



LUNDS
UNIVERSITET

”Det är nu det vänder”

- en kvalitativ litteraturstudie om processen ut ur ett missbruk

Madelene Chrysoulakis
Sandra Andersson Sacramento

Kandidatuppsats (SOPA 63)
VT 2020
Handledare: Anders Lundberg

ABSTRACT

Authors: Madelene Chrysoulakis & Sandra Andersson Sacramento

Title: "Now it turns" – a qualitative literature study on the process of leaving an addiction

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: David Hoff

Social work has increasingly come under the requirement of evidence-based practice, which might not consider the processes of individual change taking place outside of the field of social work. Therefore, the aim of this study was to explore the process of turning points and individuals' desistance from substance abuse. For this study we also looked into the importance of social relationships during the process of turning points. The method that was used for this study was a qualitative textual analysis on six autobiographies, all describing the way out of substance abuse. Our results showed that turning points, and processes of desistance, entailed different events and/or circumstances which in different ways contributed to the persons way out of substance abuse. Of importance was not as much which type of event that occurred, but rather what meaning the individual ascribed to the event. They were differentially affected by similar events during the process, which indicates a uniqueness. The results also showed that social relationships can encourage or inhibit an individual's desistance from substance abuse. In conclusion, despite differences in individuals own accounts of turning points and processes of desistance there is a general pattern of events which became crucial for the way out of substance abuse.

Key words: turning points, social relationships, addiction, recovery, autobiographies.

FÖRORD

Vi vill börja med att rikta ett stort tack till vår handledare Anders Lundberg, som har motiverat och stöttat oss genom hela denna process. Dina goda råd och synpunkter har bidragit till att vi har känt oss trygga och vågat utmanat oss själva.

Ett stort tack till våra respektive för det stöd och de uppmuntrande ord som varit välbehövda stundtals. Slutligen vill vi tacka varandra för ett roligt och superbt samarbete genom hela studien.

Tack!

Madelene Chrysoulakis & Sandra Andersson Sacramento

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	1
1.1 PROBLEMFÖRMULERING	1
1.2 SYFTE	3
1.3 FRÅGESTÄLLNINGAR	3
1.4 CENTRALA BEGREPP	3
2 KUNSKAPSLÄGE	3
2.1 KUNSKAPSSÖKNING	4
2.2 VÄNDPUNKTSPROCESSEN	4
2.3 SOCIALA RELATIONER	7
3 METOD	10
3.1 FORSKNINGSANSATS	10
3.1.1 FÖRFÖRSTÅELSE	11
3.2 URVALSPROCESS	11
3.3 BEARBETNING OCH ANALYS AV EMPIRI	12
3.4 FÖRTJÄNSTER & BEGRÄNSNINGAR	13
3.5 TILLFÖRLITLIGHET	14
3.6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	15
3.7 ARBETSFÖRDELNING	16
4 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	16
4.1 VARDAGSLIV OCH MÄNSKLIG INTERAKTION	16
4.2 SOCIALA RELATIONER OCH SOCIALA BAND	18
5 RESULTAT OCH ANALYS	18
5.1 PRESENTATION AV SJÄLVBIOGRAFIERNA	19
5.2 VÄNDPUNKTSPROCESSEN	20
5.2.1 BÖRJAN PÅ FÖRÄNDRING	20
5.2.2 PROCESSEN	24
5.2.3 VÄNDPUNKTEN	30
5.2.4 SOCIALA RELATIONER BETYDELSE	33
6 AVSLUTANDE DISKUSSION	42
REFERENSLISTA	45

1 INLEDNING

1.1 PROBLEMFORMULERING

I Sverige missbrukar uppskattningsvis drygt en miljon människor någon form av sinnesförändrande substans som alkohol, narkotika och/eller narkotikaklassade läkemedel utan ordination (Ramstedt et al. 2014). Forskarna konstaterar även att missbruk går ut över betydligt fler människor än de individer som missbrukar, främst handlar det om närstående som på olika sätt påverkas. Missbruk bidrar även till stora samhällsekonomiska kostnader, vilket årligen beräknas uppgå till omkring 150 miljarder kronor (SOU 2011). Dessutom dör i genomsnitt sju personer dagligen till följd av alkohol- och narkotikarelaterade dödsorsaker (EMCDDA 2019; Socialstyrelsen 2018). Mot denna bakgrund kan missbruk sammantaget antas utgöra ett utbrett socialt problem i Sverige.

Även om de samhällsekonomiska kostnaderna betraktas som stora, återfinns möjligen den största kostnaden för missbruk på ett individuellt plan. Inledningsvis kan ett aktivt missbruk upplevas positivt och meningsfullt för individen, eftersom det kan erbjuda en social tillhörighet med andra i liknande situation (Kristiansen 2000). Missbruket leder med tiden i många fall till negativa konsekvenser (ibid.), vilka kan beröra hela individens livssituation ur flera aspekter exempelvis ekonomiska, sociala, fysiska och psykiska (Skårner 2007). Att lämna ett missbruk är vanligen kanträt av svårigheter (ibid.), trots det finns det människor som lyckas att lämna missbruket bakom sig.

Forskare redogör för hur steget ut ur ett aktivt missbruk är en individuell förändringsprocess, som tar olika lång tid (se Blomqvist 1999; Denzin 1989; Kristiansen 2000; Skogens & von Greiff 2012). Processen innefattar inte sällan flera olika händelser som leder fram till en vändpunkt där livet tar en annan riktning (ibid.). Ebaugh Fuchs (1988) beskriver förändringsprocessen som en social process, något som Skårner (2007) vidareutvecklar när hon menar att mellanmänskliga relationer utgör grunden för mänsklig förändring. Att sociala relationer är betydelsefulla för individens möjligheter att ta sig ur sitt missbruk framgår av flera studier (se Ebaugh Fuchs 1988; Granfield & Cloud 2001;

Levälahti 2007; Skårner 2007; Trulsson & Hedin 2004). Ebaugh Fuchs (1988) betonar hur stödjande sociala relationer kan vara avgörande för huruvida individen påbörjar samt fortsätter sin förändringsprocess eller ej. Endast tillgång till sociala relationer kan däremot inte per automatik sägas utgöra ett stöd för individen. Vissa relationer kan istället för att vara ett stöd snarare generera känslor av skam och osäkerhet hos individen (Granfield & Cloud 2001; Skårner 2007).

I Sverige har det sociala arbetet de senaste årtionden styrts mot ett allt större krav på evidensbaserade metoder som ett sätt att effektivisera arbetet (Liljegren & Parding 2010). Bergmark och Lundström (2006) hävdar att arbetet med evidensbaserade metoder blir problematiskt när det sociala arbetets komplexitet ska fångas in av enkla mätbara metoder och manualer, utan hänsyn till individuella bedömningar. Med bakgrund i den kritik som riktas mot begränsningarna med evidensbaserad praktik anser vi att en ökad förståelse för de processer i det mänskliga livet som sker utanför det sociala arbetets professionella arena är viktigt att undersöka. Liksom Skogens och von Greiff (2012) menar vi att förmågan till förändring hos en individ inte enbart sker inom det sociala arbetets arenor utan även i det privata och sociala livet.

Sammantaget, utifrån forskningen (se Blomqvist 1999; Denzin 1989; DePue, Finch & Nation 2014; Kristiansen 2000; Skogens & von Greiff 2012) som presenterats ovan, väljer vi i vår studie att studera vägen ut ur ett aktivt missbruk som en vändpunktsprocess. Vi vet även utifrån tidigare forskning (se Ebaugh Fuchs 1988; Skårner 2007; Trulsson & Hedin 2004) att sociala relationer har betydelse för denna process men att de däremot kan vara problematiska (Granfield & Cloud 2001; Levälahti 2007; Skårner 2007) vilket gör att sociala relationers inverkan är intressant att undersöka. Mot denna bakgrund menar vi att det finns ett behov av att undersöka vändpunktsprocessen och likaså sociala relationers betydelse under denna process. Detta kan ge ökad kunskap om vägen ut ur ett missbruk även utanför den evidensbaserade verksamheten. Med hänsyn till tidsaspekten för denna studie har vi valt att begränsa vår undersökning av vändpunktsprocessen till den del som utgör början av processen fram till punkten då individerna väljer en annan riktning i livet.

1.2 SYFTE

Syftet med denna studie är att skapa förståelse för vändpunktsprocessen genom att undersöka hur individer i sina självbiografier beskriver vägen ut ur sitt missbruk.

1.3 FRÅGESTÄLLNINGAR

1. Hur beskrivs vändpunktsprocessen?
2. Hur beskrivs sociala relationers betydelse för vändpunktsprocessen?

1.4 CENTRALA BEGREPP

För att undvika missförstånd kommer vi i detta kapitel redogöra centrala begrepp som återkommer i flera avsnitt i vår studie. Redogörelsen av begreppen kommer att bestå av hur vi har valt att tolka och använda dem, snarare än rena begreppsdefinitioner.

Missbruk

Vi har valt att inte särskilja missbruk från beroende eftersom det inte är av relevans för vår studie. I denna uppsats används termen missbruk som en förklaring till författarnas okontrollerade användning av sinnesförändrande substanser som på ett eller flera sätt går ut över deras liv. I sinnesförändrande substanser inkluderas både användning av alkohol och/eller narkotika. När vi lyfter fram en enskild författares citat ämnar vi att hänvisa till den sinnesförändrande substans hen använder.

Nykter

Vid användning av termen nykter syftar vi till att ett aktivt missbruk ej förekommer, vare sig det handlar om alkohol och/eller narkotika.

2 KUNSKAPSLÄGE

I detta kapitel kommer vi att presentera tidigare forskning som studerat människors väg ut ur ett aktivt missbruk. Främst med utgångspunkt i människors

berättelse av egna erfarenheter och upplevelser med fokus på vändpunktsprocesser.

2.1 KUNSKAPSSÖKNING

I vår sökning efter tidigare forskning har vi använt oss av sökmotor som LUBsearch, LUBcat, Google Scholar samt Helsingborgs stadsbibliotek. Relevant forskningslitteratur samt vetenskapliga artiklar har hittats med hjälp av olika kombinationer av sökorden: turning points, drug abuse, recovery process, substance abuse, alcohol, vändpunkter, vändpunktsprocesser, addiction, recovery, cessation, missbruk, droger, alkohol, epiphanies, change, rock bottom. Vi har dessutom haft möjlighet att hämta inspiration till ytterligare forskningslitteratur och vetenskapliga artiklar, relevanta för vår studie, genom andra forskningsstudier, även inkluderat andra kandidatuppsatser.

2.2 VÄNDPUNKTSPROCESSEN

Att vändpunkten kan ses som en process snarare än en enskild händelse redogörs av flera forskare (se Ebaugh Fuchs 1988; Kristiansen 2000; Mohatt et al. 2008; Denzin 1989). Forskarna har olika ingångsvinklar när de förklarar vändpunktsprocessen, däremot beskriver samtliga vägen ut ur missbruk som ett förlopp som börjar en tid innan vändpunkten och slutar en tid efter.

Ebaugh Fuchs (1988) beskriver den process en individ genomgår före, under och efter en förändring, som hon benämner exitprocess, och menar att det är en social process som stäcker sig över en mer eller mindre lång tidsperiod. Utifrån sin analys beskriver Ebaugh Fuchs (ibid.) hur exitprocessen sker genom övergång i olika faser varav de första tre är relevanta för vår studie. Faserna som Ebaugh Fuchs (1988) lyfter fram i exitprocessen är: 1) första tvivlen, 2) sökande efter andra alternativ, 3) vändpunkten och 4) skapande av ex-rollen. Inledande fasen kännetecknas av att en omedveten känsla av tvivel växer fram i individens medvetande, vilket får individen att börja omtolka sin livssituation och väga dess för och nackdelar (ibid.). Fas två karaktäriseras av att individen är mer självmedveten och söker andra alternativ, överväger dessa och även testat alternativa roller. En känsla av lättnad kan även infinna sig över det faktum att de

har möjlighet att välja andra alternativ. När ett annat alternativ för livssituationen hittats förbereds en identifiering med den alternativa gruppen individen önskar att tillhöra, och individen förskjuter sin referensgrupp vad gäller beteendeförväntningar. Den nya rollen testas både i handling och i fantasin för att undersöka hur den nya rollen känns vilket förbereder individen känslomässigt. De första två faserna kan pågå olika länge innan individen övergår i den tredje fasen, vändpunkten, då individen fattar det slutgiltiga beslutet att lämna den nuvarande livssituationen (ibid.).

I likhet med Ebaugh Fuchs (1988) har Kristiansen (2000) identifierat olika faser under förändringsprocessen. Han fokuserar till skillnad från Ebaugh Fuchs (1988) på skiftningar i den mening intervjupersonerna tillskriver sina liv.

Förändringsprocessen innehåller sex faser som inte representerar ett lagbundet förlopp, och inte heller inkluderar specifika tidsramar. Kristiansen (ibid.) presenterar förändringen i meningsskapande enligt följande faser: 1) meningsskapandet blir problematiskt, 2) narkotikan ger mening till livet, 3) narkotikan är livets mening, 4) narkotikan ifrågasätts som livets mening, 5) skapande av ny mening i livet och 6) livet har en ny mening. Eftersom faserna inte utgör ett lagbundet linjärt förlopp kan den inledande tiden upplevas som en ambivalent tid. Detta eftersom individen pendlar fram och tillbaka mellan att anse att narkotikan är meningen med livet till att i nästa stund ifrågasätta narkotikans mening.

