



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Därför slutade jag att konsumera alkohol” - En kvalitativ studie om alkoholmissbrukares vändpunkter i livet

Av: Caroline El Rameid & Ida Lundgren

Kandidatuppsats (SOPA63)

HT 2015

Handledare: Gabriella Scaramuzzino

Abstract

Authors: Caroline El Rameid och Ida Lundgren

Title: ” Therefore, I stopped consuming alcohol - A qualitative study of alcohol addicts turning points of life”

Supervisor: Gabriella Scaramuzzino

Assessor: Anna Rypi

The purpose of this research was to focus on alcohol addicts turning points of their own experiences. The result of the research shows that the alcohol abuse in Swedish society is increasing despite treatments and interventions from various quarters. The chosen method for this report was a qualitative narrative method. The empirical data in this report consists of six autobiographies written by writers who emerged from an alcohol addiction. The conclusions was that alcohol addicts has not been given the right help. It turned out that the sober alcoholics we used in our empirical data had different experiences to emerge from an alcohol addiction. They eventually managed to reach its turning point by getting the right individual aid.

Keywords: *alcohol addicts, turning point, alcohol, abuse*

Innehållsförteckning

FÖRORD	4
1. PROBLEMFÖRMULERING	5
1.1 SYFTE.....	6
1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR.....	6
2. CENTRALA BEGREPP	7
2.1 NYKTER ALKOHOLIST	7
2.2 VÄNDPUNKT	7
3. ORIENTERING OM KUNSKAPSLÄGET	7
3.1 ALKOHOLKONSUMTIONENS ÖKNING I SVERIGE OCH DESS FYSISKA SKADOR.....	8
3.2 BEHANDLINGSFORMER.....	9
3.3 SJÄLVLÄKNING	10
3.4 VÄNDPUNKT	11
4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	13
4.1 RISK – OCH SKYDDSAKTÖRER.....	13
4.2 IDENTITETSSKAPANDE PROCESSER.....	18
5. METOD	19
5.1 METODVAL	20
5.3 URVAL OCH AVGRÄNSNING	21
5.4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	22
5.5 TILLFÖRLITLIGHET (VALIDITET/RELIABILITET)	22
5.6 ARBETSFÖRDELNING	23
5.7 FÖRFÖRSTÅELSE.....	24
5.8 ETISKA ÖVERVÅGANDEN	25
6. ANALYS AV VÄNDPUNKTEN	26
6.1 SJÄLVBIOGRAFIERNA (PRESENTATION AV BÖCKERNA)	27
6.2 MYNDIGHETERNA.....	29
6.2.1 Ett stort tack till myndigheterna.....	29
6.2.2 Jag finner ingen hjälp.....	32
6.3 OMGIVNINGEN.....	34
6.3.1 Omgivningens stöd bestående av skyddsfaktorer/riskfaktorer	34
6.3.2 Anhöriga och vänner med alkoholism, en riskfaktor	38
6.4 DEN EGNA INVERKAN.....	40
6.4.1 Sanningen slog mig	40
7. AVSLUTANDE DISKUSSION	44
8. REFERENSER	47

Förord

Tack vare socionomprogrammets sjätte termin har vi fått möjligheten att införskaffa oss mer kunskap om ett område vi finner vara intressant. Vi vill rikta ett stort tack till Gabriela Scaramuzzino för en utmärkt och flexibel handledning under hela arbetets gång.

1. Problemformulering

Alkoholmissbruk är en av de mest centrala socialpolitiska frågorna i Sverige, och har varit det sedan i början av 1900-talet. Enligt Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2009) har konsumtionen av alkohol befunnit sig på högsta nivån de senaste åren. I slutet av år 2014 presenterade förbundet en studie om alkoholmissbruk i Sverige, som visar att ungefär 446 000 personer i Sverige har ett alkoholberoende eller alkoholmissbruk (CAN, 2014). Trots en ökning av förebyggande insatser, vård och behandling ökar alkoholproblematiken hos svenska medborgare (CAN, 2014). Statistiken visar ett aktuellt område som är i behov av mer forskning kring ämnet. Vidare skriver Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2014) att Socialstyrelsen menar på att de med alkoholproblematik i form av missbruk och beroende har rätt till de behandlingar eller insatser som den enskilda är i behov av, och som har visat goda resultat.

Abrahamson och Tryggvesson (2009:67) skriver att den svenska missbruksvården fått utstå med stark kritik på senare tid av statliga tillsynsmyndigheter eftersom de anser att insatserna är ofullständiga på grund av att brukarna hänvisas till kommunala öppenvårdsenheter oavsett problematik. Andra anledningar till kritiken beror på att utredningar av vårdbehov inte har utretts eller dokumenterats. Studier visar även att det finns en låg tilltro för vården vilket resulterar av att många med ett missbruk drar sig från att söka vård (Blomqvist, 2009:156). Av de som tagit sig ur ett missbruk är det 50-70 procent som tagit sig ur det själva (Österberg, 2008:15) vilket får oss att fundera på vad som är den största anledningen till att personer tar sig ur ett missbruk.

Det finns ett fåtal studier som har fokuserat på vilka omständigheter som bidragit till att alkoholmissbrukare valt att leva ett nyktert liv. I till exempel Forsbergs (2010:5) studie använder hon sig av intervjuer när hon analyserar vad som har varit avgörande för ett avslutande missbruk, dvs. vändpunkter. Studiens resultat visar olika orsaker till vändpunkter som bortgång av närstående, tvingande till behandlingar etc. Resultatet visade även att egen vilja och kraft var centrala för samtliga intervjupersoner som tagit sig ur ett missbruk (Forsberg, 2010:23–24).

Med bakgrund av det vi har beskrivit och med hänsyn till att alkoholmissbruk är ett etablerat socialt problem, ser vi stor vikt i att fördjupa kunskapen kring detta ämne. Är det med hjälp av behandling/insatser, eller ligger andra orsaker också till grund? För att i framtiden kunna hjälpa klienter och motverka alkoholismen som ett socialt problem, är det av stor vikt att kunna börja där klienten befinner sig. Att öka förståelsen för vad de går igenom och deras *personliga syn* angående vad som har varit viktigt i deras process till ett nyktert liv utan alkohol. Med andra ord ska vi se detta ur ett brukarperspektiv. Vi vill med hjälp av olika modeller titta på skydds- och riskfaktorer i samband med vändpunkten. Vi vill även med sociologen Richard Jenkins undersöka vad identitetsskapande processer har för betydelse i samband med vägen till ett avslutande missbruk.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att förstå nyktra alkoholisters erfarenheter av vad som har varit avgörande för att nå en vändpunkt och ta sig ur ett alkoholmissbruk.

1.2 Frågeställningar

- Vilken inverkan har myndigheter haft för att den enskilde ska nå en vändpunkt till ett avslutande alkoholmissbruk?
- Vilken inverkan har omgivningen i form av familj, släkt, vänner och kollegor haft för att den enskilde ska nå en vändpunkt till ett avslutande alkoholmissbruk?
- Vilken inverkan har den nyktra alkoholisten själv haft för att denne ska nå en vändpunkt till ett avslutande alkoholmissbruk?

2. Centrala begrepp

Eftersom begrepp definieras olika, kan det skapa förvirring eller missförstånd för läsaren. För att vi inte ska förvirra läsaren har vi i detta avsnitt gett förklaringar av vilka definitioner vi utgår ifrån i denna studie. I detta avsnitt har vi lyft upp begreppen nykter alkoholist och vändpunkt. Begreppen är centrala termer i studien som läsaren stöter på ett antal gånger.

2.1 Nykter alkoholist

I vår uppsats använder vi oss av “nykter alkoholist” istället för före detta missbrukare då vi anser att “före detta missbrukare” är ett stigmatiserat begrepp. Med nykter alkoholist kommer vi i vår text att syfta på personer som tagit sig ur ett aktivt alkoholmissbruk och som i skrivande stund inte längre konsumerar alkohol.

2.2 Vändpunkt

Vi har utgått från den definition som Ebaugh (1988) använder sig av då hon i sin studie studerat vändpunkten för 185 personer. En vändpunkt inträffar då det infinner sig medvetenhet i att gamla handlingar och linjer antingen är klara, har misslyckats, blivit störda eller att den enskilde inte längre känner sig tillfredsställd. I en vändpunkt kan den enskilde även se möjligheter till att förändra sitt liv. Då ett beslut har tagits att ändra sitt liv tar detta oftast form i en handling som står bakom beslutet, som uppsägning från arbete, söka vård eller ta ut skilsmässa (Ebaugh, 1988:123).

3. Orientering om kunskapsläget

Alkoholmissbruk är ett ämne som det forskats relativt mycket kring där det främst läggs fokus på

de risker och skador som ett aktivt drickande kan medföra. Ytterligare forskning beskriver vad som har bidragit till att personer utvecklat ett missbruk, samt kring anhörigas situation och hur ett eventuellt medmissbruk kan se ut. Det finns även en del forskning kring vändpunkter där studierna både handlar om att ta sig ur ett alkoholmissbruk, kriminalitet eller någon annan förändring i livet. Studierna som vi har funnit kring vändpunkter är genomförda med hjälp av intervjuer vilket gör att vår studie genom självbiografier ger ny infallsvinkel än vad som tidigare har redovisats. Att missbruk idag är så utbrett och att det är många som inte får den hjälpen som de önskar (Abrahamson & Tryggvesson, 2009:67) antyder att det råder en bristande kunskap vad som har varit avgörande för att ta sig ur ett alkoholmissbruk och pekar på att denna studie är av relevans.

Vi inleder avsnittet nedanför med en kort redogörelse för hur utbrett alkoholmissbruk är och vilka skador det kan medföra. Vidare redovisar vi några av de behandlingsmetoder som finns för att påvisa vad som inom vården anses vara av vikt för att ta sig ur ett missbruk samtidigt som vi tar upp den misstro som idag finns till vården. Slutligen redovisar vi liknande studier som gjorts kring vändpunkt och vilka resultat som framkommit. Vi har i vår sökning använt oss av databaserna Libris, LUBsearch och Socindex och där igenom sökorden: *Missbruk, alkoholmissbruk, vändpunkt, inverkan, påverkan, effekter, självhjälp* samt *behandling*. Vi har både forskning skriven i form av böcker, avhandlingar, artiklar i vetenskapliga tidskrifter samt forskningsrapporter.

3.1 Alkoholkonsumtionens ökning i Sverige och dess fysiska skador

Enligt statistik uppskattas idag 446 000 personer i Sverige ett missbruk av alkohol eller är alkoholberoende. Ytterligare 250 000 personer anses ha ett alkoholberoende men under sådana former att de fortfarande kan fungera socialt och med sitt arbete. Sedan år 1998 har alkoholkonsumtionen ökat med 27 % i Sverige och är den vanligaste förekommande drogen i Sverige (CAN, 2015; Johansson & Wirberg, 2005:31). En ökad tillgång på drogen samt att den förekommer i många sociala sammanhang innebär att de som har ökad sårbarhet för alkohol har större möjlighet att utveckla alkoholproblem (Johansson & Wirberg, 2005:32).

Enligt en studie framtagen genom SCB (Persson, Sjöberg & Johansson 2004:67) framgår vilka fysiska och psykiska skador som överkonsumtion av kan alkohol kan bidra till. De mest centrala fysiska skadorna är levercirros, bukspottkörtelinflammation, alkoholpsykos samt vissa cancerformer. Utöver dessa medicinska skador kan missbruket även bidra till samhällskostnader i form av sjukvård och ekonomisk ersättning. År 2000 var dödsfallen på de ovanstående nämnda alkohol relaterande sjukdomarna cirka 1700 personer. I den siffran är inte andra alkoholrelaterade olycksfall och självmord inräknade där antalet förutses vara betydligt högre (Persson, Sjöberg & Johansson, 2004:67-68). Siffror visar även på att det är betydligt fler män än kvinnor som går bort genom alkoholrelaterade sjukdomar. Detta då det även är mer utbrett med alkoholmissbruk hos män än kvinnor (CAN, 2015). Formerna och effekterna av ett alkoholmissbruk tar oftast olika form för olika individer samt beroende på kön. Det innebär också att olika behandlingar passar olika personer bra till olika personer, något som vi nu ska gå djupare in på (Johansson & Wirberg, 2005:166-167).

3.2 Behandlingsformer

Beroende på hur alkohol problematiken ser ut finns det olika typer av behandling att få. Det finns ingen forskning som visar att det finns en viss behandling som passar alla utan det är individuellt (CUS expertgrupp för missbruksvård, 1994:171-172). Tolvstegsbehandling som bygger på principer från självhjälpsorganisationen Anonyma Alkoholister har i undersökningar visat sig ha likvärdiga resultat som kognitivt beteendeterapeutiskt inriktad behandlingsprogram. Det har även visat sig att olika behandling mellan kvinnor och män ger olika bra resultat. Kvinnor dricker ofta i en mildare grad och försöker hålla upp en bättre fasad för omvärlden än vad män gör. Kvinnor utvecklar även en lägre självkänsla och känner sig mer hjälplös vilket gör att de oftast har lättare för att utveckla depression och ångest. Dessa egenskaper gör att behandlingsinsatsernas effekt kan skilja sig åt beroende på om det är en kvinna eller man (Johansson & Wirberg, 2005:166-167).

