större förståelse för människan. Utanför står jag och känner mig alienerad och handikappad. ... Folk är naturligtvis trevliga och så men jag upplever den normala fasaden som ytlig vilket den naturligtvis inte behöver vara, men de samtal jag har med människor som aldrig varit i kontakt med min gamla värld gör att det i nuläget ofta känns ensamt. Jag tycker inte att jag gör några direkta generalfel i den vanliga världen, men jag klickar ändå inte med dessa den politiska korrekthetens arbetsmyror.

Bertil upplever att han inte hör hemma bland de ”vanliga arbetsmyrorna” och känner sig därför inte delaktig i samhället. Han känner sig ensam och utanför då han uppfattar att det bara är en ytlig fasad av trevliga människor som troligtvis inte varit i kontakt med och saknar förståelse för missbrukarvärlden:

Alla människor är ju unika och därmed avviker vi alla på ett eller annat sätt även om vi själva inte tror att så är fallet. Detta kanske inte alla gillar och det står ju var och en fritt att tycka vad man vill, men jag vill iallafall försöka påverka./ ... / Inte så att jag inte förstår hur "folk" tänker vill heller inte göra missbrukaren till ett renodlat offer utan endast belysa att man kanske inte har helt fria val på vägen tillbaka till samhället / ... / Missbrukaren har naturligtvis ett stort ansvar, definitivt det allra största och yttersta ansvaret men samhället kan heller inte bara glida förbi på en räkmacka och högljutt beklaga sig över detta missbrukarpack som förpestar den rena och klara stadsluften med sin månghövdade, frånstötande, uppenbarelse skrålar utanför systemet, i parken, lever fan och stjal etc.

I Bertils berättelse beskrivs skiljelinjen mellan ett vi och ett dom. ”Vi som missbrukar” ställs emot ”dom som inte missbrukar” och ansvaret för missbruket kan inte enbart läggas på individen.

Personerna som ingick i studien har liknande uppfattningar om bemötanden av sociala nätverk. Deras berättelser pekar på att det sociala nätverket har en stor betydelse för att hjälpa missbrukarna omdana sina liv både på det emotionella och sociala planet (Blomqvist, 1999; Kristiansen, 2000; Johnsson, 2002; Lindberg, 1999; Scheff, 1997; Skårner, 2001).

Som jag har nämnt använder intervjupersonerna begreppet ”nykter alkoholist” när de definierar sig själva. På olika chattforum är detta begrepp vanligt förekommande. Denna benämning gör att varje delaktig i forumet känner en gemenskap och får en gruppidentitet som de känner sig trygga i. När medlemmarna känner igen sig i andras berättelser och kan dra paralleller med sina egna liv skapas en gruppkänsla av samhörighet (Scheff, 1997).

6 SLUTDISKUSSION

Syftet med min studie har varit att undersöka och få mer kunskap och förståelse för vilken roll det sociala nätverket spelar för en individ som lever ett nyktert liv. Jag strävade efter att skaffa mer förståelse för fenomenet med hjälp av tre frågeställningar, - hur upplever f.d. alkoholmissbrukare bemötande av sina sociala nätverk? Vilka erfarenheter har de av stöd och avvisande från det sociala nätverket samt vilken betydelse har det sociala nätverket för att bibehålla nykterheten?

Majoriteten av respondenterna har haft liknande uppfattningar om bemötanden av sociala nätverk. Deras beskrivningar pekar på att det sociala nätverket har en stor betydelse för att hjälpa missbrukaren omdana sina liv både på det emotionella och sociala planet. Respondenterna påpekade att det sociala nätverket och dess bemötanden spelar en mycket viktig roll för att leva ett nyktert, väl fungerade liv men att utan inre styrka och egen vilja lyckas man ändå inte, även om man får stöd från sina närmaste och andra i sin omgivning.

Tidigare forskning på området har visat att emotioner som stolthet, skuld och skam exponeras mycket i respondenternas svar. En styrka hos missbrukarna är stoltheten att lyckas ta sig ur

beroendet att inta alkohol – dock kvarstår problematiken med att leva med skammen för tidigare händelser samt att vakta sig själv resten av livet och inte kunna umgås i miljöer som är alkoholrelaterade (Goldberg, 2000; 2010; Scheff, 1997).