Mohatt et al. (2008) problematiserar i likhet med Kristiansen (2000) att den förändringsprocess individerna genomgår inte kan sägas vara ett linjärt förlopp utan beskriver det som en loop. Forskarna (Mohatt et al. 2008) identifierar två steg innan vändpunkten nås. Första steget inleds med att individen reflekterar över sin situations för- och nackdelar, för att i andra steget gå in och ut ur experimentella perioder av nykterhet. Individen befinner sig i en loop mellan första och andra steget, för att till slut hamna vid den vändpunkt då hen fattar det slutgiltiga beslutet att lämna sitt missbruk bakom sig.

En del i vändpunktsprocessen är vändpunkten som inbegriper de händelser som får individen att välja en ny riktning, det kan liknas vid en T-korsning där

individen antingen kan fortsätta framåt eller välja att ta en skarp höger- eller vänstersväng. Denzin (1989:70f) kallar vändpunkter för *epifanier* som består av betydelsefulla livshändelser av olika slag. Han urskiljer fyra olika slags epifanier eller vändpunkter: 1) *den kumulativa vändpunkten*, som innebär en reaktion på upplevelser som pågått under en lång period. 2) *belysande vändpunkten*, som kommer i samband med problematiska händelser i individens liv eller i relationer. 3) *återupplevda vändpunkten*, vars betydelse förstås i efterhand när individen tänker tillbaka på sitt liv. 4) *den stora vändpunkten*, dramatiska och omvälvande händelser som påverkar hela individens liv. Beskrivningar av vad som utgör en vändpunkt varierar och skiljer sig åt från en individ till en annan. Trots att vändpunkter är individuella upplevelser menar Denzin (ibid.) att gemensamt för dem är hur de lämnar permanenta spår som resulterar i såväl positiva som negativa förändringar i människors liv. Vändpunktsprocessen kan innehålla flera vändpunkter som sammantaget leder fram till den stora vändpunkten (ibid.). Vidare menar Denzin (ibid.) att det är först i ett retrospektiv som de vändpunkter i livet kan förstås som just vändpunkter. Vanligtvis uppmärksammas de när individen i efterhand återberättar sin livshistoria för andra.

Forskning visar på olika typer av händelser som kan sägas vara karakteristiska för vändpunkter. Obong'o et al. (2017) diskuterar hur negativa konsekvenser, exempelvis rädslan för att dö, kan utgöra en katalysator för att individen fattar beslut om att förändra sitt liv. Forskarna identifierar även andra viktiga händelser såsom att få barn, finna gud eller att nå "den personliga botten" som kan utgöra vändpunkter. I likhet med Obong'o et al. (2017) visar andra forskningsstudier (se DePue, Finch & Nation 2014; Kristiansen 2000) att nå "den personliga botten" kan utgöra en vändpunkt, vilket av intervjupersonerna i efterhand identifieras vara skälet bakom deras beslut att sluta missbruka. Forskarna lyfter även fram tiden innan "den personliga botten" som en period där en eller flera händelser inträffar som gör att missbruket plötsligt eskalerar (ibid.). Exempel på händelser som medför att missbruket tar en negativ vändning kan vara barn som blir omhändertagna eller att någon närstående till individen dör. Dessa händelser kan upplevas som både omvälvande och avgörande, vilket får individen att börja inse allvaret och ifrågasätta sitt missbruk. DePue, Finch och Nation (2014) och Kristiansen (2000) problematiserar begreppet "den personliga botten" och menar

att botten inte per definition sägas vara en vändpunkt för alla, utan för vissa personer utgör ”den personliga botten” endast den omständighet personen i fråga befinner sig i för stunden (Kristiansen 2000).

Vändpunkten utgör en viktig funktion för individen i exitprocessen eftersom känslomässiga och sociala krafter mobiliseras och ger individen styrka att lämna det gamla livet bakom sig (Ebaugh Fuchs 1988). De olika slags vändpunkter som Ebaugh Fuchs (ibid.) presenterar är: *En specifik händelse*, en för individen själv betydelsefull händelse. *Det sista strået*, individen står inte längre ut med sin livssituation och önskar en förändring. *Tidsrelaterade faktorer*, individen växer ut ur sin nuvarande roll och får insikt om att förändring måste ske. *Ursäkter*, ansvaret för beslutet om förändring läggs på någon annan och individen rättfärdigar på det sättet sitt beslut om förändringens nödvändighet. *Antingen/eller situationer*, förändring måste ske för att undvika allvarliga konsekvenser. Ebaugh Fuchs (ibid.) menar att vändpunkter innefattar mer eller mindre dramatiska händelser vilka blir symboliskt viktiga när de inträffar vid rätt tidpunkt, då individens känslor av ambivalens till sin nuvarande livssituation nått sin höjdpunkt. Även Kristiansen (2000) diskuterar i sin avhandling på vilket sätt en del av intervjupersonerna helt enkelt tröttnade på livet som missbrukare varpå de tog beslutet att bryta med sitt missbruk.

2.3 SOCIALA RELATIONER

Sociala relationer finns inom människans sociala nätverk vilket kan beskrivas som ”ett relationellt system av människor. Det är mönstret av relationer som utgör själva nätverket” (Skårner 2007:12). Levälähti (2007) menar att dynamiken i det sociala nätverket avspeglas i dess mellanmänskliga relationer och i de sociala banden. Att stödjande sociala relationer är av stor betydelse för individens möjligheter att lyckas ta sig ut ur ett missbruk framhålls av flera forskningsstudier (se Ebaugh Fuchs 1988; Granfield & Cloud 2001; Levälähti 2007; Skårner 2007; Trulsson & Hedin 2004). Skårner (2007) menar att relationer till andra människor utgör en grund för mänsklig förändring.

I Trulsson och Hedins (2004) studie om kvinnor som lämnar ett alkoholmissbruk, för forskarna diskussioner kring relationen med ursprungsfamiljen och deras roll

som socialt stöd. Forskarna menar att det är vanligt att familjemedlemmarna är de som är mest kritiska till individens livsstil samtidigt som familjemedlemmarna är de som kan utgöra det viktigaste sociala stödet. Likaså presenterar Granfield och Cloud (2001) i sin studie att stödet från familjemedlemmar bidrog väsentligt till intervjupersonernas förändringsprocess. Stabila långvariga relationer med ursprungsfamiljen menar Levälähti (2007) samt Trulsson och Hedin (2004) ger individen styrka, känslomässigt stöd, tillit och kärlek under återhämtningsprocessen.

Ebaugh Fuchs (1988) poängterar vikten av tillgängligt socialt stöd från signifikanta andra som kan vara avgörande för huruvida individen fortsätter sin förändringsprocess eller ej. Inte sällan indikerar individen sitt missnöje över sin situation för betydelsefulla andra, och i samband med vändpunkten tillkännager sitt beslut för omgivningen som en offentlig markering (ibid.). Om den andra/omgivningen reagerar negativt på individens missnöje kan detta bidra till att individen tvekar på sin känsla av tvivel och exitprocessen stannar av. Om reaktionen istället är av positiv karaktär kan denna form av stöd göra att individen får styrka att påbörja eller fortsätta sin förändring. Därmed är omgivningens reaktion betydelsefull för individen och kan antingen fördröja exitprocessen eller stärka individen till att söka och pröva alternativa roller (ibid.).

Även Granfield och Cloud (2001) hävdar i sin intervjustudie att de individer som har större tillgång till stödjande sociala relationer under återhämtningsprocessen har större möjligheter att bryta med missbruk än de individer som saknar socialt stöd. Forskarna menar dessutom att stödet utgör ett stöd för individen oavsett om de tillgodogör sig stödet eller ej. Levälähti (2007) menar däremot att individens mottaglighet för socialt stöd är centralt för vilken betydelse stödet får och framhåller även vikten av rätt tajming för att individen på bästa sätt ska kunna tillgodogöra sig stödet. Granfield och Cloud (2001) och Skärner (2007) diskuterar hur sociala relationer baserade på "tough love" möjligtvis har en underliggande omtanke, men som för individen istället genererar en känsla av skuld, skam och osäkerhet i dessa relationer. Granfield och Cloud (2001) menar blir det lättare att överkomma de svårigheter som finns med att lämna ett missbruk om familj och

vänner inte fördömer individens beteende utan istället finns där som ett tillgängligt socialt stöd.

En form av social relation är den mellan individen och en professionell. Levälähti (2007) framhåller att stödet från en professionell inte enbart är instrumentellt utan kan även innebära ett känslomässigt stöd för individen. Trulsson och Hedin (2004) vidareutvecklar betydelsen av ett tillitsfullt socialt band mellan individ och professionell som en källa till empowerment vilket ger individen signifikant stöd.

En annan form av sociala relationer är vänskapsrelationer som Skårner (2007) diskuterar i sin avhandling. Det som är centralt för vänskap är att det är relationer vi väljer, kan avbryta, välja om, och som utgör känslomässigt och socialt stöd för individen (ibid.). Resultatet som Skårner (ibid.) presenterar understryker betydelsen av tillgängliga stabila drogfria vänskapsrelationer för individens framgångar att lämna missbruket. Likaså Trulsson och Hedin (2004) framhäver att missbrukande vänner inte angavs som socialt stöd av någon respondent i deras intervjustudie. Både Trulsson och Hedin (ibid.) samt Skårner (2007) beskriver att känslor av ensamhet och isolering kan uppstå i samband med att individen lämnar missbruket och sina missbrukande vänner bakom sig. Skårner (ibid.) konstaterar att nya och gamla drogfria vänskapsrelationer kan fylla de tomrum som finns efter de gamla vännerna i missbrukskretsen, men att dessa sociala band ofta kan upplevas som sköra eftersom de präglas av starka känslor av skuld och skam. Vidare diskuterar forskaren hur frånvaron av symboliskt betydelsefulla andra kan utgöra ett tomrum hos individen. Skårner (2007) benämner vissa typer av relationer som *nödrelationer*, inte sällan utbytbara och negativt laddade, vilka huvudsakligen finns i individens liv för att undvika ensamhet.

Som ett led i att individen får insikt om missbrukets konsekvenser behöver den insikten kompletteras av positiva förändringar för att individen ska ta sig ut ur sitt missbruk menar Blomqvist (1999) och Kristiansen (2000). Det kan handla om att återfå kontakten med någon familjemedlem eller att få träffa barn som till följd av missbruket blivit familjehemsplacerade. Trulsson och Hedin (2004) lyfter fram individens relation till barnen som en viktig källa för motivation som kan göra det lättare för individen att avhålla sig från missbrukslivet. Forskarna som uteslutande

undersöker kvinnliga missbrukare menar att kvinnornas egna resurser, som givare av socialt stöd till familj och barn, är viktiga att lyfta fram och utgör en viktig komponent i återhämtningsprocessen. Likaså tar Levälähti (2007) upp betydelsen av individens förmåga att ge socialt och emotionellt stöd till andra vilket bidrar till socialt värde.

3 METOD

I detta kapitel kommer vi att redogöra för studiens metod och empiriska material. Inledningsvis presenteras studiens forskningsansats samt förförståelse, efterföljt av en diskussion kring studiens förtjänster och begränsningar. Vidare beskriver vi urvalsprocessen, analysens tillvägagångssätt, studiens tillförlitlighet samt de etiska aspekterna. Avslutningsvis presenteras en redogörelse av arbetsfördelningen.

3.1 FORSKNINGANSATS

För att svara på studiens forskningsfrågor har vi valt att använda en kvalitativ forskningsmetod, inspirerad av den hermeneutiska vetenskapsteorin. Den kvalitativa forskningstraditionen inriktar sig på att skapa förståelse för mänskliga handlingar och beteenden inom en given kontext (Bryman 2018; Lind 2019). Till skillnad från den kvantitativa forskningsmetodiken som i stora drag inriktar sig på att förklara genom att undersöka mätbara variabler (Bryman 2018). Eftersom syftet är att skapa förståelse för individers upplevelser av vändpunktsprocesser är kvalitativ metod en lämplig forskningsansats för vår studie. Förståelse förknippas traditionellt med tolkningar av bland annat texter (Sohlberg & Sohlberg 2009) vilket förklarar studiens hermeneutiska inspiration.

Inom kvalitativ forskning finns olika metoder för att samla in empiri, exempelvis genom intervjuer eller texter av olika slag (Boréus 2015). Vår studies empiriska material utgörs av sex självbiografier. Tolkning och förståelse är därför centralt i vår studie eftersom vi under bearbetningen av materialet utgått från och tolkat individers erfarenheter och upplevelser. Det hermeneutiska tankesättet omfattar ett tolkande synsätt och betonar tolkningens nödvändighet i processen för att

skapa förståelse för mänsklig handling, eftersom det mänskliga livet är komplext (Bryman 2018; Sohlberg & Sohlberg 2009).