I vissa fall finns det möjlighet att använda sig av Antabus, som är ett medicinskt komplement till andra behandlingar och kan medicinskt hjälpa till att avstå från alkohol. Antabus motverkar att alkoholen bryts ner i kroppen och hindrar önskad rusningseffekt. Andra komplement är

Abstinesbehandling, så som Campral vilket kan bli aktuellt för att kunna bryta ett aktivt missbruk. Campral minskar suget efter återfall och lindrar även så att återfallen blir lindrigare och lättare att ta sig ur. (Johansson & Wirberg, 2005:179-181; 1177 Vårdguiden, 2015). Behandling är dock inte den enda vägen att ta sig ur ett alkoholmissbruk, idag är det en stor andel personer som tar sig ur missbruket på andra sätt vilket vi ska gå mer in på nu.

3.3 Sjävläkning

Som vi tidigare nämnt finns det flertal studier som pekar på att alkoholmissbrukande personer väljer bort och inte vill ha någon vård. I en amerikansk något äldre studie (från 1993) har det visat sig att det är mellan 3 och 13 icke vårdade personer på varje vårdad person (Creutzer, 2008:18). Jessica Storbjörk (2008) har i sin studie undersökt vad anledningen är till att så många personer avstått från att söka vård. De främsta anledningarna har visat sig vara att personerna i fråga: känner misstro till vården, att vården inte kan erbjuda någonting som passar dem, att de anser att de kan ta sig ur ett missbruk själv samt att de är oroliga kring vad personer i deras närhet skulle tänka. Bland kvinnor var det även vanligt att det fanns en oro kring att mista vårdnaden av sina barn (Creutzer, 2008:18-19).

Studier har även visat att 50-70 procent av de som har alkoholproblem kan upphöra konsumtionen utan behandling. Sjävläkning har idag blivit ett ämne som det forskats allt mer kring. Forskare har kommit i underfund med att vägen ur ett missbruk är en lång process där flera faktorer spelar in samt vilka sociala resurser personen i fråga besitter. I en artikel uttalar sig Blomqvist som är professor inom ämnet att sjävläkning inte betyder att det sker av sig själv att personen i fråga tar sig ur ett missbruk. Istället menar han på att det handlar om individens ansträngningar och yttre inflytande. Ett mer passande begrepp hade enligt Blomqvist varit "icke behandlingsrelaterade lösningar på missbruks- eller beroendeproblem" (Hasselgren, 2008:9-10). I sin studie har Jan Blomqvist (Hasselgren, 2008:10-11) gjort en jämförelse med personer som tagit sig ur ett alkoholmissbruk genom behandling gentemot personer som tagit sig ur ett missbruk på egen hand. Båda grupperna har haft lika omfattande och långvarig alkoholproblematik. I studien framgår det att de som inte sökt in till behandling haft ett stabilare nätverk samt ett fast arbete (Hasselgren, 2008:10-11). Vidare beskriver han att de som tagit sig ur

ett missbruk oberoende om det varit med eller utan behandling påvisar vissa samband. Gemensamt har det visat sig att de medverkande har ändrat sin attityd kring alkoholkonsumtionen, att det har inträffat något drastiskt som lett till att de slutat konsumera eller att många negativa faktorer byggts på varandra att de tillslut fått nog. Det kan även ha varit positiva vändningar i livet som gjort att en person tagit sig ur ett missbruk. Där av bland annat; stödande nätverk, förändring på det ekonomiska, arbetsmässiga eller känslomässiga planet (Ibid.).

3.4 Vändpunkt

Ytterligare tre olika studier som gjorts kring ämnet vändpunkt har gjorts av Forsberg, Ebaugh samt Laub & Sampson. I studien genomförd av Forsberg (2010) har hon genom en intervjustudie undersökt vad vändpunkten var för dessa personer då de tagit sig ur ett tungt missbruk. I studien har hon djupintervjuat 10 personer för att få deras upplevelse av “vägen in”, “Livet i missbruk” samt “vägen ur missbruket”. Studiens syfte var att öka kunskapen om deltagarnas erfarenheter och kring arbetssättet i Resursteamets hemlöshetsprojekt: *samverkan mot hemlöshet. En programutvärdering av ett projekt i Örebro*. Studiens syfte var även att testa möjligheten att få fram några samband mellan berättelser för vad som hade varit avgörande för ett avslutande missbruk (Forsberg, 2010:5). Ur studien kunde man genomgående se att det tog lång tid innan de som hamnat i ett missbruk tog kontakt med socialtjänsten, i genomsnitt 12 år (Forsberg, 2010:10). I resultatet beskrivs olika scenarier som kan ha varit avgörande för en vändpunkt som exempelvis att det antingen inträffat en hemska händelse, som bortgång av närstående, att de blivit tvingade till behandling som LVM, eller att de blivit påverkade av flera saker samtidigt som bidragit till att de tillslut kände att det måste till en förändring (Forsberg, 2010:23-24). Genom studien framkom även att den egna viljan och kraften var återkommande för de samtliga som tagit sig ur ett missbruk. De har använt sig av både personlig och professionella strategier där av möten och tolvstegsprogrammet. Ytterligare en viktig omständighet visar sig ha varit de relationer de haft till omvärlden. Där både relationen till familj samt till professionella yrkesutövare har varit av betydelse (Forsberg, 2010:36).

I Ebaughs (1988) studie *Becoming an ex: The process of Role Exit* har hon intervjuat 185

personer angående hur det är att ha blivit ett ex i olika former, så som: ex-doktor, ex-fru, ex-nunna eller ex-alkoholist. I Studien undersöks vad som har lett till att personerna valt att lämna sitt före detta liv och hur det har påverkat dem att få en ny identitet (1988:1-2). Resultaten visar att det kommer en punkt efter velandet, övervägande och identifiering med nya värderingar då de medverkande i studien bestämt sig för att helt bryta gamla vanor och börja ett liv i ny riktning (Ebaugh, 1988:123). Ebaugh definierar vändpunkten som då den enskilde känner en medvetenhet att gamla handlingar är klara, har misslyckats, blivit störda eller att hon eller han inte längre känner sig tillfredsställd. Då ett beslut tagits om en förändring utformas även detta i en handling som står bakom beslutet så som skilsmässa, säga upp sig från jobbet eller söka upp vård och hjälp (Ebaugh, 1988:123). Ebaugh beskriver att en vändpunkt kan ta form på fem olika sätt:

1. *Specifik händelse* – Den enskilde är med om en specifik händelse som ger avtryck och är avgörande för en vändpunkt. Exempelvis bortgång av en närstående eller en handling av en närstående som inte accepteras.

2. *Halmstrået som bröt kamelens rygg* - När flera händelser lagts på varandra vilket lett till att personen i fråga till slut får nog av sin situation.

3. *Tidsrelaterade faktorer* – Upplever en känsla att ha växt ifrån de liv de tidigare varit i och att de när de exempelvis fyllt fyrtio eller femtio känt att de måste börja tänka mer på vad de själva vill med sitt liv.

4. *Ursäkter* – Använder ursäkter för att kunna lämna de liv de egentligen inte vill ha, ett exempel var en kille som läste till läkare men inte trivdes, då han sedan fick en diagnos använde han sig av den som skäl för att inte behöva läsa vidare.

5. *Antingen eller alternativ* – Då de kom till en punkt där de stod inför ett val, antingen var de tvungna att exempelvis sluta konsumera alkohol eller dö (Ebaugh, 1988:127 -133).

Även John Laub och Robert Sampson (2003) som gjort en amerikansk studie har studerat hur en

vändpunkt kan se ut. De har genom sin studie följt 1000 män från att de varit runt 20-års ålder och upp till 70-års ålder. Studien gick ut på att följa 500 aktiva brottsliga ungdomar och 500 inaktiva brottslingar för att införskaffa sig svar på orsakande anledningar till att människor nått en vändpunkt i livet och slutat begå brott. Av de som i ung ålder deltagit i studien hittades 80 % av de igen vid deras 70 -års ålder och av dem var det två tredjedelar som valde att ställa upp på studien igen. Att brottsligheten minskar med åldern har länge varit känt däremot har det tidigare inte funnits någon forskning till varför det är så. I studien framkom att viktiga händelser kunde bidra till en vändpunkt att personerna valde att lämna sitt kriminella förflutna. Sådana händelser kunde vara att utsättas för formell eller informell övervakning. Där formell övervakning kunde vara i form av militärträning och informell kunde vara äktenskap, samboende eller andra relationer. Ytterligare saker som hade inverkan var den egna viljan att avstå från den kriminella världen (Laub & Sampson, 2003).

4. Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel beskriver vi och diskuterar uppsatsens teoretiska utgångspunkter: Risk - och skyddsfaktorer samt identitet. Vi har valt att utgå på bas av tidigare forskning, både som en teori och teoretiska element. De valda teorierna hjälper oss få en förståelse om hur yttre och inre faktorer kan vara avgörande i processen att ta sig ur ett alkoholmissbruk. Vi redovisar innebörden av de olika teorierna för att få förståelse för dem när vi tar hjälp av de för att analysera vår empiri.

4.1 Risk – och skyddsfaktorer

För att tydliggöra och öka förståelsen för vilka faktorer som spelar in för att ta sig ur ett alkoholmissbruk kommer vi att använda oss av risk - och skyddsfaktorer. Vi har valt att ha risk och skyddsfaktor som en teoretisk utgångspunkt, men de har sin bas i tidigare forskning. I den tidigare forskningen finns det vissa teoretiska element och modeller som vi har valt att utgå ifrån och arbeta om till den här uppsatsen. I studierna har de främst fokuserat på vilken inverkan risk och skyddsfaktorerna har haft för att påbörja ett missbruk. Vi kommer dock i vår studie att

överföra detta och använda oss av dessa begrepp för att förstå vad som varit av betydelse för ett avslutande missbruk. Vi kommer även att lägga stort fokus på skyddsfaktorer då det är dessa som har en bidragande effekt för att ta sig ur ett alkoholmissbruk. Nedanför kommer vi dock göra en redovisning för både risk - och skyddsfaktorer då de står i relation till varandra. För att få en bättre förståelse för skyddsfaktorerna anser vi även att det är av vikt att förstår riskfaktorerna. Vi kommer även nämna riskfaktorer i vår analys för att påvisa hur dessa kan stå som hinder för att ta sig ur ett alkoholmissbruk.

Med risk – och skyddsfaktorer menas att det finns faktorer, dvs. yttre eller inre påverkan, som ökar respektive minskar risken att hamna i ett alkoholmissbruk eller ta ett återfall vid ett avslutat missbruk. Personer som har fler av riskfaktorerna löper större risk för att hamna i ett missbruk än de personer som har få eller inga riskfaktorer. Dock är det inte förutsagt att personer som växer upp i högrisk miljöer kommer att bli missbrukare. Om personen i fråga har många skyddsfaktorer kan detta bidra till att hon eller han kan växa upp relativt problemfritt (Colbiörnsen, Klint & Sundell, 2007:12-13). I vår studie ser vi på ett avslutande missbruk och kommer att se vilka risk och skyddsfaktorer som ökar respektive minskar chansen för att ta sig ur ett missbruk. Genom att ha flera skyddsfaktorer motverkar det till att bli mottaglig eller att skjuta upp effekterna från riskfaktorerna. Teorierna som vi utgår ifrån är framförallt framtagen för ungdomar då teorierna som vi tidigare redovisat visar en annan del i processen av ett missbruk, d.v.s. vilken inverkan risk - och skyddsfaktorerna har för att påbörja ett missbruk. I vår studie studerar vi dock personer i vuxen ålder och den delen i processen då de tar sig ur ett missbruk.

Hawkins, Catalano och Arthur:s (2002:954) modell visar vilka riskfaktorer som finns för alkohol och droger:

□ **Samhälle:**

God tillgång på droger

Liberala lagar/normer om droger, vapen, kriminalitet

Massmedias presentation av våld

Närsamhälle kännetecknat av bostadsbrist, kriminalitet, social utslaghet etc.

Familj:

Anti socialitet/missbruk inom familjen

Brister i anknytning, uppfostran tillsyn

Familjekonflikter

Föräldrar som är positiva till problembeteendet

Individer/ Kamrater:

Tidigt och långvarigt antisocialt beteende

Alienerad, rebellisk, oppositionell

Kamrater som utgör problembeteende

Positiv attityd till problembeteendet

Tidig debut med problembeteendet

Konstitutionella (genetiska mm) faktorer

I den redovisade modellen är individer och kamrater placerade under samma kategori medan vi i

vår analys har valt att ha individen som en egen kategori. Vi har även valt att lägga kamrater tillsammans med familj, släkten och kollegor under kategorin omgivningen. Detta har vi gjort då vi i våra frågeställningar vill analysera vändpunkten på tre olika nivåer: samhället, grupp- och individnivå.

