



LUNDS
UNIVERSITET

”Jag berättade inte för någon och ingen frågade hur jag mårde”

**– En kvalitativ textanalys av personers berättelser om sin uppväxt med
missbrukande föräldrar/er**

Av: Maud Fleischer

Kandidatuppsats SOPA 63
Aktuell termin: VT 16
Antal ord: 14558
Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Author: Maud Fleischer

Title: Jag berättade inte för någon och ingen frågade hur jag mådde - En kvalitativ textanalys av personers berättelser om sin uppväxt med missbrukande föräldrar/er

Supervisor: Anders Östnäs

Assessor: Karin Kullberg

The aim of this study was to highlight how in personal blogs people who grew up with one or both parents that misused alcohol or drugs narrated and described their experiences of how their daily lives was when they lived at home, how they cope with difficulties that occurred and how they described their past has affected their physical development in adulthood. The method I chose to analyze this was a qualitative text analysis of blogs written by people who grew up with parents that were alcoholics or drug misusers/addicts. I worked with the theoretical concept of roles, emotional abuses, coping and development.

The main result shows that these people were often placed in positions where they took care of the responsibilities at home. They took care of themselves and their younger sister or brother or helping with the housework. They even took care of their parents sometimes. It even happened that these people were forced to keep their parents drinking problems as a secret inside the family. They lived in worry and fear of what might happen to them in case something bad happens to their parents.

The result also shows that these people however found their own ways of trying to cope with situations they found difficult, and it was either by approaching the problem or avoiding the problem. Living with parents with alcohol or drug problems has affected these people physically because almost all of them needed a therapist in adulthood to talk out their emotional feelings and their past experiences with.

Keywords: Alcohol, drugs, parents, addicts, children, risk, coping, blogs, development.

Nyckelord: Alkohol, droger, föräldrar, missbruk, barn, risk, coping, bloggar, utveckling.

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
2. Teorier	7
2.1 Barns behov.....	7
2.2 Känsломässiga övergrepp.....	7
2.3 Roller	8
2.4 Utvecklingspsykopatologi.....	9
2.5 Coping	9
3. Kunskapsläget	10
3.1 Bloggar som empiriform.....	11
3.2 Barnens upplevelser	12
3.3 Osäkerhet och förvirring	12
3.4 Stressfaktorer	13
3.5 Hanterandet av svårigheter	13
3.6 Risk -och skyddsfaktorer och resiliens/motståndskraft	14
4. Metod	15
4.1 Förförståelse	15
4.2 Avgränsning.....	16
4.3 Kvalitativ metod	16
4.4 Textanalys	16
4.5 Begränsningar med kvalitativ metod	17
4.6 Urval	17
4.7 Bearbetning av material	19
4.8 Metodens tillförlitlighet	19
4.9 Etiska överväganden	20
5. Resultat och analys	21
5.1 Personernas vardagsliv.....	22
5.1.1 Familjehemlighet	22
5.1.2 Oro	24
5.1.3 Rädsla	25
5.2 Att anta föräldrarollen	28
5.3 Personernas sätt att hantera svårigheter.....	30
5.4 Personernas utveckling och mående	33
6. Slutdiskussion	37
6.1 Reflektioner.....	38
6.2 Framtida forskning	40
6.3 Slutord	40
7. Referenser	41

Förord

Jag vill tacka alla som möjliggjorde färdigställandet av detta examensarbete. Särskilt vill jag tacka min handledare Anders Östnäs för goda råd och vägledning med arbetet. Jag vill passa på att rikta ett tack till min sambo för hans stöd under arbetes gång.

1. Problemformulering

Sverige har cirka två miljoner barn och ungdomar och hur många av dessa som lever i ett hem där minst en vuxen i familjen har någon form av missbruksproblematik, är okänt (Socialstyrelsen, 2009:13) men Statens Folkhälsoinstitution uppskattar att; cirka 16 procent av fäderna och åtta procent av mödrarna som bor tillsammans med sina barn har problem med alkoholmissbruk och cirka en femtedel av alla barn lever i familjer där båda föräldrarna har ett missbruk (Socialstyrelsen, 2009:14). Bengtsson och Gavelin (2004:9:51) visar också att det finns barn som lever i en familj där minst en förälder missbrukar alkohol, dock är detta missbruk dolt och svårt för socialtjänsten att upptäcka. Missbruket är ofta en familjehemlighet som det talas tyst om. Att hålla tyst utåt och vara lojal till föräldrarna gör det svårt för barnen att söka hjälp, vilket gör att barnen drabbas dubbelt (ibid). Det finns brister i det stöd som samhället ger till barn som växer upp med missbrukande föräldrar. De flesta av dessa barn som får stöd, beviljas stödinsatser först i tonårsåldern när de utvecklat egna problem såsom att inte bemästra skolan eller att isolera sig (Raninen & Leifman, 2014:26). Andersson et al (2006:45) menar att missbruksvården glömmer bort att män och kvinnor som är missbrukare även är föräldrar och man tar inte hänsyn till föräldrarnas relation till barnen.

För barn, som lever i en familj med missbruk, finns det en stor risk att de får problem senare i livet. I Statens offentliga utredningar (2011: 35: 855) framgår det att barn/unga riskerar att i vuxenålder utveckla beroendeproblematik eller psykiska problem som depressivitet, beteendestörningar och rädsla på grund av föräldrarnas missbrukande problematik. När det finns missbruk uppstår ofta andra problem i familjen som arbetslöshet, ekonomiska problem och förälderns psykiska hälsa med mera som bidrar till barn/ungas svåra livssituationer (Templeton, Velleman, Hardy & Boon, 2009:143). Det förekommer även att barnen/unga får ta över föräldrarollen i hemmet. Andra problem som barn/unga upplever påfrestande är föräldrarnas missbruk och mående, oro för skam samt rädsla för hot, konflikt, våld och övergrepp i familjen. När barn/unga har levt med denna rädsla under en längre period sker det en gradvis förändring till stress och ångest (Kroll, 2004:134–136). Lagerberg och Sundelin (2000:223) liksom Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011:182) skriver att barn ofta har ett sätt att hantera stress och svårigheter som uppstår. Det finns emellertid skillnader mellan hur barn och vuxna upplever stress och de har olika copingstrategier för att hantera situationer som de upplever svåra.

Mot bakgrund till det jag beskrivit ovan är intressant att studera just vuxnas berättelser om sin uppväxt med missbrukande föräldrar/er. Detta kan ge ökad kunskap i socialt arbete genom att ta till vara deras erfarenheter för att kunna hjälpa barn i samma utsatta situation.

Eftersom barn/ungas utveckling och psykiska hälsa kan påverkas av föräldrarnas missbruksproblematik (Andersson, 2008) och att stödinsatser erbjuds ganska sent, är det viktigt att öka kunskapen hur barnen i vuxenålder beskriver sin uppväxt, deras egna sätt att hantera de svårigheter som uppstår i vardagen och hur missbruket har påverkat deras personliga utveckling. Jag har valt att använda mig av kvinnor/mäns berättelser om deras upplevda barndom i personliga bloggar för att fånga upp deras röster. Quadir och Chen (2015:893) skriver att faktorer som motiverar människor att skriva bloggar är: att kunna dokumentera sitt liv, att skriva ner sina tankar, att beskriva sina känslor, att dela upplevelser och kunskap, men framförallt att uttrycka sig i text och göra sig hörd. Detta är viktigt för att min studie bygger på bloggarnas beskrivningar och hur de uttrycker sig i text. Det är även bra för akademiker och yrkesprofessionella att ta del av de berättelserna som skrivs på Internet (Pennock & Davis, 2009:148) eftersom berättelserna som skrivs i bloggarna är ett nytt sätt att få information som kan bidra till ökad kunskap och som kan användas inom socialt arbete för att hjälpa andra barn i samma situation.

1.1 Syfte

Mitt syfte är att öka kunskapen om hur det är att växa upp med föräldrar som missbrukar alkohol och eller droger, genom att undersöka hur personer över 18 år som har växt upp med missbrukande föräldrar/er, beskriver sina upplevelser och erfarenheter av detta i personliga bloggar.

1.2 Frågeställningar

- 1) Hur beskriver personer, i personliga bloggar, sitt vardagsliv under uppväxten med missbrukande föräldrar/er?
- 2) Hur beskriver personer, i personliga bloggar, att de har hanterat svårigheter som uppstått under uppväxten med missbrukande föräldrar/er?
- 3) Hur beskriver personer, i personliga bloggar, att deras mående har påverkats av att ha växt upp med missbrukande föräldrar/er?

2. Teorier

I detta avsnitt presenterar jag de teoretiska begreppen; barns behov, känslormässiga övergrepp, roller, utvecklingspsykopatologi och coping. Jag valde dessa teorier eftersom de hjälper mig att förstå personernas upplevda vardagsliv, deras sätt att hantera svåra situationer och hur de beskriver att missbruket har påverkat deras mående i vuxenåldern.

2.1 Barns behov

Det centrala om barns behov är att de har ett tryggt hem där barnet kan få såväl fysiskt som känslomässigt stöd och tröst när de känner sig otrygga. Som föräldrar är det viktigt att respektera och tillgodose barnens behov. Barns utveckling beror på kvaliteten och känslomässig tillgänglighet hos föräldrarna och i den miljö barnen växer upp (Espen 2008:163). Allt detta förutsätter givetvis att det verkligen finns föräldrar som vill och kan svara positivt på barnens sökande efter närhet samt att bli sedd och hörd (ibid). Forskning visar att många barn inte får de grundläggande behoven de är berättigade till av sina missbrukande föräldrar (Gudzinskiené & Gedminiené 2011). Nedan är några exempel vad barnen kan utsättas för.

2.2 Känslomässiga övergrepp

Daniel et al (2010:119) skriver att barn som växer upp med missbrukande föräldrar riskerar att utsättas för känslomässiga övergrepp av föräldrarna/er men det är inte alltid föräldrarnas intention att göra detta.

Känslomässiga övergrepp innebär att barnen lider psykiskt av föräldrarnas missbruk och beteende. Daniel et al (2010:119–120) förklarar att känslomässiga övergrepp (emotional abuse) kan kategoriseras enligt följande: *Rejecting, isolating, terrorising, ignoring och corrupting*. *Rejecting emotional abuse* betyder att den vuxne vägrar erkänna att barnet är värd att vara barn och därmed inte har rätt att få sina behov tillgodosedda. *Isolating emotional abuse* innebär att den vuxne stänger ute barnen från samhället och är ett hinder för barnen att skapa sociala nätverk med andra människor. Exempelvis tvingas barn hålla ”hemligheten” inom familjen och stängs ute från att skapa sociala kontakter. Detta gör att barnet tror att man ska vara ensamt. *Terrorising emotional abuse* är när den vuxne utövar verbal misshandel och mobbing som skapar rädsla hos barnet. Utifrån denna upplevelse tror barnet att världen kring

sig är hätsk och oberäknelig. *Ignoring emotional abuse* betyder att den vuxne berövar barnet de grundläggande behoven såsom kärlek och närhet mm. och det påverkar barnets psykiska och intellektuella utveckling. *Corrupting emotional abuse* avslutningsvis, innebär att den vuxne missleder barnet genom att lära barnet destruktiva och osociala beteenden som leder till problem i barnets sociala utveckling (ibid).

2.3 Roller

Roller är ett begrepp som används för att beskriva vad som åläggs barnen. Moore et al (2011:161–162) framhåller att i missbruksfamiljer sker det ofta rollföväxling så barnen får anta vuxenrollen. Detta leder till att barn i en missbruksfamilj antar föräldrarollen och tar stort ansvar i hemmet. Barnen blir ofta socialt isolerade vilket är en riskfaktor för dem. Författarna menar att föräldrarollen som barnen antar kan påverka deras nuvarande och även framtida liv. Kroll (2004) har gjort en studie om barnens situation i hemmet och analyserat de olika roller barnen antar.

Kroll (2004:136) beskriver att barnens upplevelse av att ta stort ansvar i hemmet och att föräldrarna inte anser att barnen är värda att leva som barn kan förstås utifrån de rollerna de antar i hemmet nämligen ”the caretaker” eller ”carer” ”role confusion” och ”role reversal”. Många barn går in i en viss roll i sin familj som ett svar på den miljö de befinner sig i och villkoren de lever under. Att anta rollen som *the caretaker* innebär att barnet tar hand om sina föräldrar/er eller sina små syskon i första hand och sätter sina egna behov vid sidan (Daniel, Wassell & Gilligan, 2010:131). Med *carer* menas att föräldrarna lägger sitt ansvar på barnen. Barnen får skötta sysslorna i hemmet, tar hand om sina syskon, och se över familjens skulder, ekonomin och sjukvård. Barnen brukar hjälpa den berusade föräldern till sin säng och de gör ibland saker åt föräldern som är olämpliga för barn att göra (Kroll, 2004:136). *Role confusion* innebär att den missbrukande föräldern gör bort sig och att barnet då tappar respekt för denne. Därefter känner barnet att föräldern förlorat sin rätt att bestämma över honom/henne och därmed skiftas maktbalansen som en konsekvens av detta (ibid). När man talar om en *role reversal* menas att barnet tar på sig den vårdande och beskyddande rollen för föräldrarna för de anser att föräldrarna inte är kapabla att göra det själva (O’Connor, Forrester, Holland & Williams, 2014:71).