Genom studiens gång har det skett en växelverkan mellan empiri och teori, vilket innebär att vi har haft ett abduktivt tillvägagångssätt (Alvesson & Skoldberg 2017). Som konsekvens av studiens tidsbegränsning har studiens abduktiva förfarande delvis varit en nödvändighet, samtidigt som det har möjliggjort att vår tolkning av empirin berikats med hjälp av teoretisk uppfattning. Samtidigt som vi läste och bearbetade vårt empiriska material fördjupade vi vår teoretiska förståelse och förfinade vårt val av teori. Det skedde alltså en växling mellan empiri och teori under studiens gång vilket gjorde att dessa omtolkades i ljuset av varandra (ibid.).

3.1.1 FÖRFÖRSTÅELSE

Löpande genom denna forskningsprocess har vi strävat efter att vara medvetna om den förförståelse som kan tänkas präglade vårt sätt att uppfatta och tolka verkligheten utifrån våra tidigare erfarenheter, teoretiska kunskaper och kännedom om tidigare forskning (Thurén 2019). Den tolkande processen påbörjades långt innan det empiriska materialet började analyseras, då vi innan forskningsprocessen startade hade en idé om vilket forskningsproblem som intresserade oss av olika anledningar (Lind 2019). Eftersom vi har tidigare erfarenheter av professionellt arbete inom missbruk, har vi haft som ambition att förhålla oss neutrala till innehållet i självbiografierna och i analysen diskutera både likheter och skillnader.

3.2 URVALSPROCESS

Som urvalsstrategi har vi utgått från ett målstyrt urval (Bryman 2018) då vi har eftersökt och strategiskt valt de självbiografier som är av relevans för vår studies syfte. Eftersom studiens fokus ligger på den egna skildringen av livserfarenheter var ett av urvalskriterierna att boken skulle vara skriven av personen själv. Missbruk är ett begrepp som inkluderar allt från alkohol till spel och narkotika. I vårt urval har vi avgränsat oss till sinnesförändrande substanser såsom alkohol

och olika narkotiska preparat. Slutligen hade vi som urvalskriterium att självbiografierna skulle skildra vägen ut ur missbruk.

För att hitta självbiografierna som ligger till grund för vårt empiriska material gjordes sökningar med sökorden ”missbruk” + ”självbiografier” på Google, Adlibris, Bokus, Nextory och Helsingborgs biblioteks hemsida. Inledningsvis valde vi ut 22 böcker inom temat missbruk som vi skummade igenom. Av dessa böcker skildrade inte alla den vändpunktsprocess som vi ämnade att undersöka. Därför avgränsades materialet till sex självbiografier som vi ansåg var mest relevanta för studiens syfte och frågeställningar. Vi bedömer att mängden empiri har varit tillräcklig för att identifiera mönster av varierande grad.

3.3 BEARBETNING OCH ANALYS AV EMPIRI

I bearbetningen av vårt empiriska material har vi utgått från en kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys är en form av textanalys som fokuserar på tolkning av det skrivna materialet (Graneheim Hällgren & Lundman 2017) där forskaren söker efter teman i det insamlade materialet (Bryman 2018). Eftersom vår studie är inriktad på vändpunktsprocesser är inte självbiografierna i sin helhet av relevans, utan endast de delar i texten som svarar till studiens frågeställningar.

Inledningsvis läste vi båda igenom samtliga utvalda självbiografier med vändpunktsprocessen som huvudtema. Därefter diskuterade vi böckernas innehåll kopplat till vändpunktsprocessen och delade upp böckerna lika mellan oss inför nästa läsomgång. För att få ytterligare vägledning i vår läsning identifierade vi fyra huvudkategorier (se figur 1.) utifrån det empiriska materialet. Vi läste samtliga böcker ytterligare en gång och färgmarkerade med indexflikar de delar i berättelserna som kunde kategoriseras under respektive huvudkategori. Återigen diskuterade vi böckernas innehåll, denna gång med våra huvudkategorier i fokus. Vi fann mönster, likheter och skillnader under varje huvudkategori och delade in dessa i underkategorier. I samtliga böcker kunde vi hitta många användbara delar som var möjliga att använda för att stärka vår analys av empirin. Med hjälp av vår färgmarkering i böckerna kunde vi lyfta in centrala citat i ett gemensamt

dokument, för att sedan välja ut de mest illustrerande citaten och använda i studiens resultat- och analysdel.

Huvudtema	Huvudkategorier	Underkategorier		
Vändpunktsprocess	Början på förändring	Tvivel och ifrågasättande	Interaktion med andra	
	Processen	Ambivalens	Misslyckade försök	Eskalation och botten
	Vändpunkten	Tvång	Insikt	Interaktion
	Sociala relationer	Främjande	Hindrande	

Figur 1. Egen modell för kategorisering och kodning av empiri.

3.4 FÖRTJÄNSTER & BEGRÄNSNINGAR

De förtjänster vi anser finns med att använda oss av självbiografier är att vi på så sätt får tillgång till individernas inre tankevärldar, och ta del av deras uttömmande berättelser av egenupplevda erfarenheter. Det hade varit svårt att på ett annat sätt ta del av dessa djupgående berättelser som stundtals är intima och känsliga, dels ur ett etiskt perspektiv, dels för att det skulle kräva upprepade intervjuer vilket inom tidsramen för vår studie hade varit svårt att genomföra. Begränsningarna med vårt val av självbiografier var att det inte fanns möjligheter att ställa följdfrågor, vilket blev problematiskt när detaljer dök upp i berättelsen som vi ville veta mer om. En annan nackdel som vi tog hänsyn till var att självbiografier som publicerats för offentligheten kan i vissa skeenden vara något förvrängd för att tilltala en större publik. Exempelvis kan vissa händelseförlopp tänkas vara överdrivna för att skapa mer spänning.

Vi vill poängtera att vi inom ramen för denna studie haft en begränsad mängd självbiografier och ett för litet empiriskt material för att dra generella slutsatser.

Vår avsikt är därmed inte att göra anspråk på någon allmängiltig bild av hur personer tar sig ut ur missbruk.

3.5 TILLFÖRLITLIGHET

Trovärdighet och tillförlitlighet används för att säkerställa att det empiriska materialet är objektivt samt lämpligt och relevant i relation till de aktuella frågeställningarna (Lind 2019). Därför har vår studie strävat efter att uppnå autenticitet, pålitlighet och träffsäkerhet när vi redogör för studiens empiriska material.

Autenticitet avser studiens äkthet vilket innebär att empirin skall återges på ett korrekt sätt. Dessutom ska empirin relateras till och beskriva det som forskningsstudien avser att studera. *Pålitlighet* handlar om att studiens genomförande är konsekvent och genom transparens ska utomstående kunna följa forskningsprocessen. Genom att noggrant beskriva och redogöra för hur vi har gått tillväga ökar pålitligheten i vår studie. Resultatet som presenteras ska också direkt kunna kopplas till den empiri som inhämtats, utan omskrivningar av vad som framkommit. *Träffsäkerheten* handlar om i hur stor grad den empiri som samlats in är användbar för det som studien avser att studera (Lind 2019).

Genom kriterier i vårt urval, då vi valt att använda självbiografier som är skrivna av författarna själv, har vår ambition varit att minimera risken för tvivel över empirins äkthet. Vi anser att självbiografierna därmed är *autentiska* eftersom det är författarna själva som skrivit om sina erfarenheter. Det har emellertid varit svårt för oss att utesluta att författarna tagit hjälp av så kallade spökskrivare, eftersom det sällan framgår. För att tillförsäkra *pålitlighet* har vår ambition genomgående varit att uppnå den transparens som är nödvändig för att synliggöra processen. Gällande vår studies *träffsäkerhet* anser vi att det empiriska materialet är relevant i relation till studiens syfte och frågeställningar.

Vår studies trovärdighet ökar dessutom av att vi varit två personer som läst och tolkat samma skrivna text. Det har bidragit till en större variation i vilka delar i det empiriska materialet som har uppmärksamats. Under bearbetningen av

studiens empiri har det dessutom funnits möjlighet att föra en dialog kring våra olika sätt att tolka och förstå materialet.

3.6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Enligt Vetenskapsrådet (2002) ska forskning bedrivas på ett sådant sätt att riskerna för att människor lider men eller tar skada minimeras. Det omfattar såväl fysisk som psykisk skada, till exempel hinder av personlig utveckling, sämre självkänsla och/eller stress (Bryman 2018). Att bedriva forskningsarbete som rör människor och deras sammanhang aktualiserar etiska frågor, därför finns det både lagar och regler som forskare ska förhålla sig till. Grundläggande faktorer som frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet utgör delar som är viktiga att ta hänsyn till och respektera (Lind 2019). Vetenskapsrådet (2002) har preciserat fyra huvudsakliga krav utifrån de forskningsetiska principerna vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet beskriver att deltagare i forskning ska ges fullständig information om syftet och upplägget med studien. *Samtyckeskravet* syftar till att säkerhetsställa deltagarnas frivillighet och göra dem medvetna om att de när som helst ska kunna välja att avsluta sin medverkan. Samtycke från vårdnadshavare kan i vissa fall aktualiseras i de fall deltagare är minderåriga.

Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas identiteter och vem som lämnat vilken information ska behandlas konfidentiellt genom till exempel avidentifiering. Det insamlade materialet ska också förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte får tillgång till det (Bryman 2018; Vetenskapsrådet 2002).

Slutligen avser *nyttjandekravet* att det insamlade materialet endast ska användas för det klargjorda ändamålet för forskningsstudien (Svensson & Ahrne 2015).

Eftersom vår empiri är hämtad från publicerade självbiografier har de forskningsetiska överväganden inte behövt vara lika omfattande som vid intervjuer eller enkäter, då dessa självbiografier är offentliga och finns fritt för allmänheten att ta del av. Däremot ämnar vi i bearbetning och analys av materialet att vara respektfulla och visa författarna hänsyn genom att återge deras ord på ett så korrekt sätt som möjligt, exempelvis genom citering.

3.7 ARBETSFÖRDELNING

Löpande genom denna forskningsprocess har vi haft en ständig diskussion och reflektion om innehållet i alla delar av studien. Vi har båda inhämtat och läst de artiklar och avhandlingar som ligger till grund för vårt avsnitt om tidigare kunskap, och vi har båda läst samtliga böcker. Alla skrivna delar i denna studie har producerats och formulerats i sin slutliga form av oss båda. Under bearbetningen av empirin delade vi upp böckerna mellan oss i lika delar och läste noggrant genom dem igen enligt det kodningsschema vi har skapat tillsammans.

4 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

I detta kapitel presenteras vår studies teoretiska perspektiv och utgångspunkter, vilket har hjälpt oss att tolka och förstå det empiriska materialet. Studien utgår huvudsakligen från ett *sociologiskt socialpsykologiskt perspektiv*, vilket ser människan som en tänkande och social varelse, vars utveckling och förändring präglas av mänsklig interaktion (Johansson & Lalander 2018). Enligt det sociologiska socialpsykologiska perspektivet kan förståelse för mänskligt beteende och mänskliga handlingar uppnås genom att studera interaktion, både i mellanmänskliga relationer och inom den enskilda individen (Glavind Bo 2014).

Studien inspireras av olika teoretiska inriktningar inom den sociologiska socialpsykologin såsom symbolisk interaktionism, fenomenologisk sociologi och emotionssociologi. Vi har valt dessa inriktningar eftersom vi anser att de på ett bra sätt kompletterar varandra och bidrar till att hjälpa oss att få en bredare förståelse. De teoretiska utgångspunkterna som presenteras är relevanta för vår studie eftersom det bidrar till att förstå människors beteende och handlingar. Dessutom hjälper studiens teoretiska utgångspunkter att synliggöra vägen ut ur ett missbruk som en social förändringsprocess, i vilken de sociala relationernas betydelse kan problematiseras.

4.1 VARDAGSLIV OCH MÄNSKLIG INTERAKTION

Den sociologiska socialpsykologin fokuserar på att förstå människan genom tolkning av mänskliga handlingar och sociala relationer i vardagslivet (Glavind

Bo 2014). Främst med intresse för hur samhällets normer och värderingar formas, upprätthålls och förändras i det mänskliga samspelet. Enligt fenomenologisk sociologi upplevs samhället som en gemensam, *intersubjektiv verklighet*. Den intersubjektiva verkligheten konstrueras och förändras ständigt i människors interaktion med varandra. Den gemensamma och sociala verkligheten kan definieras som människans *vardagslivsvärld*. Vardagslivsvärlden formas utifrån hur människor *skapar mening* åt mänskliga handlingar och beteende, genom sin *definition av situationer* som uppstår i vardagslivet. Enligt symbolisk interaktionism är människans definition av situationen avgörande för hur hon kommer att agera och bete sig i interaktionen med andra människor (ibid.).

Den sociala interaktionen är grundläggande inom symbolisk interaktionism, och benämner den sociala samhandling som sker mellan minst två individer (ibid.). Samtidigt sker *mänsklig interaktion* inte enbart mellan människor utan även inom den enskilda individen med hjälp av kognition. Människan betraktas som en *tänkande varelse*, och hon interagerar ständigt med sig själv i sina tankar (Trost & Levin 2018). Symbolisk interaktionism utgår från att det är främst den sociala interaktionen som möjliggör människans identitet och *identitetsbildning* (Glavind Bo 2014). Människan bildar en förståelse för sin identitet i den sociala interaktionen genom *rollövertagande*. Det innebär att hon, genom att inta andras perspektiv, betraktar sig själv som ett objekt och formar sin identitet. Det betyder att människans uppfattning av sig själv och sin identitet är beroende av hur andra människor tolkar och upplever henne (ibid.).