Det finns inte lika tydliga teorier om vilka faktorer som fungerar skyddande som det gör kring riskfaktorer. I vissa fall kan en riskfaktor även vändas till positiv och därmed bli en skyddsfaktor. Skyddsfaktorer väger upp och motverkar riskfaktorer men om en person inte har några riskfaktorer och därmed inte är i högriskgrupp har skyddsfaktorerna inte någon effekt. Hawkins, Catalano och Arthur (2002:957-958) beskriver de fem viktigaste skyddsfaktorerna för (unga):

- *Tydliga normer och förväntningar* – Föräldrar, skolpersonal och andra vuxna som visar förebild för goda normer och vad som är accepterat eller inte. Exempelvis gott uppförande och en sund syn till alkohol
- *Anknytning* – Barn och unga som känner en tillhörighet och anknytning vill inte riskera att göra någonting opassande som den vuxna de kommit nära inte accepterar. I vår uppsats så kommer vi att använda oss av begreppet anknytning då den enskilda har ett speciellt band till någon närstående i sin omgivning, vilket inte nödvändigtvis behöver vara en förälder. Att ha en nära relation och ett speciellt band gör att personen i fråga bryr sig om dess åsikter och inte vill svika genom att t.ex. ta ett återfall.
- *Prosociala tillfällen* – då den unga genom att kunna bidra med någonting knyter an till föräldrar och andra.
- *Grundläggande sociala och kognitiva kompetenser* – för att göra det möjligt att kunna bidra och knyta an till andra. I vår uppsats innebär det att då en person har grundläggande och kognitiva kompetenser så har de lättare att få en stabilare tillvaro innefattande sunda relationer samt ett arbete vilket i sin tur hjälper att ta sig ur ett missbruk.
- *Uppmärksamhet för prosociala handlingar* – Att den unga får uppmärksamhet för sina positiva handlingar istället för att enbart återkommande få höra vad som är fel. Detta ökar sannolikheten till att den unge fortsätter med att göra positiva handlingar. Vi kommer i vår uppsats se det som att då en person med missbruksproblematik har personer i sin omgivning som är stöttande och förstärker positiva handlingar så har det en bidragande

effekt för att ta sig ur ett missbruk.

Studier har fokuserat på olika risk - och skyddsfaktorer men vissa centrala faktorer återkommer i samtliga studier. I omgivningen och då i synnerlighet i familjen finns det olika nivåer som både kan utgöra de största riskfaktorerna och de viktigaste skyddsfaktorerna. En välfungerande familj med sunda normer utger de viktigaste skyddsfaktorerna medan en familj som är dysfunktionell och missbrukar alkohol har ett dåligt inflytande vilket utgör de största riskfaktorerna (Colbiörnsen, Klint & Sundell, 2007:14). I en välfungerande familj sätter föräldrarna normerna och har tid att umgås med den unge så att denna känner tillhörighet och vill lyssna på sina föräldrar. En familj som är dysfunktionell ger ingen trygghet eller inflytande till positivt beteende samt att dessa kan skada barnet i form av att förgripa sig fysiskt eller psykiskt på den unge.

I vår studie kan det överföras till att de största skyddsfaktorerna inom familjen är då det finns en trygghet och ett stöd som hjälper den enskilde att ta sig ur ett missbruk. Riskfaktor i sin tur i form av att familjemedlemmar t.ex. själva missbrukar och inte ser detta som ett riskfyllt beteende vilket leder till ett försvarande av att ta sig ur ett alkoholmissbruk. Det eftersom den stöttning och förebild för sunda värderingar som krävs saknas. Utöver familjen som i vår studie ingår i omgivningen återkommer även kamratgrupp, skolan samt närmiljön som viktiga områden där det återfinns både betydande risk - och skyddsfaktorer. En kamratgrupp som har sunda normer och värderingar samt finns med som ett stöd till den enskilde bidrar till skyddsfaktorer. En kamratgrupp som istället har ett riskfyllt beteende som t.ex. är positiva till stora mängder av alkohol innefattar riskfaktorer (Ibid.). På samma sätt som en välfungerande familj finns som ett stöd för ett avslutande missbruk ser vi även att kamratgruppen och kollegor utgör både risk - och skyddsfaktorer. Där en stöttande kamratgrupp med sunda värderingar är en skyddsfaktor och till hjälp för att ta sig ur ett missbruk medan en kamratgrupp som själva missbrukar och visar en acceptans till en överkonsumtion av alkohol utger ett hinder för att ta sig ur ett alkoholmissbruk. Utöver dessa faktorer så kommer vi även gå djupare in på den egna inverkan i form av identitetsskapandet.

4.2 Identitetsskapande processer

För att begripliggöra självbiografi författarnas övergång i samband med före vändpunkten och efter, har vi använt oss av sociologen Richard Jenkins teori om social identitet. Vi valde att utgå från Jenkins teori som bygger på Goffmans teori, för att sociala identifikationer belyses bland annat ur det individuella perspektivet. Detta är centralt för denna studie då vi vill se hur de nyktra alkoholisterna definierar sig själva.

Enligt Jenkins (2014:4-7) existerar identitetsskapandet inom alla nivåer, dvs. på samhällsnivå, kollektivnivå och individuell nivå. Med identifiering tas det reda på ”vem som är vem”, dvs. att veta vilka vi är, vem andra är, vem de tror att vi är etc. Ett exempel är kategorin alkoholmissbrukare. Identifiering och beteende är sammankopplat; att identifiera någon är tillräckligt för att vi ska besluta hur denne ska bli behandlad. Konsekvensen av identifiering är att det kan bli fel, särskilt när vi medvetet försöker påverka hur andra människor ser på oss. Vilka vi är, eller vilka vi verkar vara kan spela en stor roll. Identifiering sker inte endast vid möten med andra människor, utan historia kan också spela roll. Om exempelvis en kollega på en arbetsplats ett flertal gånger luktar alkohol under arbetstid och dricker sig berusad på varje julfest, kan denne bli identifierad som alkoholmissbrukare.

Jenkins (2014:95-98) utgår från Goffmans definition av begreppet individuell identitet, vilket innebär identifieringen av den enskilde individen. Med denna definition kan vi efter att ha tolkat vårt empiriska material skapa oss en uppfattning av vilken bild de nyktra alkoholisterna utgick ifrån när de presenterade av sig själva i samband med missbruket. Den bild som författarna till självbiografierna presenterar av sig själv blir den självidentifikation som presenteras för andra och därmed ens offentliga image. Den personliga identiteten består bland annat av deras historia (ibid.).

Internal-external dialectic of identification, är den modell Jenkins (ibid., 2014: 42) utgår ifrån när han identifierar innebörden av individuell identitet. En av ett antal grundstenar i den dialektiska modellen är att det vid skapandet av identitet, råder ett samspel mellan interna och externa

processer, dvs. relationen mellan biografi författarnas självbild och den publika bilden. De nyktra alkoholisterna i biografierna utgår från sin självbild när de konstruerar sin identitet i samband med perioden de missbrukade alkohol. Omgivningen har en påverkan på grund av existerande likheter och skillnader mellan människor. Konsekvensen av den sociala identiteten är att författarna i biografierna kan bli stämplade som alkoholmissbrukare. Stämpeln de får kan ses som något positivt men även negativt av de själva och samhället (ibid.).

I denna modell ingår nominal- och virtuell identitet som kan tillämpas på individuell identifiering. Där nominal identitet innebär namnet den enskilde individen bär och virtuell innebär upplevelsen av identiteten (ibid: 2014:46–47). I denna studie tittar vi på den identitet författarna bär på, dvs. den etikett samhället ger dem, upplevelserna som identitetsbärandet har bidragit till och om den enskilde upplever sig själv som alkoholmissbrukare. Det är möjligt att biografi författarna bär på samma nominala identitet, men som i praktiken betyder olika saker för dem, och bidrar till att de stöter på olika upplevelser. Namnet på den personliga identiteten förblir detsamma, medan innebörden av det kan förändras dramatiskt. Nominal- och virtuell identitet är socialt konstruerade och kan förändras. Kategorisering av människor, av exempelvis statliga myndigheter kan komma att ändras och motverkas. Det kan även ske en virtuell förändring i levnadsvillkor och livskvalité. Det är när de nyktra alkoholisterna själva identifierar sig som alkoholmissbrukare som den nominala- och virtuella identiteten äger rum (ibid.).

5. Metod

Vi inleder metoddelen med att beskriva valet av metod och tillvägagångsätt. I samband med att vi gör en beskrivning av vår valda metod ger vi en redogörelse av urval och vårt empiriska underlag. Vidare för vi en diskussion kring tillförlitligheten, förtjänster och begränsningar i materialet. Vi diskuterar även de etiska aspekterna med studien.

5.1 Metodval

Med hjälp av självbiografierna som är skrivna av nyktra alkoholister, studerade vi bidragande orsaker till att nyktra alkoholister väljer ett nyktert liv. Johansson och Öberg (2008:74–75) skriver att en biografi är en muntlig eller skriftlig livsberättelse. Om livsberättelsen är skriven i första person talar vi om självbiografi. Vidare skriver författarna att självbiografier definieras som en samling av berättelser av författarens liv, samt endast berättar det författaren vill att läsare ska ta del av (Johansson & Öberg, 2008:74–75). Genom att analysera självbiografierna har vi införskaffat mer kunskap av vad författarna anser har varit avgörande omständigheter till att de slutat missbruka alkohol.

På grund av studiens uppbyggnad, syfte och frågeställningar utgick vi från en kvalitativ metod. Vi anser att den kvalitativa metoden är mest passande till vår studie eftersom metoden skapar utrymme för subjektivitet och egna åsikter, samt fördjupning och öppna frågor. Den kvalitativa metoden innebär närhet till forskningen, med andra ord ska forskaren sätta sig in i situationen som undersöks och se världen ur det empiriska underlagets perspektiv. Det krävs en fullständig och djupgående uppfattning av företeelsen som studeras. Viktiga begrepp blir bland annat struktur, beskrivningar, process och kontext. Fokus hamnar på individens uppfattning och tolkning av sin sociala verklighet (Bryman, 2011:39–41; Holme & Solvang, 1997:92).

Till den kvalitativa metoden använde vi oss av social konstruktivistisk ansats. Det social konstruktivistiska synsättet menar att aktörer har en egen syn på verkligheten, vi människor konstruerar nämligen vår bild av allt. Inom social konstruktivism ligger tron på att sociala företeelser och kategorier skapas via samspel samtidigt som de befinner sig i ständig förändring (Bryman, 2011:37). Den social konstruktivistiska utgångspunkten är ett självklart val, då vi har gjort valet att utgå från självbiografier där författaren konstruerar sin verklighet. Kvalitativ forskning sammankopplas huvudsakligen med det induktiva arbetssättet och studerar människan och samhälle utifrån hur människan påverkas. Utgångspunkten i en induktiv metod är att forskningen kommer före teorin (May, 2013:44). För att ha möjlighet att analysera den valda empirin med hjälp av självbiografierna, tog vi hjälp av en narrativ ingång (May, 2013:246). Vi har valt att ta hjälp från en narrativ ingång på grund av att vi anser denna metod vara mest

användbar när ett personligt dokument ska analyseras. De personliga dokumenten i detta fall är de utvalda självbiografierna. Lars-Christer Hydén (2008:89–103) menar på att den narrativa metoden är lämpligast att använda sig av när vi utgår från en berättelse då den sociala verkligheten blir tillgänglig genom orden vi läser.

5.3 Urval och avgränsning

I vår urvalsprocess valde vi ett målstyrt urval som utgångspunkt, och inte ett slumpmässigt, då relevans för denna studie är viktigt. Ett målstyrt urval innebär att deltagare blir utvalda på ett strategiskt sätt. Urvalet vi har valt att utgå ifrån beror på lämpliga berättelser som är relevanta för forskningsfrågorna som vi vill undersöka (Bryman, 2011:392). I detta fall är den lämpliga empirin sex stycken olika självbiografier, skrivna av nyktra alkoholister i det svenska samhället.

Missbruk är ett omfattande begrepp som inkluderar allt från droger som heroin och amfetamin, till alkohol. På grund av att begreppet är omfattande avgränsade vi oss till att endast inrikta oss på nyktra alkoholister, och deras egna beskrivningar av vändpunkten. Därför har vi haft ett särskilt fokus på bidragande faktorer till slutliga vändpunkter. Till en början tänkte vi inte på att endast inrikta oss på det svenska samhället, men vi insåg att det kan se olika ut då länder ser olika på missbruksproblematiken, behandlingar och insatser. Att inte välja ut ett specifikt land hade inte gett självbiografierna rättvisa eftersom exempelvis behandlingsmodeller kan skilja sig åt beroende på land. Det innebär att vi inte hade analyserat det korrekt. För att hitta empirin till vår undersökning gjorde vi datasökningar via databaserna Lovisa, Libris, LUBsearch, Socindex och på Stadsbibliotekets söktjänst, med sökord som ”*Självbiografier, missbruk, alkoholmissbruk samt vändpunkt*”. Vi gjorde en bred sökning och fick olika träffar beroende på sökord. Vi fick fram allt från tjugo till hundra träffar. Vi fann forskning skriven i form av böcker, avhandlingar, artiklar i vetenskapliga tidskrifter samt forskningsrapporter. Datasökningarna medförde subjektiva urval eftersom vi fick avgränsa oss och därefter specifikt valde ut böcker till uppsatsen för att få ut det urval vi ville ha. Efter sökningar på hemsidan Lovisa, Libris och Helsingborgs stadsbiblioteks söktjänst, hittade vi tio stycken självbiografier. När vi valde att inrikta oss på alkoholmissbruk återstod sex av böckerna.