2.4 Utvecklingspsykopatologi

Enligt psykologen Broberg et al (2006:305- 306) den gren av utvecklingspsykologin som behandlar gränlandet mellan normalutveckling och psykopatologi kallas utvecklingspsykopatologi. Forskning har under lång tid studerat och beskrivit barns utveckling med hjälp av stress- och sårbarhetsmodeller och uppmärksammat att frisk och skyddandefaktorer gör att man kan bemästra svårigheter trots vad man har blivit utsatt för. Friskfaktorer kan exempelvis vara en trygg anknytning, en fungerande relation till någon vuxen och en stabil uppväxtmiljö (ibid).

Utvecklingspsykopatologi består av tre bärande begrepp; risk och skyddsfaktorer och resiliens och är en teori om hur barn/unga som utsatts för risker klarar sig olika bra i livet. Teorin fokuserar på individers utveckling under en riskfylld, känslig och utsatt situation och försöker förstå former, personliga olikheter och förändringar över tid i ett komplex samspel mellan individ och omgivning (Andersson, 2008:23–24). Författaren framhåller att vad det än är för risker, kan de leda till olika slutresultat dvs. utfall. Det som avgör resultatet är inte hur hög riskfaktorn är och inte heller missförhållande, utan *antal* olika risker som barnen drabbas av såsom föräldrarnas/er fattigdom och arbetslöshet, att barnen får uppleva våld i hemmet och ständig försummelse av att få sina grundläggande behov såsom känslomässig tillgänglighet, det fysiska och mentala tillgodosedda, utgör en risk för barnens utveckling (Andersson, 2008:110). Därtill är det individuellt hur barn/unga drabbas, till exempel vissa barn utvecklar antisocialt beteende medan vissa barn inte drabbas alls trots att de genomgått likadan risk. En risk kan vara varaktig eller kortvarig och den kan ha olika relevans beroende på vilket sammanhang den medverkar i. Resiliens betyder motståndskraft eller återhämtningsförmåga. Även individer med motståndskraft behöver stöd för att bemästra de svårigheter de har varit med om (Andersson, 2008:25:28).

2.5 Coping

Coping innebär sättet en person använder sig av för att hantera situationer hon/han upplever svåra. Lagerberg och Sundelin (2000:223) skriver att det finns olika coping-modeller för barn/ungdom att använda för att hantera situationer de upplever påfrestande. *Den första coping-modellen* handlar om problemfokuserade och känslfokuserade strategier. Problemfokuserade strategier har som avsikt att ändra stressfaktor exempelvis att lösa problem. Däremot har känslfokuserade strategi avsikt att kontrollera känslor som är

förknippade med stressfaktorn exempelvis att kunna styra sina egna känslor (ibid). *Den andra coping-modellen* bygger på primär och sekundär kontroll. Primär kontroll innebär att man kan påverka faktiska situationer eller händelser i avsikt att anpassa situationer efter hur man själv vill. Detta avser förhållande som är påverkbara. Sekundär kontroll betyder att man anpassa sig psykiskt till den situationen som råder eftersom man inte kan påverka omständigheterna som föreligger (Lagerberg & Sundelin, 2000:224). *Den tredje coping-modellen* grundas på begreppen närmande och undvikande. Närmande består av aktiva beteenden som att införskaffa sig fakta, känna oro, vara angelägen och göra upp planer mm. Undvikande är motsatsen, man intar en passiv hållning på ett känslolokalt och förtryckande sätt. Man tar inte till sig information, är inte speciellt orolig och söker avledning och tidsfördriv inför stressfyllda förhållande (ibid).

Jag tycker att de valda begreppen ovan kompletterar varandra för att de förklarar barnens livssituation i olika sammanhang. Begreppen är relevanta till min studie eftersom de hjälper mig att tolka beskrivningar av det empiriska materialet, vilket ger en ökad förståelse i min analys.

3. Kunskapsläget

Jag kommer i detta avsnitt presentera forskning om barn/unga som växer upp med missbrukande föräldrar/er. Fokus i valda studier är på: Vad som präglar barn/ungas vardagsliv, hur barn/unga hanterar svåra situationer och hur föräldrars/ers missbruk påverkat barn/ungas personliga utveckling. De artiklar och litteraturer som jag har använt mig utav har jag hittat i databasen LUBsearch (EBSCOhost) och alla är peer-reviewed. De sökord jag använde mig utav var alcohol, drugs, parents, children, risk, blogs, coping samt development (använde även samma sökord på svenska) och sållat mig fram till det som har varit relevant till min studie. Dessutom har jag använt mig av skolbibliotekets söktjänst Lovisa för att finna mer litteratur och jag använde då samma sökord. Artiklar och litteraturer valdes sedan utifrån dess relevans, dvs. att de skildrar barnens upplevelser och tankar kring föräldrarnas missbruk och dess påverkan.

Sökningen visar att det finns ganska mycket forskning om missbruk, riskfaktorer och om olika sätt som barn använder sig av för att hantera de svårigheter som följer av att växa upp med missbrukande föräldrar/er. I denna forskning utgår man ofta ifrån begreppen coping,

problemfokuserad coping-strategi och känslufokuserad coping-strategi (Templeton et al 2009, Holmila et al 2011, Lagerberg & Sundelin 2000), samt olika roller som barnen antar och känslomässiga övergreppen (Kroll, 2004, Daniel et al, 2010). Andra faktorer som påverkar barnens mående har identifieras av Balsa och French (2012) liksom Moore et al (2009) samt Gudzinienė och Gedminienė (2011) och Hellsten (1998). Trots att mycket forskning är gjord kring missbruk finns det inte många studier där bloggar används som empiri. Jag har enbart funnit en studie av Marcus, Westra, Eastwood och Barnes (2012) som använder denna form av empiri men den ligger utanför mitt undersökningsområde. Det är intressant med denna internationala studie eftersom empirin och analysmetoden, alltså hur den genomfördes är samma som min, dock är det svårt att göra en närmare jämförelse eftersom det handlar om olika område.

Eftersom målet med min studie är att belysa och få en fördjupad förståelse av hur personer som växt upp med missbrukande föräldrar, i personliga bloggar beskriver sina upplevelser och erfarenheter om sin barndom anser jag att det är relevant att presentera liknande forskning. Detta för att kunna finna likheter med mina egna resultat och styrka dessa samt se om det finns olikheter. Eftersom jag inte hittat någon studie där bloggar används som empiri inom mitt undersökningsområde presenterar jag Marcus et als (2012) studie som ligger inom angränsande område där bloggar används som empiri. Nedan presenterar jag kortfattat resultatet och därefter följer en presentation av studier inom mitt område där andra metoder använts för empiriinsamling.

3.1 Bloggar som empiriform

Marcus et al (2012) som har gjort en kvalitativ undersökning har analyserat bloggar med ändamål att ge förståelse för hur psykisk ohälsa berör unga vuxnas liv. Resultatet från undersökningen visar många aspekter som präglar deras liv. Det visar att de unga vuxna uttryckte betydelsefulla känslor av vanmakt på grund av sin psykiska ohälsa. De beskriver att deras psykiska problem påverkar deras relationer med andra människor såsom familj, partner och kamrater även i arbetslivet och i skola. Bloggarna beskriver också hur deras mående utifrån depressioner förstör deras vardagsliv. De känner sig förvirrade över symtomen sjukdomen medför och inte alltid vet hur de ska handskas med det. Samtliga bloggar i undersökningen hade inget framtidshopp, de uttrycker en känsla av hopplöshet och dysterhet, några uttrycker även självmordstankar. Vid frågan om vad som får de att må bättre svarar

många mediciner och att blogga. Marcus et al (2012) skriver också att bloggarna känner sig mycket ensamma och utanför. Författarna beskriver hur bloggarna skäms att berätta för någon om hur de mår, och känner oro för hur andra ser på dem. De känner sig ofta som en belastning. Några av bloggarna beskriver hur de försöker se normala ut genom att låstas vara glada fast djupt inom sig finns bara tomhet (ibid).

3.2 Barnens upplevelser

Kroll (2004:130) som har utfört studier om barnens situation i hemmet, beskriver i sin analys att det finns två huvudkällor till uppgifter om hur det är att vara barn till missbrukare. Den första källan är beskrivningar från vuxna som har växt upp med missbrukande föräldrar/er och som minns sina upplevelser och känslor. Den andra källan är beskrivningar från barnen själva i nutid eller närliggande dåtid. Kroll har analyserat några av dessa beskrivningar ingående så att barnens och de vuxnas (även om den kommer i efterhand) röst ska bli hörda om hur det är att växa upp med föräldrar/er med missbruksproblematik (ibid). I studien framkom det att hemlighet och förnekelse samt förvirring och oro hos barnen är en del av familjelivet. Barnen berättade att de inte fick tala om för någon om vad som hände inom familjen och hur de försökte vara lojala till föräldrarna samt hur familjen organiserade sin vardag kring missbruksproblemet (Kroll, 2004:132). Barn som växer upp i en sådan hemmiljö känner ofta skam och rädsla för vad som skulle ske om missbruket upptäckas av en professionell, vilket utmynnar att barnen isolerar sig från samhället. Med åren blir det svårare för barnen att lita på utomstående, eller söka hjälp från socialtjänsten (ibid).

3.3 Osäkerhet och förvirring

Templeton et al (2009:143) som har utfört en studie inom samma område skriver att många av barnen berättade vilka negativ påverkan föräldrarnas missbruk haft på dem och familjen. Exempelvis berättar barnen hur missbruket förstörde julen och födelsedagen och hur missbruket brukar öka när den missbrukade föräldern fick besök. En person talade om att han sökte värvning i armén för att komma ifrån den dysfunktionella hemmiljön. Det var således många problem barnen möte på grund av missbruk och livet präglades av inkonsekvent, osäkerhet och förvirring (ibid). Dessutom fanns andra faktorer såsom; att leva med styvföräldrar, föräldrarnas arbetslöshets problem, ekonomiska svårigheter, avhysning, föräldrarnas psykiska och fysiska hälsa och mående, självmordsförsök, en förälder i fängelse och en historia av missförhållande som bidrog till de svåra situationer barnen fick uppleva

(ibid). Utöver dessa problem berättades det om barnens egna personliga problem såsom; hjärttillstånd, diabetes, Aspergers syndrom, skolproblem samt psykologiska konsekvenser av ett allvarligt händelsefall. Barnen blev lättirriterade och arga pga. missbruket. Detta gjorde att barnen ibland fick problem i skolan eftersom ilskan på föräldrarna överfördes till klasskompisar. För att få utlopp för sin frustration och ilska, berättas också att de slog på kuddar (ibid).

För vissa barn var föräldrarnas separation en befrielse från konflikt och våld. Att förlora en förälder, även om deras missbruk föranleda ångest och rädsla, var djupt sörjd och känslan att vara annorlunda jämfört med andra familjer (Kroll, 2004:134). I vissa fall var separationen en lösande faktor, då barnen inte behövde bevittna konflikter som ofta uppstår mellan föräldrarna och som tröst eskalade missbruket. Detta ledde ofta till att barnen tog hand om sig själva och smärtan den medförde (ibid).

3.4 Stressfaktorer

Holmila et al (2011) liksom Templeton et al (2009) samt Johansson och Wirbing (2005) har genomfört studier om vilka stressfaktorer barn till missbrukare upplever samt vilka copingstrategier de använder sig av. Stressfaktorer som hittades är exempelvis: att hålla föräldrarnas missbruk hemligt, rädsla för hot, våld och övergrepp; oro för föräldrarnas mående; rädsla för att föräldrarna kan dö av missbruket; oro för skam för eventuella konsekvenser som skulle uppkomma om missbruket upptäckas av utomstående; isolering från samhället samt att ta hand om sina syskon, sina föräldrar och sköta hushållet. Att barnen kände sig utanför, känslor av nedstämdhet, värdelöshet och att vara mindre omtyckt av sina föräldrar riskerade också att höja stressnivån hos barnen (Kroll 2004). Förutom den stresshöjande naturen av föräldrarnas problematik, innebär att leva i en miljö som präglas av missbruk och avsaknad av hjälp från samhället att barnen får anpassa sig efter situationen i hemmet så länge de bor hemma. Ytterligare stressfaktorer var att byta skola, att flytta och förlora kontakt med kompisar.