För att människan ska förstå hur hon förväntas agera och bete sig i olika vardagslivssituationer internaliserar hon *den generaliserade andra* (Trost & Levin 2018). Den generaliserade andra ska inte förstås som en konkret människa utan istället som en abstraktion av vardagslivsvärldens samlade normer och värderingar (Glavind Bo 2014). Den sociala interaktionen är avgörande för människans förmåga till att internalisera den generaliserade andra, speciellt genom den interaktion som sker med *signifikanta andra* (ibid.). Signifikanta andra utgör viktiga individer i människans liv, exempelvis föräldrar, syskon och vänner, vars åsikter har stor betydelse för henne (Trost & Levin 2018).

4.2 SOCIALA RELATIONER OCH SOCIALA BAND

En annan teoretisk inriktning inom sociologisk socialpsykologi är emotionssociologi, vars utgångspunkt är att mänskliga emotioner liksom den sociala interaktionen är avgörande för människans tolkningar och upplevelser av situationer som uppstår i vardagslivet (Aspelin 1996; Glavind Bo 2014). Ett centralt begrepp är *sociala band*, vilket utgör ett abstrakt fenomen som byggs upp i mötet mellan människor (Johansson & Lalander 2018). Människans sociala band är föränderliga och prövas ständigt i den sociala interaktionen genom att banden bekräftas, försvagas, skadas, repareras eller förstärks. Förändringen sker inte enbart utifrån vad som sägs i interaktionen utan även på vilket sätt det uttrycks. De sociala banden utgör ett grundläggande behov för människan, eftersom utan de sociala banden till sin omgivning kommer människans liv bli outhärdligt och slutligen leda till att hon går under (ibid.).

Mänskliga emotioner är på flera sätt grundläggande för människans liv och hennes sociala relationer, eftersom emotioner bidrar till människans förmåga att reglera sitt beteende och sina handlingar i den sociala interaktionen (Johansson & Lalander 2018). Människans viktigaste emotioner är *skam* och *stolthet*, varav skam utgör den främsta, och de fungerar som filter för andra emotioner såsom glädje, oro, ilska, rädsla (Starrin 2013). När människan blir accepterad och bekräftad i sina sociala relationer känner hon stolthet, som kan uttryckas genom att hon känner glädje. Människan kan få känslor av skam när hon känner sig ifrågasatt eller kritiserad, vilket kan komma till uttryck genom att hon tar avstånd, blir arg eller känner självförakt. Sociala relationer präglas inte sällan av en komplicerad pendling mellan stolthet och skam, där båda emotionerna har till uppgift att skydda människans sociala band (ibid.).

5 RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel presenteras resultat och analys av det empiriska materialet, vilket utgörs av sex självbiografier. Genomgående i studiens resultat- och analysdel lyfter vi utvalda citat för att illustrera författarnas beskrivningar av vändpunktsprocessen och de sociala relationernas betydelse. Empirin analyseras

med hjälp av studiens teoretiska utgångpunkter och resultatet ställs i relation till tidigare forskning för att belysa likheter och skillnader. Inledningsvis presenteras en kort sammanfattning av böckerna. Därefter följer en genomgång av det resultat vi funnit under respektive huvudkategori och tillhörande underkategorier.

5.1 PRESENTATION AV SJÄLVBIOGRAFIERNA

Välkommen till helvetet av Alexander Ritchey (2009)

Alexander var rankad trea bland Sveriges juniorer i bordpingis. Han skildrar i sin självbiografi två olika vändpunktsprocesser där han inledningsvis lyckas ta sig ut ur sitt missbruk för att efter två år återfalla och hamna allt djupare ner i missbruket. Till slut står det mellan liv och död och han blir föremål för tvångsvård.

Jag ville bara dansa av Lotten Säfström (2013)

Lotten beskriver i sin bok hur missbruket präglat större delen av hennes liv. Hon berättar om en inre känsla av utanförskap och att aldrig passa in, och därför är det svårt för henne att lämna missbruket bakom sig.

För mycket av allt av Sanna Bråding (2017)

Sannas liv är en berg och dalbana fyllt av vilda fester, narkotika och kriminalitet som hon kombinerar med radio- och tv jobb. Till slut har missbruket tagit över hennes liv och hon har varken jobb eller vänner kvar.

Idag är jag fri av Josefin Dahlberg (2018)

Josefin är en ung tjej som beskriver hur alkoholism även kan drabba personer i ung ålder. Hon inser snabbt att hon inte festar som sina vänner och hon kan inte kontrollera sitt alkoholintag. Men kan man verkligen vara alkoholist som 20 åring?

Jag som var så rolig att dricka vin med: rapport från ett år som nykter alkoholist av Rebecka Åhlund (2019)

Rebecka lever ett till synes ordnat liv i England med familj och arbete. Under många år kantras hennes liv av ett alkoholmissbruk som hon till slut bryter sig ut ur.

När lögnerna tog slut av Erja Lukkarila (2019)

I sin bok beskriver Erja hur missbruk varit en del av hennes liv, på ett eller annat sätt, sedan barndomen. När Erjas två barn blir placerade i familjehem tilltar hennes missbruk och till slut vill hon inte leva längre.

5.2 VÄNDPUNKTPROCESSEN

I detta avsnitt kommer vi att presentera vändpunktsprocessen utifrån de huvudkategorier som vi har identifierat i vårt empiriska material.

5.2.1 BÖRJAN PÅ FÖRÄNDRING

I samtliga självbiografier har vi identifierat olika händelser som bidrar till att författarna började inse och ifrågasätta sitt missbruk. Vad som gjorde att deras tvivel uppstod skildras på olika sätt i böckerna. Sammantaget utgör händelserna början på författarnas vändpunktsprocess.

Josefin beskriver hur hon fick en stund av klarhet efter vad hon skildrar som en helvetesvecka. Hon hade bråkat med alla i sin omgivning och dessutom vaknat upp hemma hos en okänd man på okänd adress,

För en sekund kunde jag se mig själv utifrån och undrade vad fan jag höll på med. Jag såg hur dåligt jag mätte, hur dålig jag kände mig och hur mina framtidsdrömmar var som utsuddade moln. Hur kunde det bli såhär? [...] I någon sekund kände jag att livet hade mer att erbjuda, att jag ville ha en förändring [...] (Josefin 2018:87f)

Utifrån faserna i Ebaugh Fuchs (1988) exitprocess kan Josefins stund av klarhet liknas med första fasen första tvivlen. Denna fas beskriver hur individens medvetenhet utvecklas genom att en omedveten känsla av tvivel växer fram, vilket får individen att omtolka sin situation (ibid.). Att Josefin ifrågasatte sitt missbruk kan även jämföras med den fas som Kristiansen (2000) kallar narkotikan

ifrågasätts som livets mening. Till följd av en dramatisk upplevelse började Sanna även tvivla och ifrågasätta sin livssituation. Hon vaknade upp i en ambulans strax efter att hennes strupe hade spruckit på grund av kräkningar och hennes alltför höga alkoholintag. I stunden ville Sanna inte inse allvaret, men en tid efter händelsen kom hennes destruktiva livsstil ifatt henne. Att missbruket leder till konsekvenser, som försämrat hälsotillstånd, kan för en del individer utgöra en katalysator för vändpunktsprocessen (Obong'o et al. 2017), vilket framgår i citatet nedan,

...känner jag mer och mer att jag inte orkar längre. Jag har virat in mig så totalt i ett liv som jag inte längre vill leva. Som jag aldrig velat leva, men som jag sakta, sakta har hamnat i. Alla de där tankarna om att det är enklast att stänga av och bara köra på har lett mig hit. (Sanna 2017:175)

Sannas och Josefins citat ovan belyser medvetna känslor av tvivel, vilket gjorde att de började ifrågasätta meningen med missbruket. Däremot i Rebeckas beskrivning framgår en mer omedveten känsla av tvivel kring hennes missbruk. Hon beskriver att hon hade börjat uppleva konsekvenser till följd av hennes alkoholintag. Vilket gjorde att hon började antyda för sin omgivning att hon hade problem med alkohol för att testa deras reaktioner,

Jag tänker varje dag att jag inte ska dricka. Sedan gör jag det ändå. En sen kväll måste jag gå ut och kräkas i det höga gräset. Jag berättar skamset om det för min svägerska Jenny dagen efter, men gör historien till en engångshändelse, ett misstag. [...] Efter särskilt snurriga kvällar och nätter vaknar jag och säger till Johannes att jag kanske har alkoholproblem. Jag vill att han ska säga att jag inte alls har det. Det säger han också, i början. (Rebecka 2019:18f)

Vårt resultat visar att Rebecka använde den sociala interaktionen med sin man och sin svägerska för att närma sig en förändring. I den sociala interaktionen använder människan sig av rollövertagande för att få en uppfattning av sig själv utifrån andras perspektiv (Glavind Bo 2014). Genom rollövertagande intog Rebecka sina signifikanta andras perspektiv, vilket formade hennes uppfattning av sig själv. Till skillnad från Rebecka interagerade Josefin och Sanna med sig själv genom att de tänkte och reflekterade kring missbruket. De tolkade och skapade mening till sitt

beteende och sina handlingar utifrån deras definition av situationen. Förändring sker inte enbart genom interaktionen som sker mellan människor, utan även i den interaktion som människan har med sig själv genom kognition (ibid.).

Den sociala interaktionen hade även betydelse i händelser som skildras av Alexander och Lotten i början av deras vändpunktsprocess. Däremot identifierar författarna händelser som betydelsefulla först i efterhand när de inser att händelserna haft större betydelse för dem än vad de upplevde i stunden. Alexander beskriver hur han vid ett tillfälle blev konfronterad av en pingiskollega, som försökte hjälpa honom genom att ifrågasätta Alexanders destruktiva beteende. I stunden var Alexander inte mottaglig för stödet som fanns tillgängligt för honom,

Jag tror inte att jag lyssnade speciellt mycket på honom när han sa det den gången men det faktum att jag fortfarande kan höra de orden från honom 'Det kommer att gå åt helvete för dig, Ritchey' i mitt huvud än i dag vittnar om att jag kanske ändå försökte lyssna på honom och ta till mig det han sa.

(Alexander 2009:146f)

Vårt resultat överensstämmer med tidigare forskning som betonar att tajming och individens mottaglighet är avgörande för vilken betydelse stödet kommer att få för den enskilda individen (Levälahti 2007). Lotten skildrar istället en social interaktion, som skedde mer indirekt, under ett möte på behandlingshemmet där hon befann sig vid tillfället,

Han spände ögonen i mig (tyckte jag) och sade: 'Det finns inga roliga fyllor kvar.' Jag satt som försenad. Jag ville bara springa ut därifrån men kunde inte röra mig och satt kvar, stel som en pinne, och plötsligt började tårarna att rinna nedför mina kinder. [...] Sanningen i det han kläckte ur sig var oemotsägligt. Jag var vältränad i att stänga av och det brukade gå på automatik men nu fick jag anstränga mig för att försöka förtränga det han sagt men det gick inte! Det enkla orden etsade sig fast. (Lotten 2013:137f)

Mannens ord stannade kvar hos Lotten, som omedvetet bar med sig orden vidare under sin vändpunktsprocess. Både Alexander och Lotten beskriver retrospektiva händelser som blev viktiga för deras vändpunktsprocess. Händelserna kan förstås genom det Denzin (1989) kallar återupplevda epifanier/vändpunkter. För både

Alexander och Lotten blev den sociala interaktionen betydelsefull i deras process mot förändring. Symbolisk interaktionism utgår från att människans identitetsbildning skapas och förändras ständigt genom den sociala interaktionen (Glavind Bo 2014). Alexanders och Lottens identitetsbildning påverkades av hur de speglade sig själva genom andras perspektiv i deras interaktion med andra.

Även Erjas vändpunktsprocess började genom social interaktion, vilket ledde till att hon insåg att missbruket inte längre gick att dölja. Erja skildrar en händelse när hennes mammas oro över hennes livssituation ledde till att mamman konfronterade henne,

Jag kunde inte heller ta in vad min familj, familjehemmet, sociala myndigheter eller vad andra människor sa om mitt liv. Ord som sved i mig. Varje stavelse som kom över folks läppar. Men det som sved mest var min mammas ord: 'Du är precis som din pappa, en jävla, alkis, du måste sluta supa, du ska ta hand om dina barn!' Det kom flera ord och meningar som hjälpte till att gräva ner mig ännu närmare mitt eget helvete. Jag höll med vartenda ord som mamma sa, varenda stavelse, det enda jag sa tillbaka var, 'Ja.' (Erja 2019:34f)

Den sociala interaktionen mellan Erja och hennes mamma ledde till att Erja erkände sitt missbruk, vilket bidrog till att hennes medvetenhet om livssituationen som problematisk synliggjordes. Av tidigare forskning vet vi att signifikanta andras välmenade ord och "tough love" inte alltid fungerar som ett framgångsrikt socialt stöd, även om dessa kan vara av omtanke (Granfield & Cloud 2001; Skårner 2007). I Erjas fall utgjorde inte hennes mamma något stöd, som främjade hennes väg ut ur missbruket, men trots det var interaktionen dem emellan en viktig händelse för början av hennes vändpunktsprocess.