Analysen visar att umgängeskretsen har stor betydelse för att lyckas avstå från alkohol, dock har även den egna psykiska, inre styrkan stor betydelse. Upplevelsen att man är ”tråkig utan alkohol” förstärks av omgivningen genom att inte bli bjuden på fest eller sammanhang där det finns alkohol. Detta kan leda till en känsla av utanförskap och ensamhet som påverkar individens självbild och självkänsla negativt (Johnsson, 2002; Skårner, 2001;2010).

Den emotionella ensamhet och isolering som det kan innebära att ha bryta med ett missbruk och med att alkoholen skapar problem då alkoholen är lättillgänglig, man visar reklam i tv, annonser i pressen vilket gör prestationen ännu större för den f.d. alkoholmissbrukare. Frestelserna är många då alkohol är socialt accepterat och inte betraktas som drog.

Utifrån många studier inom olika vetenskapliga discipliner vet vi idag att sociala relationer mellan människor på individ, grupp och samhällsnivå spelar en mycket viktig roll för hur vi som individer formas, uppfattar oss själva och hur vi uppfattas av andra. De emotionella banden mellan oss avgör hur vi mår och agerar(t ex. Bergström, 1996; Johnsson, 2002; Goldberg, 2010; Lindberg, 1999; Kristiansen 2000; Scheff, 1997)

I min analys kom jag fram till att för f.d. alkoholmissbrukare blir det svårare att bekämpa missbruket än för personer med en annan sorts missbruksproblematik. Anledningen till detta är att alkoholen tillhör det sociala livet och de inte alltid blir bemötta med förståelse av omgivningen, vilket gör att de inte sällan hamnar utanför gemenskapen.

I dagens samhälle är det inte svårt att uppmärksamma olika typer av gruppindelningar mellan människor. Ömsesidig misstro och stereotypa uppfattningar om varandra förorsakar stigmatiserande attityder i samhället. Detta befäster klyftorna mellan dessa grupper i samhället, vilket enligt mig bör leda till en djupare reflektion över ens egna attityder i att övervinna detta negativa fenomen. Stigmatiseringsprocessen påbörjas ofta omedvetet och en brist på ansvarskänsla gör att den sprids mellan människor. En sådan situation kan leda till att den utsatta personen känner sig utpekad och avvisad (Goldberg, 2000;2010). Även brist på kunskap bidrar till missförstånd och oförklarliga fördomar. Min förhoppning är att denna uppsats bidrar till att kasta ljus över hur före detta alkoholmissbrukare uppfattar sin plats i samhället.

KÄLLOR

Ahrne, G, Svensson, P (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 1, Liber.

Anonyma Alkoholister (22.05.2012) www.aa.se

Aspers, P (2011). *Etnografiska metoder*. Upplaga 2, Liber.

Barnes, J (1954). "Class and Committees in a Norwegian Island Parish", I *Human Relations* 7, 1, s. 30-58

Bergström, H (1996). *Missbruk, människor och relationer – behandling genom professionella och privata nätverk*. Lund: Studentlitteratur.

Blomqvist, J (1999). *Inte bara behandling – vägar ut ur alkoholmissbruket*. Stockholm: Bjurner och Bruno AB

Borell, K & Johansson, R (1996). *Samhället som nätverk. Om nätverksanalys och samhällsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Bott, E (1957). *Family and Social Network: Roles, Norms and External Relationships in Ordinary Urban Families*. London: Tavistock. (elektronisk – digital printing 2003)

Bryman, A (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 2, Malmö: Liber.

Caplan, G (1974). *Support Systems and Community Mental Health*, New York: Behavioral Publications.

Cassel, J (1974). "Psychosocial Processes and Stress: Theoretical formulations", *International Journal Health Services* 4: (s. 471-482)

Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning, CAN, www.can.se, hämtad 12-10-11

Centralförbundet för nykterhetsundervisning, CAN (1967). *Alkohol – vanor och verkningar*. Stockholm: Kungl. Boktryckeriet P.A. Norstedt & Söner.

Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning, www.sorad.se, hämtad 12-08-10

Cobb, S (1976). "Social Support as a Moderator of Life Stress". *Psychosomatic Medicine* 38 (s. 300-312).

Couper, M.P. & Hansen, S. E. (2002). "Computer - assisted interviewing". I: J.F.

Dahlgren, L & Starrin, B (2004) *Emotioner, vardagsliv och samhälle - en introduktion till emotionssociologi*. Upplaga 1. Lund: Författarna och Liber AB.

Durkheim, E (1983). *Själv mordet*. Ny upplaga. Argos/Palmkrons Förlag.

Elmholdt, C (2006). "Cyberspace alternativer til ansigt-til-ansigt interviewet". *Tidsskrift for kvalitativ metodeudvikling*, 41, 70-80

Fyrand, L (1998). *Sosialt nettverk Teori og praksis*, Oslo: Tano

Glautier, S & Drummond, D. C (1994). "A conditioning approach to the analysis and treatment of drinking problems. The problem of relapse". *British Medical Bulletin* vol. 50 N 1 pp. 186 – 199

Goffman, E (2000). *Jaget och maskerna. En studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Prisma.

Goffman, E (2011). *Stigma. Den avvikandes roll och identitet*. Upplaga 3, Stockholm: Norstedts Förlagsgrupp AB.

Goldberg, T (2000). *Narkotikafrågan avmystifierad*. Upplaga 2, Solna: Academic Publishing of Sweden.

Goldberg, T (2010). *Hur blir man narkoman? - och hur hindrar vi det?* Solna: Academic Publishing of Sweden.

Gottlieb, B (ed) (1981): *Social Networks and Social Support*, London: Sage Publications.

Hessle, S (1991). *Social support och sociala nätverk*, i Bergsten, Bergsten, B, Bjerkman, A, Hermansson, H E, Israel, J: *Etik, solidaritet och välfärd*. Göteborg: Daidalos.

Hessle, S (1995). *Sociala nätverk i kris, utveckling och fördjupning. Rapport nr 74*. Stockholm: Stockholms universitet, Institutionen för socialt arbete.

Hirschi, T (1969). *Causes of delinquency*. Barkley: University of California Press.

Johnsson, E (2002). *Narkotikamissbruk och självmordförsök*. Lund: Socialhögskolan.

Johnsson, E, Laanemets, L & Svensson, K (2009). *Narkotikamissbruk. Debatt, behandling och begrepp*. Upplaga 2, Lund: Studentlitteratur.

Kristiansen, A (2000). *Fri från narkotika. Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Stockholm: Elanders Gotab.

Kvale, S, Brinkmann, S (2010). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kvillemo, P, Andréasson, S, Bränström, R, El-Khoury, B M & Karlsson, L (2008). *Effekter av lokalt alkohol- och narkotikaförebyggande arbete*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol- och Narkotikafrågor, www.ksan.se, hämtad 12-04-18

Leissner, T & Hedin Ulla - Carin (red) (2001). Antologi. *Könsperspektiv på missbruk*. Stockholm: Elanders Gotab.

Leissner, T (red.) (1997). *Alkohol. Ett psykosocialt, beteende – och samhällsvetenskapligt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Lindberg, O (1999). *Emotioner, sociala band och ritualer: en kvalitativ analys av narkotikakarriärer*. Upplaga 2, Institutionen för socialt arbete: Göteborgs Universitet.

Länkarnas Riksförbund, www.rikslankarna.se, hämtad 12-11-02

Löfgren, B (1972). *Alkoholismen, människan och samhället*. Stockholm: Aldus/Bonniers

Mann, C & Stewart, F (2002). *Internet Communication and Qualitative Research. A Handbook for Researching Online*. Upplaga 2, London: SAGE Publications Ltd.

Marsella, A & Snyder, K (1981) *Stress, Social Support and Schizophrenic Disorders: Towards an Interactional Model*. *Schizophrenia Bulletin*, 1981:7

May, T (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Melin, A-G & Näsholm, C (1998). *Behandlingsplanering vid missbruk*. Upplaga 2, Lund: Studentlitteratur.

Milardo, R (1992). "Comparative methods for delineating social networks". *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol.9.3 (s. 447 – 461)

Mitchell, J. C. (1969), *Families and Social Networks*, Manchester: Manchester University Press.

National Encyklopedin, www.ne.se/lang/alkoholism, hämtad 12-03-20

National Encyklopedin, www.ne.se/enkel/droger, hämtad 12-03-20

National Encyklopedin, www.ne.se/lang/missbruk, hämtad 12-03-20

Polich, M J, Armor, D & Braiker H B (1989). "Stability and change in drinking patterns". *The Course of Alcoholism: Four Years After Treatment*. New York: John Wiley & Sons, s. 159 – 200

Regeringskansliet, www.regeringen.se, hämtad 12-10-22

Scheff, T (1990). *Microsociology. Discourse, Emotion, and Social Structure*. Chicago: The University of Chicago Press.

Scheff, T (1997). *Emotions, the social bonds and human reality*. Cambridge: Cambridge University Press.

Seikkula, J (1996) *Öppna samtal. Från monolog till dialog i sociala nätverk*, Stockholm: Marek.

Skårner, A (2001). *Skilda Världar? En studie av narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk*. Upplaga 2, Göteborg: Institutionen för socialt arbete.

Skårner, A (2010). *Att mäta personliga sociala nätverk - utveckling av ett instrument baserat på nätverkskartan. Riskbruk, missbruk, beroende. Insatser, forskning & fortbildning i Västra Götaland*. s. 195-200. Göteborg: Forskningsrådet för missbruks och beroendefrågor (FMB). ISBN/ISSN: 978-91-633-6169-2 Nr. 121878

Socialstyrelsen, www.socialstyrelsen.se, hämtad 12-10-22

Starker, J E, Morgan, D L & March, S (1993). Analyzing change in networks of personal relationships, I Perlman, D & Jones, W H: *Advances in Personal Relationships* 1993 vol. 4 (s. 229-260), London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Statens folkhälsoinstitut, www.fhi.se, hämtad 12-01-08

Stern, D (1991). *Spädbarnets interpersonella värld ur psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Upplaga 2, Stockholm: Natur och Kultur.

Suitor, J, Wellman, B & Morgan, D (1997): "It's about time: how, why, and when networks change" *Social Networks* 1997: 19 (s. 1-7)

Svensson, B (2007). *Pundare, jonkare och andra- om narkotikan som följeslagare*. Upplaga 3, Stockholm: Carlssons bokförlag.

Tracy, E M & Abell, N (1994). Social Network Map: Some further refinements on administration, *Social Work Research* 1996 18 1 (s. 56-61)

Trost, J (2010), *Kvalitativa intervjuer*. Upplaga 4, Lund: Studentlitteratur.

Trulsson, K (2006). *Dans på lina. Om kvinnors missbruk, familjeliv och behandling*. Falun: ScandBook.

Vetenskapsrådets Forskningsetiska principer (2012), Vetenskapsrådet tryck: Elanders Gotab, ISBN:91-7307-008-4). www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf, hämtad 12-01-22

Wellman, B (1981), *Applying Network Analysis to the Study of social Support* i Gottlieb, B, *Social Networks and Social Support*, London: Sage Publications.

Zilberman, M L, Tavares, H, Blume, S B & el-Guebaly, N (2002). Towards Best Practices in the Treatment of Women With Addictive Disorders. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 1, 39-46

Berättelser hämtade från:

Alkoholhjälpen (drivs av Statens folkhälsoinstitut) www.alkoholhjalpen.se, hämtad 12-01-22

Drugsmart (drivs av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) www.drugsmart.se, hämtad 12-10-15

Flashback Media Group AB www.flashback.se, hämtad 12-01-22

Nykter Alkoholist www.nykteralkoholist.se, hämtad 12-01-20

BILAGA – INTERVJUGUIDER

Vägledande frågor:

- 1 Vilken roll socialt nätverk spelar för dig som lever ett nyktert liv?
- 2 Vilka erfarenheter har du av stöd och avvisanden från andra efter du har blivit nykter alkoholist?
- 3 Vad tycker du om sociala nätverks betydelse för att bibehålla sig nykter?