3.5 Hanterandet av svårigheter

Templeton et al (2009:144) belyser i sin studie hur många barn/ungdomar har försökt och fortfarande försöker använda olika copingstrategier, för att hantera svåra situationer som uppstår men också att det är svårt att finna bra copingstrategier. Författarna skriver att de flesta ungdomar brukar skrika och gapa på den berusade föräldern. Ett annat sätt att hantera

situationer de upplever svåra var att involvera sig i situationen som uppstått. Detta gjorde ungdomarna genom att skydda sina syskon från våldsamt handlande eller genom verbala dispyter med den påverkade föräldern, för att konfrontera föräldern och på så sätt försöka förändra själva stressfaktorn. Holmila et al (2011:182) menar att de flesta barn/ungdomar använde sig av problemfokuserad copingstrategier. De flesta valde exempelvis att ta sig in till sitt eget rum och försöka sova eller gå ut. Detta beteende kan ses som ett uttryck för vanmakt men även som en strategi att försöka behärska sin omgivning. Att skydda sig genom att ta sig till sitt rum och sätta på musik för att inte ska höra bråk var ett sätt att undvika bråket. Denna typ av copingstrategi är en *undvikande strategi* då barnen försöker undvika den nuvarande situationen genom att undanröja platsen (ibid). Detta sätt att hantera situation kan kopplas till känslfokuserad copingstrategi för att hantera negativa känslor förknippade med stressfaktorn (Lagerberg & Sundelin, 2000:224). Känslfokuserad copingstrategier som många barn/ungdomar berättade att de använde sig av var att; gråta mycket, äta mycket sött eller försöka fly undan genom att drömma om en annan värld. Vissa barn pratar om sina problem med sina styvsyskon eller kompisar, en del söker tröst av sina nallebjörnar, eller skrev i sin dagbok. Många av barnen/ungdomarna hade emellertid inga att vända sig till och prata med och de litar inte på sina kompisar eller vuxna. De håller istället allt inom sig (Holmila et al, 2011). Studien visar även att en annan copingstrategi som ett antal barn/ungdomar använde sig av, var att bli aggressiva eller skaffar sig ett destruktivt beteende genom att skada sig själva såsom att röka, dricka alkohol eller använda droger (O'Connor et al, 2014:70, Holmila et al 2011:182). Avsikten med detta var att finna svar på föräldrarnas missbruksproblematik (Holmila et al, 2011). Denna typ av coping faller inom ramarna för *närmandestrategin* som i grunden handlar om att genom aktivt beteende skaffa fakta och försöka få förståelse för problemet. Barnens val av självdestruktiva beteende kan också vara ett sätt att få utlopp för känslor och då vara en känslfokuserad strategi (Lagerberg & Sundelin, 2000:224).

3.6 Risk -och skyddsfaktorer och resiliens/motståndskraft

Barn/unga som utsatts för risker i hemmet klarar sig olika bra i livet (Andersson 2008:23). Enligt Howe (2011) har barn som växer upp i en trygg hemmiljö ofta bra självförtroende och det är en resiliensfaktor dvs. att de har motståndskraft. Författaren menar att man inte vet hur mycket resiliens man har förrän man möter problem, men om man kan hantera och klara sig i en stressfylld situation betyder att man har en resiliens (Howe, 2011:72). Det är många faktorer som är förknippade med resiliens. Det kan vara att man har en bra IQ (intelligence

quotient), är optimistisk och handlingskraftig samt att ha ett starkt skyddsnät i sin omgivning. Ekonomisk stabilitet, att man inte har upplevt trauma/kris tidigt i livet, har positiva stöd, empati, bra utbildning, har förståelse och förmåga att planera med mera, är faktorer som också hjälper en person att vara resilient (ibid). Alla resiliensfaktorer är värdefulla men en av de viktigaste är psykisk stabilitet. Detta erhåller barnen genom goda relationer till föräldrarna vilket hjälper dem att utvecklas i en positiv riktning, som i sin tur skapar förståelse (Howe, 2011:71). Mot bakgrund av detta, menar Andersson et al (2006:45) att missbruksvården glömmer bort att människor som är missbrukare även är föräldrar och att man inte tar hänsyn till föräldrarnas relation till barnen, då dessa relationer behöver bearbetas.

Av denna litteraturgenomgång kan jag se att det finns skillnad mellan min studie och studier som gjorts inom forskningsfältet som jag presenterar ovan och det är att den bygger på kvalitativa studier med barn/ungdomar som lever med missbrukande föräldrar/er, medan min studie bygger på bloggar skrivna av personer i vuxenålder som har växt upp med missbrukande föräldrar/er. Det som är nytt med min studie är att jag använt mig av bloggar som empiriform i min kvalitativa textanalys. Dock finns det likheter i beskrivningarna i min studie och den forskningen presenterar ovan. Min studie kan bidra med att ge ökad kunskap om denna målgrupp och se bloggar som ett verktyg i socialt arbete.

4. Metod

I detta avsnitt presenteras mitt val av metod och beskriver metodens begränsningar och styrkor och hur dessa påverkar studiens tillförlitlighet. Jag ska detaljerat beskriva min urvalsprocess och därefter beskriva genomförandet av arbetsprocessen. Slutligen beskriver jag de etiska överväganden som är viktiga för min studie.

4.1 Förförståelse

Under min socionompraktik på Barn- och familj inom en socialförvaltning, gjorde vi utredningar om bland annat barn som fara illa i hemmet på grund av föräldrarnas missbruk. Därigenom fick jag en viss kännedom om ämnet missbruk, alkohol och droger och att det har ökat i vårt samhälle. Jag fick även vetskap om att det finns många barn som växer upp i skuggan av sina föräldrars missbruk, vilket väckte mitt intresse för hur dessa barn upplever och hanterar vardagen med missbrukande föräldrar/er. Detta innebär att jag har en viss

förförståelse inom ämnet för mitt examensarbete, vilket kan påverka mitt förhållningssätt till min empiri och även mitt val av forskningsproblem samt mitt tillvägagångssätt.

4.2 Avgränsning

Jag valt att göra en undersökning utan att ta hänsyn till bloggarnas kön, då syftet inte är att jämföra hur pojkar och flickor har påverkats i vuxenålder av sin uppväxt. Efter en övertvågning, valde jag bort metoder såsom personliga intervjuer, då jag är intresserad av hur dessa personer beskriver sina upplevda situationer, utan att jag med frågor styr och påverkar dem. Jag valde istället att använda bloggar skrivna av personer som är 18 år och äldre och det är deras specifika beskrivningar av uppväxten med missbrukande föräldrar/er som fokuseras i analysen. Beträffande föräldrarnas missbruk, så har jag inte avgränsat mig till en viss substans, det kan således vara missbruk av både alkohol och/eller andra droger.

4.3 Kvalitativ metod

Mitt syfte är att öka kunskapen om hur det är att växa upp med föräldrar som missbrukar alkohol och eller droger, genom att undersöka hur personer över 18 år som har växt upp med missbrukande föräldrar/er, beskriver sina upplevelser och erfarenheter av detta i personliga bloggar och hur detta kan tolkas med hjälp av olika begrepp såsom roller, känslomässig övergrepp, utvecklingspsykopatologi och coping. Detta ansåg jag att en kvalitativ metod lämpar sig bäst, då kvalitativ forskning fokuserar mer på ord medan den kvantitativa metoden lägger mer fokus på siffror än ord (Bryman, 2011:340).

Mot bakgrund av uppsatsens syfte och forskningsfrågor, valde jag att använda en kvalitativ metod i form av textanalys och analyserade personernas texter med fokus på innehåll, dvs. vad som sägs och hur det sägs och formuleras i bloggarna. Genom textanalysen fick jag en djupare förståelse av textens innehåll och bloggarna tolkades och tematiserades sedan med hjälp av valda teoretiska begrepp.

4.4 Textanalys

Jag valde att göra en textanalys i form av innehållsanalys. Enligt Bergström och Boréus (2000: 24: 40:50:21) kan en innehållsanalys vara kvantitativ eller kvalitativ, beroende på vad som mäts och hur det mäts. Min textanalys var kvalitativ, då fokus låg på personernas egna berättelser i form av beskrivningar, uttryck, metaforer, argument och formulering.

Innehållsanalys inriktade sig därmed på textens innebördsaspekt, vilket innebär att man gör en

analys av förekomsten av vissa slags uttryck eller metaforer, för att förstå textens innebörd (Bergström & Boréus, 2000:264:24).

Enligt Ahrne och Svensson (2011) påverkar forskaren med sin närvaro den miljö och de människor som studeras. Eftersom mitt urval bestod av redan färdigskrivna texter, har materialets form och innehåll inte påverkats av mig. Jag fick dock förhålla mig till att texterna som jag analyserat i mitt arbete inte är skapade utifrån ett särskilt syfte att vara empiri till min studie, vilket var betydelsefullt för mig att tänka på när jag tolkade och analyserade materialet. Analysen och resultatet är därmed påverkade av mig, då det är jag som kodat och kategoriserat textinnehållet och jag som valt de teoretiska begreppen som använts i analysen.

4.5 Begränsningar med kvalitativ metod

En kritik mot kvalitativ forskning är att den uppfattas som subjektiv och att den är bunden av forskarens personliga tolkningar av data (Bryman 2011:368–370). Jag menar dock att all forskning i olika grad, är ett resultat av forskarens tolkning och som jag tidigare nämnt är jag medveten om att tolkningar av det empiriska materialet är mina och att en annan forskare kunnat komma fram till ett annat resultat. Avseende trovärdighet, noggrannhet och giltighet kan man därför fråga sig om beskrivningar och kategoriseringar av data som utförts överensstämmer med den faktiska innebörden av materialet dvs. hur pass bra stämmer den gjorda tolkningen och analysen med verkligheten? (Bryman, 2011:358).

Gällande bristande transparens menar Bryman (2011:370) att det är ibland svårt att i en kvalitativ forskning klarlägga vad forskaren faktiskt har gjort eller hur denne kommit fram till sina slutsatser. Att forskningsrapporter är ibland ganska oklara när det gäller urvalet, därtill är dataanalysen ofta oklar och att det sällan framgår hur analysen utförts. Mot bakgrund till detta anser jag att det är viktigt att i detta arbete tydligt beskriva urvalsprocessen samt tydligt förklara tillvägagångssättet i analys av data och hur jag kommit fram till mina slutsatser. Bryman (2011:368) menar att på grund av att en kvalitativ undersökning är ostrukturerad är det svårt att replikera en viss undersökning.

4.6 Urval

I detta examensarbete har jag valt att använda mig av publicerade texter i form av bloggar. Det är en skrift som personer har publicerat på Internet som allmänheten kan läsa. Skälet till att jag valt att använda mig av personliga bloggar som empiri, är att en personlig blogg ger

personer möjligheten att skriva om sina upplevelser, erfarenheter, idéer, tankar och känslor och att de kan vara anonyma om de vill (Quadir & Chen, 2015:893). De fem bloggarna jag valde är dock inte anonyma, då författarna är öppna med vilka de är. Bronstein (2013:162) menar att bloggare tycker om att dokumentera om sitt liv, delar information med andra och skapa sociala kontakter. En anledning till att folk bloggar, är vikten av att kunna uttrycka sina känslor, då man inte är lika rädd att skriva på Internet som att kommunicera ansikte mot ansikte (ibid). Valet att analysera bloggar gav mig troligen en annan uppfattning/bild om personens upplevelser, än om jag skulle intervju personerna ansikte mot ansikte. Jag har härigenom fått en större förståelse för hur dessa personer uppfattar sin uppväxt och sin bakgrund.

Jag använde mig utav målstyrda och målinriktade urval, vilket innebär att jag valde ut bloggar som var relevanta för mina forskningsfrågor (Bryman, 2011:434). Jag har valt ut bloggar skrivna av både män och kvinnor som växt upp med missbrukande föräldrar. Ur ett etiskt perspektiv har jag valt 18 år som lägsta ålder för att de är myndiga (och jag behöver därför inte be om vårdnadshavarens medgivande). Jag valde att inkludera både män och kvinnors bloggar för att båda könen blir utsatta för risker i hemmet (Andersson, 2008). Det blev sålunda en planerad och avsiktlig urvalsprocess med inslag av ett teoretiskt urval då jag valde ut bloggarna utifrån egenskaper och kategorier jag hade och som är relevanta till syftet (Bryman 2011:392–393).