Vi har valt att benämna denna del av vändpunktsprocessen som början på förändring, eftersom vi har identifierat att förändringen påbörjades när författarna på olika sätt blev medvetna om sin livssituation som problematisk. Författarnas tankar och reflektioner kring missbruket övergår sedan långsamt till nästa del av vändpunktsprocessen, som vi valt att kalla *processen*.

5.2.2 PROCESSEN

I flera självbiografier skildrar författarna hur de kämpade med att dölja sitt missbruk, i vissa fall inför sig själv och i andra fall inför sin omgivning. För vissa av författarna var det en kombination av båda, exempelvis som för Rebecka. Att hon dolde sitt missbruk för sin omgivning bidrog till att hon kunde fortsätta ljuga för sig själv,

Jag skäms, men det är som att om jag lyckas dölja det för andra, så kan jag ljuga för mig själv också. Jag vet inte hur många flaskor vin jag förtränger. Jag börjar gömma tomflaskorna bakom tröjorna i min garderob. Det som inte syns finns inte. Det man inte berättar om har aldrig hänt. (Rebecka 2019:18)

Rebecka var ambivalent inför det alternativ ett nyktert liv innebar, vilket gjorde att hon intalade sig själv att alkoholen egentligen inte var något större problem. Även Sanna dolde sin problematik för omgivningen genom att lägga tid på att planera och kontrollera sitt missbruk, och det gjorde att hon kunde ljuga inför sig själv hur omfattande hennes missbruk egentligen var.

I tidigare forskning identifierar Kristiansen (2000) att individen skiftar i vilken mening hen tillskriver narkotikan i sitt liv. Han lyfter fram att skiftningen inte enbart behöver gå i en rät linje utan även fram och tillbaka mellan olika faser av meningsskapande. Individen pendlar mellan att ifrågasätta narkotikan som livets mening när hen upplever tydliga konsekvenser till följd av missbruket. Till att istället uppleva narkotikan som meningen med livet, eftersom den erbjuder individen stabilitet och förutsägbarhet. Pendlingen kan kännetecknas av en ambivalent tid där endast önskan om förändring inte är tillräcklig för att vändpunkten ska nås (ibid.).

Eftersom den sociala interaktionen formar och förändrar författarnas identitet, blev deras beteende och handlingar ett sätt att undvika att bli någon annan. Författarnas identitet skapas genom den mänskliga interaktionen, eftersom uppfattningen av identiteten enbart kan uppnås genom att inta andra människors perspektiv av sig själv. Identitetsbildning pågår ständigt oavsett om människan i stunden är ensam eller tillsammans med andra (Glavind Bo 2014). Genom att

Sanna och Rebecka dolde missbruket för sin omgivning behövde de inte förändra uppfattningen om sig själva, eftersom omgivningen speglade den fasad de upprätthöll.

Josefins ambivalens skildras vid flera tillfällen under hennes process, däremot försökte hon inte dölja sina problem för sin omgivning utan snarare involverade hon framförallt sina vänner. Tillsammans upprättade de olika regler för när och hur mycket hon fick dricka. I citatet nedan skildrar Josefin en situation när hon hade sagt till sina vänner att hon inte skulle dricka, vilket hon hade gjort många gånger tidigare, men hennes försök misslyckades och hon bröt reglerna konstant,

'Jossan, du skulle ju inte dricka?' sa hon med besviken min. Jag tittade på henne som om hon missat hela poängen. 'Men Katta, på krogen får jag dricka. Det handlade bara om att jag inte skulle dricka på förfesten fattar du väl?'. Men så var det egentligen inte, jag skulle inte dricka över huvud taget och det var det jag hade sagt till mina vänner. Men mina planer hade förändrats och om det inte passade dem kunde de lika gärna strunta i mig. Så resonerade jag ganska ofta. Alkoholen kom alltid på första plats och om mina vänner hade något att säga om det valde jag att inte lyssna. Konstigt nog gick jag själv på mina lögner. Som att jag visst fick dricka på krogen bara jag inte drack på förfesten. När jag sa det till Katta lät det självklart tyckte jag. Under mitt kommande år hittade jag på många liknande regler som jag gång på gång lät mig grundluras av. (Josefin 2018:91)

Vi identifierar att Josefin försvarade sig bakom föreställningen av att om hon inte gjorde någon hemlighet av sitt problem kunde hon istället använda det som ett sätt att rättfärdiga sitt beteende och sina handlingar,

På något sätt tyckte jag att det inte var lika farligt att dricka om jag hade berättat det. Men jag tänkte aldrig på vilken oro jag skapade, det gjorde jag aldrig. (Josefin 2018:139)

I likhet med tidigare forskning (Mohatt et al. 2008) kan dessa misslyckade försök skildra Josefins experimentella perioder av nykterhet, som föregår hennes beslut att bryta med missbruket. Även i Alexanders självbiografi beskrivs flera försök att sluta missbruka, till skillnad från Josefin lyckades Alexander hålla sig nykter

under två års tid. Därefter återföll han och kämpade ännu en gång med att försöka sluta. Vi identifierar att Alexander var medveten om att det nyktra liv han hade byggt upp egentligen var vad han önskade sig,

'Fy fan vilken rutton människa du är, Fy fan vad du e vidrig. Här står du och röker heroin på din skola, den som har betytt så mycket för dig. Jag hatar dig! Jag hatar dig och hoppas att du dör' (Alexander 2009:317)

Genom sina trevande försök att sluta missbruka försökte Alexander och Josefin att omdefiniera sin situation, och på så sätt även förändra sin egen uppfattning av sig själv. För att de skulle komma vidare i förändringsprocessen blev den mänskliga interaktionen viktig för båda, eftersom det är genom den sociala interaktionen som förändring kan ske (se Glavind Bo 2014). För Josefin handlade det om interaktionen med sina vänner och för Alexander var det istället interaktionen med sig själv. Dessutom är båda medvetna om vilket beteende som är önskvärt utifrån deras föreställning av den generaliserade andra. Inom symbolisk interaktionism förstås den generaliserade andra som en abstraktion av samhällets normer och värderingar. Genom att internalisera den generaliserade andra kan människan förstå hur hon förväntas bete sig (Trost & Levin 2018).

I flera av självbiografierna identifierar vi händelser som utgjort små vändpunkter i författarnas vändpunktsprocess, som inte var positiva för dem utan snarare ledde till att deras missbruk eskalerade och tog en alltmer destruktiv riktning. Vårt resultat överensstämmer med tidigare forskning som hävdar att det inte sällan förekommer en period av en eller flera händelser, som bidrar till att missbruket eskalerar innan vändpunkten (Blomqvist 1999; DePue, Finch & Nation 2014; Kristiansen 2000).

Alexander beskriver att han i en sista kraftansträngning försökte förändra sin livssituation, men han misslyckades och istället kapitulerade han inför sitt missbruk. Han övergick till att upprätthålla "en illusion om att det var glamouröst att vara heroinist." (Alexander 2009:335). Men när Alexander började umgås med andra missbrukare sprack hans illusion varpå missbruket tog en negativ vändning och eskalerade,

Jag hade passerat stadiet för att bry mig om vad andra tyckte och jag hade forcerat spärren av inte vilja beblanda mig och att inte umgås öppet med andra sprutnarkomaner. Jag hade gett upp. Jag hade accepterat att jag var en av dem. (Alexander 2009:339)

Genom att Alexander internaliserade den generaliserade andra i den nya sociala grupp som han identifierade sig med, omdefinierade han sin situation vilket ledde till att hans identitetsbildning påverkades och förändrades (jmf. Glavind Bo 2014; Trost & Levin 2018). Alexander omtolkade relationen till sin samhälleliga omgivning och fick en social tillhörighet i den grupp av narkotikamissbrukare han befann sig i (Kristiansen 2000). Genom att han blev bekräftad och kände samhörighet med andra missbrukare i den sociala gruppen gav det Alexander en upplevelse av mening i livet (ibid.). Likt Alexander beskriver Sanna att hon tappade fotfästet i de sociala kretsarna utanför missbruket och till följd av det eskalerade hennes missbruk. Hon blev bland annat påkommen med att vara påverkad på arbetet av sin arbetsgivare och hennes drogfria vänner försvann,

MÅNADERNA GICK OCH [sic!] allt eskalerade. Jag hade totalt tappat fotfästet och hade syltat in mig ordentligt i alla lögner. Mitt kaotiska leverne bestod mestadels av schemaläggning och hemlighetsmakeri. Jag blev svårare och svårare att nå för omvärlden och blev tommare och tommare på insidan. Jag började dagen med att ta amfetamin som jag ofta blandade med whisky och var helt fast i en värld som jag aldrig trott att jag skulle hamna i [...]
Drogerna var viktigast. Det var de som styrde. (Sanna 2017:168)

Att både Alexander och Sanna tappade kontakten med sina drogfria vänner är utifrån resultat från tidigare forskning inget som gynnade deras väg ut ur missbruket (Ebaugh Fuchs 1988; Skårner 2007). Snarare förhindrade det att Alexanders och Sannas avvikande beteende synliggjordes i den sociala interaktionen. Men genom att Alexander och Sanna hade internaliserat den generaliserade andra förstod de trots allt vad som var ett lämpligt och önskvärt beteende, även om de skiftade sin sociala miljö (jmf. Trost & Levin 2018).

För Lotten och Erja eskalerade deras missbruk till följd av att socialtjänsten omhändertog deras barn. Lotten var på ett sätt mer delaktig i socialtjänstens beslut till skillnad mot Erja. Istället upplever Erja att socialtjänsten dolde

omhändertagandet av hennes dotter, eftersom hon till en början trodde att dottern enbart skulle följa med sin storebror till Öland med familjehemmet där han sedan tidigare var placerad,

Tiden efter omhändertagandet av min dotter blev ett helvete för mig. Jag drogade ner mig totalt, allt för att slippa känna någonting. Dygnet runt drogade jag. Nu var jag redo att dö, nu var jag ännu mer misslyckad som människa och mamma. (Erja 2019:32)

Händelsen fick stor inverkan på Erja både i stunden men även långt efter att hon blev nykter. För Erja dröjde det inte lång tid efter omhändertagandet innan hon nådde den avgörande vändpunkten, medan Lotten fortsatte missbruka en längre tid efteråt, stundtals destruktivt. Mot denna bakgrund utgör omhändertagandet å ena sidan en viktig händelse i deras vändpunktsprocess å andra sidan blev det inte deras avgörande vändpunkt. Resultatet överensstämmer väl med tidigare forskning som redogör för att omhändertagande av barn kan utgöra en dramatisk och omvälvande livshändelse, som för individen kan få olika konsekvenser beroende på den individuella omständigheten (Blomqvist 1999; DePue, Finch & Nation 2014; Kristiansen 2000).

I Sannas självbiografi utgör en viktig händelse i hennes vändpunktsprocess att hon blev anhållen av polisen i samband med att hon köpte narkotika på öppen gata. Denna tid beskriver Sanna som att nå ett bottenläge, nyheten spreds snabbt i massmedia och dessutom stod hon inför rättegång,

Nu hade jag nått det som jag hade väntat på i så många år, jag hade nått botten. Jag hade kraschat förr, men uppenbarligen inte tillräckligt för att vända det. Nu hade jag slagit i botten så hårt att det inte fanns någon annan utväg. Antingen kunde jag stanna där nere och tycka synd om mig själv, eller så kunde jag använda marken under mina fötter för att ta avstamp och vända mitt liv uppåt igen. Det var en lättnad att jag inte behövde falla längre. (Sanna 2017:178)

Vi identifierar händelsen som viktig för Sannas vändpunktsprocess trots att den inte utgjorde hennes avgörande vändpunkt. Men att nå ett personligt bottenläge tog henne sakteligen mot det slutgiltiga beslutet. Även Lotten och Rebecka

beskriver ett slags bottenläge i sina självbiografier. I Lottens berättelse identifierar vi omhändertagandet av dottern som hennes bottenläge, eftersom hon beskriver händelsen som den värsta upplevelsen i sitt liv,

Jag satte mig på mitt rum och ylade, skrek på mig själv och grät som ett skadeskjutet djur. Det var det värsta jag varit med om i hela mitt liv. Det lilla livet och allt jag utsatt henne för – den bottenlösa värdelöshet jag kände. [...] Nästa morgon ringde jag och ville veta när jag kunde hälsa på. De sade att det fick vänta tills efter helgen och jag söp till som jag aldrig gjort förr.
(Lotten 2013:149)

Till skillnad mot Lotten, vars missbruk eskalerade under hennes bottenläge, beskriver Rebecka att hennes botten pågick under flera år samtidigt som hon levde ett förhållandevis ordnat liv. Under denna period hade hon både familj, bostad och ett arbete, något som också skiljer Rebeckas och Lottens omständigheter åt,

Min absoluta botten varade i flera år och var enastående tråkig. Varje gång jag vaknade och kände att nu kan det inte bli värre, så blev det värre ändå.
(Rebecka 2019:35)

Vårt resultat visar i likhet med tidigare forskning (Blomqvist 1999; Kristiansen 2000) att den personliga botten är en subjektiv upplevelse. Det betyder att den personliga botten inte utgörs av ett specifikt stadium i missbruket, som individen först måste uppleva för att möjliggöra förändring. Samtidigt utgör författarnas subjektiva tolkning och meningsskapande av deras botten, en viktig händelse eller situation i den intersubjektiva vardagslivsvärlden. Utifrån den fenomenologiska sociologin är vardagslivsvärlden en gemensam och social verklighet som ständigt skapas och förändras genom den sociala interaktionen (Glavind Bo 2014). Sammantaget konstaterar vi att denna del av vändpunktsprocessen präglas av olika händelser och situationer som uppstod i författarnas vardagsliv, som på ett eller annat sätt påverkade deras förändringsprocess. Författarna omdefinierar ständigt situationen genom den sociala interaktionen, samtidigt som de även påverkas av interaktionen som de har inom sig själv genom kognition.