5.4 Tillvägagångssätt

Vi inledde med att läsa samtliga böcker och skrev ner specifika citat som vi fann vara relevanta för studien för att efteråt jämföra och reflektera tankar och tolkningar. Eftersom vårt fokus ligger på avgörande omständigheter för att ta sig ur ett alkoholmissbruk kodade och strukturerade vi upp empirin utifrån tre teman; myndigheters inverkan på vändpunkt, omgivningens inverkan på vändpunkt och författarens egna inverkan på vändpunkt. Jönson (2010:56) ger en förklaring av begreppet ”kodning” och menar på att när syftet med kodning är för att strukturera, ordna och synliggöra samband och mönster i ett material. Kodning är en del av analysen. När en kodning ska göras, sker det utifrån begrepp eller kategorier som bygger på sådant som blivit synligt i samband med genomgång av material eller vid en datainsamling. När vi kodat texterna för att studera återkommande teman i texterna, utgår vi från Brymans mall (Bryman, 2011:524–525). Vi tog hjälp av de teoretiska utgångspunkterna som vi redogjort för i tidigare avsnitt, risk- och skyddsfaktorer och identitet. Resultatet redovisas på ett sådant sätt att det är lätt för läsaren att följa med i de steg vi tagit i analysen och även ta med citat för att läsaren ska få en förståelse av hur vi kommit fram till våra tolkningar.

5.5 Tillförlitlighet

Studien består av självbiografier, skrivna av nyktra alkoholister. Både Bryman (2011:489) och May (2013:244) poängterar hur vi studerar dokument, som självbiografier och nämner fyra bedömningskriterier som berör kvalitén på dokumenten: Autenticitet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet. *Autenticitetskriteriet* är av stor betydelse vid bedömning av personliga dokument. Detta kriterium ifrågasätter om det är författaren eller spökskrivare som har skrivit boken. För att förstärka tillförlitligheten valde vi att endast utgå från förstahandsberättelser. Författaren av det personliga dokumentet skall vara den verkliga upphovsmannen. Eftersom det är vanligt med spökskrivare inom kategorin självbiografier, är detta ett förekommande problem som kan uppstå. Med förstahandsberättelser får vi fram de

utvalda författarnas erfarenheter av vad de själva anser är viktigt att berätta. En av de utvalda självbiografierna vid namnet *AnsvarsFULL* är skriven av Camilla Kuylenstierna tillsammans med journalisten Christel Dopping. På grund av att författaren har varit delaktig i skrivandet har vi valt att använda boken som en förstahandsberättelse. Då vi tolkar beskrivningar och språk olika, ser vi det positivt i att vara två som arbetar med materialet. I självbiografierna beskrivs individuella individers egna erfarenheter, därför finns risken att resultatet hade sett annorlunda ut om vi hade utgått från andra berättelser. *Trovärdighetskriteriet* ifrågasätter trovärdigheten i självbiografien. Trovärdigheten skall alltid ifrågasättas och om författaren förmedlar äkta känslor och tankar (Bryman, 2011:491; May, 2013:244–245). Vi har tagit Brymans (2011) råd gällande sund skepticism och med andra ord varit skeptiska i sund grad gällande författarnas beskrivning av ärlighet och känslor. Under läsningens gång har vi med andra ord ifrågasatt om ärligheten och känslorna som beskrivits i böckerna har varit äkta. Risken att författare är oärliga och inte beskriver riktiga känslor förekommer, speciellt om författaren är en berömd person som är medveten om att boken är av stort intresse för allmänheten (Bryman, 2011:492). Vi har varit lite mer skeptiska i samband med läsningen av politikern Gudrun Schymans självbiografi på grund av att hon är offentlig person. Efter avslutad läsning bedömde vi hennes beskrivning av känslor som ärliga och äkta. Det tredje kriteriet, dvs. *representativitetskriteriet* ifrågasätter självbiografins representativitet i jämförelse med material som tillhör samma kategori (May, 2013:245). Eftersom syftet med självbiografier är att beskriva specifika händelser i enskilda människors liv, blir det svårt att göra en jämförelse med annat material i kategorin, då risken existerar att känslor, tankar och situationer skiljer sig åt. Det fjärde och sista kriteriet är *meningsfullhet* och omfattar om det finns en begriplighet och klarhet i självbiografien (May, 2013:245). Vi har inte stött på svårigheter i vårt utvalda material, utan anser att texterna har varit begripliga (Bryman, 2011:492). Eftersom vårt material består av självbiografier, innebar metodvalet att vi inte hade möjlighet att ställa följdfrågor till författarna när vi ansåg oss behöva ett förtydligande (Bryman, 2011:413).

5.6 Arbetsfördelning

Vi bestämde oss för en jämlik arbetsfördelning redan innan vi började skriva. En jämlik arbetsfördelning bidrar till mindre chans att konflikter uppstår eller att någon tycker att den har

gjort mer än den andra. Vi gjorde uppdelning av litteratursökning, tidigare forskning, inläsning, skrivande och tolkning av all insamlat material från tidigare forskning till självbiografier. En uppdelad arbetsfördelning innebar att vi för det mesta ändå valde att sitta tillsammans för att hjälpas åt vid behov. Vi kom fram snabbt till att risken med vår valda metod är att vi tolkar material olika är stor och ville använda oss av ett arbetssätt som underlättade vid tolkning av materialet. Därför valde vi att båda två skulle läsa samtliga böcker. Vi hade tre självbiografier var och bytte med varandra när vi var klara med läsningen. I samband med detta ökade diskussionsmöjligheterna oss emellan.

5.7 Förförståelse

Under läsningens gång fokuserade vi på att sätta oss in i författarnas situationer och upplevelser av olika händelser, eftersom vi ansåg att det var viktigt för att förstå författarna. Samtidigt hade vi i åtanke att bortse från egna tankar och känslor för att inte skapa en orättvis bild av de olika berättelserna. Vi upplevde en svårighet ett fåtal gånger med att förstå handlingar, svårigheten med att säga nej till alkohol och när alkohol gick före familj. I samband med att känslor uppkom diskuterade vi det specifika vi hade reagerat på, vilket bidrog till att vår förståelse för författarna växte. Eftersom vi båda aldrig har haft en närstående med alkoholmissbruk kan det innebära att vi är neutrala utan förutfattade meningar om alkoholmissbrukare och alkoholister. Nackdelarna kan dock innebära att vi inte har samma förståelse som en person med en alkoholmissbrukande närstående. På grund av att vi kommer från den akademiska världen kan det innebära att vi automatiskt bär på ett annat perspektiv än brukarperspektivet. Därför var det viktigt att ständigt ha brukarperspektivet i bakhuvudet. För en person som på olika sätt har erfarenheter av alkoholmissbruk, kan detta ämnet innebära en viss känslighet, men samtidigt större förståelse och med egna erfarenheter. Egna erfarenheter kan vara både till fördel och nackdel. Fördelen på grund av förståelsen och nackdelen eftersom det kan ske jämförelser med tidigare erfarenheter, och en bild av hur ett alkoholmissbruk skall vara existerar omedvetet.

5.8 Etiska överväganden

De etiska principerna som gäller för svensk forskning är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Bryman, 2011:131–132). I samband en studie bör man ständigt tänka på de etiska aspekterna och bedömningarna. Det är viktigt att överväga om någon kommer till skada av att ingå i den aktuella studien, samt vilka konsekvenser som de specifika aktörerna kan få av studien (Johansson & Öberg, 2008). May (2011) skriver att etik handlar om att försöka utforma koder och principer för moraliska beteenden. När ett etiskt beslut tas ska det vara i relation till de som blir berörda av forskningen. Det är därför viktigt att göra en övervägning för vad forskningen kan tillföra för nytt i förhållande till de risker undersökningen medför (Kalman, Lövgren, 2012:11). I utgångspunkt ska det alltid finnas samtycket från de forskningspersonerna som är med i studien (Nygren, 2012:32). Med i det etiska övervägandena ska även finnas att de berörda individerna som vi använder oss av i empirin ska vara medveten om att undersökning görs och vad den gäller. Uppgifter kring de berörda ska hanteras på ett sätt så att oberörda inte kommer åt de, samt att det material som kommer in endast får användas till vår forskning (Bryman 2008:132–133, Kalman, Lövgren, 2012:13–15).

I vårt fall är den berörda empirin våra självbiografier. Vi har ingen skyldighet att meddela författarna genom *Informationskravet* att vi har använt oss av dem då våra utvalda självbiografier är offentliga. Vi kommer därav inte heller att be om samtycke enligt *samtyckekravet*. Av samma anledning har vi valt att inte anonymisera författarna, vilket hade skett om den informationen som kommer ut, bidragit till en risk att skada eller vara stötande för de medverkande dvs.

konfidentialitetskravet (Nyström, 2012:75; Syedmark, 2012:101). De resultat vi kommer att redovisa från undersökningen är endast en analys av det empiriska underlaget, vilket även vi är medvetna om. Vi kommer även ta hänsyn till att endast använda den insamlade informationen som vi får om de personer som medverkar till vår forskning dvs. *Nyttjandekravet* (Bryman, 2011:132).

6. Analys

Analysen handlar om bidragande faktorer till att alkoholmissbrukare väljer ett nyktert liv, med andra ord ligger fokus på vändpunkter. Innan vi analyserar det empiriska materialet beskriver vi de sex utvalda självbiografierna, skrivna av nyktra alkoholister. Bearbetningen av det empiriska materialet, dvs. självbiografierna har resulterat till att vi urskilt mönster av vändpunkter, samt vägen dit. Analysen belyser hur familj, vänner och myndigheter försvårar eller förenklar alkoholmissbrukarens väg till ett nyktert liv. Vi tar hjälp av de teoretiska utgångspunkterna som vi redogjort för i tidigare avsnitt, risk- och skyddsfaktorer samt identitet för att förklara och förstå de mönster som vi sett. Resultatet redovisas på ett sådant sätt att det är lätt för läsaren att följa med i de steg vi tagit i analysen. Genom att ta med citat kan läsare bilda sin egen uppfattning och införskaffa en förståelse för hur vi kommer fram till tolkningar av böckerna.

I samtliga böcker har vi urskilt att familj och vänner och/eller myndigheterna samt författarnas egen inverkan har varit av betydelse för att nå en vändpunkt. Vi har därför valt att dela upp analysen i teman utefter det. I böckerna har vi sett mönster av yttre och inre påverkan som förenklar eller försvårar författarnas vändpunkter i olika situationer. Yttre och inre påverkan i samband med vändpunkter är viktiga att belysa då det bidrar till att vi införskaffar oss förståelse och kunskap av vilka situationer som kan rädda liv. De mönster som vi har stött på i form av yttre påverkan kommer från myndigheter eller andra personer i författarnas omgivning. Yttre påverkan från omgivningarna och myndigheterna har bidragit till olika nivåer av skydds- och riskfaktorer. Anknytning appliceras vanligtvis på barn och är inte helt passande i denna studie, men kan ändå bidra till annat viktigt ändå. Därför kommer vi beskriva anknytning och starka band när vi berör författarnas omgivning.

Inre påverkan innebär den enskilde individens egna krafter som har varit avgörande för en vändpunkt. Med risk – och skyddsfaktorer menas att det finns faktorer, d.v.s. yttre eller inre påverkan, som ökar respektive minskar chansen att ta sig ur ett alkoholmissbruk (Colbiörnsen, Klint & Sundell, 2007:12–13). I självbiografierna såg vi även mönster av undantagsfall där några av författarna ansåg något innebära en riskfaktor som stod i vägen för en vändpunkt, medan andra författare ansåg det vara en skyddsfaktor som förenklade vändpunkten. Vi kommer även med

hjälp av den tidigare redovisande forskning samt våra teorier: skydd - och riskfaktorer och identitet att tydliggöra och skapa en förståelse för de yttre och inre påverkan som varit av betydelse vid en vändpunkt.

6.1 Självbibliografierna (presentation av böckerna)

Vårt empiriska material består av sex självbiografier. Nedan ger vi en kort beskrivning av samtliga böcker:

I boken *Smålänning, civilekonom, försäljningschef, alkoholist & "Jävla narkoman"*, beskriver Magnus Callmyr (2011) ett liv med alkohol som en primärdrog. Callmyr föddes år 1968 i den borgerliga småstaden Tranås. Ända upp till fjorton års ålder hade han endast en vän, därför kände han ständigt känslan av ensamhet. Denna känsla återkommer till Callmyr ett antal gånger genom hela bokens gång.

Alkoholdebuten tog plats på en klasskompis förfest i andra klass och konsumtionen av alkohol fortsatte därefter och var hög under högskolan. Det var dock inte förrän senare i samband med den framgångsrika karriären inom försäljning som Callmyr insåg att han hade ett alkoholproblem. Han mådde inte bra, och i samband med en känsla av ensamhet, flykt och ångest drack han. Umgänget bestod av alkoholister och narkomaner som ägnade all sin tid att festa, dricka alkohol och ta olika former av droger. I boken försöker Callmyr ett antal gånger att bli nykter men misslyckas på grund av att han känner att han inte får rätt hjälp, eller ingen hjälp alls av myndigheterna, samtidigt som han ger upp de gånger han blir beviljad hjälp.

I boken *Människa, kvinna, mamma, älskarinna, partiledare*, skriver partiledaren Gudrun Schyman (1998) om att leva som offentlig person med ett alkoholmissbruk. Hon inleder boken med inslaget i morgon-TV att hon konsumerar lite för mycket alkohol och beskriver därefter kampen om att bli nykter i samband med att hon blir jagad av journalister och medlemmar i hennes parti tvivlar på henne. När Schyman bestämmer sig för att bli nykter tar hon hjälp av EWA-enheten som är en klinik på Karolinska sjukhuset. Till och med där befinner sig

journalisterna, och om de inte gör det, ringer de till enhetens telefon och ställer frågor om Schyman. När Schyman kommer hem från sin avslutade behandling klarar hon sig till en början bra, men får ett återfall. Hon lägger ännu en gång in sig själv på EWA-enheten och erkänner för första gången i sitt liv att hon är alkoholist och har ett missbruk.

Tack, det är bra: min väg till ett nyktert liv (2014), av Cecilia Svensson handlar om den dagen hon inser att hon är alkoholmissbrukare och fram till den dagen hon slutar konsumera alkohol. Utan att beröra sin bakgrund berättar författaren öppen hjärtigt om kampen att ta sig ur ett mångårigt alkoholmissbruk. På grund av att Svensson inte passade in i de förutfattade meningarna som existerar av hur en alkoholist ska vara (arbetslös och sittandes med öl på en parkbänk) hade hon svårt att inse att hon var alkoholmissbrukare och behövde hjälp. Som läsare får vi ta del av Svenssons kamp mot ett nyktert liv i form av terapi, behandlingar, återfall och omgivningens stöd.

AnsvarsFULL av Camilla Kuylenstierna och journalisten Christel Dopping (2012) handlar om Kuylenstierna som växt upp i en gravt alkoholiserad familj. I början av hennes uppväxt drack bara hennes mamma medan hennes pappa fanns som ett stöd. Efter en tid började även hennes pappa att dricka allt mer okontrollerat och Kuylenstierna fick under en tid flytta till ett familjehem där hon vantrivdes. Kuylenstierna började själv att dricka i ung ålder och utvecklade tidigt ett missbruk samtidigt som hon klättrade i sin karriär inom en internationell koncern. Kuylenstierna hade alltid varit en partyprinsessa vilket hon bortförklarade mycket av sitt drickande med. Efter en tid blir det dock bli ohållbart då alkoholintaget blev allt mer kraftigare och tätare så att både kollegor och chefen tar upp detta med henne. Efter en lång tids förnekande börjar insikten även komma till Kuylenstierna och hon börjar sin resa till ett nyktert liv genom självhjälpsgruppen Anonyma Alkoholister.

Snälla mamma... sluta dricka, av Britta Berggren (2006) handlar om Berggren som är fast i ett Alkoholmissbruk. Hon har arbetat som journalist på Sveriges Television, på TT:s radioredaktion och på flera tidningar. Hon lever tillsammans med sin man och sina fyra barn men kan trots familjens och vänners vädjan inte sluta att dricka. På hennes arbete så är det en hög alkoholnivå

och varje gång någonting ska firas så är det med alkohol. När Berggren tillslut bestämmer sig för att sluta dricka alkohol säger hon därför även upp sig från sitt arbete.

Jag ville bara dansa av Lotten Säfström (2012) handlar om Säfström liv att redan som liten känna sig speciell och utanför i den omgivning som hon befinner sig i. Säfström hade en stabil och välfungerande familj och vänner men trots det kände hon inte att hon var en del av den. Hennes flyktväg blev alkoholen och snart var hon fast i ett allvarligt alkoholmissbruk. Säfström blev utan jobb och bostad och inte ens då hon fick en dotter hade hon makten att kunna sluta med sitt missbruk. När hennes dotter var runt fyra år fick hon dock en uppenbarelse och ville börja kämpa för att få tillbaka sitt liv och att hennes dotter skulle få flytta tillbaka hem till henne.

6.2 Myndigheterna

I vårt empiriska material framkommer det olika situationer som belyser hur författarna uppfattar myndigheters inverkan på deras väg till vändpunkterna. Författarna beskriver hur de upplever att myndigheter har varit till hjälp eller svikit dem. I detta avsnitt diskuterar vi myndigheters delaktighet i författarnas vändpunkter. Vi belyser hur författarna anser att myndigheterna har varit till hjälp, eller inte varit till hjälp i samband med vändpunkterna. Med myndigheter menar författarna till största delen socialtjänsten. Vi har även valt att lägga självhjälpsgruppen Anonyma Alkoholister samt deras arbetsplats under kategorin myndigheter trots att de egentligen inte är en myndighet då vi även dessa har en inverkan till deras vändpunkt.

6.2.1 Ett stort tack till myndigheterna

Ett antal av författarna delar en positiv uppfattning gällande att myndigheterna i form av hjälper dem på vägen till ett nyktert liv. Detta kan tolkas som att hjälpen har fungerat som en skyddsfaktor. Den erbjudna hjälpen från myndigheterna är i form av behandlingar och insatser som ska vägleda brukaren på rätt spår. Den positiva uppfattningen författarna bär på ger en bild av vilja och kraft hos samtliga. Forsberg (2010:23–36) skriver i sin studie att författarnas egen vilja och kraft var återkommande för samtliga deltagande som tagit sig ur ett missbruk.

Författarna gör en beskrivning av hur de genom kontakt med myndigheterna och genom behandling har fått de stöd som de önskat för att kunna ta sig ur ett alkoholmissbruk.

En av våra utvalda självbiografier handlar om Svensson som först upplevde att hennes rop på hjälp inte blev besvarat av myndigheterna. Svensson som upplevde en känsla av hjälplöshet då hon blev nekad hjälp med att bli nykter av arbetsgivare, fackförbundet och Socialtjänsten, kom i kontakt med ett behandlingshem och hon ansåg att det såg ljusare ut för henne (Svensson, 2014).

Behandlingshemmet låg på min hemort. De hade öppet intag, det var anonymt och det kostade ingenting för den enskilda personen att gå där om man var kommuninvånare. Med öppet intag menas att man själv kan söka in där och behöver alltså inte till exempel ha hamnat under socialförvaltningens omsorg för att få hjälp. Efter mina tidigare upplevelser kunde jag inte begripa detta. Jag fick liksom gnugga öronen för att säkerställa att jag hade uppfattat det hela rätt. Jodå. Det var rätt (Svensson, 2014:104).

Här vill jag passa på att inflika en eloge och ett stort tack till de beslutsfattare i min kommun som tillsammans med grannkommunen bestämde sig för att driva ett behandlingshem enligt denna metod (ibid.).

Enligt citaten ovan beskrivs hur känslan av hjälplöshet ersattes med nya krafter och viljan att sluta missbruka när det visade sig att Svensson var berättigad den kostnadsfria behandlingen. På grund av alla negativa svar Svensson mottagit innan uppfattade hon att hjälpen hon var berättigad var ett skämt. Med hennes citat tolkar vi känslan av glädje och tacksamhet.

En annan författare som visar på en positiv inställning till att myndigheterna i form av socialtjänsten hjälpte henne till ett liv utan alkohol är Schyman. Schyman (1998) avslutar sin behandling på ett behandlingshem om en vecka. Under sista veckan av behandlingen ingår hon som resursperson i en anhörigrupp. Med jämna mellanrum anordnas en familje- eller anhörigvecka på behandlingshemmet, och de som befinner sig på hemmet och har kommit en bit på behandlingen kan erbjuda en närstående att delta i terapi.

För min egen del innebär de här dagarna en vändning. Jag återfår tron på att jag ska kunna bygga upp ett nytt förtroende med mina barn. När jag hör med vilken respekt och kärlek bland annat sonen i gruppen beskriver sin mamma, trots att hennes missbruk varit långt mer djupgående än mitt, känner jag att det finns hopp. Och jag fylls av glädje när han säger att han ser mig som en förälder att önska sig (Schyman, 1998:159).

I ovanstående citat tolkar vi att pojken i terapin blir Schymans räddning, och anledningen till att hon återfår ett hopp som leder till en vändpunkt. Dock finns risken att om mamman till pojkens missbruk inte varit mer djupgående än Schymans, hade denna specifika händelse inte bidragit till känslan av hopp och vändpunkten i Schymans liv. Pojkens ord och mammans djupgående missbruk bidrog till att Schymans känsla av svek gentemot barnen ersattes av positiva känslor.

En annan författare som upplevde att socialtjänsten hade varit till hjälp i samband med vändpunkten är Säfström (2012). I Jessica Storbjörks (2008) studie framkommer det bland annat att det är vanligt att kvinnor avstår från att söka vård, då det finns en oro kring att mista vårdnaden av sina barn (Creutzer, 2008:18–19). Utifrån berättelsen kan det tolkas som att Lotten hade en stark motivation till att nå vändpunkten, vilket bidrar till att hon går emot resultaten av studien. På grund av Lottens missbrukande av alkohol togs vårdnaden om dottern ifrån henne och socialsekreteraren Louise sökte efter en familj som kunde ta hand om barnet (Säfström, 2012).

Det här var ett oundvikligt skede och jag tackade Louise för att hon gjort ett så grundligt arbete i sökandet efter en familj. Hon svarade med att uttrycka att jag var ovanlig som kunde bemöta den situationen med att ha Emmas bästa för ögonen. Det var en komplimang jag verkligen sög åt mig av (Säfström, 2012:236).

Trots att samtliga författare lidit av ett alkoholmissbruk har vi genom ovanstående citat kommit fram till att allas historier ser olika ut när det berör myndigheterna som hjälp att nå vändpunkten. I tidigare forskning kan vi läsa att det finns olika typer av behandling att få, beroende på alkoholproblematikerns utseende, samt att behandlingsformerna är individuella och därför inte fungerar på alla (CUS expertgrupp för missbruksvård, 1994:171–172). För att rätt person ska motta rätt behandling fokuserar utredaren på hur omfattande missbruket är, brukarens sociala

instabilitet och om brukaren bär på någon form av psykisk störning (Johansson & Wirberg, 2005:166–167). Som vi tidigare påpekat blir myndigheternas yttre påverkan i form av hjälp en skyddsfaktor i dessa fallen. NCADI (2001:2) skriver att skyddsfaktorer motverkar risken att bli mottaglig och skjuter upp effekterna från riskfaktorena. Med andra ord syftar NCADI till att författarna i detta stycke är mindre mottagliga till att fortsätta konsumera alkohol.

6.2.2 Jag finner ingen hjälp

Inte alla författare anser dock att myndigheterna har funnits som en hjälp och bidragande faktor för att ta sig ur ett missbruk. Vi kommer nedanför att ta upp ett par exempel där författarna uttrycker en besvikelse för myndigheternas inverkan och där de anser att myndigheten hade kunnat agera annorlunda för att ha bidragit till att nå en vändpunkt. I en tidigare studie skriver Abrahamson och Tryggvesson (2009:67) att den svenska missbruksvården har fått utstå med stark kritik på senare tid av statliga tillsynsmyndigheter. De statliga tillsynsmyndigheterna beskriver i en rapport insatserna som ofullständiga då brukarna blir hänvisade till kommunala öppenvårdsenheter oavsett problematik, samt utan att en utredning av vårdbehov har utretts eller dokumenterats. I det empiriska materialet framkommer det att två av författarna upplever att de inte har fått den rätta hjälpen. Berggren (2006) beskriver i sin bok hur hon har erfarenheter av att bli felaktigt bemött av myndigheter i form av socialtjänsten. Eftersom hon tidigare varit alkoholpåverkad på arbetstid bevisar hon sin nykterhet genom att alltid blåsa innan arbetstid. Hon beskriver hur hon aldrig fick något förtroende från personalen på arbetsplatsen och kände sig orättvist behandlad, i ett stycke beskriver hon situationen så här:

Treo Comp:en som jag tog för drygt ett år sedan nu spökar fortfarande och personalen är övertygad om att jag är blandmissbrukare. Trots att jag bevisat motsatsen i ett drygt år![...] Personalen har hela tiden bedyrat hur mycket de bryr sig om MIG, att det är MIG det handlar om, att det är MITT bästa, att de bara vill att jag ska bli frisk. Det konstiga är att samma dag som jag blåser positivt och går därifrån med svansen mellan bena upphör all omsorg. Ingen mailar eller hör av sig (Berggren, 2006:155–156).

Av citatet tolkar vi att Berggren kände att hon saknade det stöd hon önskade få både från sin arbetsplats och från socialtjänsten. I tidigare studier har det visat sig att det finns en låg tilltro till vården och att det därför är många som väljer att inte söka hjälp, samt en upplevelse av att de behandlingar som erbjuds inte är passande för ett avslutande alkoholmissbruk (Creutzer, 2008:18–19). Forsberg skriver även att en god relation till den professionella yrkesutövaren är av betydelse för en vändpunkt (Forsberg, 2010:36) vilket vi i stycket ovanför kan tolka som inte existerande. Vi tolkar att de professionella yrkesutövarna även försvårar Svenssons (2014) vändpunkt. Svensson upplevde en viss hjälplöshet innan hon fick sitt hopp. Arbetsgivaren har skyldighet att erbjuda hjälp och rehabilitering om en anställd är i behov av det. Svenssons arbetsgivare vägrade erbjuda henne den hjälp hon var berättigad trots att alkohol- och drogmissbruk omfattas enligt lag då arbetsgivaren ansåg att denne inte skulle stå för något som Svensson själv har orsakat. Svensson talade ut om detta hos en alkoholterapeut som reagerade på hur hon hade blivit behandlad och förklarade att man som alkoholmissbrukare kan få hjälp av socialtjänsten, men att Svensson inte var berättigad eftersom hon inte var tillräckligt utslagen. Svensson försökte få hjälp av facket som även de gav henne ett svar hon inte ville höra och fick henne att ge upp hoppet om att få hjälp (Svensson, 2014).

Han lyssnade och sa att facket visserligen kunde vara med vid samtal med min arbetsgivare men avslutade med orden: ”Men vet du, det brukar aldrig bli bra efter det.” Vid det här laget gav jag helt enkelt upp. Jag orkade inte längre. Jag orkade inte längre slåss för att bli nykter. Så jag fortsatte dricka. Jag ville få hjälp, men fann ingen (Svensson, 2014:75).

Svensson och Berggren är ett exempel på individer som upplevde att chefen på deras arbetsplats inte lyssnade på dem vilket bidrog till att de kände känslor av hopplöshet och ett obesvarat rop på hjälp. Deras känslor resulterade inte till ytterligare krafter att försöka sig på ett nyktert liv, istället gav de upp och konsumerade mer alkohol. Myndigheterna som exempelvis socialtjänsten och arbetsplatsens insatser ska vara yttre påverkan av skyddsfaktorer som är behjälplig när det gäller individer i samhället. I dessa fallen ska myndigheterna med sina behandlingar och insatser minska alkoholmissbrukarnas risk att fortsätta ett missbruk. Colibörnsen, Klint och Sundell (2007:14) skriver att en skyddsfaktor för någon kan innebära en riskfaktor för en annan. Det som avgör om det blir en skydds- eller riskfaktor är hur välfungerande behandlingen/insatsen är och

om det som den professionella inom myndigheterna säger. I dess två fallen blir det en riskfaktor av den anledningen att de blir nekade den hjälp de behöver, samt inte får rätt behandling eller insats.

6.3 Omgivningen

I detta avsnitt fokuserar vi på de mönster som visar att omgivningen haft en positiv/negativ inverkan på författarnas alkoholmissbruk, då vi i samtliga självbiografier har sett mönster av detta. Med omgivningen syftar vi till människor i författarnas närhet, vilket kan vara allt från familj, till vänner och arbetskamrater. De har antingen själva varit missbrukare, stöttat författarna i olika situationer eller inte funnits där för författarna. Colbiörnsen, Klint & Sundell (2007:12–13) skriver att om personen i fråga har skyddsfaktorer som kan det leda till att personen växer upp relativt problemfritt. I Hawkins, Catalanos och Arthurs (2002:954–958) modeller av risk- och skyddsfaktorer kan vi avläsa att under “familj, släkt och vänner” finns det olika nivåerna som därför innebära både risk- och skyddsfaktorer. Skyddsfaktorer är tydliga normer och förväntningar av vuxna som visar förebild för goda normer och bra anknytning till omgivningen. Riskfaktorer inom samma kategorier är om det förekommer ett alkoholmissbruk, brister i anknytning, uppfostran och tillsyn eller familjekonflikter etc.

6.3.1 Omgivningens stöd bestående av skyddsfaktorer/riskfaktorer

I vårt empiriska material framkommer hur de nyktra alkoholisterna beskriver att omgivningen gett stöd. I detta avsnitt lyfter vi fram och illustrerar situationer i de empiriska underlaget som påvisar det stöd författarna mottagit av familj, släkt och vänner. Det är av stor vikt att åskådliggöra detta för att få en ökad förståelse för vad andras stöd betyder för en alkoholmissbrukare. I självbiografierna existerar det personer i författarnas omgivning som funnits där som stöd och haft positiv inverkan då de av olika orsaker har känt en anknytning vilket har bidragit till ett avslutande missbruk. Alla författare har dock inte haft turen med en omgivning som stöttar en. Flera av författarna beskriver händelser som de uppfattar gett avtryck både positivt och negativt.

Att ha ett stödjande nätverk och där existensen av en god relation till familj och vänner finns är bidragande faktorer för att en person ska ta sig ur ett alkoholmissbruk (Hasselgren, 2008:10–11 Forsberg, 2012:36). Även i studier kring risk- och skyddsfaktorer beskrivs en sund familjen och socialt nätverk som den främsta skyddsfaktorn (Colbiörnsen, Klint & Sundell 2007:14). Schymans (2012) mamma som stod dottern nära har alltid funnits där med sitt fulla stöd. Efter att Schyman har medverkat i TV och talat ut om sin alkoholism för första gången, är hennes mamma den första personen hon ringer och berättar för om inslaget.

Jag ringer till min mamma, som lyckligtvis varken lyssnat på nyheterna eller tittat på morgon-TV. Jag förklarar och får hennes stöd. Som så många gånger förr (Schyman, 2012:21).

Med ovanstående citat tolkar vi att Schyman inte förvarnat sin mamma om inslaget hon medverkat i. På grund av det upplevde Schyman en känsla av lättnad och lycka då hon inte tidigare erkänt att hon konsumerade en del alkohol till sin mamma. Med Schyman beskrivning av mammans stöd tolkar vi en tillhörighet och anknytning som innebar att Schyman inte ville riskera att göra sin mamma besviken på grund av det band hon kände till henne (Hawkins, Catalano & Arthur, 2002:957–958). Nedan illustrerar vi fler utvalda citat där vi tolkar en tillhörighet och anknytning till andra vuxna närstående:

Jag ringer en vän, ni vet som de gör i vissa tv-program. Det telefonsamtalet blir min livlina. Jag förklarar helt kort att jag behöver hjälp med att sluta dricka. Jag vill ringa någonstans för att få hjälp, men jag vet inte vart eller hur? ”Snälla hjälp mig!” bönar jag. Min vän lovar att hjälpa mig och om jag bara lägger på luren ska han ringa tillbaka om en liten stund (Svensson, 2014:21).

I citaten ovan beskriver Svensson hur det gick till när hon bestämde sig för att sluta missbruka. Hon fick nog av att konsumera alkohol och behövde ringa någonstans för att få den hjälp hon behövde. Med sitt rop på hjälp ringde Svensson en vän. Vi tolkar att Svenssons rop på hjälp till den specifika vännen berodde på att hon var förvirrad när det gällde att söka hjälp och inte hade någon kunskap om det. Eftersom Svensson ringde denna specifika vän kände hon en viss

anknytning och tillit till denne. En annan författare som känner en anknytning till en person är Svensson. Med citatet nedan illustrerar vi ytterligare en situation av stöd och anknytning:

Berra, min älskade man och bästa vän. Han har förtvivlat många gånger och varit på väg att ge upp men det har alltid stupat på att han älskar mig så innerligt och att han inte vill leva utan mig. Han har också, hela tiden trott på en förändring och ett tillfrisknande är möjligt, han har trott på en god framtid med mig och för det är jag honom evigt tacksam (Berggren, 2006:150).

Vi tolkar det som att stödet från Berggrens man var av stor vikt för henne och blev en skyddsfaktor då han fanns där och stöttade henne i sitt avslutande missbruk. Vi tolkar att Berggrens makes hopp om en förändring och ett tillfrisknande är en bidragande skyddsfaktor till att Britta inte ges upp hoppet om att försöka sluta bli nykter. Kuylenstierna (2012) var i en liknande situation som Berggren. Även hon hade en partner som hon kände en anknytning till och som hoppades på en förändring och ett upphörande av alkoholkonsumtionen. Skillnaden här är att partners hopp dog ut:

Det var ingen idé att ens försöka ringa och be om ursäkt för jag visste att han visste. Jag förstod att det var slut mellan oss. Den dagen blev den viktigaste i mitt liv. Det var nämligen där och då, i soffan, bland ölburkar, fimpas och med starka äckelkänslor som jag fick den riktiga villigheten att ta ansvar för mitt liv. Jag såg mig omkring i min lägenhet och insikten drabbade mig som ett knytnävslag i magen: Vad i hela världen håller jag på med egentligen? (Dopping & Kuylenstierna, 2012:181–182).

Av stycket ovanför så kan vi tolka att även då partnern sagt att han säger upp kontakten med Kuylenstierna då hon börjar dricka igen hade han en positiv inverkan på henne. Kuylenstierna har gjort honom besviken genom att inte hålla sitt löfte om att vara nykter, killens gränssättning visar sig ha betydande inverkan för hennes drickande. Han var en person som var av betydelse i hennes liv och i samband med att hon begrep att hon riskerade att mista honom som hon kom i underfund med vad hon offrade för alkoholens skull. I Ebaugh (1988:123) studie så tar han upp att en av görande faktor för att nå en vändpunkt kan vara en specifik händelse som exempelvis en

handling av en närstående som inte accepteras. Kuylenstiernas partner var inte det enda stöd hon hade. Omsorgen Kuylenstierna upplevde från hennes chef var även en skyddsfaktor i hennes liv:

Vid sidan om det kunde jag uppleva en tacksamhetsskuld till honom - han var den som i det närmaste hade räddat livet på mig. Och den första person som genom att konfrontera mig också indirekt hade sagt jag ser dig (Dopping & Kuylenstierna 2012:196).

I ovanstående citat tolkar vi att Kuylenstierna upplever en omsorg från hennes chef. Hon upplever att chefen brydde sig om hennes mående och hennes alkoholkonsumtion vilket vi tolkar som en anknytning. De citat vi har lyft fram i detta stycke påvisar anknytning, d.v.s. ett starkt band och tillhörighet till olika relationer i de nyktra alkoholisternas omgivning. Enligt tidigare forskning innebär anknytningarna i detta stycke att banden mellan de nyktra alkoholisterna och personerna de känner anknytning till klassificeras som en skyddande faktor (Hawkins, Catalano & Arthur, 2002:957–958). Den anknytning som alkoholmissbrukare känner till personer i sin omgivning och kan klassas som skyddsfaktor, och kan hjälpa en att avsluta ett pågående missbruk. I tidigare forskning studerar Blomqvist bland annat självläkning som form i samband med vändpunkt. Han skriver att självläkning syftar till att alkoholmissbrukare upphör sin alkoholkonsumtion utan behandling och insatser, men når sin vändpunkt med hjälp av yttre inflytande som exempelvis faktorer i omgivningen och sociala resurser som ger en stöd (Hasselgren, 2008:9–10). Hawkins, Catalano och Arthur förstärker Blomqvist teori när de i sin modell anger anknytningar till personer i ens omgivning som en skyddande faktor. För att avsluta ett alkoholmissbruk är det viktigt med rätt relationer, dvs. att alkoholmissbrukare umgås med de som de känner en anknytning till och inte bidrar till riskfaktorer. Callmyr (2011) accepteras inte av sin släkt och därför känner han ingen anknytning till dem och de skyddsfaktorer som relationen medför:

Jag hade velat prata om att jag hade bestämt mig för att bli nykter, och att jag tänkte att jag behövde deras stöd inför det. I min tanke hade jag behövt möjligheten att kunna umgås mer med dem, ensamheten var ett stort hot kände jag” (Callmyr, 2011:215).

Med ovanstående citat tolkar vi att Callmyr är i behov av stödet från sin släkt för nå sin vändpunkt. Han ser umgänget och relationen till de som en skyddande faktor som kan bidra till ett upphörande av alkoholkonsumtionen. Det stöd Callmyr önskar från släkten är skyddsfaktorer som motverkar eller skjuter upp effekterna från riskfaktorerna vilket leder till en vändpunkt (Hawkins, Catalano och Arthur, 2002:954).

6.3.2 Anhöriga och vänner med alkoholism, en riskfaktor

Vi har i det tidigare stycket beskrivit personer i författarnas omgivning som varit till hjälp och en bidragande faktor för att ta sig ur ett alkoholmissbruk. Vi har dock funnit att det inte sett ut så i samtliga böcker utan att familj och vänner istället även har kunnat utgöra en riskfaktor och ett försvårande av att ta sig ur alkoholmissbruket, vilket vi vill belysa i stycket nedan.

Enligt Hawkins, Catalano och Arthurs (2002:954) modell innebär missbruk inom familj en riskfaktor eftersom normerna och sunda värderingar inte är tydliga. För att det ska klassas som en skyddsfaktor måste normerna och förväntningarna vara tydliga där de vuxna är goda förebilder och förespråkar goda normer som innebär att en hög grad konsumtion av alkohol inte är accepterat. Vi tolkar det som att Citaten nedan illustrerar författare med alkoholmissbrukare i sin omgivning:

När jag valdes till västerpartiets ordförande 1993 gav jag en mängd intervjuer, och när en journalist frågade extra om min pappa ->> Han var sjuk, säger du. Vad var det för sjukdom??<< - så bestämde jag mig, efter några sekunders tvekan, att berätta som det var: Han var alkoholiserad (Schyman, 1998:21).

Min morbror hade varit en framgångsrik journalist, som hade supit bort både jobb, hem och familj (Callmyr, 2011:28).

Av det vi kunnat tolka i böckerna så har vi antagit att Schyman och Callmyr kände till pappan och morbroderns alkoholmissbruk och att de även har haft kontakt med de i vuxen ålder. Vi gör

därmed en tolkning av att dessa kan ha haft en negativ inverkan på Gudrun och Magnus avslutande missbruk. Att ha nära anhöriga i sin omgivning som missbrukar blir en riskfaktor då det beteende som den missbrukande pappan och farbrodern har blir normaliserat samt att de inte kan finnas som stöd för sina anhöriga (Hawkins, Catalano & Arthurs, 2002:954). Vi tolkar även att Callmyr sedan ung ålder känt till att morbroderns alkoholmissbruk lett till att han blivit arbetslös, hemlös och förlorat sin familj. Vår misstanke beror på att det gäller moderns bror och det framkommer i boken att Callmyr kusin som är dotter till morbrodern är i ungefär samma ålder som Callmyr. Det framkommer även att Callmyr har kontakt med kusinen och övriga släkten (Callmyr, 2011). På grund av kontakten visar det att Callmyr känt till morbroderns alkoholmissbruk. På grund av att det förekommit alkoholmissbruk i författarnas släkt och familj, klassas de inte som välfungerade med sunda normer, utan tvärtom så har alkoholmissbruken lett till dåligt inflytande vilket utgör de största riskfaktorerna. En vuxen med alkoholmissbruk ger ingen trygghet eller ett bra inflytande till ett positivt beteende, tvärtom så finns risken att den vuxne som alkoholmissbrukar omedvetet visar barnen att det är ett accepterat beteende. Om Callmyr med egna ögon har sett och vuxit upp med morbroderns alkoholkonsumtion kan det innebära en riskfaktor, eftersom risken finns att Callmyr vuxit upp med att det är ett accepterat beteende (Colbiörnsen, Klint & Sundell, 2007:14).

I samband med att Berggren bestämmer sig för att sluta dricka alkohol så säger hon även upp sig från sitt arbete. Hon gör en beskrivning på hur alkoholvanorna på arbetet ser ut och att hon behöver komma bort från den miljön för att ha en chans att ta avstånd från alkoholen. I ett stycke uttrycker hon sig så här om arbetsplatsen:

När det gäller alkoholpolitiken på min arbetsplats finns mycket övrigt att önska. Alkohol ingår som en del av det journalistiska livet, att vara bakfull på jobbet är okey för festreportrar och andra som skriver säljande texter. Allt som ska frias ska frias med alkohol. Fester på tidningen, sena kvällar och nätter förekommer ofta och den som kommer till jobbet en tidigt en morgon kan hitta halvdruckna vinflaskor, överfulla askkoppar och bakfulla medarbetare (Berggren 2006:157).

Vi gör tolkningen av att Berggrens (2006) arbetsplats utgjorde en riskfaktor då det var accepterat att konsumera alkohol och vid flera tillfällen till och med uppmanades de anställda till att dricka (Hawkins, Catalano & Arthur 2002:954). Berggren beskriver att för att de anställda ska få känna en tillhörighet och inte bli uteslutna så behöver de vara med på de flesta tillställningarna som innefattar alkohol. En arbetsplats med denna typ av alkoholpolicy utgör inte bara en riskfaktor då det finns tillgängligheten till alkohol utan även för att det råder en press att närvara och ta del av alkoholen för att inte bli utesluten av gruppen (Ibid.). Att befinna sig i en miljö med alkohol som en ständig tillgång och där de anställda uppmanades att konsumera resulterade till att Berggren var tvungen att avsluta sin tjänst och därmed utesluta den riskfaktorn från sin tillvaro.

6.4 Den egna inverkan

Temat handlar om hur författarna burit sig åt för att nå vägen till vändpunkten och ett nyktert liv. Vi har utifrån böckerna tagit lärdom av att den viktigaste hjälpen kommer från den enskilde individen för att ett missbruk ska upphöra. Om denne inte har kommit till instinkt med att hen har ett problem som måste lösas, ser den inte allvaret i problematiken och kan därför inte hjälpa sig själv. I det empiriska materialet föreligger det mönster av författarnas egen inverkan till vändpunkten. De är inte endast yttre faktorer och hjälp som ändrar en alkoholmissbrukares levnadssätt, utan inre faktorer är lika viktiga. I samtliga böcker nämner författarna att det är viktigt att inse och identifiera sig som alkoholmissbrukare för att hjälpa sig själv att nå en vändpunkt och ett nyktert liv.

6.4.1 Sanningen slog mig

I samtliga böcker är det tydligt att författarna inte insåg att de var tvungna att ändra på sina alkoholvanor och sluta missbruka förrän de erkände för sig själva att de var alkoholister. Flera av författarna ville inte identifiera sig med en person som lider av missbruksproblematik och menade på att problemen inte var omfattande i den grad att de var i behov av hjälp. Först när de erkände för sig själva att alkoholkonsumtionen var problematisk och ville ha hjälp med att göra

en förändring har vi sett att en vändpunkt har nåtts. I tidigare studie tar Ebaugh (1988) reda på hur intervjupersonerna gjort ändringar i livet och exempelvis sagt upp sig ifrån sin arbetsplats, tagit ut skilsmässa med sin partner, slutat konsumera alkohol etc. I studien undersöker Ebaugh (ibid.) hur en ny identitet påverkat intervjupersonerna i samband med att de valt att lämna ett före detta liv. Resultatet visar att det börjar med velande, övervägande och identifiering. Sedan uppkommer nya värderingar i samband med att intervjupersonerna i studien bestämde sig att bryta gamla vanor, nå en vändpunkt och starta ett nytt liv (Ebaugh, 1988:123).

Vi har även sett mönster i självbiografierna som Jenkins (2014:46–47) kallar för “*nominal* och *virtuell identitet*”. I denna studie innebär nominal identitet att författarna blir kategoriserade av samhället genom att få stämpeln “alkoholmissbrukare”. I ovanstående stycken kan vi se spår av detta då författarna stött på namnet “alkoholist” av omgivning och myndigheter. Den enskilde individen måste själv uppleva sig som en alkoholist innan den virtuella identiteten skapas. Den virtuella identiteten äger rum när författarna själva identifierar sig som alkoholister, och det är först då det blir en vändpunkt.

Nedanför kommer vi att göra en jämförelse hur författarna uttrycker sig innan de kommit till insikt med sitt alkoholproblem och fortfarande inte nått nominal- och virtuell identitet, med hur de uttrycker sig när de nått en insikt för att påvisa på de stora förändringar som skett. I ett stycke så beskriver Kuylenstierna ett av de tillfällena som hon deltagit i en tolvstegsbehandling genom Anonyma Alkoholister. Hon hade blivit övertalad att gå dit men ansåg själv inte att hon behövde någon hjälp med sitt drickande:

Vilket jävla gnäll. Jag satt där i min vita lurviga moon boots och min ljusblå midjekorta dunjacka med händerna nonchalant i fickorna. Nej, jag tog inte ens av mig jackan på mötena för jag ville signalera att jag inte hade för avsikt att stanna och bli en av dem (Dopping & Kuylenstierna, 2012:160).

Med ovanstående citat gör vi tolkningen av att författarens vägran att identifiera sig med alkoholmissbrukarna och de nyktra alkoholisterna på mötet, och vägrar att komma till instinkt om att hon är i behov av hjälp. Jenkins (2014:95) skriver att den bild som den enskilde individen

presenterar av sig själv blir den självidentifikation som presenteras för andra och därmed ens offentliga image. Den personliga identiteten består bland annat av individens historia. Kuylenstierna konstruerade personerna på mötena som alkoholmissbrukare och en stigmatiserad grupp. Vi tolkar även att de själva identifierar sig som alkoholmissbrukare, utifrån att Kuylenstierna ser de som en grupp. På grund av det har samtliga på mötet uppnått nominal- och virtuell identitet (se t.ex. Jenkins, 2014:42–47). Kuylenstierna ville tydligt signalera att hon inte identifierades med de andra vilket gjorde att hon inte tog av sig sin jacka och inte heller tillät sig att känna igen sig i de som de andra berättade. Eftersom hon själv inte identifierade sig med att vara en alkoholmissbrukare uppnådde hon inte den virtuella identiteten. Att uppnå den nominala - och virtuella identiteten innebär att den enskilde identifierar sig själv som alkoholmissbrukare och accepterat sin situation (ibid.), vilket förenklar att denne söker hjälp. Förnekelse kan i sig vara ett problem och ett hinder för att den enskilde inser att denne är i behov av hjälp, vilket vi kan se i citatet nedanför:

Det var bland andra missbrukare jag hade min identitet sedan de tidiga tonåren då jag flyttat från internatet, och jag orkade inte hymla med det längre. Det låg också en perverterad stolthet i det. Att leva i missbruket var min karriär och jag hade ju faktiskt lyckats uppnå en hög position inom mitt gebit i och med att jag alltid hade pengar (Säfström, 2012:169).

Med ovanstående stycke gör vi tolkningen av att Säfström blivit nominalt identifierad som alkoholmissbrukare, och därmed accepterat sin identitet (Jenkins, 2014:42–47). Eftersom hennes upplevelse av att möjligheten att nå vändpunkten och upphöra konsumtionen av alkohol inte existerade, bar hon även på den virtuella identiteten.

Av olika omständigheter och situationer kom samtliga av författarna till insikt med att hade ett beroende och att konsumtionen av alkohol var tvunget att upphöra. Vägen till vändpunkten innebar ett slag i ansiktet och ett erkännande. I resultatet av Forsbergs (2010:10) intervjustudie framkommer det bland annat att en hemsk händelse som exempelvis bortgång av närstående och att flera saker som uppstår samtidigt är avgörande för en vändpunkt. Nedan följer exempel på utvalda citat från några av böckerna där en insikt ägt rum och nominal- och virtuell identitet tagit plats:

Före hemresan sammanfattar jag var jag står. Jag har tagit flera steg: Jag har insett att jag är alkoholist, (Schyman, 1998:163).

Plötsligt en eftermiddag slog sanningen mig med enorm kraft rakt i ansiktet: Jag hade ju inget liv nu och absolut inte kul heller[...] Från att ha trott att det var mitt öde att missbruka mig till döds eftersom jag inte klarade av att "ta mig i kragen", insåg jag där och då att jag behövde hjälp och jag var villig att ta emot den (Säfström, 2012:219).

Ovanstående citat beskriver då författarna accepterat att de är alkoholister och kommit till insikt med att de är i behov av hjälp. Vi gör tolkningen av att flera utomstående faktorer och upplevelser har spelat in för att nå den insikten men att det är först nu som möjligheten till förändringen existerar. Jenkins (2014:42) skriver att det vid skapandet av identitet råder ett samspel mellan interna och externa processer, dvs. relationen mellan författarnas självbild och den publika bilden. Tidigare har författarna inte velat känna igen sig i identiteten som omgivningen (familj, vänner och kollegor) gett den enskilde dvs. en person som har ett alkoholproblem.

Men i dessa citat kan vi tolka att det skett en acceptans i identiteten och de upplevelser som omgivningen bidragit till. Eftersom författarna blivit stämplade av samhället och identifierat sig som alkoholister har den nominala- och virtuella identiteten ägt rum, och författarna har nått sin vändpunkt. Jenkins (2014:42) skriver att genom att få en social identitet, som författarna har införskaffat då de ombads att söka hjälp för sina alkoholproblem, även kan ge en stämpel. Stämpeln kan ses som negativt av samhället men kan vändas till något positivt om det bidrar till att en person vill bli av med stämpeln den bär på och därför kommer till instinkt med att denne måste ta sig ur missbruket. Vi har gjort tolkningen att alla författare utom en innan de accepterat sitt missbruk enbart sett stämplingen som något negativt och därmed ingenting som de önskat identifiera sig med. Efter att ha accepterat sin missbruksproblematik och strävat efter att nå ett liv utan alkohol, har de kommit i underfund med fördelen som finns med att identifiera sig som alkoholmissbrukare eftersom de först då fått kraften att ta sig ur missbruket. Callmyrs självbiografi bidrog till att vi gjorde tolkningen av att han inte ansåg stämplingen vara negativ

och identifierade sig som en alkoholist. Anledningen kan vara att hela vänkretsen konsumerade en stor mängd alkohol och därför blev det en vanlig miljö att vistas i.

Stämplingen kan även ha innefattat en titel som författarna känt igen sig i men som de inte velat identifiera sig med och därmed fått en vilja till förändring. Ebaugh (1988:123) beskriver att en vändpunkt kan ta form på fem olika sätt: *En specifik händelse, Halmstrået som bröt kamelens rygg, tidsrelaterade faktorer, ursäkten samt antingen eller alternativ*. Även i Laub & Sampsons (2003) studie angående kriminella som tagit sig ur brottslighet, så redovisas hur en vändpunkt kan ta form på olika sätt. De redovisar att den kan ske i form av formell eller informell övervakning samt männens egen vilja att avstå från den kriminella världen. I stycket som redovisas ovan så är det framförallt deras egen kraft som är den viktigaste faktorn men som kan ha grundat sig på flera andra faktorer.

7. Avslutande diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka anledningar till att vändpunkter ägt rum för ett avslutande missbruk. Med det empiriska underlaget som bestod av sex självbiografier undersökte vi om myndigheter, omgivning (familj, vänner och kollegor) och de nyktra alkoholisterna själva bidragit till en vändpunkt och i så fall på vilket sätt. Till det tog vi hjälp av de teoretiska utgångspunkterna risk- och skyddsfaktorer, samt identitetsskapande processer. Gällande teorin kring risk- och skyddsfaktorer som från börja var utformad att urskilja om ungdomar löpte större respektive mindre risk att *hamna* i ett alkoholmissbruk omvandlade vi den för att passa till vår studie. Med detta fann vi svårigheter då det inte gick att applicera hela teorin och att delar av den inte var relevanta till vår analys. Trots det anser vi att det var av vikt att göra studier likt denna för att öppna upp en ny infallsvinkel och ett nytt perspektiv att se på problematiken.

Det synliggörs att i samtliga berättelser hade omgivningen, myndigheterna och den egna viljan på olika sätt varit avgörande för författarnas vändpunkter. Detta kunde ta form genom ett uppvaknande då det fanns en risk att mista arbetet, att en vän övertalat författaren att ingå behandling eller ett hot om att bli lämnad från en nära vän eller partner. Men det som vi

framförallt reagerade på som var av betydelse för ett avslutande missbruk var författarnas egen insikt och vilja över att göra en förändring. Fastän att myndigheter och omgivningen gjorde sitt allra bästa med att hjälpa författarna att tillfriskna var det lönlöst om författarna saknade den inre kraften och viljan. I samtliga berättelser kom författarna till insikt och en acceptans med att de led av ett alkoholmissbruk och att de ville ha hjälp, därefter tog vändpunkten plats. Det var först efter det vi kom i underfund med att den verkliga förändringen skedde. Vi kom även i underfund med att det funnits en förnekelse och ett motstånd från att identifiera sig som en person med missbruksproblem. När denna identitet ändrades gick det även att nå in till personen och en förändring gick att påbörja.

Med tidigare forskning har vi dragit slutsatsen att det idag är fokus på behandling i det svenska samhället. I ett av avsnitten studerade vi myndigheternas delaktighet i författarnas vändpunkter. När författarna bar på kunskap gällande de olika behandlingarna och upplevde att de blev lyssnade på av myndigheterna var de positiva gentemot hjälpen de mottog, och såg därför hjälpen som en skyddsfaktor för att nå sin vändpunkt. Den positiva uppfattningen och hjälpen som författarna kände att de fick gav de en inre kraft till att sluta konsumera alkohol och nå sin vändpunkt. Vi tolkade även att några av författarna upplevde att de inte blev lyssnade på av myndigheterna och inte fick den hjälpen de själva ansåg vara bäst passande. Några beskrev situationer där de upplevde hjälplöshet och meningslöshet då de blev nekade hjälp vilket blev en riskfaktor och de gav upp istället och fortsatte missbruka. Vi synliggjorde att tidigare forskning kritiserat myndigheterna eftersom att de inte ger alkoholmissbrukare den rätta och individuella hjälpen som krävs för ett tillfrisknade vilket bidrar till en ökning av alkoholmissbrukare.

Efter att ha studerat om omgivningen haft en inverkan på författarnas alkoholmissbruk tolkade vi mönster av att så var fallet. Människor i författarnas omgivning var antingen själva missbrukare, stöttade författarna i olika situationer eller var inte närvarande. I analysen synliggörs vikten av att ha ett bra nätverk som med skyddande faktorer hjälper och stöttar alkoholmissbrukaren. Det är viktigt att missbrukaren har en person som denne känner anknytning till och är en förebild för goda normer. Att vistas i en miljö med exempelvis kollegor eller vänner som konsumerar alkohol ofta försvårar en vändpunkt.

Efter att ha studerat författarnas egen inverkan kom vi fram till att utan en inre inverkan är det lönlöst att hjälpa. Den viktigaste hjälpen kommer från alkoholmissbrukaren. Vi såg situationer som synliggjorde författare som hade oviljan att sluta konsumera alkohol, och därför gav inte myndigheternas och omgivningens hjälp något resultat. Vi såg även att det första steget en alkoholmissbrukare måste ta för att sluta konsumera alkohol är att erkänna och identifiera sig själv som en alkoholmissbrukare. Om alkoholmissbrukaren inte tar det steget inser den inte allvaret i problematiken och kan därför inte nå en vändpunkt. De författare som inte ville identifiera sig själva med personer som har missbruksproblematik menade på att deras alkoholkonsumtion inte var allvarlig och ansåg att de kunde hantera den. Vilket gjorde att de inte ansåg att de behövde någon hjälp. De var inte förrän erkännandet och identiteten tog plats som de kunde göra en förändring och nådde en vändpunkt.

Med det empiriska underlaget har vi kommit i underfund med att det ibland inte räcker med endast behandling utan behövs andra hjälpmedel för att vändpunkten ska ta kraft. Myndigheter, omgivning och egen inverkan har en central roll vid en vändpunkt. Den enskilde behöver få den rätta hjälpen av myndigheter, en stöttande omgivning med goda normer och en inre kraft för att avsluta ett aktivt missbruk. Vid saknaden av inre krafter är dock behandling eller annan hjälp lönlöst. Vi anser därför att det borde läggas mer forskning på hur man ska få personer med missbruksproblematik att själva komma till insikt att vilja förändra sitt liv. Då vi sett att denna insikt måste komma innan förändring är möjligt, varför då inte börja där? Statistiken visar att trots ökade insatser på behandling så ökar även alkoholproblematikern, vilket tydligt pekar på att den kunskap som idag finns kring ämnet inte är tillräcklig (CAN, 2014). Att lägga alla resurser på att utöka olika behandlingar behöver inte vara den rätta vägen att gå utan de behövs tillföras ytterligare komplement. För att gå vidare och kunna hjälpa fler alkoholmissbrukare i det svenska samhället behövs det först och främst mer djupgående forskning som fokuserar på vändpunkter. Med forskning och en helhetsmodell kan vi som framtida socionomer hjälpa, vägleda och motivera alkoholmissbrukare till att leva ett nyktert liv.

□□□

8. Referenser

- Bergmark A., Bergmark Å. & Lundström T. (2011) *Evidensbaserat socialt arbete*. Stockholm: Natur och kultur
- Blomqvist, Jan (1999) *Inte bara behandling - vägar ut ur alkoholmissbruket*. Vaxholm: Bjurner och Bruno
- Blomqvist, Jan (2009) Behövs behandling? Om "sjävläkning" och dess implikationer för hjälpsystemet. I Kajsa Billinger & Lena Hübner (red) *Alkohol och droger - samhällsvetenskapliga perspektiv*. Gleerups Utbildning AB
- Brown, Brené (2008) *Kvinnor och skam: hur vi kan förändra vårt sätt att leva*. Bokförlaget Forum
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Creutzer, Margareta (2008) Vem väljer bort vård? *Alkohol och Narkotika* nr 3 2008 s.18-19
- Colbiörnsen, Maria, Klint Johan & Sundell Knut (FoU - rapport 2007:4) *Normbrott och psykisk ohälsa bland flickor och pojkar i årskurs 7 och 8 - En studie av 1236 elevers enkätsvar vid tre tillfällen* Forskning - och Utvecklingsenheten Stockholm
- CUS expertgrupp för missbruksvård (1994) I Berglund, Mats *Behandling av alkoholproblem: en kunskapsöversikt*. Liber utbildning
- Ebaugh, Helen Rose Fuchs (1988) *Becoming an ex: the process of role exit*. Chicago: Univ. of Chicago pr.

Ekendahl, Mats (2001) *Tvingad till vård - missbrukarens syn på LVM, motivation och egna möjligheter*. Stockholms Universitet

Forsberg, Anette (2009) *Vägen ur missbruk. En intervjustudie om vägen från missbruk till ett drogfritt liv*. Dalarnas forskningsråd

Goffman, Erving (2014) *Stigma: Den avvikandes roll och identitet*. Studentlitteratur AB

Hasselgren, Staffan (2008) Sjävläkning vanlig väg ur missbruk. *Alkohol och Narkotika* nr 3 2008 s.9-11

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. & Arthur, M. W. (2002). *Promoting science-based prevention in communities*. *Addictive behaviors*, 27, 951–976.

Holme Magne, Idar & Solvang Krohn, Bernt (1997) *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur

Hydén, Lars-Christer (2008) Berättelseforskning. I Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red)(2008). *Forskningsmetodik för socialvetare*. Natur och Kultur

Jenkins, Richard (2014) *Social identity*. London: Routledge.

Johansson, Anna & Öberg, peter (2008). "Biografi- och livsberättelseforskning" i Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans. Eliasson Lappalainen, Rosmarie & Jacobsson, Katarina (red.). *Forskningsmetodik för socialvetare*. En antologi för forskning inom socialvetenskapen. Natur och kultur. Stockholm.

Jönson, Håkan (2010) "*Sociala problem som perspektiv*" - *En ansats för forskning i socialt arbete*. Liber AB. Malmö.

Kalmar, Hildur, Lövgren, Veronica (2012) "Etik i forskning och etiska dilemman". En intrudoktion I Kalmar, Hidur & Lövgren, Veronica (red.) *Etiska dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet* Malmö: Gleerups

May, Tim (2011). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Meeuwisse, A. & Swärd, H. (2006) "Socialvetenskapliga utgångspunkter". I Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans & Sunesson, Sune (red.) *Socialt arbete. En grundbok* Stockholm: Natur och kultur.

National Clearinghouse for Alcohol and Drug information NCADI 2001 Science - Based Substance buse prevention: A guide for Substance Abuse Prevention

Nilsson, Ingert (2013). Alkoholmottagning för riskbrukare *Alkohol och Narkotika* nr 6 2013 s.24-25

Nygren, Lennart (2012) Risker finns, finns nytta? I Kalmar, Hildur & Lövgren, Veronica (Red.) *Etiska dilemman: Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet* Malmö: Gleerups

Nyström, Anne.sofie (2012) Mellan empati och kritisk granskning I Kalmar, Hildur, Lövgren, Veronica (Red.) *Etiska dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet* Malmö: Gleerups

Scheff, J. T. & Starrin, B. (2013) "Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet". I Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans (red.) *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och kultur.

Svensson, Kerstin (2007) Normer, normalitet och normalisering I Svensson, Kerstin (red) *Normer och normalitet i socialt arbete* studentlitteratur AB

Persson, Jessica, Sjöberg Ingrid, Johansson Sven-Erik (2004) *Bruk och missbruk, vanor och*

ovanor Örebro: Statistiska centralbyrån

Österberg, Ingali (2008) Människor kan förändras! *Alkohol och Narkotika* nr 3 2008 s.15-17

Elektroniska källor:

Abrahamson, Maria & Tryggvesson, Kalle (2008), Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drog center for Social Research on Alcohol and Drugs, “Användning av bedömningsinstrument i missbruksvården – En nationell kartläggning och fallstudier av två län”

[https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8645/2008-112-2_20081122.pdf Hämtad 2015-10-26]

Brottsförebyggande rådet (2011) Vändpunkter i livet minskar återfall.

[<http://www.bra.se/bra/nytt-fran-bra/arkiv/nyheter/2011-06-14-vandpunkter-i-livet-minskar-aterfall.html> Hämtad 2015-12-01]

CAN (2009) CAN Rapport 117 - Drogutvecklingen i Sverige. [<http://www.can.se> Hämtad 2015-11-05]

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2014):

[<http://can.se/sv/Drogefakta/Fragor-och-Svar/Alkohol/> Hämtad 2015-10-19]

Landstingens sjukvårdsupplysning om alkoholism (2011): [<http://www.1177.se/Orebro/lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Alkoholberoende> Hämtad 2015-10-24]

Nationalencyklopedin (2015):

[<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sjukdom> Hämtad 2015-11-11]

Scheff, T. J. & Retzinger, S. M. (2000), *The Red Feather Journal of Postmodern Criminology*,

“Shame and Shaming in Restorative Justice”: [<http://www.critcrim.org/redfeather/journal-pomocrim/vol-8-shaming/scheff.html>] Hämtad 2015-10-28]

Socialstyrelsen (2015):

[<https://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialarbete/addis>
Hämtad 2015-10-20]

Socialstyrelsen (2015):

[<http://www.socialstyrelsen.se/missbrukochberoende/alkoholmissbruk/Sidor/Default.aspx>
Hämtad 2015-11-11]