Jag började med att leta fram bloggarna utifrån de kriterier jag hade om ålder över 18 år, kön och att bloggen skulle ha ett fokus på uppväxten med missbrukande föräldrar/er. Jag använde mig utav Googles sökmotor för att finna bloggarna. Jag fick fram 12 stycken bloggar men flera av de 12 bloggarna låg utanför mitt intresseområde exempelvis var personen själv missbrukare eller är/var omhändertagen och placerad på ett familjehem av socialtjänsten. Dessa valde jag bort och kvar fanns de bloggar med fokus på personer som har växt upp med missbrukande föräldrar/er. Tre av bloggarna var skrivna 2010. En var skriven 2015 och en 2016. Min empiri utgörs därmed av fem bloggar från 2010 till 2016, skrivna av två män och tre kvinnor. Bloggarnas textmängd varierar men samtliga bloggare har bilder på sig själv, ger en ytlig beskrivning om sig själva, uppger sina namn, sin ålder och vilken ort de bor samt berättar om sin upplevda livssituation. Jag valde ut fem bloggar för att få ett mer omfattande material för att öka trovärdigheten i min studie. Personerna i bloggarna har fått fingerade namn; Asta, Bosse, Carina, David och Eva.

4.7 Bearbetning av material

Jönson (2010:56) skriver att koder är definitioner som forskare skapar för att strukturera ett material. När materialet har samlats in används kodningen till att ordna materialet och synliggöra mönster och samband. Man delar/sorterar materialet utifrån kategorier och begrepp. Man kan även använda koder för att bygga upp de frågor och teoretiska begrepp som vägleder studien (ibid). För att bearbeta mitt material (bloggarna) började jag med att läsa igenom texten förutsättningslöst för att få en uppfattning om den. Därefter läste jag igenom den mer noggrant och gjorde markeringar i texten och sedan använde jag mig av färgpennor för att stryka under sådant som verkade intressant både utifrån vad jag riktigt sökte och vad som dök upp under genomläsningen. I detta läge av analysen tematiserades understrykningarna enligt följande: Hur personer beskriver sin vardag under uppväxten? Hur personer beskriver att de har hanterat svårigheter som uppstått under uppväxten? Hur personer beskriver deras mående har påverkats av att ha växt upp med missbrukande förälder/er? Svaren på mina frågeställningar växte fram utifrån dessa teman. Efter att jag valt ut mina teman gick jag tillbaka till bloggarnas texter och valde ut citat som bäst belyser dem. Jag gjorde fyra olika dokument, ett för varje tema/ kategori och klistrade sedan in texter från bloggarna i det dokument jag ansåg att citatet passade in. Varje kategori/dokument fick ett namn. Antal citat varierade mellan dokumenten men sammanlagt var de ungefär 20 till 30 stycken. Somliga omfattade ett längre stycke medan andra var kortare. Efter att jag tagit ut citaten gick jag noggrant genom dokumenten. Jag antecknade vad jag såg för likheter mellan bloggarna. Jag gjorde ytterligare ett urval bland de citaten och tog fram de som jag ansåg viktiga för att beskriva och förstå det resultat jag fått fram. Valda teman/kategori analyserades sedan med hjälp av de teoretiska begrepp som presenterades i uppsatsen och resultatet jämfördes också med tidigare forskning. Svårigheten med att analysera färdigskrivna texter är att de inte är skapade utifrån ett specifikt syfte, som ett intervjuunderlag kan vara (Bryman, 2011). Detta medförde att empirin delvis fick styra vilka teoretiska begrepp som användes (empiristyrkodifiering). Eftersom det inte gick att analysera hela materialet med hjälp av samma teori, krävdes olika teoretiska begrepp vid bearbetning av empirin.

4.8 Metodens tillförlitlighet

Mätning är inte det som står i fokus för kvalitativ forskning därmed blir validitet av mindre betydelse för en sådan studie. Enligt Bryman (2011:352) är det svårt att uppfylla de krav som finns på reliabilitet inom kvalitativ forskning, eftersom det inte går att frysa en social miljö.

Den kvalitativa forskningens tillförlitlighet bygger man istället på fyra andra kvalitetskriterier - trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet och en möjlighet att styrka och konfirmera. Bryman (2011:354–355) skriver att med hjälp av detta kan man skapa en föreställning om den sociala verkligheten. Trovärdighet innebär att man säkerställer att forskningen genomförs i linje med de regler som finns. För att göra denna studie mer trovärdig har jag använt mig av fler bloggare som gav samstämmiga berättelser vilket ökade trovärdigheten. Överförbarhet betyder att forskaren presenterar detaljerade beskrivningar om det fenomen som undersöks för att bedöma hur bra resultatet kan överföras till en annan miljö. Jag har i studien beskrivit de olika delarna relativt detaljerat och även genom citat gett praktiska exempel på hur det kan se ut samt haft ett kritiskt tänkande. Min studie skulle kunna vara överförbar till andra sociala medier såsom twitter och liknande grupper såsom personer med psykisk ohälsa. Pålitlighet innebär att forskaren ska anta ett granskande synsätt. Jag har redogjort för hur arbetet fortskridit genom forskningsprocessens olika delar, tagit upp utmaningar som jag stött på samt brister och begränsningar studien har. Utifrån detta får läsaren själv göra egen bedömning om studiens genomförande varit tillförlitlig. Möjlighet att styrka och konfirmera betyder att forskaren försöker säkerställa att man handlat i god tro- detta handlar om forskarens objektivitet. En fördel med att göra en dokumentanalys på den typen av material som inte är avsedd för forskning är att materialet i sig inte är påverkat av forskarens åsikter, dock kan det vara svårt att finna det man söker i materialet för att det inte är skapat utifrån studiens syfte som ett intervjumaterial kan vara. Att söka efter ett specifikt innehåll i en färdigskriven text kan vara att man inte hittar det man söker (Bryman, 2011). Jag har genom processens gång försökt att se på texterna utifrån olika synsätt, både objektivt och från olika teoretiska perspektiv för att inte blir enkelspårig.

4.9 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2002) fastlägger fyra grundläggande krav som ska vara till hjälp för forskare att göra de etiska övervägningarna mellan forskningens nytta och att skydda individen. De grundläggande kraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (ibid). Det är alltså osäkert hur empiriskt material som inhämtas från internet ska behandlas utifrån etiska principer (Westberg 2012:69). Bryman (2011) tog upp frågan om samma samtyckesregler ska råda när man forskar på internet som vid annan forskning och vad som kan ses som känsligt material. Gällande de etiska kraven vid internet forskning bör det övervägas om materialet kan ses som

offentligt eller privat, detta är svårt att avgöra eftersom de forskningsetiska riktlinjer och regler som föreligger på internet kan vara svåra att tillämpa (Westberg 2012:69). Bruckman (2002) likt Bryman (2011:142) skriver att om ett material inte är av känslig art och om materialet är allmänt tillgängligt utan krav på lösenord för att komma åt det och ingen policy och inga regler finns skrivna på sajten som förbjuder användning av materialet betyder att sidans policy tillåter användandet av materialet så krävs det inget informerat samtycke i forskningssyfte (Bryman 2011). Jag valt att göra min bedömning utifrån Bruckmans (2002) och Brymans (2011) bedömningsgrunder, att inte informera skribenterna till bloggarna om min studie och inte heller erhålla informerat samtycke från dem. Av etiska skäl valde jag därför att enbart använda offentligt publicerade bloggar vilket kan betraktas som ett samtycke i sig (Westberg 2012). I min bedömning ställde jag mig frågan hur skribenterna ser på materialet, exempelvis om de bedömer materialet som privat eller offentligt, av känsligt art eller inte och om de tillhör en utsatt grupp och om skribenterna kan komma till skada om någon annan använder materialet. Dessa frågor belyser de svårigheter som är förenade med etiska beslut (Markham & Buchanan 2012, Bryman 2011). Eftersom jag inte märkte några särskilda restriktioner kring materialet betraktade jag det som ett offentligt material, lika offentligt såsom tidningar och artiklar på internet, det som publiceras får även citeras (Westberg 2012). Konfidentialitetskravet menas att man är noga med uppgifter som framkommit. I min studie finns det en risk för att skribenterna till bloggarna kan identifieras om jag skriver ut deras namn, eftersom citat kan möjliggöra för andra att snabbt söka och identifiera skribenten därför har bloggarna fått fingerade namn. Detta för att undvika att bloggarna ska känna sig utpekade. Jag valt att inte uppge om namnet utgår efter kön. Med nyttjandekravet menas att uppgifter som samlats in får endast nyttjas för studieändamål. Jag kommer endast att använda materialet för studiens ändamål och därmed uppfylla nyttjandekravet.

5. Resultat och analys

I detta avsnitt redovisar jag vad jag funnit i mitt material. Jag har tematiserat materialet från fem bloggar enligt följande: *Personernas vardagsliv*, *Att anta föräldrarollen*, *Personernas sätt att hantera svårigheter*, *Personernas utveckling och mående idag*. Den första kategorin som är *personernas vardagsliv* är den enda som har tillhörande underteman. Mitt resultat och analysen är sammanvävt. För att göra läsningen lättare har bloggarna fått fingerade namn.

Dessa namn har ingen koppling till bloggarna i sig. Deras namn är Asta, Bosse, Carina, David och Eva. Som grupp kallar jag de för personerna. Dessa är människor som kommit ifrån olika hem med olika bakgrunder och det de har gemensamt är att de alla har växt upp med missbrukande föräldrar/er. Vissa reflekterade mer över sin barndom än andra och en del skriver mer om sin kamp att klara vardagen. Jag valt att analysera med vissa begrepp på engelska för tydlighetens skull.

5.1 Personernas vardagsliv

5.1.1 Familjehemlighet

I bloggen beskriver personerna en uppväxt miljö som präglades av föräldrarnas missbruk och hålla detta hemligt inom sig var en del av vardagen. Ett exempel på detta är Bosses beskrivning om situationen i hemmet:

Det var först när jag var 15 år som jag förstod att pappa drack. Jag insåg att det kanske inte var normalt att ställa bilen hela sommaren eller att pappa somnade varje kväll... Jag slutade ta hem kompisar och stängde av och började spela en roll... I 20-årsåldern var för första gången jag berättade hemligheten att pappa var alkoholist var till min dåvarande flickvän. Fyra år senare berättade jag den igen för en vän inom Ungdomens Nykterhetsförbund, UNF som jag varit med i sedan tonåren... Fortfarande drack min pappa mer och mer för varje dag. (Bosse)

Asta beskriver även i följande citat hur hennes vardagsliv såg ut i familjen:

Jag växte upp i en familj med alkoholproblem... Som liten flicka satt jag mest på mitt rum och pysslade. Plockade och pressade löv. Fixade med min bokmärkessamling, fantiserade om att mormor och morfar levde, målade, läste och skrev sagoböcker... Jag skötte mig själv och försökte att inte störa... När jag var liten fick jag alltid vänta och hålla mig undan tills det passade alla andra... Jag visste precis vad som var lättöl eller starköl eller starksprit och jag kunde räkna ut hur fulla de vuxna skulle bli utifrån vad de drack... Efter en viss tid på dagen visste jag att det inte gick att prata om någonting viktigt... Det var bättre att vara tyst. Mina egna problem höll jag för mig själv. (Asta)

Enligt Balsa och French (2012:451) förekommer många gånger brist i föräldrarnas omsorg och att tillbringa adekvat tid med sina barn begränsas. Föräldrarna lägger mer tid och resurser på sitt alkoholmissbruk än på andra viktiga mål i familjen. Barnen blir inte sedda eller hörda av föräldrarna (ibid). Astas citat, där hon fantiserade om att morföräldrarna levde, kan tolkas

som att hon hellre ville vara hos de där hon blev både sedd och hörd. Citatet från Astas blogg uttrycker också att det var bättre att hon var tyst för hon blev inte ändå hörd om hon vill säga något viktigt därför höll hon sina problem för sig själv. Att hålla tyst kan betyda att Asta inte fick uttrycka sina känslor, vilket kan kopplas till Gudzinskiené och Gedminiené, (2011:91–92) som menar att barnen inte har rätt att uttrycka sina känslor, för i familjen visar man inte känslor. Det är dessa barn som lider i vardagen och inte vet vem de ska vända sig till (ibid).

Gällande familjehemlighet förklarar Kroll (2004:132) att det är något som tillhör vardagen. Barnen blev tillsagda att detta ska förbli en hemlighet och inte yppas för någon utomstående, vilket citatet från Bosses blogg visar. För att inte avslöja vad som pågår bakom stängda dörrar gör att familjens vardagsrutiner kretsar kring föräldern med missbruksproblemet (ibid). Man kan säga att detta gör att dessa barn tvingas närmare den missbrukande föräldern som i sin tur ökar risken för att barnen får se missbruket på nära håll hela tiden, de får ingen distans till missbruket eftersom de har ingenstans att ta vägen (ibid). Barn som lever i familjer med en sådan problematik känner ofta skam och rädsla för eventuella följder som kan uppstå om missbruket skulle upptäckas av utomstående, detta gör att barnen isolerar sig från omgivningen (Johansson & Wirbing, 2005:212). Detta överensstämmer med citatet från Bosses blogg, att han inte tog hem kompisar och stängde av och höll familjehemligheten inom sig.

Barn som tvingas hålla hemligheten inom familjen och stängs ute från att skapa sociala kontakter klassas som *isolating emotional abuse*, vilket innebär att föräldrarna stänger ute barnen från samhället, är ett hinder för barnen att skapa sociala nätverk med andra människor (Daniel, Wassell & Gilligan, 2010:120). Detta gör att barnet tror att man ska vara ensamt (ibid). Mot bakgrund till denna förklaring kan man förstå varför Asta satt mest på sitt rum och pysslade, för hon tror att det är ensamt i världen, vilket även Eva och flera av bloggarna uttrycker. I Bosses fall kan man också förstå varför han inte tog hem kompisar, för att han var bekymrad över skammen om familjehemligheten skulle avslöjas. Astas citat kan även höra till den känslolofokuserade strategin, som är ett sätt att hantera negativa stressfaktorn (Lagerberg & Sundelin, 2000:224).

5.1.2 Oro

Personerna/bloggarna uttrycker sin oro för föräldrarnas missbruk, att det skulle upptäckas samt en rädsla för eventuella konsekvenser. Exempel på detta är Astas beskrivning om sin oro.

Inombords bubblade oron, tänk om mamma dör när hon är ute på en resa, tänk om pappa hittar en bättre familj och väljer bort mig, tänk om, tänk om... En oro som har följt med mig hela livet. ... Jag har alltid haft en oproportionerlig oro inom mig och är ängslig för saker som inte har någon verklig förankring. (Asta)

Att dagligen känna oro över vad som kan inträffa räknas som en riskfaktor för barn (Lagerberg & Sundelin, 2000). I Astas citat beskriver hon sin oro över vad som kan ske. Astas citat berör även en känsla av icke vara omtyckt, där hon uttrycker sin oro att sin pappa ska hitta en bättre familj och välja bort henne. Lagerberg och Sundelin (2000) menar att känslan som man bär inom sig varje dag om att inte vara önskad och omtyckt är också en riskfaktor. Man kan tolka Astas citat som att mamman hade missbruksproblemet och kunde dö när hon är på en resa, eftersom familjen inte fanns och kunde hjälpa henne om hon skulle dricka för mycket. Medvetenheten om att missbruk av alkohol och droger leder till att man kan dö, bidrar till en ständig oro hos barn/ungdomar (Kroll, 2004:133).

Asta tror också att hennes pappa kanske tröttnar på mammans drickande och vill skilja sig. Hon funderade vilken position hon kommer få i pappas nya liv om situationen blir verklighet. Asta oroar sig mycket över vad som kan hända om mamman inte sluta dricka. Lagerberg och Sundelin (2000:87) betonar att alla problem som barnet upplever är riskfaktorer och kan påverka barnets personliga utveckling negativt. Författarna menar att en riskfaktor är en social, psykologisk eller biologisk omständighet som kan utmynna i olika sorters problem för barnet.

Samtidigt som David berättade om lyckliga minnen från barndomen berättade han även om tråkiga händelser. David skriver att han älskar sin pappa och att han alltid betytt mycket för honom. Pappan hjälpte honom mycket i början av hans skolgång och de hade roligt tillsammans. Han läste väldigt mycket för honom som liten och gav honom intresset för böcker. Han har egentligen bara lyckliga minnen av barndomen och tror inte det var förrän han blev lite större han uppfattade missbruksproblemen inom familjen. Det var då oron började. David uttrycker sig i följande citat:

Pappa dolde sitt drickande väl och drack oftast i smyg hemma, på Park dagtid (en bar) eller på arbetsresor och kunde uppföra sig så väl på alla sätt. ... Min syster förklarades handikappad och jag blev diagnostiserad med diabetes... Det var först efter ... jag reagerade på hans sätt att dricka. ... Jag var mycket orolig. (David)

Citatet från Davids blogg berör en känsla av oro som även flera av de andra bloggarna uttrycker. Davids citat kan förstås utifrån begreppet *rejecting emotional abuse* som innebär att den vuxna vägrar att acceptera att barnet är värdefullt och har rätt att få sina behov tillgodosedda (Daniel et al, 2010:119). David märkte att pappan inte brydde sig om deras hälsa och inte heller sin egen hälsa och det var då David började ifrågasätta hans drickande. Citatet visar även ett annat genomgående problem som även många av bloggarna uttrycker. Problemen i en sådan familj brukar vara mångfald (Holmila et al, 2011:181) och att utöver föräldrarnas missbruksproblematik som barnen upplever så har barnen sina personliga problem att tänka på (Templeton et al, 2009:143). Man kan se att David och hans syster har sina sjukdomar att tänka på och behövde föräldrarnas hjälp med dem. Att ohälsa/sjukdomar är mycket vanligt förekommande inom en sådan familj beror på att stressfaktorerna är högre, samt att föräldrarna inte tillbringar adekvat tid med sina barn, och att hälsokontroller är mycket begränsade i familjen (Balsa & French, 2012:451).

5.1.3 Rädsla

Samtidigt som flera av personerna/bloggarna uttrycker ett liv med glädje uttrycker de även ett liv av besvikelse. Många av bloggarna berättar att de hade ett bra familjeliv innan. De var trygga, glada och sociala och levde ett riktigt Svenssonliv med en ljus och lycklig barndom men sedan tog missbruket över och förändrade familjens vardagsliv. Ett mycket talande citat från Carina beskriver just detta:

En gång i tiden hade jag faktisk ett bra familjeliv med en mamma som då var världens bästa. Hon var trygg och lycklig, sydde, broderade, bakade och skötte trädgården. Jag hade massor av kompisar hemma hos mig. Men när jag blev tio år förändrades hela vårt liv när min mamma efter en operation som misslyckades började använda starka värktabletter. Och började också dricka mer och mer alkohol, antagligen för att döva smärtan när tableterna inte längre hjälpte... Hon misslyckades ett självmordsförsök... men en tid senare lyckades hon. (Carina)

Carina beskriver i följande citat hur hennes mamma förändrades totalt av missbruket:

Jag tyckte att det var synd hur min trygga och glada mamma förvandlades till en mamma som inte orkade ta hand om sina barn, som var full när jag och mina syskon kom hem från skolan och som gömde spritflaskor i garderoberna... Jag tyckte att det var så hemskt när mamma bara satt där och rökte, drack öl, grät och tyckte synd om sig själv. Det var många känslor som bubblade inom mig... Jag blev ledsen, men kände också ilska och rädsla. (Carina)

Carinas beskrivning av hur livet var hemma innan hon fyllde tio år är vad ett barn behöver, ett liv i trygghet är en skyddsfaktor för barnen (Howe, 2011). En trygg anknytning till en omsorgsperson kan utgöra skydd mot stress och hotfulla upplevelser (Andersson, 2008:36). Författaren menar att en tidig anknytning till mamma eller pappa är ett skydd för senare påfrestning. Carinas citat visar att tryggheten hon upplevde förändrades till otrygghet och rädsla när mamman började dricka. När Carina såg förändringen inom familj blev hon ledsen, arg och rädd för vad som skulle hända. Kroll (2004:135:133) menar att rädsla är en av de största konsekvenserna av att leva med föräldrar/er som är missbrukare. Det som skapar rädsla hos barnet är den missbrukande förälders välmående (ibid). Carina har sett sin mamma försöka skada sig själv genom att missbruka mer och mer, detta är ett försök till självmord vilket enligt Kroll (2004:135) är mycket vanligt förekommande bland missbrukare. Man kan se att begreppet *ignoring emotional abuse* passar in här för att mamman inte var i det tillståndet att hon kunde fortsätta ge barnen skydd/trygghet och vara ansvarsfull (Daniel et al, 2010:120).

Bloggarna fortsätter att berätta hur deras vardagsliv såg ut. Ett annat exempel är Evas beskrivning. Att hennes mamma var alkoholist hade hon ingen aning om. Redan som mycket liten kände Eva att det var något som inte stämde med mamman och att det fungerade inte som i andra familjer, något skavde. Det var först när hennes föräldrar separerade och hon flyttade med sin pappa som hon började förstå, då var hon tolv år gammal. I följande citat beskriver Eva sin situation:

Det kändes väldigt sorgligt... min mammas drickande blev alltmer okontrollerad och offentlig efter skilsmässan... hon satt ute på parkbänkar och drack... alla visste det och jag skämdes, men ingen sa något. Jag hade ont i magen varje dag jag vaknade... Att aldrig veta om hon var nykter eller full... och jag fick bära det helt själv... *jag berättade inte och ingen frågade hur jag mätte.* Jag hade ingen att prata med om det här. (Eva) (egen kursivering)

David beskriver hur han kände skam för sin pappa i följande citat:

När flickvänner blev mer seriöst var första gången som jag började skämmas för pappa... Nu var jag rädd och nervös för han skulle ligga på mattan i vardagsrummet sovandes när vi kom hem... Detta har han gjort nu och då när mina vänner kom till mig... Det var så mitt vardagsliv såg ut tills min pappa tvingades söka hjälp för sitt missbruk. (David)

Citaten ovan beskriver hur personerna mådde då när de såg föräldrarnas beteende. Eva hade ont i magen varje dag eftersom hennes mammas drickande har gått överstyr efter skilsmässan som även de andra bloggarna gett uttryckt för. Barnens största bekymmer var konflikter som ofta är förknippade med missbruket. Detta skapar rädsla hos barnen. Då är det bättre att föräldrarna skiljer sig så barnet inte ska fortsätta bevittna konflikter i hemmet (Kroll; 2004:135). Att barnet ofta väljer att stanna hos den missbrukande förälder efter en skilsmässa har sin förklaring, och det är att barnet har sett den missbrukande föräldern försöka skada sig själv när han/hon var påverkad, skapar mer rädsla att den missbrukande föräldern kan ta livet av sig om han/hon är själv (ibid). I Evas fall valde hon att inte stanna hos den missbrukande föräldern, alltså mamman efter skilsmässan. Kroll (2004) säger i texten ovan att ofta väljer barnet att stanna hos den missbrukande föräldern, men så är det inte i Evas fall. Hon tog inte på sig den *beskyddande och vårdande rollen* och hon satte inte heller sina egna behov åt sidan som en *caretaker*. Dock var hon mycket rädd för mammas skull och vad som kan hända henne. Eva berättade inte detta för någon och ingen frågade hur hon mådde. Hon fick bära det helt själv. *Ignoring emotional abuse* är begreppet som beskriver Evas situation, för att man kan se att mamman har berövat henne de skyddande behoven vilket kan påverka hennes psykiska och intellektuella utveckling (Daniel et al, 2010:120).

I Davids citat visar att han var rädd och nervös för att pappan skulle ligga på mattan i vardagsrummet när han kom hem med sina flickvänner. Han vill ta med sig sina flickvänner hem men han var också rädd för skammen det kan innebära och konsekvensen av det om flickvännen upptäcker att hans pappa är en alkoholist. Davids citat påminner om flodhästen i vardagsrummet. I en familj som lider av alkoholism lever i ett hem med en flodhäst i vardagsrummet och denna existens måste inte erkännas. Det går inte att undvika flodhästen eftersom den intar hela vardagsrummet både till sin fysiska storlek, och den rädsla den sprider (Hellsten, 1998:33). Det var ungefär så David upplevde sin vardag. *Terrorising emotional abuse* kan beskriva hans situation eftersom pappans beteende skapar en atmosfär av rädsla

och osäkerhet (Daniel et al, 2010:120). Barn som lever i ett sådant hemförhållande utsätts för svåra störningar i relationen mellan barn och föräldrar/er (Hellsten, 1998:34–35). Gudzinskiené och Gedminiené, (2011:91–92) beskrivning av att barnet ofta möter inte bara föräldrarnas alkoholproblem utan också regelbundet osamstämmighet i hemmet, rader av oförutsägbara beteenden av missbrukarna och avsaknad av fysisk och psykologisk trygghet bekräftar just detta. Pappan kom till en punkt när han blev tvungen att söka professionell hjälp för sitt missbruk.

5.2 Att anta föräldrarollen

Personerna/bloggarna upplevde att deras behov sällan tillgodosattes av föräldrarna. De säger att de älskar sina föräldrar/er men hatar de när de är onyktra. De berättar hur föräldrarna bortsåg ifrån sitt ansvar på grund av missbruket, vilket gjorde att barnen fick ta hand om sig själva och även föräldrarna samt ansvaret för hushållssysslorna. Några exempel på detta är bloggarnas beskrivningar i följande citat:

Som liten flicka gick jag och handlade varor åt mamma... Ibland hjälpte jag mamma, smörjde in hennes fötter... Kollade läget i hemmet att allt är i rätt ordning. I skolan blev jag retad för att jag hade eksem... det sa jag aldrig till mina föräldrar... Jag fick sköta sådant själv... Att vara den tysta, snälla, hjälpsamma flickan hade blivit ett mönster som det tagit tid och frustration att bryta.
(Asta)

Carina beskriver sin upplevda roll i hemmet i följande citat:

Pappa jobbade mycket, men försökte hålla ihop familjen. Jag blev den duktiga storasystemen som städade och skyddade mina syskon... Jag slutade ta hem kompisar. (Carina)

David beskriver i citatet nedan en händelse som han aldrig kommer att glömma:

En dag var vi på stranden för att bada, det gick bra att köra dit men när vi skulle tillbaka var pappa onykter att han knappt kunde gå eller prata... Jag och min kusin rådgjorde länge om vi skulle stiga in i bilen... jag höll i ratten och försökte styra så gott det gick tillsammans med pappa... tror aldrig mitt hjärta slagit snabbare än under den här bilfärden. (David)

I följande citat berättar Eva hur det var hemma:

Jag fick klara mig själv i hög grad... eftersom pappa levde sitt eget liv och överlät mycket ansvar på mig... Jag stod på egna ben tidigt... (Eva)

Bloggarnas upplevelse av att vara förälder i hemmet och att föräldrarna inte anser att barnen är värda att leva som barn kan förstås utifrån de rollerna de antar i hemmet (Kroll, 2004:136). Många barn går in i en viss roll i sin familj som ett svar på den miljö de befinner sig i och villkoren de lever under (ibid). Avseende rollen som *the caretaker* innebär att barnet tar hand om sin förälder eller sina små syskon i första hand och sätter sina egna behov åt sidan (Daniel et al, 2010:131). Ett exempel på det är citatet från Astas blogg, där hon beskriver att redan som en liten flicka gick hon och handlade åt sin mamma. Ibland hjälpte hon sin mamma, smörjde in hennes fötter. Asta brukar kolla runt i hemmet om allt var rätt och i sin ordning. Av detta kan man se att Asta hade rollen som *caretaker (skötare)* eftersom föräldrarna lade över sitt ansvar på henne, hon skötte hemmet utan invändningar. Asta fick även sköta sitt eksem själv. Krolls (2004:136) undersökning om barn som skötare visar i andra kontext att föräldrarna kan emotionellt ta rätten från barnet att vara barn och lägga sitt eget ansvar på barnet. Att barn antar rollen som skötare förhindrar ofta att se de som barn som är i behov eftersom de hamnat i en position som skötare (ibid), är som Asta uttrycker i citatet att hon alltid varit snäll och hjälpsam och detta blivit ett mönster som det tagit tid och frustration att bryta. Asta vill inte fortsätta rollen som caretaker länge men det blev ett problem att få stop på detta.

Citatet från Carinas blogg visar att pappan inte var mycket hemma. Hon fick i princip sköta allting själv. Hon tog hand om sig själv och sina småsyskon. Hon skötte hushållssysslorna och till och med skyddade sina syskon. Krolls (2004:136) uttalande om barn som lever i en familj med alkoholismen visar på att barn antar rollen som vårdare av olika anledningar (ibid). I Carinas fall talar man om *role reversal* som betyder att barnet tar på sig den vårdande och beskyddande rollen för föräldrarna då barnet tror att föräldrarna inte kan klara det själva (O' Connor et al, 2014:71, Kroll, 2004). Citatet berör även rollen som *caretaker* eftersom pappan arbetade mycket och mamman bara drack, så det blev hon som fick ta hand om familjen genom att utföra de basala behoven (Kroll, 2004). Att Carina slutade ta hem kompisar kan tolkas som att hon hade ett ansvar i hemmet att sköta som upptog all hennes tid. Som tidigare skrivits hamnar många barn i ett läge när de blir tvungna att ta vuxenansvar redan i barndomen (ibid). Moore et al (2011:162) likt Kroll (2004) förklarar att när det förekommer roll reversal inom familjen tar barnet för stort ansvar på sig, detta gör barnet sårbart eftersom

det är ett påtvingat ansvar. Davids citat visar på en liknande genomgående roll som *role confusion* och *role reversal*. Han tog hand om pappan genom att hålla i ratten och försökte styra bilen så gott det gick tillsammans med pappan. David ansåg att pappan inte klarar att köra bilen själv, han var beskyddande och försökte hjälpa pappan styra bilen, trots att han var omyndig och utan körkort. Av denna händelse kan makten skifta som en konsekvens är just vad Kroll (2004:136) menar, att många barn hamnar i en föräldraroll eftersom föräldrarnas beteende varit så dåligt och barnsligt att barnet tappar respekten för föräldern. Den här typen av roll confusion och roll reversal gör att barnet blir förvirrad och osäker om vad som händer kring sig. Det leder till att barnet känner stark avsky och hat mot den missbrukande föräldern (ibid) stämmer överens med Davids uttryck, att han älskar sin pappa när han är nykter men hatar honom när han är berusad. Detta är något som även Bosse och de andra bloggarna uttrycker. Davids situation kan även förstås utifrån Daniel et als (2010:120) uttalande om begreppet *corrupting emotional abuse* är när den vuxne förmår barnet att göra olämpliga saker som leder till problem och påverkar barnets personliga utveckling. I citatet från Evas blogg kan man se att hon också hade rollen som *caretaker*, hon tog hand om sig själv och fick vuxenansvaret redan som liten. Eva menar att hon stod på egna ben tidigt för att pappan inte alltid fanns där för henne är just vad Moore et al (2011:162) menar, att barn som är försummade och lever under svåra förhållanden lär sig ofta att ta hand om sig själva och de praktiska göromålen i hemmet, de blir duktiga och självständiga som personer och har lättare att klara sig i vuxenålder.

5.3 Personernas sätt att hantera svårigheter

Personerna/bloggarna berättade hur de hanterade situationer de upplevde svåra. Någon försökte dölja problem som förekommer i hemmet genom att vara rolig i skolan och en av bloggarna skaffade sig ett destruktivt beteende genom att börja dricka, droga och röka. I citatet nedan beskriver Bosse vad han använde sig av för att hantera svåra situationer. Han menar att han var ironisk och skämtade med alla i skolan, sedan tog ingen honom på allvar och ingen frågade hur han mådde. Han var en clown.

... Pappa var alkoholist... men det var aldrig någon som förstod... I skolan var jag den roliga killen som fick alla att skratta... jag var en clown. Jag har alltid varit rolig men på högstadiet blev det en roll... sedan tog ingen mig på allvar någon gång. Jag använde mig av ironi. Från början gjorde jag mig rolig på andras bekostnad men med åldern övergick jag mer till att skämta

om mig själv... Hemma drack pappa mer och mer... Ju mer pappa drack desto mer behövde jag en strategi. (Bosse)

En del av bloggarna upplevde föräldrarnas skilsmässa väldigt jobbig. Ett exempel är Carinas beskrivning hur hon hanterade svåra situationer när hennes föräldrar separerade:

Utåt syntes det inte att familjen höll på att gå under... Inom mig var det kaos... Livet kändes överkligt. Jag tyckte att det var kul och skönt med alkohol. När jag drack slapp jag tänka på allt hemma och oroa mig för det... jag såg inte då någon likhet mellan mitt och mammas drickande. Men missbruket tilltog och jag började med hasch, LSD, ecstasy och amfetamin... livet en flykt från verkligheten... drogerna gjorde mig lycklig och jag tyckte inte själv att jag hade några problem. (Carina)

David berättar i följande citat hur han hanterade svåra situationer som uppstått. Han var tacksam att han hade sin kusin som fanns där och stöttade honom i svåra situationer. Han tyckte även att skilsmässan var det bästa som kunde hända de och det var synd att sina föräldrar inte skilde sig tidigare.

Efter skilsmässan var jag väldigt bekymrad över hur mycket pappa skulle dricka om han var helt ensam så jag ville bo kvar hos honom... Min kusins pappa hade samma missbruksproblem som min pappa så vi brukar stötta varandra och hjälpte varandra med allt... utan henne skulle den här tiden varit olidlig. (David)

I citatet nedan beskriver Eva hur hon lärde sig att bli självständig för att överleva. Eva hade intresse för musik som hon brukade trösta sig med när det uppstod svårigheter:

Jag höll mig mest för mig själv... musiken och skrivandet fungerade som en ventil och en tröst. Jag fann glädje i musik och upptäckte att jag besatt en stor talang ... (Eva)

Citaten visar tydligt på bloggarnas sätt att klara svårigheterna. Beskrivningen i Bosses citat av hans sätt att hantera svårigheter kan förstås utifrån begreppet coping där han använde sig utav problemfokuserade strategier, vilket innebär att strategierna är aktivt riktade mot det problem som orsakar stressen (Lagerberg & Sundelin, 2000:224). Bosse valde att vara rolig på andras bekostnad. Han använde sig av ironi. Man kan se att han fokuserade på problemet som han upplevde svåra i hemmet och försökte hantera det genom att vara rolig som en clown i skolan kan vara hans sätt att hantera de omständigheterna han lever i. I Holmila et als (2011:180)

undersökning framkom det att coping är en form av empowerment som spelar en viktig roll för barnen att klara olika problem. Bosse menar att han behövde mer strategier för att klara sig desto mer pappan drack. Detta stämmer väl överens med vad Templeton et al (2009:144) menar att barn som lever i en missbrukande familj kämpar hårt för att finna olika strategier att hantera omständigheterna som uppstår. Att Bosse planerade att inta rollen som en clown för att kunna stå ut med vardagen kan även kopplas till närmande strategin.

Carinas citat visar en annan bild av hur hon hanterade problem. Carina såg hur hennes familj gick under på grund av mammas missbruk som i sin tur ledde till skilsmässan. Man kan se att Carina använde sig av en annan coping strategi att hantera de svåra situationerna inom familjen än vad Bosse använde sig av, nämligen självdestruktiva beteende då hon skadade sig själv genom att dricka alkohol, använda droger och röka cigaretter (Templeton et al, 2009: 143-144) likt Holmila et al (2011:182) samt O'Connor et al (2014:70). Att ett barn skaffar sig ett självdestruktivt beteende då de provar droger eller börjar dricka kan grunda sig i ett försök till förståelse för föräldrarnas missbruk (Holmila et al, 2011:182). I grunden handlar denna coping strategi om att man genom aktivt beteende införskaffar sig fakta om problemet och detta faller innanför ramarna för närmande strategin (Lagerberg & Sundelin, 2000:224). Carinas sätt att hantera situationen kan även tillhöra den känslofokuserade strategin, om det är så att hennes självdestruktiva beteende är ett sätt för henne att få utlopp för sina känslor (ibid).

Citatet från Davids blogg visar att han hanterade svåra situationer genom att använda sig av problemfokuserade strategi som har som avsikt att ändra stressfaktorn och att lösa problem (Lagerberg & Sundelin, 2000). Han brukar ringa till sin kusin för tröst och stöd. De stöttade varandra eftersom kusinens pappa hade samma missbruksproblem som Davids pappa. Han menar att detta stöd har hjälpt honom mycket och att han inte skulle ha klarat vardagen utan stöd. Däremot visar Evas beskrivning i citatet att hon använde sig av känslofokuserade strategi som har till avsikt att kontrollera och styra egna känslor som är förknippade med stressfaktorn (Lagerberg & Sundelin, 2000:224). Man kan tolka det som att Evas intresse för musik och skrivandet hjälpte henne att styra sina känslor, vilket också var hennes sätt att hantera svårigheter. Att Eva höll sig mycket för sig själv kan även höra till sekundär kontroll som har till avsikt att man anpassa sig psykiskt till den situationen som råder eftersom man inte kan påverka omständigheterna som föreligger (ibid). Även Aastas beskrivning att hon tillbringade mycket tid för sig själv kan falla under sekundär kontroll.

5.4 Personernas utveckling och mående

Personerna/bloggarna uttrycker i stor utsträckning hur föräldrarnas missbruk har påverkat deras utveckling psykiskt och deras mående idag. Många av bloggarna sökte hjälp i vuxenålder för att prata ut om sina erfarenheter och känslor om allt som hade hänt under uppväxten.

Några uttrycker att situationen har gjort de starka medan andra uttrycker att de blivit negativt påverkade av missbruket. Asta beskriver sig som en duktig tjej både i skolan och hemma trots alkoholproblemet inom familjen. Asta berättar i följande citat:

Jag har alltid fått lita till mig själv så jag kan lösa vilken situation som helst. Jag har lärt mig vara effektiv, självständig och stark person med full kontroll... det har jag varit sen jag var liten... tack vare min bakgrund... Efter att jag flyttade hemifrån och fick distans till mitt eget liv förstod jag att jag behövde hjälp och sökte mig till tolvstegsrörelsens självhjälpgrupper för att lära mig prata om mina känslor. (Asta)

I Astas citat kan man se att hon blivit påverkad av sin uppväxt och behövde hjälp för att lära sig prata om sina känslor. Detta är något som flera av bloggarna skriver om. Andersson (2008) menar att barn som levt under svåra hemförhållanden i barndomen men har klarat sig bra i vuxenålder, även de behöver hjälp för att prata ut om krisen de har varit med om. Hellsten (1998:50) menar att man inte behöver undanröja föräldraskapet på grund av en kris och en svår barndomsupplevelse behöver inte betyda att man "fryser" ner barnet inom sig. Men om situationen betyder att man inte systematiskt kan bearbeta och ta tag i problemet blir situationen en annan (ibid). Asta beskriver sig som en stark person som har full kontroll, men anser också att hon behövde professionell hjälp för att bearbeta och konfrontera problemen hon har gått igenom under uppväxten.

Ett annat exempel är Carinas beskrivning om hur hennes personliga utveckling påverkades av hennes uppväxt:

Mitt liv blev allt mer destruktivt. Jag drack och knarkade intensivare och minnesluckorna blev fler... Jag miste jobbet och lägenheten... flyttade runt hos kompisar, finansierade missbruket genom att själv sälja droger... Åt inte på flera dagar... Allt i mitt liv handlade om att skaffa alkohol och droger, att bli full eller hög och att fly verkligheten... jag även funderade på om jag skulle börja injicera heroin så att livet snabbt tog slut. (Carina)

... När jag erkände för mig själv att jag har en beroendesjukdom kunde jag både bearbeta den och få förståelse för hur min mamma hade haft det. (Carina)

Jag fick plats på ett behandlingshem i ett halvår och sedan blev det eftervård i ett år... Jag fick professionell hjälp att möta livet utan droger och att bearbeta sorgen efter min mamma... Det var många känslor som trängt undan... Det blev en kris. Stödet jag fick från självhjälsgruppen betydde mycket. (Carina)

Många av bloggarna uttrycker att de mår bra idag och är mycket tacksamma att de fick hjälp och stöd. De går fortfarande regelbundet på möten med självhjälsgruppen och Carina stöttar unga tjejer som missbrukat.

Jag är tacksam för det liv jag har idag ... trodde aldrig att jag själv skulle bli världens bästa mamma. (Carina)

Citaten från Carinas blogg säger en hel del om krisen hon varit med om och hur hon har lyckats ta sig ur den och försöker leva ett liv utan alkohol och droger kan tolkas som att hon har en resiliens/återhämningsförmåga enligt Howes (2011) förklaring. Carina skriver att hon sökte professionell hjälp för att bearbeta krisen och enligt Hellsten (1998:50) är det viktigt att en person genomgår och bearbetar krisen fullt ut (ibid). Carinas vilja om hjälp till en vändpunkt kan tolkas som hon vill bryta kontinuiteten och få till en förändring i sitt liv (Andersson 2008:32). Carina skriver att hon har bekämpat krisen och hjälper även andra flickor att kunna leva ett drogfritt liv. Tack vare sin återhämningsförmåga.

Ett annat exempel är Bosses beskrivning om känslan av att kunna bryta sina mönster:

Genom arbetet i UNF, utbildningar, möten med andra vuxna barn och många lästa böcker i ämnet började jag bryta mina mönster... Clownrollen var lysande, jag slapp känna allt... men den var inte lysande att bryta... Förut var jag nära nollpunkten... nu känner jag mycket mer av allt och jag får tänka mer. (Bosse)

Jag mår bra idag och tacka mina egna barn för att jag har förändrat mitt liv. (Bosse)

Citaten visar tydligt på att bloggarnas upplevelser sedan barndomen lever kvar inom de. Bosse tycker att det var svårt att bryta sina mönster och konfrontera sina känslor. Lagerberg

och Sundelin (2000) menar att konfrontera sina känslor är en viktig faktor för att bearbeta sitt förflutna. Bosse spelade under en längre tid en clownroll för att klara vardagen och rollen han skapade ledde till andra problem. Han gick på utbildningar och läste många böcker i ämnet för att ta sig ur clownrollen, vilket innebär att han verkligen vill bli befriad ifrån gamla mönster. Blir Bosse helt befriad ifrån mönstren betyder att han har en resiliens enligt Howes (2011) beskrivning. Att han tackade sina barn kan tolkas som att barnen var en inspirations källa i hans liv till en förändring.

I Davids blogg framkom det att han har diskuterat med sin mamma om att träffa en terapeut eller psykolog för att tala ut om problemen han upplever, eftersom han kände att hans personliga utveckling har påverkats av pappas missbruk. David beskriver problemen på följande sätt:

Ett problem som fanns under uppväxten var att jag stundstals förknippade pappas drickande med vad jag hade gjort. Ibland kunde orsaken vara att jag inte städade mitt rum... men jag ofta försöker hålla bättre ordning i rummet för att han inte skulle dricka... Det var alltid något annat som var startskottet för hans drickande... Givetvis att det inte var mitt fel men jag var trots allt den utlösande faktorn. ... Sedan kom jag fram till att han alltid sökte någon orsak för att dricka. Ofta var det på jobbet problemen startade... och sedan fick det sitt utlopp hemma... att jag var en medberoende visste jag inte... (David)

David uttrycker att han inte har förstått missbrukets påverkan tills han kom till avgiftningskliniken där de hade en anhörighetsvecka och den förändrades hans liv och syn på medberoende. David blev medveten om att han var en medberoende, vilket innebär ett sjukdomsliknande tillstånd som uppstår när en person lever i en nära relation till en annan person som är missbrukare och inte är kapabel att göra något åt det, utan anpassar sig till situationen som råder (Hellsten, 1998:56). En medberoende person styrs av någon annan person vilket betyder att han har lärt att följa efter vad andra känner och inte vad han själv känner (ibid). Förklaringen ovan överensstämmer med Davids situation.

När jag berättade min historia på avgiftningskliniken förstod jag att min fars drickande påverkat mig mer än jag hade trott... det öppnade mina ögon och jag erkände först då på riktigt hans missbruksproblem... Pappa hade problem och jag hade så gott jag kunde mörkat och blundat för dem... att ljuga för ... ringde från pappas arbete ... låg och sov... ekonomi ... (David)

David berättar att pappans drickande påverkat hans utveckling mer än han hade trott. Han gjorde allt för pappas skull för att han inte skulle dricka. Han märkte att det var något som inte stod rätt till med pappan och hade mörkat och blundat för dem genom att ljuga för pappans skull. David berättar att han ljugit många gånger när de ringde från pappans arbete och svarade att pappan inte var hemma fast han låg och sov ruset av sig. Begreppet *role reversal* tillhör här eftersom David tog på sig den beskyddande rollen för pappan. Man kan även se att ekonomisk utsatthet kan förekomma inom familjen eftersom pappan misskötte sitt arbete, är vad Templeton et al (2009:143) menar att det förekommer ekonomiska svårigheter i en sådan familj. Trots att David ställde upp mycket för pappans skull beskyllde han David för olika saker för att få en anledning till att dricka. Detta kan även förstås utifrån *terrorising emotional abuse* där den vuxne mobbar och skapar rädsla hos barnet som senare upplever att världen är fientlig och oförutsebar (Daniel et al 2010). Denna typ av psykiskt våld uppkommer ofta i samband med alkohol och kunde utlösas av vardagliga sysslor eller obetydliga händelser (Templeton et al 2009:143) är ett exempel på vad David menar att den utlösande faktorn kunde vara att han inte har städlat sitt rum. Detta var en riskfylld situation för David som barn att leva i och kan framkalla negativa konsekvenser i livet (Templeton et al, 2009) vilket han idag försöker bearbeta och återhämta sig ifrån. På grund av allt David gått igenom, kände han att han behövde träffa en psykolog för att prata ut om sina upplevelser och känslor.

Eva skriver i följande citat att hon har haft en inre kompass som har väglett henne:

Att växa upp under svåra förhållanden ger inte bara förluster, utan också vinster... Jag har haft en inre kompass som har visat mig vägen... man måste inte bli på ett visst sätt bara för att man har vuxit upp med en förälder som dricker... men visst kan jag se att det har präglat mig på olika sätt... På gott och ont... jag köper inte resonemanget om ett socialt arv... Att bli mor var den största lyckan av alla, jag mår bra och har ett gott självförtroende. (Eva)

Samtidigt som flera av bloggarna tycker att föräldrarnas missbruk har påverkat deras utveckling negativt, skriver de också att de har blivit starka av sin dåliga bakgrund. Eva menar att växa upp under svåra förhållanden ger inte bara förluster utan också vinster är vad Hellsten (1998:50) menar, att en person kan förbli frisk och växa mot gynnsamt vuxet liv också under svåra förhållanden. Detta bekräftas även av Moores (2011) uttalande att det finns vissa barn som blir starkare, duktigare och mer självständiga trots sin uppväxt. Anderssons (2008:30) teori visar att riskfaktorer inte behöver leda till negativa resultat för barnen, men det fungerar

som viktiga signaler för att det kan bli problematiskt eftersom barn till missbrukande föräldrar ofta har störningar jämfört med andra barn (ibid) är ett exempel på vad Eva menar att mammans missbruk har präglat henne på olika sätt, på gott och ont. Författaren menar också att vissa barn har en resiliens alltså motståndskraft/ återhämtningsförmåga vilket man kan se att Eva har när hon uttrycker sig att hon mår bra och har ett gott självförtroende.

6. Slutdiskussion

Syfte med detta examensarbete är att öka kunskapen om missbruk genom att belysa och få en fördjupad förståelse av hur personer som växt upp med missbrukande föräldrar beskriver sina upplevelser och erfarenheter i text. Arbetet utgår ifrån fem olika bloggar skrivna av personer som växt upp med föräldrar/er som har missbruksproblem. Jag fokuserar särskilt på tre frågeställningar i mitt arbete som lyder: Hur personer beskriver sitt vardagsliv under uppväxten med missbrukande föräldrar, hur personer beskriver egna sätt att hantera svårigheter och hur personer beskriver deras mående har påverkats av föräldrarnas missbruk. Nedan kommer jag nu att besvara var och en av de tre frågeställningarna.

Hur beskriver personer, i personliga bloggar, sitt vardagsliv under uppväxten med missbrukande föräldrar/er?

Analysen visar att personerna beskriver delvis med negativa minnen om barndomen och delvis positiva minnen hur livet var innan missbruket tog över. De berättar att vardagen har bestått av oro, rädsla och skam och även skilsmässa men det framgår inte något om fysiskt våld mellan föräldrarna i personernas berättelser. Däremot framkommer känslomässigt övergrepp alltså psykisk misshandel riktad mot personerna själva. De berättar även att de tvingas hålla familjens hemlighet inom sig och jag kan se i forskningen på området att det finns kopplingar till isolating emotional abuse. Personerna menar att hemlighethållandet kring föräldrarnas missbruk har lett till konsekvenser i deras skapande av sociala relationer. De känner sig alltid rädda och oroliga över den missbrukande förälderns mående och hälsa samt vad som ska hända de om missbruket upptäckts. Personerna beskriver även en känsla av att inte vara omtyckta. Några beskriver hur de fått spela roller med avsikt att dölja hur hemförhållandet verkligen ser ut så ingen misstänker något. De intar även rollerna som skötare/vårdare/beskyddare. Detta kunde jag förstå utifrån begreppet roller.

Hur beskriver personer, i personliga bloggar, att de har hanterat svårigheter som uppstått under uppväxten med missbrukande föräldrar/er?

Utifrån personernas egna beskrivningar kan jag se vilka strategier de har använt sig av för att hantera svåra situationer. Några beskriver att de försökte skapa distans både fysiskt och psykiskt mellan sig själva och den berusade föräldern genom att stänga in sig på sitt rum och hålla sig för sig själv vilket kan ses som ett uttryck för vanmakt men också som en strategi för att ta kontroll över sin omgivning. Några fick stöd av nära anhöriga och/eller den föräldern som inte missbrukar. En person använde sig av självdestruktiva beteenden genom att hon själv började använda alkohol, droger och röka, som var ett försök till förståelse för föräldrarnas missbruk. En person antog en roll som en clown och det var hans sätt att hantera svårigheter.

Hur beskriver personer, i personliga bloggar, att deras mående har påverkats av att ha växt upp med missbrukande föräldrar/er?

Personerna förstår nu i vuxenålder att föräldrarnas missbruk har påverkat de mer än vad de hade trott och behövde hjälp för att bearbeta problemen/krisen de hade varit med om. Några sökte sig till tolvstegsrelsens självhjälpgrupper för att lära sig prata om sina känslor samt att få ett större självförtroende. För några av bloggarna har hjälpinsatsen lett till en stor förändring och även lämnat en bestående positiv effekt. Det visar att personerna har en resiliens alltså motståndskraft eller återhämtningsförmåga eftersom de klarat sig bra och lever ett så normalt liv som möjligt. Några anser även att deras bakgrund har gjort de starkare.

Ovanstående beskrivningar om personernas livssituation stämmer. Det är de resultat jag kommit fram till och det samstämmer med vad forskning visar. Man kan även se i tidigare forskning att det finns olika resultat kring barnens påverkan av att växa upp i en missbrukandefamilj. En del forskning visar att barnets psykiska utveckling påverkats negativt, medan annan forskning visar att vissa barn blir starkare, duktigare och mer självständiga i vuxenålder. Båda alternativen är tänkbara vilket har visat sig i min studie.

6.1 Reflektioner

Personernas individuella beskrivningar gällande familjehemlighet, oro, rädsla är svåra att dela upp var för sig och få de nedskrivet för de går in i varandra men man måste försöka göra det för att finna den faktiska förståelsen. Det är intressant att läsa hur personerna beskriver hanterandet av svårigheter i sina bloggar. Dessa beskrivningar ser jag som ett sätt att ge

uttryck för hur deras liv har varit fulla av osäkerhet och förvirring. Förutan att tvivla på deras upplevelser anser jag att man måste ta i beaktande att det är just personernas beskrivning av upplevelserna. Det är svårt att bedöma hela sanningen av deras utsagor eftersom situationerna beskrivs från en dåtid och utifrån eget perspektiv. Att personerna erkänner missbrukets påverkan borde innebära större förutsättningar att ta emot hjälp. Det borde vara en upplevelse för personerna att bli sedda och hörda på ett mer individuellt sätt av en professionell än det var under barndomstiden när ingen lyssnade. Det föreligger en risk att man blir som sin missbrukande förälder om man inte bearbetar sina känslor och krisen man har varit med om.

Om man ser med kritiska ögon kan man rent hypotetiskt anta att personernas beskrivningar i sina bloggar skriver texten på ett visst sätt för att få en önskad reaktion från läsarna, eftersom personerna är medvetna om att barn som växer upp i missbruksmiljö väcker starka reaktioner. Då kan man ställa sig frågan om man har fått den korrekta återgivelsen? Kanske/kanske inte, jag har fått den berättelse som personerna väljer att läsarna ska ta del av.

Jag anser att missbruksvården bör anstränga sig för att söka upp barn som vistas i missbrukfamilj. De beviljas stödinsatser först när de blivit lite äldre och när deras egna problem uppmärksammas såsom skolproblem och isolering. Detta fodrar en översyn att insatser sätts in som preventiva åtgärder. Man behöver inte avvakta tills barnen utvecklar egna problem. Personerna upplever även att situationen de hamnade i är en känslig fråga och att det inte diskuteras öppet i samma uträkning som andra samhällsproblem, ett exempel på detta är Evas beskrivning när hon uttrycker sig att alla visste att mamma drack men ingen sade något och ingen frågade hur hon mådde, detta är något som Bosse och även de andra bloggarna uttrycker. Jag har under arbetets gång förstått hur lite kunskap jag faktiskt har om barn som växer upp med missbrukande föräldrar och hur lite problemet ventileras tycker jag är ett stort samhällsproblem.

Jag ser vikten av att få en fördjupad insyn i hur livet kan se ut hos barn som lever med missbrukande föräldrar är betydelsefull för en socionom och andra människobehandlande yrken. Detta hjälper mig att förstå vikten av att se varje barn som lever i en missbrukande familj som en individ som är i behov av hjälp/stöd. Genom att vi får mer kunskap under vilka förhållande barnet lever, får vi en bättre uppfattning om hur de har det, detta kan underlätta att vi ser barnet som en människa istället för barn till en missbrukare. Jag anser för att få till en förändring och förbättring för barnen är genom att vi klarlägger missbrukets påverkan på

barnen mer än det görs i dagsläget samt att det behövs mer forskning och kunskap inom området men främst att vi utnyttjar den kunskap som finns. Mer forskning om missbrukets påverkan på barnen är av stor vikt, att vi arbetar för att hitta en lösning där barnen i ett tidigt skede kan få hjälp och stöd att leva ett så normalt liv som möjligt, och inte minst föräldrarnas missbruksproblematik så att relationen de emellan kan värnas.

6.2 Framtida forskning

Genom denna studie har jag fått en förståelse hur stor betydelse bloggarna har för personerna som skrivit dem. Det är ett sätt att dela med sig av sina upplevda livssituationer och även nå ut till folk som vill ta del av texten. Detta anser jag är av vikt för en socialarbetare. Genom att uttrycka sina känslor och beskriva sin livssituation med missbrukande föräldrar/er får vi socionomer insyn i deras familjeliv som annars inte är lätt att få. Att ta del av detta får jag en fördjupad förståelse för dem som individer och kan hjälpa de på ett bättre sätt som socionom. Genom att skriva om sin livssituation på Internet ger personerna även andra med samma upplevelser någon att identifiera sig med, och de kan även stödja varandra. Att blogga kan även ses som en form av coping enligt Keating och Rain (2015). I denna studie om personer som växt upp med föräldrar/er som missbrukar anser jag att man borde använda bloggar som ett redskap i socialt arbete. Det borde även vara en del av den litteratur som forskare använder i sitt arbete för det finns mycket intressant material att inhämta. Jag tycker att det skulle varit lärorikt att göra vidare forskning kring bloggar och hur man tar tillvara materialet inom socialt arbete. Det skulle även vara intressant att föra en diskussion med representanter inom missbruksvården för att se hur de uppfattar dessa barn.

6.3 Slutord

Slutligen vill jag informera att arbetet har varit mycket lärorikt och gett mig inblickar om missbruk och dess påverkan på barn som växer upp med missbrukande föräldrar. Studien har även hjälpt mig att få upp ögonen för barnens situation och se de som individer som annars lätt kan placeras in ett fack med stämpel på. Detta är något som jag kommer att ta med mig in i min framtida yrkesroll som socionom. Vi får utarbeta åtgärder inom socialt arbete där vi kan skydda barnen i ett tidigt skede. Barn som lever under svåra hemförhållanden behöver ökat stöd och genom kunskapen vi innehar kan vi förbättra deras situation.

7. Referenser

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2011) *Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap I: Göran Ahrne & Peter Svensson (Red) Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.

Andersson, Gunvor, Maria Bangura Arvidsson, Bodil Rasmusson & Karin Trulsson (2006) Missbrukande föräldrar, utsatta barn och socialt arbete. *Nordisk alkohol- & Narkotikatidskrift* Vol. 23. 2006. 1

Andersson, Gunvor (2008) *Utsatt barn- Olika vuxenliv – ett longitudinellt forskningsprojekt om barn i samhällsvård*. Socialhögskolan, Lunds Universitet

Balsa, Ana I. & Michael T. French (2012) The impact of parental drinking on children's use of health care. *Substance Use & Missuse* 47:450-460

Bengtsson, Anna-Bodil & Ingegard Gavelin (2004) *Familjer och missbruk. Om glömda barn och glömda föräldrar*. Liber AB.

Bergström, Göran & Kristina Boréus (2000) *Textens mening och makt- metodbok i samhällsvetenskaplig textanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Broberg, Anders, Pehr Granquist, Tord Ivarsson & Pia Risholm Mothander (2006) *Anknytningsteori Betydelsen av nära känslomässiga relationer* Falköping: Natur och Kultur

Bronstein, Jenny (2013) Personal blogs as online presences on the internet, *Aslib Proceedings: New information perspectives*, Vol 65, No 2, pp. 161-181.

Bruckman, Amy (2002). *Ethical Guidelines for Research Online*. Hämtad: (2016-08-24) <http://www.cc.gatech.edu/~asb/ethics/>

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

Daniel, Brigid, Sally Wessell & Robbie Gilligan (2010) *Child development for Child Care and Protection workers* (2: a upplagan) London: Jessica Kingsley

Espen Jerlang (2009) *Grundelement i anknytningsteori I: Jerlang Espen (red)*
Utvecklingspsykologiska teorier femte upplagan Stockholm: Liber AB

Gudzinskienė, Vida & Rasa Gedminienė (2011) Psychological social and learning difficulties experienced by children growing in families with alcohol addiction problems. *Socialinis Ugdymas* 2011. NR.16 (27).

Hellsten, Tommy (1998) *Flodhästen i vardagsrummet*. Örebro: Cordia AB

Holmila, Marja Johanna, Maritta Itäpuisto & Minna Ilva (2011). Invisible victims or competent agents: Opinions and ways of coping among children aged 12-18 years with problem drinking parents. *Drugs: education, prevention and policy* 18 (3): 179-186

Howe, David (2011) *Attachment across the lifecourse. A brief introduction*. Palgrave Macmillan.

Johansson, Katarina & Peter Wirbing (2005) *Riskbruk och missbruk: alkohol – läkemedel - narkotika: uppmärksamma, motivera och behandla inom primärvård, socialtjänst och psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur

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

Keating, David M & Stephen A. Rains (2015) Health Blogging and Social Support: A 3-Year Panel Study *Journal of Health Communication* 20:12, 1449-1457

Kroll, Brynna (2004) Living with an elephant, Growing up with parental substance misuse. *Child and family social work* 9: 129-140

Lagerberg, Dagmar & Claes Sundelin (2000) *Risk och prognos i socialt arbete. Forskningsmetoder och resultat*. Stockholm: Gothia

Marcus, MA, HA Westra, JD Eastwood & KL Barnes (2012) What are young adults saying about mental health? An analysis of internet blogs. *Journal of medical internet research*, vol. 14, Issue 1

Markham, Annette & Elizabeth Buchanan (2012). *Ethical Decision-Making and Internet Research-Recommendations from the AoIR Ethics Working Committee* (Version 2.0). <http://aoir.org/reports/ethics2.pdf> Hämtad: (2016-08-24)

Moore, Tim, Morag McArthur & Debbie Noble-Carr (2011) Different but the same? Exploring the experiences of young people caring for a parent with an alcohol or other drug issue. *Journal of Youth Studies* Vol.14, No. 2, 2011, 161-177.

O' Connor, Louise, Donald Forrester, Sally Holland & Annie Williams (2014) Perspectives on children's experiences in families with parental substance misuse and child protection interventions. *Children and youth services review* 38:66-74

Pennock, Maureen & Richard Davis (2009) A Really Simple Solution to Archiving Blog Content. *University of California*.

Quadir, Benazir & Nian-Shing Chen (2015) The effects of reading and writing habits on blog adoption. *Behaviour & Information Technology*, Vol. 34, No. 9, 893–901

Raninen, Jonas & Håkan Leifman (2014) *Barn till föräldrar i missbruks-och beroendevård en kartläggning av hur de mår och vilka som får stöd*. Centralförbundet för alkohol-och narkotikaupplysning. Stockholm.

Socialstyrelsen (2009) *Barn och unga i familjer med missbruk. Vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/17866/2009-12-15.pdf>
Hämtad: 2016-03-01

Statens offentliga utredningar (2011) *Bättre insatser vid missbruk och beroende-individens kunskapen, ansvaret*. Regeringen. Hämtat 2016-03-02

Templeton, Lorna, Richard Velleman, Emma Hardy & Sarah Boon (2009) Young people living with parental alcohol misuse and parental violence: No-one has ever asked me how I feel in any of this. *Journal of substance Use* 14 (3-4): 139-150

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.

Westberg, Niklas (2012): *Meddelande från enskildheten: en sociologisk studie av ensamhet och avskildhet*. Göteborg: Daidalos.