5.2.3 VÄNDPUNKTEN

I samtliga självbiografier har vi identifierat en händelse eller omständighet som blev avgörande för författarnas beslut att sluta missbruka. Denna vändpunkt ska inte förstås som slutet på författarnas vändpunktsprocess utan snarare som en brytpunkt, vilken sammanbinder författarnas förflutna som missbrukare med deras framtid som nyktra.

Erjas vändpunkt inleddes när hon vaknade upp i en häktescell utan minne av vad som hade hänt. I flera dagar led hon ”helveteskval” inlåst i en liten häktescell, men i det djupaste av förtvivlan tändes något inom henne som inte hade funnits tidigare, ett litet hopp,

Där i min lilla cell, i allt nattsvarta i min demonhjärna, började jag känna något, jag visste att det var något som jag aldrig tidigare känt under alla år i missbruk. Det var något som var väldigt litet, men jag tror att det var känslan av hopp. En minidroppe av hopp, det var här jag kände: - Jag är inlåst i en cell, jag kan inte dricka mina flera liter sprit och tio burkar öl dagligen. Det var här i denna sekund jag tänkte: - Äntligen! Nu ska jag få tillbaka mitt egentliga liv, ett liv utan droger! (Erja 2019:40f)

Under perioden innan Erja blev häktad hade hon befunnit sig i ett slags bottenläge, efter att socialtjänsten hade placerat hennes dotter. Fyra veckor efter omhändertagandet nådde Erja slutligen sin vändpunkt. Erjas beslut att sluta missbruka var enbart hennes, men kan likväl liknas vid Ebaugh Fuchs (1988) vändpunkt som kallas ursäkter. Genom att en annan part fattade beslut om förändringens nödvändighet kunde Erja på så sätt lättare rättfärdiga sitt eget beslut. Häktningen blev med andra ord avgörande för att hon skulle nå sin vändpunkt.

Även för Sanna fick rättsväsendet stor betydelse för hennes vändpunktsprocess men till skillnad från Erja, vars vändpunkt skedde under hennes tid i häktet, blev häktningen inte Sannas avgörande vändpunkt. Den omvälvande händelsen för Sanna inträffade först några månader efter hennes häktning, i samband med att hon blev våldtagen av en person som hon litade på när Sanna var hög på droger. Sannas vändpunkt kan liknas med både vad Denzin (1989) kallar den kumulativa

vändpunkten och vändpunkten Ebaugh Fuchs (1988) benämner som det sista strået,

Slutligen minns jag att jag sitter hopkrupen på vardagsrummet i hörnet under fönstren i min lägenhet och känner så starkt att jag inte orkar leva längre. Men jag tar telefonen, ringer mina föräldrar och säger som det är. 'Ni måste komma nu, ni måste hämta mig. Om ni inte kommer nu så vet jag inte vad jag kommer att göra.' (Sanna 2017:190)

Även Alexander beskriver flera omvälvande händelser under sin vändpunktsprocess, exempelvis när han tog en heroinöverdos men räddades i sista stund av ambulanspersonalen. Trots att den händelsen hade kunnat utgöra Alexanders avgörande vändpunkt (Obong'o et al. 2017) blev den inte det, utan en timme senare satt han återigen med sprutan i armen. Istället kom Alexanders vändpunkt till följd av att han blev tvångsomhändertagen, och i likhet med Erja blev tvånget avgörande för hans vändpunkt. Däremot till skillnad från Erja, och mer i likhet med Sanna, tog det ytterligare några månader efter frihetsberövandet innan han fattade beslutet att vända sitt liv och sluta missbruka,

[...] istället för att vara bitter och förbannad över att jag var tvångsomhändertagen, sakta men säkert känna tacksamhet för att jag faktiskt fortfarande var i livet efter det senaste årets missbruk. [...] Ju mer jag och Fröken Söder pratade med varandra, ju mer verkade hon förstå att jag verkligen hade en önskan om att bli nykter och drogfri. (Alexander 2009:395)

I Lottens självbiografi har vi identifierat en annan slags vändpunkt som kan liknas med den Ebaugh Fuchs (1988) benämner tidsrelaterade faktorer. Denna vändpunkt kännetecknas av att individen växer ut ur sin nuvarande roll och beslutar att förändring måste ske (ibid.),

Jag frågade plötsligt mig själv ”och alla Gudar” om det här var allt jag skulle prestera i mitt liv. Den sorg och förtvivlan som plötsligt kom över mig var total. [...] Det kändes oms att jag vaknade upp ur en lång, tärande mardröm och såg mig själv som jag var, helt hjälplös, i klorna på drogen som bara ville förtära mig och *aldrig* gav något uppbyggande tillbaka. [...] det kom spontant från djupet av mitt inre och det sprang ur absolut livslust. Från att ha

trott att det var mitt öde att missbruka mig till döds eftersom jag inte klarade av att ”ta mig i kragen”, insåg jag där och då att jag behövde hjälp och jag var villig att ta emot den. (Lotten 2013:157f)

Vårt resultat stämmer också överens med annan tidigare forskning, som redogör för att vissa individer når en punkt i deras liv när de helt enkelt tröttnar på att missbruka och därav väljer att sluta (Kristiansen 2000).

Till skillnad mot Lotten inträffade den avgörande vändpunkten för Rebecka och Josefin till följd av social interaktion med signifikanta andra. Alltså personer som för dem är betydelsefulla och vars åsikter spelar roll för hur Rebecka och Josefin uppfattar sig själva (se Trost & Levin 2018). För Rebecka var de signifikanta andra hennes döttrar, som hon bland annat avgett löften om att sluta dricka alkohol,

Efter en särdeles vansinnig kväll lovade jag Betty att jag aldrig mer skulle dricka vin. Det löftet höll jag i två dagar [...] Sen började jag igen. [...] Skuldtyngd mindes jag hur pappa avgett samma löfte. Hur han lovade nioåriga Rebecka att aldrig mer dricka. Sedan drack han ändå. Det förstörde något inuti mig. Sista droppen kommer några dagar efter den katastrofala kvällen hos Jane och James. Johannes ska resa bort med jobbet och Bodil säger: ’Mamma, när pappa är borta, kan inte du inte dricka vin då?’ Jag blir irriterad, fräser något om att jag är vuxen och gör som jag vill. Men det slår rot. Dagen efter ringer jag till en anonym hjälplinje för människor med alkoholproblem. (Rebecka 2019:36f)

Genom rollövertagande kunde Rebecka se sig själv utifrån döttrarnas perspektiv, vilket blev avgörande för hennes vändpunkt (jmf. Glavind Bo 2014). När hon intog deras perspektiv insåg Rebecka att hon själv befunnit sig i liknande situation som barn, och hon kunde därmed relatera till sina döttrars upplevelse av deras gemensamma livssituation. Rebecka omdefinierade sin situation med hjälp av tidigare erfarenheter, som uppstått i hennes vardagslivsvärld tidigare.

I Josefins beskrivning var istället den signifikanta andra en kille, som hon under flera år stundtals varit besatt av. När hon vaknade upp hemma hos denna kille dagen efter en rejäl fylla, påpekade han att hon hade blivit tragisk och inte längre

var samma person han blev intresserad av. Dessa ord etsade sig fast i Josefins tankar efter att hon hade lämnat lägenheten och interaktionen blev avgörande för Josefins vändpunkt och hennes beslut att bryta med sitt missbruk,

Andreas ord ekade i mitt huvud men istället för att få ännu mer ångest fylldes jag med hopp om min egen framtid. Det var som om något la sig på plats i min hjärna, i mitt hjärta, jag förstod för första gången att det inte skulle hända av sig själv. Det var upp till mig att skapa den personen [...] Jag skulle visa Andreas att jag inte var en tragisk partytjej. Jag skulle visa min kompis pojkvän att jag klarade att plugga. Jag skulle visa mamma och mina systrar att jag kunde ta hand om mig själv. Jag skulle visa Katta att hon aldrig mer skulle behöva ta hand om mig. Jag kände det med hela min kropp, det är nu det vänder. (Josefin 2018:144f)

Vi har identifierat att de händelser och situationer som uppstått i författarnas liv, genom hela vändpunktsprocessen, på ett eller annat sätt fick betydelse i författarnas avgörande vändpunkt. Genom interaktionen med andra människor i olika vardagslivssituationer utvecklades och förändrades författarnas uppfattning av sig själva (Glavind Bo 2014). Dessutom är det enbart i det sociala samspelet med andra som författarna har möjlighet att få en förståelse för sig själv och sitt sociala sammanhang.

5.2.4 SOCIALA RELATIONER BETYDELSE

I samtliga självbiografier har vi identifierat olika sociala relationer som har haft varierande betydelse för författarna under vändpunktsprocessen. Utifrån tidigare forskning vet vi att sociala relationer inte sällan kan vara problematiska (Granfield & Cloud 2001; Levälähti 2007; Skårner 2007). I detta avsnitt kommer vi därför att analysera och problematisera olika sociala relationer och vilken betydelse dessa har haft för författarna under vändpunktsprocessen.

En intressant detalj i vårt empiriska material är att hälften av författarna valde att berätta om sin livssituation och/eller sitt beslut att sluta missbruka, för omgivningen vid ett eller flera tillfällen under vändpunktsprocessen. Tidigare forskning visar att detta inte sällan sker under förändringsprocessen som ett sätt att söka socialt stöd och bekräftelse från sin omgivning (Ebaugh Fuchs 1988). En annan anledning är att det upplevs svårare att ta tillbaka ett beslut som blivit

offentligt tillkännagivet (ibid.). Vid varje försök till nykterhet berättade Josefin för sin omgivning att hon skulle sluta dricka,

... jag hade bestämt mig för att sluta dricka helt. Jag berättade det för mina tjejkompisar några dagar innan vi skulle åka och alla tyckte det lät som en utmärkt idé. [...] Jag kände mig så himla duktig och både jag och mina vänner var otroligt stolta över att jag klarade mig utan att dricka. (Josefin 2018:90)

Även Sanna skildrar tillfällena när hon valde att berätta om sin livssituation för sin omgivning. Däremot berättade Sanna inte i syfte att sluta missbruka, och hon vågade inte heller berätta hur dåligt det verkligen var. Till skillnad från Josefin och Sanna valde Rebecka att berätta för andra först efter att hennes avgörande vändpunkt inträffat. Hon berättade om sitt beslut för familjen och valde även att tillkänna beslutet offentligt på Facebook, och hon bemöttes med en överväldigande varm respons. Tidigare forskning visar att omgivningens reaktion på individens beslut att sluta missbruka är av stor betydelse för huruvida hen kommer att fortsätta sin förändringsprocess eller ej. Är reaktionen negativ finns en risk att individen ifrågasätter sitt beslut och förändringsprocessen avstannar eller fördröjs (ibid.).

Den sociala interaktionen är avgörande för hur människan förstår och uppfattar sig själva (Glavind Bo 2014). Genom att författarna berättar för andra om sitt beslut möjliggjorde de att andra kunde tolka och uppleva dem på ett annat sätt. Därefter kunde författarna genom sitt rollövertagande omforma sin egen uppfattning av sig själv. När författarna valde att berätta för andra i sin omgivning var detta ett sätt för dem att försöka förändra den uppfattning som de förställde sig att omgivning hade av dem.

Att vara förälder hade för tre av författarna betydelse för deras vändpunktsprocess på olika sätt. Forskning visar att individens relation till sitt/sina barn utgör en viktig motivationskälla som kan göra det lättare att bryta med missbruket och bibehålla drogfrihet (Trulsson & Hedin 2004). I relation till tidigare forskning visar vårt resultat att relationen till barnet/barnen inte enbart utgjorde en motivationskälla, utan även kunde bidra till känslor av skam likväl att missbruket

eskalerade. För Lotten och Erja utgjorde relationen till deras barn inte tillräcklig motivation för att bryta med missbruket. Istället eskalerade deras missbruk efter att barnen blev omhändertagna, vilket gjorde att relationen till barnen påverkade deras vändpunktsprocess på ett negativt sätt. Till skillnad från Lotten och Erja var Rebeckas barn en bidragande motivationskälla till hennes vändpunkt. Samtidigt skapade relationen mellan henne och döttrarna känslor av skam tidigare under vändpunktsprocessen,

Jag känner mig skamfylld över att jag druckit även idag och låter barnen köpa glass på vägen hem. Jag tänker att jag kan passa på att köpa vin. När jag står och låtsas välja säger Betty: 'Mamma, du behöver väl inte köpa vin idag.' Jag skäms ännu mer. Jag låter bli, men är frustrerad. (Rebecka 2019:29)

Av citatet ovan framgår att Rebeckas känslor av skam uppstod i relation till sina barn, vilket indikerar på att deras sociala band var försvagade tiden innan vändpunkten. Att känslor av skam uppstår i sociala relationer signalerar till individen att de sociala banden kan vara hotade, vilket i vissa fall kan leda till att individen vidta åtgärder för att skydda sina sociala band (Starrin 2013). I Rebeckas vändpunkt som har skildrats tidigare var barnen avgörande för hennes vändpunkt. Hennes beslut att sluta dricka alkohol bidrog till att de sociala banden till hennes barn förstärktes. Istället för att relationen till barnen gav henne skamkänslor övergick hon till att känna känslor av stolthet när hon fattade beslutet att bryta med sitt missbruk.

Utöver barnen hade Rebecka även sin man, som utgör ett socialt stöd under hennes vändpunktsprocess. Till en början var hon inte mottaglig för mannens stöd som fanns tillgängligt för henne. Forskning visar att individen inte behöver tillgodogöra sig det sociala stödet för att det ska ha betydelse, endast tillgången av stödet ger större möjligheter för individen att bryta med missbruket (Granfield & Cloud 2001). Samtidigt finns det annan forskning som visar motsatsen (Levälahti 2007). Det var först när Rebecka beslutade sig för att sluta dricka alkohol som hon blev mottaglig för det emotionella stödet från sin man,

När de lämnat köket säger jag till Johannes att jag är alkoholist men att jag på riktigt tror att det är nu jag slutar dricka. Han tittar på mig, det är kärlek där.

Han säger att han tar hand om hämtningar och lämningar om jag vill gå på möten. (Rebecka 2019:47)

Till skillnad från Rebecka levde Sanna tillsammans med en partner som inte utgjorde ett socialt stöd för henne, eftersom han också missbrukade. Inom den fenomenologiska sociologin beskriver man att människan bygger upp en social och gemensam intersubjektiv verklighet tillsammans med andra (se Glavind Bo 2014). För Sanna och hennes partner bidrog deras gemensamma upplevelse av den intersubjektiva verkligheten till att de inte ifrågasatte sina handlingar och sitt beteende som problematiskt. Istället fick Sanna socialt stöd i relationen till sina föräldrar, vilket hon stundtals var mottaglig för under vändpunktsprocessen och framförallt var deras stöd betydelsefullt för hennes vändpunkt,

De kom! De hämtade med mig hem till sig. Jag var 28 år och klarade inte längre av att bo själv. Jag var 28 år och flyttade hem till mina föräldrar igen. Jag var 28 år och mitt liv hade plötsligt börjat på noll igen. Det var här som den riktiga vändpunkten kom. (Sanna 2017:190)

Föräldrarnas stöd fanns där när hon behövde det som mest och flytten till föräldrarna var avgörande för Sannas nykterhet, eftersom hon beskriver hur hennes liv efter flytten blev annorlunda. I likhet med Sanna fann Josefin också stöd i sin mamma, som fanns där för henne när hon behövde det. Flera forskare framhåller att stabila långvariga relationer med familjemedlemmar utgör ett väsentligt socialt stöd i förändringsprocessen, eftersom de kan bidra med både känslomässigt stöd, tillit och kärlek (Granfield & Cloud 2001; Levälähti 2007; Trulson & Hedin 2004). I Alexanders självbiografi skildras en mer nyanserad bild av relationen till familjen som socialt stöd. I sina allra svåraste stunder uttryckte Alexander en saknad efter sin familj. I andra stunder var hans relation till sin mamma kantad av känslor av misstro och skuld,

Min mamma fick direkt tillbaka sin oro [...] Den oron innebar att hennes tillit till mig sjönk drastiskt. Det märktes så tydligt. Hon blev tveksam med många saker [...] började ifrågasätta och dubbelkolla saker när vi pratade i telefon för att kolla att det jag sa inte var lögn. Jag kände mig återigen behandlad som en femåring [...] oron och misstänksamheten hon utstrålade var det sista jag behövde just då. (Alexander 2009:276)

Vid ett senare tillfälle, efter att han blivit av med sin bostad, bodde Alexander hemma hos sin mamma. Han beskriver hur hon konfronterade honom när hon hittade en bränd sked och blodig bomullstuss på toaletten, detta ledde till att han tog alltmer avstånd från henne,

-Har du börjat injicera nu alltså? Du kommer att dö Alex, fattar du inte det, sa hon. Jag svarade inte på det men jag kommer ihåg att jag mådde otroligt dåligt av den händelsen. Jag visste att min mamma hade tagit skada av mitt missbruk [...] Den dagen var den sista som jag bodde hemma hos min mamma... (Alexander 2009:352)

Tidigare forskning visar att trots att relationen bygger på en underliggande omtanke, kan den leda till känslor av skuld och osäkerhet beroende på hur individen uppfattar situationen (Granfield & Cloud 2001). Vårt resultat visar att Alexanders relation till sin mamma utlöste känslor av skuld och skam, vilket antyder på att deras sociala band var hotade. Skam i sociala relationer kan leda till att individen tar avstånd för att undvika att känna de negativa känslorna som uppstår i relationen (Starrin 2013). Likaså visar forskning att Alexanders mamma inte kunde utgöra ett socialt stöd för honom, eftersom det enbart är stabila sociala relationer som kan utgöra detta stöd (Granfield & Cloud 2001; Levälähti 2007; Trulson & Hedin 2004).

Sociala relationer till familjemedlemmar skiljer sig från de relationer som individen har till sina vänner eftersom vänskap är något individen själv väljer (Skårner 2007). I vårt empiriska material är det främst Alexander och Josefin som på ett varierande sätt beskriver olika former av vänskapsrelationer, som hade olika betydelse för dem under deras vändpunktsprocess. För Alexander utgjorde exempelvis vännen Johan stundtals ett viktigt socialt stöd för honom,

Relationen med Johan skulle komma att visa sig att bli en av de mest lärorika och sunda relationer jag haft så långt i livet. Han hjälpte mig att förstå att det är mänskligt att fela och att det är okey att ha defekter som människa. [...] Men det viktigaste av allt var att tyckte han [sic!] om mig och respekterade mig som jag var, trots mitt förflutna, kände jag. (Alexander 2009:239f)

Samtidigt utlöste relationen till Johan negativa känslor hos Alexander när han inte kunde upprätthålla sin nykterhet. Vännernas reaktioner kring Alexanders livssituation fick dessutom honom att ta avstånd från dem, eftersom deras besvikelse blev för svår för Alexander att hantera. Även här uppstod känslor av skam i hans sociala relationer, vilket signalerar att hans sociala band till vännerna var försvagade och därmed hotade (se Starrin 2013). Istället för att erkänna skammen och förändra sitt beteende och sina handlingar, försökte Alexander undvika känslorna genom att ta avstånd från sina vänner. Vid flera tillfällen sträcker vännerna ut en hjälpande hand till Alexander, för att de är oroliga för honom, men han var inte mottaglig för deras stöd vilket gjorde att han tog ännu mer avstånd,

Skammen låg som ett blött lakan över min kropp och jag vägrade låta någon komma nära sanningen om hur illa ställt det var med mig. (Alexander 2009:295f)

Även Josefin skildrar många tillfällen när hennes vänner ställde upp och visade att deras stöd fanns tillgängligt för henne. Likt Alexander var hon till en början inte mottaglig för deras sociala stöd. Däremot lyckades hennes vän Katarina ta med Josefin till en självhjälsgrupp vid rätt tidpunkt när Josefin äntligen var redo att ta emot det sociala stödet som fanns tillgängligt för henne,

Det var som att jag någonstans inom mig visste att det var den rätta vägen även för mig. Men jag var inte redo. Jag var fortfarande törstig. Så jag drack. Jag fortsatte att kröka min skalle i bitar, göra bort mig och spä på min ångest tills min kompis Katarina gjorde samma sak för mig som min systers kompis gjort för henne. Hon tog med mig till en självhjälsgrupp för personer med alkoholproblem. Och hon fångade mig i rätt ögonblick. Jag kände mig sliten och trött och behövde en förändring. (Josefin 2018:116)

Forskning visar att tajmingen för det sociala stödet är centralt för att det ska tas emot av individen (Levälahti 2007), vilket framgår i Josefins citat ovan. Även Alexander skildrar ett tillfälle när han var mottaglig för det sociala stödet som fanns tillgängligt för honom, när han tillät sin vän Line köra honom till avgiftningen,

Line var otroligt hjälpsam och lugn hela dagen. Hon följde med mig hela vägen till Motala. Utan henne hade jag aldrig kommit till sjukhuset den dagen. (Alexander 2009:329)

Både Josefin och Alexander skildrar vänskapsrelationer som vi har identifierat som hindrande för deras vändpunktsprocess. Josefin valde bland annat att umgås med nya festkompisar istället för sina barndomsvänner, eftersom festkompisarna och hennes livssituation passade bättre. Även Alexander vände sig till vänner som istället för att ifrågasätta, främjade hans missbruk,

Att jag avskärmade mig mer och mer socialt och att tappade [sic!] fotfästet mer och mer i vardagen var delvis ett resultat av att jag umgicks Jensa [sic!] men det var absolut inte hans fel. Jag valde att umgås med honom [...] Vi söp och knarkade något kopiöst när vi umgicks. (Alexander 2009:297)

Flera forskningsstudier argumenterar för att det enbart är drogfria vänskapsrelationer som kan utgöra ett stöd för individen i processen ut ur missbruk (Trulson & Hedin 2004; Skårner 2007). I Josefins fall tog flera av hennes barndomsvänner avstånd från henne när missbruket var som värst. Hon vände sig då till sina nya festkompisar, eftersom hon var rädd för att bli ensam. De sociala relationerna med hennes festkompisar kan liknas med det Skårner (2007) kallar nödrelationer. Nödrelationer uppfyller sällan annan funktion för individen än enbart att undvika ensamhet (ibid.). I citatet nedan framgår det hur Josefins familj och vänner fungerade främjande för hennes vändpunkt. Samtidigt som hennes festkompisar utgjorde ett hinder,

Mina nära vänner och min familj jublade över min nykterhet och gjorde allt för att hjälpa och stötta mig medan mina festkompisar ifrågasatte den. (Josefin 2018:149)

Vi har identifierat vänskapsrelationer som främjar och hindrar författarna i deras vändpunktsprocess. Samma vänskapsrelation kan dessutom både vara främjande och hindrande, beroende på hur den kommer till uttryck i den sociala interaktionen. För Alexander var de sociala banden mellan honom och hans drogfria vänner i många fall hotade, eftersom vännernas känslomässiga reaktioner

ledde till känslor av skam hos honom. Till skillnad från Alexander skildrar Josefin inte uttryckligen att hon kände skam inför sina vänner. Däremot antyder hennes handlingar och beteende att de sociala relationerna under vissa perioder påverkade henne negativt.

I vissa av självbiografierna skildras även sociala relationer till professionella, som under författarnas vändpunktsprocess fungerade främjande och/eller hindrande. Tidigare forskning framhåller att socialt stöd från professionella kan utgöra ett känslomässigt stöd för individen (Levälahti 2007). Det framgår bland annat i Josefins beskrivning av det stöd som hon upplevde att hon fick av sina alkohoterapeuter,

Jag berättade inte längre hur jag mådde för någon i familjen och knappt för mina närmsta vänner. Det gjorde att jag kände mig mer och mer ensam. Men hos mina två alkohoterapeuter kunde jag berätta. Efter några samtal med dem blev jag allt mer trygg och det blev en plats där jag äntligen kunde dela mina mörka tankar. (Josefin 2018:84f)

Till skillnad från Josefin skildrar Erja sina upplevelser av det professionella stödet som varierande,

'En sak ska du ha klart för dig, det finns ingen som klarar av att sluta med missbruk, det gäller dig också [...] Det som hände i mig var att jag trodde på denna kvinna. Jag tänkte: hon är professionell och vet vad hon pratar om. Jag åkte till systembolaget direkt, raserade min två månader långa drogfrihet efter detta samtal. (Erja 2019:78f)

Den sociala interaktionen som framgår i citatet ovan bidrog hindrande för Erjas vändpunktsprocess och gjorde att hennes missbruk eskalerade. Utifrån hennes definition av situationen skapade hon mening åt sina handlingar, vilket fick betydelse för hur hon agerade och således hanterade situationen. Utifrån symbolisk interaktionism betraktas mänskliga handlingar och beteende som ett sätt att skapa mening till vardagslivssituationer som ständigt uppstår (Glavind Bo 2014).

Däremot vid ett senare tillfälle beskriver Erja hur hon fick kontakt med en annan terapeut som istället fungerade främjande i hennes vändpunktsprocess. Genom att Erja fick en ny upplevelse av en relation till en professionell kunde hon omdefiniera sin situation och tidigare erfarenheter,

Äntligen hade jag en terapeut som trodde på att jag kunde bli drogfri, det var viktigt för mig att någon trodde på mig, pushade och hjälpte mig på min väg till drogfrihet. (Erja 2019:79)

Forskning visar att ett tillitsfullt socialt band mellan individ och professionell är en källa till empowerment vilket ger individen viktigt stöd för att bryta med missbruket (Trulsson & Hedin 2004). Även Alexander beskriver främjande socialt stöd från en professionell. Alexander berättar hur han utvecklade en tillitsfull relation med sin övervakare som gav honom en känsla av egenmakt och självförtroende,

-Du Alex, ropar Ludde efter mig. Du ska veta att det inte syns på dig att du är nervös eller rädd. Det är bara du som känner och tror det. Du utstrålar självförtroende och självkänsla. Jag garanterar att ingen ser att du har varit missbrukare [...] Han hjälpte mig trotsa mina rädslor att möta nytt folk och lotsade mig igenom demonernas korridorer tills jag kände mig trygg i min omgivning och hade tillräckligt med självförtroende och styrka att stå på egna ben. Utan honom hade jag nog slutat i skolan efter två veckor. (Alexander 2009:236f)

Utifrån vårt resultat framgår det att författarnas sociala relationer fungerade både främjande och hindrande i deras vändpunktsprocess, oavsett om det berör familj, vänner eller professionella. Resultatet visar att tidpunkten kan ha varit avgörande för författarnas förutsättningar att tillgodogöra sig stödet från sina sociala relationer. Det finns viss antydning till att de sociala banden till författarnas signifikanta andra hade varierande påverkan på dem, beroende på var i vändpunktsprocessen författarna befann sig. Författarna skildrar även flera tillfällen där känslor av skam och skuld inför familj och vänner blev framträdande, vilket indikerar på att deras sociala band var försvagade och hotade. Samtidigt som författarna, efter deras vändpunkt, fick känslor av stolthet i samma relationer

vilket gjorde att de sociala banden återskapades och reparerades i deras sociala relationer.

6 AVSLUTANDE DISKUSSION

Syftet med denna studie har varit att undersöka vändpunktsprocessen utifrån författarnas egna berättelser om vägen ut ur missbruk. Vår studie har även fokuserat på att studera olika sociala relationer under författarnas vändpunktsprocess samt vilken betydelse dessa relationer har haft. Sammantaget visar vårt resultat att vändpunktsprocessen påbörjas när författarna får insikt i att livssituationen de befinner sig i är problematisk. Vidare följer en process som innefattar olika händelser och/eller omständigheter, som på olika sätt bidrar till den avgörande vändpunkten. Inte sällan är det en händelse som utlöser författarnas beslut att bryta med missbruket. Vändpunkten utgör den brytpunkt som skiljer författarnas tidigare liv i missbruk och det nya livet som nyktra. Vi har identifierat mönster i författarnas berättelser, men även skillnader i de händelser och situationer som skildras i deras vändpunktsprocesser. Det är inte vilken typ av händelse som sker i författarnas berättelser som är betydelsefull för vändpunktsprocessen, utan snarare vilken betydelse de tillskriver händelsen. Därför påverkas författarna på olika sätt av liknande händelser under vändpunktsprocessen.

Eftersom studiens empiriska material är begränsat har vi inte haft för avsikt att presentera en allmängiltig bild av hur människor tar sig ut ur ett missbruk, något som diskuterats tidigare i vårt metodkapitel. Vi vill däremot påstå att oavsett mängden av empiriskt material skulle det vara problematiskt att dra generella slutsatser om hur vägen ut ur ett missbruk ser ut, eftersom individers erfarenheter formas av deras subjektiva upplevelser. Studiens teoretiska utgångspunkt menar att människor inte kan få exakt samma uppfattning av situationer och händelser som uppstår i det vardagliga livet. Vi menar därmed att det inte går att få en generell förståelse för vändpunktsprocessen eftersom det är en individuell process. Däremot har vi utifrån studiens resultat kunnat urskilja ett övergripande mönster av vändpunktsprocessen, som är en användbar kunskapskälla i det sociala arbetets praktik med missbrukare.

Mönstret i vårt resultat visar att den förändringsprocess som författarna beskriver är en individuell process, som innefattar händelser vars betydelse tillskrivs av varje enskild författare utifrån deras subjektiva tolkningar och meningsskapande. Det innebär att hjälp och stöd under vägen ut ur ett missbruk inte kan utgå från generella och förutbestämda manualer, som ska fungera för en större grupp människor. Ett sådant tillvägagångssätt i det sociala arbetet kan sällan ta hänsyn till individers subjektiva upplevelser och erfarenheter. Istället bör socialt arbete utgå från där den enskilda individen befinner sig, och förstå att förändringsprocesser är olika från en individ till en annan. Dessutom tar denna process olika lång tid och är inte en förändring som sker utan att individen själv är motiverad och mottaglig för att livet ska ta en annan riktning. Det sociala arbetet med missbrukare är ofta fokuserat på problemlösning och tar inte alltid hänsyn till att individens väg ut ur missbruk kan vara en längre förändringsprocess, som inte konstant följer en rät linje. Kunskap om att vägen ut ur missbruk är en längre process kan hjälpa de som arbetar med missbrukare att ha tålamod eftersom det sällan handlar om en ”quick fix”.

Löpande genom vändpunktsprocessen pågår det en ständig mänsklig interaktion där författarnas sociala relationer får betydelse i deras förändringsprocess. Vårt resultat visar att en social relation både kan vara främjande och hindrande för vändpunktsprocessen. Sociala relationer förändras ständigt genom den sociala interaktionen vilket gör att exempelvis en vänskapsrelation kan i ena stunden fungera som främjande och i andra stunden hindrande. Samspelet i de sociala relationerna är viktigt för huruvida ett stöd uppfattas som ett stöd eller ej. Det är vad som händer i interaktionen mellan individerna som avgör vilken betydelse stödet får för individen. Kunskap om sociala relationers påverkan är av relevans för det sociala arbetet över lag. Att utgå från ett helhetsperspektiv av individens livssituation är vad som kan sägas känneteckna socionomyrket, varpå individens sociala nätverk är viktigt att kartlägga. En viktig aspekt att ta hänsyn till vid denna kartläggning är att individens sociala relationer inte automatiskt utgör ett skydd eller är främjande för individen. De sociala relationerna kan både präglas av känslor av stolthet och känslor av skam för individen, och om de sociala relationerna leder till övervägande känslor av skam kan relationen sällan fungera främjande för vändpunktsprocessen.

Med hänsyn till begränsningar i denna studies omfång har vi valt att fokusera på den del av vändpunktsprocessen som leder fram till vändpunkten. En nackdel med vår studie är därmed att vändpunktsprocessen som helhet inte undersökts. Därför hade det varit intressant för vidare forskning att undersöka vad som sker vidare i vändpunktsprocessen, efter författarnas vändpunkt. Under denna studies gång har vi dessutom identifierat skillnader i författarnas sociala sammanhang. Således hade det även varit intressant att vidare undersöka helhetsbilden av författarnas sociala nätverk och vilka konsekvenser det medför under vändpunktsprocessen.

REFERENSLISTA

- Alvesson Mats & Kaj Sköldberg (2017) *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur
- Aspelin, Jonas (1996) Thomas J Scheffs socialpsykologi. En introduktion. *Sociologisk Forskning* 33 (1): 71–86
[www.jstor.org/stable/20850192. Hämtat 2020-04-17]
- Bergmark, Anders & Tommy Lundström (2006) Mot en evidensbaserad praktik? – Om färdriktningen i socialt arbete. *Socialvetenskaplig tidskrift* (13) 2: 99–113
- Blomqvist, Jan (1999) *Inte bara behandling: vägar ut ur alkoholmissbruket*. Vaxholm: Bjurner och Bruno AB
- Boréus, Kristina (2015) *Texter i vardag och samhälle, I: Peter Svensson & Göran Ahrne (red.) Handbok i kvalitativa metoder*. Andra uppl. Stockholm: Liber
- Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber
- Denzin, Norman K. (1989) *Interpretive biography*. California: Sage
- DePue, Kristina M., Andrew Finch & Maury Nation (2014) The Bottoming-Out Experience and the Turning Point: A Phenomenology of the Cognitive Shift From Drinker to Nondrinker. *Journal of addictions and offender counseling*. 35 (1): 38–56.
- Ebaugh Fuchs, Helene Rose (1988) *Becoming an Ex, The Process of Role Exit*. Chicago: University of Chicago Press
- EMCDDA (2019) *Sweden Country Drug Report*. June 2019. Lisbon: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

[http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11354/sweden-cdr-2019_0.pdf. Hämtat 2020-04-02]

- Glavind Bo, Inger (2014) *Att tänka socialpsykologiskt*. Lund: Studentlitteratur
- Graneheim Hällgren, Ulla & Berit Lundman (2017) *Kvalitativ innehållsanalys, I: Höglund Nielsen, Birgitta & Monica Granskär (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur AB
- Granfield, Robert & William Cloud (2001) Social Context and "Natural Recovery": The Role of Social Capital in the Resolution of Drug-Associated Problems. *Substance Use & Misuse*, 36 (11): 1543–1570.
- Johansson, Thomas & Philip Lalander (2018) *Vardagslivets socialpsykologi*. Tredje uppl. Stockholm: Liber
- Kristiansen, Arne (2000) *Fri från narkotika. Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Tredje uppl. Vaxholm: Bjurner & Bruno AB
- Levälahti, Johanna (2007) Sociala Nätverk och Socialt Stöd i Återhämtningsprocessen från Alkoholmissbruk. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 24 (1): 23–44.
- Liljegren, Andreas & Karolina Parding (2010) Ändrad styrning av välfärdsprofessioner: exemplet evidensbaserad i socialt arbete. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 27 (3–4): 270–288.
- Lind, Rolf (2019) *Vidga vetandet: en introduktion till samhällsvetenskaplig forskning*. Andra uppl. Lund: Studentlitteratur AB
- Mohatt, Gerald V., Stacy M. Rasmus, Lisa Thomas, James Allen, Kelly Hazel & Alan G. Marlatt (2008) Risk, resilience, and natural recovery: a model of recovery from alcohol abuse for Alaska Natives. *Addiction*, 103 (2): 205–215. [doi:[10.1111/j.1360-0443.2007.02057.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2007.02057.x). Hämtat 2020-04-21]

- Obong'o, Christopher O., Adam C. Alexander, Prachi P Chavan, Patrick J. Dillon & Satisch K. Kedia (2017) Choosing to live or die: Online narratives of recovering from methamphetamine abuse. *Journal of Psychoactive Drugs*, 49 (1): 52–58.
- Ramstedt, Martin, Erica Sundin, Jonas Landberg & Jonas Raninen (2014) *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska befolkningen 2013 - en studie med fokus på missbruk och beroende samt problem för andra än brukaren relaterat till alkohol, narkotika, doping och tobak*. STAD-rapport nr 55. Stockholm: Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem [<http://stad.org/sites/default/files/media/STAD-rapport-nr-55-ANDT-feb-20141.pdf>. Hämtat 2020-04-02]
- Skogens, Lisa & Ninive von Greiff (2012) Förändringsprocesser i samband med missbruksbehandling - vilka faktorer beskriver klienter som viktiga för att initiera och bibehålla positiva förändringar? *Nordisk Alkohol- og narkotikatidsskrift (NAT)*, 29 (2): 195–209
- Skårner, Anette (2007) *Skilda världar? En studie av narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk*. Tredje uppl. Göteborg: Institutionen för socialt arbete, Göteborgs Universitet.
- Socialstyrelsen (2018) *Statistik om dödsorsaker 2017*. [<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2018-10-17.pdf>. Hämtat 2020-04-02]
- Sohlberg, Peter & Britt-Marie Sohlberg (2009) *Kunskapens former: Vetenskapsteori och Forskningsmetod*. Malmö: Liber AB
- SOU 2011:35. *Bättre insatser vid missbruk och beroende*. Stockholm: Socialdepartementet.

- Starrin, Bengt (2013) Thomas J. Scheff, I: Henrik Stenberg & Bo Isenberg (red.)
Relationell socialpsykologi: klassiska och samtida teorier. Första uppl.
Stockholm: Liber
- Svensson, Peter & Göran Ahrne (2015) Att designa ett kvalitativt
forskningsprojekt, I: Peter Svensson & Göran Ahrne (red.) *Handbok i
kvalitativa metoder*, Andra uppl. Stockholm: Liber
- Thurén, Torsten (2019) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber
- Trost, Jan & Irene Levin (2018) *Att förstå vardagen: med utgångspunkt i
symbolisk interaktionism*. Femte uppl. Lund: Studentlitteratur
- Trulsson, Karin & Ulla-Carin Hedin (2004), The role of social support when
giving up drug abuse: a female perspective. *International Journal of Social
Welfare*, 13 (2): 145–157.
- Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-
samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet