



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

***“Dansa min lilla docka, dansa  
och det gjorde jag”***

**Fyra kvinnors självbiografiska beskrivningar av att leva  
med en missbrukande partner**

Matilda Ahrén  
Sofie Nilsson

Kandidatuppsats SOPA 63  
HT 2020  
Handledare: Carina Gallo

## Abstract

Author: Matilda Ahrén, Sofie Nilsson

Title: "Dance my little doll, dance and I did" : four women's autobiographical descriptions of living with an abusive partner

Supervisor: Carina Gallo

The aim of this study was to examine how women described their experiences of living with a drug and or alcohol abusing man. A qualitative approach has been used and the study was based on four autobiographical books written by Swedish female authors who either live or have lived with abusive men. The empirical material has been analyzed based on Lazarus and Folkman's theory of coping and Goffman's dramaturgical perspective as a complement. Some of the key findings of this study were feelings of guilt, shame and anger in their relationships as a consequence of living with an alcohol and or drug addicted partner. Our results indicates that the health of women was affected in a negative way resulting in worry, anxiety and depression. The result also shows that their social life and close relationships changed during the time they were living with an addicted partner. The women became more isolated and lonely in the relationship. The few people who remained have been significant for how the women were able to handle their situation and either change or end the relationship.

Key words: women, relationship, addiction, alcohol, drugs, coping.

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	<b>4</b>
1.1. Problemformulering	4
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställningar	6
1.4 Genomförande	6
<b>Kunskapsläge</b>	<b>7</b>
2.1 Litteratursökning	7
2.2 Anpassning och omhändertagande	7
2.3 Ansvar, kontroll och negativa känslor	8
2.4 Hälsa	9
2.5 Sociala relationer	11
2.6 Sammanfattning	12
<b>Teori</b>	<b>13</b>
3.1 Goffmans dramaturgiska perspektiv	14
3.2 Lazarus och Folkmans teori om coping	15
<b>Metod</b>	<b>16</b>
4.1 Metodologiska överväganden	16
4.2 Metodens förtjänster och brister	17
4.3 Urval	18
4.4 Tillförlitlighet	19
4.5 Förförståelse	22
4.6 Forskningsetiska överväganden	22
<b>Resultat och analys</b>	<b>24</b>
5.1 Presentation av självbiografier	24
5.1.1 Sigrid sover på soffan	24
5.1.2 VARFÖR gjorde du så här mot mig?!	24
5.1.3 En medberoendes dagbok	25
5.1.4 Medberoende, vem jag?	25
5.2 Resultat och analys	25
5.2.1 Oro och ångest	26
5.2.2 Kontroll och ansvar	28
5.2.3 Skam och skuld	30
5.2.4 Sociala relationer kontra isolering	32
<b>Avslutande diskussion</b>	<b>35</b>
<b>Referenslista</b>	<b>37</b>
Empiriska referenser:	39
<b>Bilaga</b>	

# 1. Inledning

I det här kapitlet börjar vi inledningsvis med att beskriva bakgrunden till det sociala problem vi har valt att studera. Vi redogör kring vissa begrepp och hur vi i vår studie valt att ta ställning kring eller använda oss av dessa. Vi beskriver därefter vad vårt syfte är med studien och vilka forskningsfrågor vi önska finna svar på. Kapitlet avslutas med en kort redogörelse kring hur vi har valt att fördela arbetet med de olika delarna av studien under arbetets gång.

## 1.1 Problemformulering

Alkohol- och drogmissbruk är ett stort samhällsproblem. Det anses även vara en familjesjukdom då det inte bara kan drabba den som missbrukar utan hela familjen, och framförallt kvinnor till missbrukande män (Sharma et. al. 2016, s.65f; Panaghi et. al. 2016, s. 98). Partners till personer med missbruksproblematik får ofta bära en dubbel börda då de försöker kontrollera mannens drickande samtidigt som de tar på sig ansvaret för att hålla ihop familjen samt för att få ekonomin att gå runt (Neelankavil & De Guzman, 2020, s. 48; Sharma et. al. 2016, s. 66) Den dubbla bördan kan leda till att partnern upplever stress vilket i sin tur kan ge både fysiska och psykiska symtom som t.ex. ångest och depression (Neelankavil & De Guzman, 2020, s. 49; Wood & Tirone, 2013, s. 585). Utöver ovanstående symtom kan partners till personer som missbrukar även uppleva känslor av skuld, skam, ilska, oro, förlust och isolering (Wood & Tirone 2013, s. 587). Det kan i vissa fall även förekomma verbal, fysisk och psykisk misshandel (de Souza et. al. 2012, s.131; de Freitas Melo et.al. 2019, s. 305). Det finns många kvinnor som skuldbelägger sig själva för den oförutsägbara situation som de befinner sig i bestående av kaos och förvirring, vilket kan leda till ett dåligt självförtroende (Panaghi et. al. 2016, s. 102). Missbruk hos partnern har visat sig påverka kvinnornas sociala liv negativt genom att de ofta drar sig undan sociala kontakter utanför familjen för att undvika förnedring och att skuldbeläggas av närstående (Iqbal et. al. 2015, s. 18; Neelankavil & De Guzman 2020, s. 48-49). Även (Sharma et. al, 2016, s. 68) skriver att kvinnor känner sig nedvärderade i samhället och att de därför ibland isolerar sig. Detta kan i sin tur medföra att de känner sig dysfunktionella i sociala sammanhang.

Det som har beskrivits ovan kan även benämnas som medberoende. Begreppet medberoende är omdiskuterat eftersom det råder delade meningar om begreppets innebörd. Ett namn som är

vanligt förekommande i forskning kring medberoende är författaren Melody Beattie. Beatties definition av medberoende bygger på flera karaktäristiska drag, bland annat att den medberoende är omhändertagande och känner ansvar för missbrukarens tankar, handlingar, välbefinnande och öde. Den medberoende beskrivs enligt Beattie ha dålig självuppfattning, undertrycker sina känslor på grund av rädsla och skuldkänslor, har ett tvångsmässigt kontrollbehov, förnekar problem, är negativ i sin kommunikation och känner vrede (Beattie, 2008, s. 53ff). Det finns forskare som anser att medberoende är en psykisk sjukdom som bör bli en egen diagnos. Fred Nyberg, professor i biologisk beroendeforskning, skriver i en debattartikel att de som är medberoende har på grund av avsaknaden av en diagnos svårt att få tillgång till hjälp. Skulle man börja klassificera medberoende som en diagnos skulle det bli lättare för dessa individer att få rätt hjälp (Nyberg, 2014).

Ett problem man kan se med att använda begreppet medberoende är att det kan belysa familjemedlemmarna till en person med missbruksproblematik som sjuka och på det sättet skuldbelägga de medberoende, att det på något vis skulle vara deras fel att personen missbrukar (Gerdner, 1999, s. 54; Anderson 1994, s. 677). Detta är inte syftet med vår studie och vi har därför valt att avstå från att använda begreppet medberoende som en definition av kvinnornas tillstånd för att minimera risken för skuldbeläggning och nedvärdering av kvinnorna i vår studie.

Avsikten med denna studie är att få fram kvinnornas egna skildringar av att leva med en partner som missbrukar alkohol och/eller droger. Vi vill få en djupare förståelse för hur kvinnor som har levt eller lever med en partner med missbruksproblematik väljer att skildra sina upplevelser i sina självbiografier. Det är ofta missbruket som hamnar i fokus för hjälp och insatser och de anhöriga, i vårt fall kvinnorna, hamnar ofta i skymundan. Vi ser därför att det är av stor vikt att socialsekreterare och andra som arbetar med människor med missbruk har den här kunskapen för att även kunna förstå och se de anhörigas perspektiv och kunna erbjuda dem mer hjälp och stöd utefter deras behov.

## 1.2 Syfte

Syftet med vår studie är att undersöka hur kvinnor i självbiografier skildrar sina upplevelser av att leva med en partner med ett aktivt alkohol- och/eller drogmissbruk.

## 1.3 Frågeställningar

Hur beskriver kvinnorna sina känslor i sin relation med en missbrukande partner?

Hur upplever kvinnorna att deras psykiska och/eller fysiska hälsa har påverkats av att leva med en missbrukande partner?

Hur upplever kvinnorna att deras sociala liv och vänskapsrelationer har förändrats under tiden som de har levt med en missbrukande partner?

## 1.4 Genomförande

Under arbetet med den här studien har vi valt att till största delen sitta tillsammans och gemensamt diskutera och skriva uppsatsens alla delar. Vi har haft enstaka skrivdagar där vi främst på grund av sjukdom valt att sitta på varsitt håll och skriva på uppsatsen. Vi har då varit noga med att hålla en regelbunden god kommunikation och diskutera vad vi har gjort och kommit fram till gemensamma beslut då vi har stött på problem eller funderingar. Vi har sökt tidigare forskning både tillsammans och var för sig. Vi har båda läst igenom all forskning vi funnit relevant för vår studie. Vad gäller metodavsnittet har vi suttit och gemensamt skrivit kapitlets alla delar. Vi har läst alla fyra självbiografier var för sig och gjort egna anteckningar för att sedan gemensamt diskutera, bearbeta och koda vår empiri. Vi har använt oss av google docs för att skriva vår uppsats för att hela tiden kunna följa varandra i det som skrivs när vi suttit tillsammans och för att kunna lämna kommentarer till varandra under de tillfällen vi suttit var för sig.

## 2. Kunskapsläge

I det här avsnittet kommer vi inledningsvis att beskriva hur vi gått tillväga för att komma i kontakt med tidigare forskning som berör vårt ämne. Vi presenterar var vi har sökt efter materialet samt vilka sökord vi använt oss av. Därefter kommer vi presentera forskning som vi anser är relevant med koppling till vår studie. Vi har valt att presentera forskningen utifrån de kategorier vi funnit vanligt förekommande och som går att koppla till våra forskningsfrågor. I slutet på detta avsnitt har vi gjort en sammanfattning av det vi har funnit och hur det är relevant för vår studie.

### 2.1 Litteratursökning

För att komma i kontakt med tidigare forskning kring vårt valda ämne har vi i första hand använt oss av Lunds Universitets egna sökmotor LUBsearch där vi hittat det mesta av det forskningsmaterial vi valt att inkludera i vår studie. Vi har även sökt material via Libris och SwePub. Vi har även haft hjälp av att söka oss vidare via referenslistor och nyckelord som angetts i de vetenskapliga artiklar vi fått träffar på och som vi ansett varit relevanta för vårt ämne. Vi har även sökt vidare på namn som varit vanligt förekommande i de vetenskapliga artiklar vi läst. Vår ambition har varit att söka och använda oss av refereegranskat material.

Sökord: medberoende, alkohol, anhörig, stress, kvinnor, drogmissbruk, coping, codependency, alcohol, relatives, partner, caregiving, women, addict, substance abuse

### 2.2 Anpassning och omhändertagande

I studien av de Freitas Melo et. al. (2019, s. 309) har man kommit fram till att det är vanligt att kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande man är överdrivet omhändertagande till sättet, både när det gäller mannen och andra människor i kvinnans nära omgivning.

Anledningen kan enligt författarna vara att kvinnorna vill dölja mannens missbruksproblematik för att det ska se bra ut inför omgivningen. I den indiska studien av Panaghi et. al. (2016, s. 102) har man funnit att samhället har en förväntad syn på att kvinnor ska vara de som är den vårdande och omhändertagande parten i en relation. Fruar till

missbrukande män visar ofta en större vilja att anpassa sig till sin man än vad fruar till män utan missbruksproblematik gör. Vilja att anpassa sig till varandra i en relation är kopplat till samarbete, omhändertagande och empati och det leder till stabilitet i äktenskapet. Då den missbrukande mannen inte anpassar sig inom äktenskapet kompenserar istället kvinnan för det genom att hon anpassar sig ännu mer för att upprätthålla den äktenskapliga stabiliteten. Det här kan ses som en psykologisk resurs som kan vara till hjälp för kvinnorna för att hantera den stress det ofta kan innebära att leva med en missbrukande man. Sharma et. al. (2016, s. 68) har dock i sin studie funnit att en del kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande man istället väljer att dra sig undan från sin partner.

De Souza et. al. (2012, s. 130f) har i sin studie kommit fram till att många av de kvinnor som deltog i studien har gått igenom en separation med sina män men att de sedan har kommit tillbaka då de har tyckt synd om mannen. Dock har många av dem bara bott tillsammans och inte levt tillsammans som man och fru. Enligt Naylor och Lee (2011, s. 642) krävs det oftast mycket arbete med relationen om kvinnan väljer att stanna kvar. Även om partnern tillfrisknar från sitt missbruk innebär det inte en garanti för att kvinnan återhämtar sig från de förhållanden hon levt under, oftast under en väldigt lång tid.

Enligt Peled och Sacks (2008, s. 397) kan kvinnorna finna styrka i sitt föräldraskap. Naylor och Lee (2011, s. 635) skriver i sin studie att en kvinna beskrev det som att det var hennes son och hennes modersinstinkt som fick henne att vakna och se hur hon egentligen mådde i relationen. Efter det ökade hennes medvetenhet successivt.

## 2.3 Ansvar, kontroll och negativa känslor

Naylor och Lee (2011, s. 631) tar i sin studie upp att det var vanligt att kvinnorna tog ett överdrivet stort ansvar, inte bara för sig själva, men även för mannen, barnen och för att se till att hushållet fungerade. I den indiska studien av Sharma et. al. (2016, s. 65) har man kommit fram till att det är vanligt att man som partner till en person i ett aktivt missbruk känner negativa känslor. Det kan bl.a. vara känslor som ilska, rädsla och i vissa fall även hat. Enligt Panaghi et. al. (2016, s. 98) kan dessa känslor uppstå ur att man som partner till en person med ett aktivt missbruk kan känna ett behov av att kontrollera denne. Det är dock svårt att alltid ha full kontroll i en sådan oförutsägbar situation. En del kvinnor lägger ner så mycket tid och energi för att försöka bibehålla en slags kontroll att det i en del fall leder till att de känner sig isolerade och ensamma (Wood & Tirone, 2013, s. 597). Men kontrollen kan även,



enligt Sharma et. al. (2016, s. 70) ge kvinnan en känsla av att hon gör något bra för sin man och därmed även för sig själv och för sin familj. Kvinnan kan se detta som en meningsfull uppgift i en annars svår situation och tillvaro. Den ohälsosamma dynamiken och turbulensen som oftast uppstår i ett förhållande med en missbrukande partner kan i vissa fall leda till att kvinnorna överväger att lämna sitt förhållande (Wood & Tirone, 2013, s. 589).

Som nämnts ovan känner många kvinnor som lever tillsammans med en partner med missbruksproblematik ett behov av att försöka kontrollera partners missbruk. Kvinnorna kan även känna ett ansvar för sin partners handlingar och försöker gömma problemen för omgivningen. Det kan leda till både skuld- och skamkänslor om kvinnorna inte lyckas med sitt självutnämnda uppdrag och ansvar (de Freitas Melo et. al. 2019, s. 309). Även Wood och Tirone (2013, s. 590) skriver att individer som lever i ett förhållande med eller nära någon som missbrukar alkohol och eller droger påverkas negativt och att det skapar känslor av skam, skuld, ansvar och depression. De Souza et. al. (2012, s. 130) kunde i sin studie se att kvinnor ofta kände skam, skuld och hjälplöshet som en effekt av att leva med en missbrukande man samt de emotionella och beteendemässiga konsekvenserna det fick för deras barn.

## 2.4 Hälsa

Beroenden och missbruk är något som kan drabba alla, oavsett vilken ålder eller bakgrund man har. Att leva tillsammans med en partner i ett aktivt alkohol- och/eller drogmissbruk kan enligt Iqbal et. al (2015, s. 21) leda till både fysiska och psykiska sjukdomar.

Sharma et.al (2016, s. 69) tar i sin studie upp att kvinnor till alkoholiserade män påverkas negativt när det gäller deras hälsa, deras sociala liv, ekonomi samt att en del får utstå både psykisk och fysisk misshandel. Även Iqbal et. al (2015, s. 19) skriver om att kvinnliga partners till missbrukande män ofta upplever både fysisk och psykisk misshandel vilket kan leda till att kvinnorna trycker undan sina känslor för att överleva.

Bland den forskning vi har hittat berörs ofta de psykiska konsekvenserna av att leva tillsammans med en person med ett aktivt missbruk och sällan beskrivs några fysiska konsekvenser. Flera artiklar tar upp att den fysiska hälsan påverkas men det är inte alla som

beskriver på vilket/vilka sätt. Det vi har kunnat finna är Naylor och Lee (2011, s. 628) som i sin studie kommit fram till att personer som lever tillsammans med en missbrukande partner överlag har en sämre hälsa jämfört med de som inte lever tillsammans med en missbrukande partner. Detta är något som även Iqbal et. al. (2015, s. 19) har tagit upp i deras studie. Naylor och Lee's (2011, s. 628) studie visar också att de som lever i en relation med en missbrukande partner faktiskt har en större risk att dö i förtid än någon som inte lever i ett sådant förhållande. Det beror enligt studien på att risken för att fysiska åkommor som exempelvis högt blodtryck och cancer är större för en person som lever i ett sådant förhållande än för en person som inte gör det. Wood och Tirone (2013, s. 587) tar också upp att både kvinnornas hälsa, både den psykiska och den fysiska, påverkas negativt av att leva med en missbrukande man. I deras studie framkom att kvinnor som lever tillsammans med missbrukande män ofta upplever ångest, oro och depression. Sharma et. al (2016, s. 66) har i deras studie gjort samma upptäckt och funnit att kvinnor påverkas negativt psykiskt med symptom som stark ångest och depression av att leva med missbrukande män. Även de Souza et. al. (2012, s. 131) tar i sin studie upp att kvinnor till missbrukande män ofta känner ångest, depression och ilska som en effekt av att ha levt utsatta för höga grader av psykisk stress under lång tid.

Kvinnor som lever tillsammans med en partner i missbruk kan ha ett lågt självförtroende som följd till att de inte klarar av att kontrollera sin partners missbruk. Att kontrollera mannens missbruk är ofta ett ansvar som de själva valt att ta på sig. Det låga självförtroendet och bristen på kontroll kan i flera fall leda till en kronisk ångest hos kvinnorna (Panaghi et. al. 2016, s.102).

I de studier vi hittat som beskriver stress har man kunnat se att stressen är högre bland de kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande partner än de som inte lever i ett sådant förhållande. Neelankavil och De Guzman (2020, s. 49) tar i sin studie upp att fruar till alkoholister i högre grad upplever stress och depression än de som inte lever tillsammans med en alkoholist. Iqbal et. al. (2015, s. 21) har också funnit samma resultat i tidigare studier, att de visar på att stressnivån är högre hos kvinnor som lever tillsammans med en partner i missbruk än de som inte gör det. Resultatet i deras egen studie visade dock ett annat resultat. De har istället kunnat se att det inte finns någon avgörande skillnad vad gäller stressnivå hos kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande partner och kvinnor som inte gör det. De förklarar det som att kvinnor har en förväntad roll de ska leva upp till inom familjen men de ska samtidigt göra karriär. Stressnivån är därför ungefär densamma men stressen

uppkommer av olika anledningar (ibid). I studien av Panaghi et. al. (2016, s. 102) framkom det att kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande partner uppvisade en hög grad av neuroticism som en effekt av den negativa stress som kvinnorna i dessa relationer ofta kan känna. Detta kopplar forskarna till att kvinnorna på grund av den negativa stressen inte är kapabla att använda sig av de copingstrategier som finns, vilket gör dem ännu mer sårbara. Även Sharma. et. al (2016, s. 66) skriver om att kvinnor till missbrukande män kan drabbas av en rad olika psykologiska problem, däribland neuroticism.

## 2.5 Sociala relationer

Att leva tillsammans med en partner som är i ett aktivt missbruk kan vara prövande på många olika sätt. Dels kan problem som beskrivits ovan uppstå, men även de sociala relationerna till personer utanför familjen kan påverkas, oftast negativt. I vissa fall kan de sociala relationerna försvinna helt.

Kvinnor som lever tillsammans med en partner som missbrukar alkohol kan känna skam över sin situation vilket kan leda till att de drar sig undan sociala tillställningar. Framförallt gäller detta de tillställningar som kvinnorna vet om innefattar alkohol. De kan även känna en stor rädsla inför att ta emot både väntade och oväntade besök i hemmet. Det ständiga undvikandet av de sociala tillställningarna medför ofta att inbjudningarna minskar eller helt slutar komma. Detta kan i sin tur leda till att kvinnornas sociala nätverk minskar och att en känsla av ensamhet och isolering därmed ökar (Sharma et.al. 2016, s. 68; Iqbal et.al. 2015, s. 21; Wood & Tirone, 2013, s. 593). Enligt Wood och Tirone (2013, s. 590) kan känslan av isolering även uppstå som ett resultat av kvinnornas kontrollbehov över den missbrukande partnern. Det är vanligt att kvinnornas kontrollbehov resulterar i att kvinnan åsidosätter sina egna behov gällande fritid för att istället kunna hålla koll på sin missbrukande partner. Enligt studien upplevde kvinnorna att just den här anledningen till brist på sociala kontakter (att inte delta i fritidsaktiviteter tillsammans med andra människor) var något av det som tog kvinnorna allra hårdast. Sharma et. al. (2016, s. 70) beskriver det här som en copingstrategi som kvinnorna har - de offrar sin tid och sig själva för att den missbrukande mannens skull och behov. De kan även se att kvinnan på olika sätt möjliggör sin partners missbruk även om hon är

medveten om att det är fel. Det kan till exempel innebära att kvinnan kör sin man till baren för att undvika att han själv tar bilen dit.

Trots att kvinnor som lever under dessa förhållanden kan känna sig isolerade och har problem med nära kontakter kan de enligt Panaghi et. al. (2016, s. 98) samtidigt visa en slags besatthet av att engagera sig i andra människor och de är även måna om att sätta andras behov före sina egna. Enligt Naylor och Lee (2011, s. 631) kan kvinnans rädsla för att vara ensam även leda till att hon dras med i mannens missbruk.

Studien av Wood och Tirone (2013, s. 597) visar att ett socialt och emotionellt stöd är av stor vikt för kvinnornas hälsa och välbefinnande då det minskar eller bryter känslan av ensamhet och isolering.

## 2.6 Sammanfattning

Vi har funnit i studierna av Sharma et. al. (2016, s. 69), Iqbal et. al. (2015, s. 21), Naylor och Lee (2011, s. 628), Wood och Tirone (2013, s. 587) samt de Souza (2012, s.131) att hälsan påverkas negativt hos kvinnor som lever med missbrukande män. I studierna framkommer att kvinnorna oftare drabbas av psykiska och fysiska sjukdomar och att oro, ångest och depression är vanligt förekommande.

Sharma et. al. (2016, s. 68), Iqbal et. al. (2015, s. 21), Wood och Tirone (2013, s. 593) samt Panaghi (2016, s. 98) har samtliga fått resultat i deras studier som visar att kvinnornas sociala relationer påverkas och minskar på grund av deras relation med en missbrukande partner. En bidragande faktor kan vara att kvinnan känner skam över sin situation och därför undviker att delta vid sociala tillställningar.

Vanligt förekommande känslor hos någon som lever med en missbrukande partner är känslor av skam och skuld. Detta kan vi finna i studierna av Wood och Tirone (2013, s. 590), de Freitas Melo et. al. (2019, s. 309) och de Souza et. al. (2012, s. 130). Känslor av skam och skuld kommer ofta som en effekt av att inte kunna kontrollera sin partners missbruk.

Vi anser att forskningen vi har hittat visar liknande resultat gällande kvinnornas hälsa, sociala relationer samt känslor av skam och skuld och därför kan ses som entydig. Det finns mycket forskning i ämnet och vi kunde även hitta mycket ny forskning. Däremot kan vi se att det saknas studier när det gäller svensk forskning. Vi ser därför vår studie som relevant och viktig för att visa på hur det kan se ut för den här målgruppen i Sverige.

### 3. Teori

För att analysera de självbiografier vi valt att inkludera i vår studie har vi diskuterat en rad olika teorier som vi anser skulle kunna vara passande. Det har bland annat varit att utgå från ett genusperspektiv för att se om det fanns skillnader mellan hur kvinnor och män valde att skildra sina upplevelser av att leva tillsammans med en missbrukande partner. Detta valde vi bort då vi hade svårt att finna tillräckligt med både forskning och empiri för att kunna besvara våra frågeställningar. Några andra teoretisk utgångspunkter som vi diskuterade att använda var socialkonstruktivism och det psykodynamiska perspektivet. Vi kom till slut fram till att använda oss av Goffmans dramaturgiska perspektiv samt Lazarus och Folkmans teori om coping. Vi ansåg dessa teorier som bäst lämpade att appliceras på vår studie kopplat till vårt syfte och våra frågeställningar.

Som nämnts ovan så har vi i vår analys valt att använda oss av två teorier. Vi vill undersöka hur kvinnor i självbiografier skildrar sina upplevelser av att leva med en partner med ett aktivt alkohol- och/eller drogmissbruk. Den första teorin vi valt att utgå från är Erving Goffmans dramaturgiska perspektiv. Vi ansåg teorin som passande då vi kunde se att kvinnorna intog olika roller och ofta visade en fasad utåt vilken skiljde sig mot vad de egentligen kände.

Den andra teorin vi har valt är Richard S. Lazarus och Susan Folkmans teori om coping. Enligt Lazarus använder sig människor av olika copingstrategier för att hantera jobbiga situationer. Kvinnorna i vår studie beskrev många tuffa situationer och hur de hanterade dem. Därför valde vi Lazarus teori om coping.

### 3.1 Goffmans dramaturgiska perspektiv

Goffman studerade det vardagliga sociala livet ur ett sociologiskt perspektiv genom att studera hur människor interagerar med varandra och hur identiteten och självet upprätthölls. Hans definition av interaktion eller direkt interaktion var, ” individernas ömsesidiga inflytande på varandras handlingar och sätt att fungera när de befinner sig i varandras omedelbara fysiska närvaro” (Goffman, 2014, s. 23).

Goffman använde metaforer från teatervärlden och menade att det mänskliga samspelet kunde förklaras genom att människor genom att inta olika roller eller ta på sig masker kan styra hur andra uppfattar dem. Goffman benämner det sociala livet som ett scenframträdande där individen är aktör och de övriga individerna som deltar i interaktionen är publik (Goffman, 2014, s. 9). Goffman beskriver att när en människa kommer i kontakt med andra skaffar de information eller använder den information som de redan har för att skapa en bild av vad de kan förvänta sig av varandra. Det kan handla om arbete, boende, kompetens, pålitlighet och så vidare. Den här informationen gör det möjligt att agera på ett särskilt sätt för att få en önskvärd reaktion. Genom att handla eller uttrycka sig på olika sätt medvetet eller omedvetet kan människor styra bilden av dem samt vilket intryck publiken får av dem. Aktören kan exempelvis välja att utelämna vissa saker och framhäva andra för att framstå på ett särskilt vis (Goffman, 2014, s. 11).

Enligt Goffman finns det en främre och en bakre region, i teatervärlden kallad scen och kuliss. I den främre regionen, scenen, intar aktören en roll och påverkar på så sätt publiken och hur han uppfattas. Aktören kan spela olika roller och upprätthålla normer beroende på vilket socialt sammanhang denne befinner sig i. Den bakre regionen, kulissen, är en frizon där beteenden som inte tillåts i främre regionen är tillåtna och människor kan kliva ur sina roller inför sitt nästa framträdande då publiken ej längre är närvarande (Goffman, 2014, s. 97ff).

Människor som tillsammans samarbetar för att stötta aktören i sitt framträdande och upprätthålla en viss definition av en situation kallas för team. I teamet råder lojalitet och medlemmarna stöttar varandra för att ge bilden av ett bestämt intryck till publiken. Skulle någon i teamet göra ett misstag sker en bestraffning i kulissen för att inte förstöra bilden av en enad enhet inför publiken. (Goffman, 2014, s. 73ff)

Aktören påverkar och kontrollerar medvetet eller omedvetet vilken uppfattning publiken får om aktören genom att använda sig av en fasad. Det finns en platsbunden fasad, inramningen, samt en icke platsbunden fasad, den personliga fasaden. Inramningen är möbler, dekor och rekvisita som passar ihop med den roll aktören spelar och den bild hen vill förmedla av sig själv till publiken. Den personliga fasaden däremot handlar om specifika personliga aspekter som kön, kläder, ras eller gester som publiken förväntar sig höra ihop med aktören var denne än befinner sig. (Goffman, 2014, s. 28ff).

### 3.2 Lazarus och Folkmans teori om coping

Lazarus och Folkmans copingteori innebär att vi människor använder oss av olika strategier för att hantera jobbiga situationer som uppstår och som orsakar mer stress än vi klarar av att hantera. Vilken strategi som en person använder sig av är inte alltid samma utan beror på vad det är som personen möter. Det finns flera olika former av coping men Lazarus och Folkman (1984, s. 150ff) fokuserar främst på två former: emotionsfokuserad och problemfokuserad coping. Den emotionsfokuserade copingstrategin används ofta när en person utsätts för så mycket stress att hen inte längre kan hantera situationen. En problemfokuserad coping används vid mer hanterbara situationer. Det är dock inte ovanligt att dessa två strategier används tillsammans.

Emotionsfokuserad coping innebär att man vill minimera en känslomässig smärta. Detta görs genom att undvika, distansera och minimera känslor samt utmärka positiva företeelser i en negativ händelse som inte går att förändra. Den emotionella strategin används för att en person ska kunna bibehålla sitt hopp och sin optimism om andra människor istället för att acceptera något negativt. Istället för att se en händelse som negativ kan de försöka omvärdera sin egen tolkning och upplevelse av situationen genom att tänka att det inte är så allvarligt som det verkar (Lazarus och Folkman, 1984, s. 150ff).

Att istället använda en problemfokuserad coping innebär att man, tvärtemot emotionsfokuserad coping, inriktar sig på yttre faktorer. Istället för att försöka förneka något så försöker man förändra det som orsakar ett lidande. Det kan innebära att man försöker finna olika sätt att lösa problemet, alternativt att man lär sig hantera situationen för att kunna

minska lidandet. Man överväger sedan fördelar och nackdelar med de olika alternativen vad gäller att lösa problemet (Lazarus och Folkman, 1984, s. 150ff).

## 4. Metod

I det här kapitlet motiverar vi för vårt val av en kvalitativ ansats och vårt val av analysmetod. Vi diskuterar vilka förtjänster och begränsningar våra val gör för vår empiri och studiens resultat. Därefter beskriver vi hur vi gått tillväga för att komma i kontakt med empirin och vilka kriterier vi har haft för vårt urval. Efter urval följer en beskrivning av metodens tillförlitlighet. Vi avslutar kapitlet med att diskutera kring vår förförståelse av ämnet och hur den kan påverka studien samt vilka forskningsetiska överväganden en forskare bör ha i åtanke.

### 4.1 Metodologiska överväganden

En kvalitativ metod är mest lämplig när man vill studera t.ex känslor, upplevelser och tankar till skillnad från en kvantitativ ansats som istället mäter mångfald (Bryman (2018, s. 476ff). En kvalitativ studie bygger på data som inte kan ses eller mätas, utan endast beskrivas utifrån individers egna upplevelser av ett fenomen eller en händelse (Ahrne & Svensson 2015, s.10). Vi anser att en kvalitativ metod är ett bra alternativ då syftet med vår studie är att undersöka kvinnornas egna upplevelser. Detta vill vi göra genom att utforska hur de i sina självbiografier väljer att uttrycka och beskriva sina känslor och tankar i skrift.

Vi har valt att göra en innehållsanalys med en induktiv ansats när vi har analyserat hur kvinnorna skildrar sina upplevelser. Att göra en innehållsanalys innebär att man söker efter bakomliggande teman som är återkommande i sitt material (Bryman 2018, s. 677). Detta är fördelaktigt när man analyserar självbiografier då de består av en så pass stor mängd material att det inte är möjligt att analysera dem som en helhet. Att istället använda sig av teman gör materialet mer hanterbart. En induktiv ansats innebär enligt Svensson (2015, s. 218) att man går igenom det insamlade materialet upprepade gånger för att kunna dra generella slutsatser av det som framgår.



För att analysera vår empiri har vi börjat med att tidigt under studiens gång läsa självbiografierna var för sig för att lära känna materialet. Enligt Bryman (2018, s. 700) är det bra att i ett så tidigt skede som möjligt att börja koda sitt material. Vi har börjat med att läsa igenom samtliga självbiografier var för sig och gjort individuella markeringar där vi uppmärksammat något intressant. Det här innebär enligt Rennstam och Wästerfors (2015, s. 224) att vi har gjort en initial kodning. Därefter har vi gått igenom materialet tillsammans och gjort ett kodningsschema (se bilaga) inspirerat av Graneheim och Lundman (2004, s. 108). Vi började med att sortera ut kortare stycken ur böckerna som vi såg som meningsbärande. Därefter gjorde vi tolkningar av meningsenhetens manifesta och latent betydelse, alltså vad meningen bokstavligen beskrev samt vad vi såg som den underliggande betydelsen. Utifrån detta fick vi fram återkommande teman. De teman vi fann mest framträdande var oro och ångest, kontroll och ansvar, skam och skuld samt sociala relationer och isolering. Dessa teman blev sedan våra utgångspunkter och rubriker i analysen.

## 4.2 Metodens förtjänster och brister

För vårt val av metod har vi övervägt olika tillvägagångssätt för att inhämta vår empiri. I början av processen diskuterade vi kring att göra intervjuer med målgruppen kvinnor men på grund av rådande pandemi och det känsliga ämnet diskuterade vi utifrån etiska aspekter och valde att tänka om. Vi kom istället fram till att läsa självbiografier skrivna av kvinnor som levt med en partner i aktivt missbruk. Något vi ser som en fördel med att använda oss av självbiografier är att vi får direkt tillgång till kvinnornas egna skildringar av sina upplevelser samt beskrivningar av tankar och känslor. Enligt Eakin (1999, s. 3) kan självbiografier ge oss en inblick i hur samhället såg ut vid ett visst tillfälle samt vilka kulturella normer och värderingar som fanns vid tidpunkten. Genom att analysera självbiografier får vi därför en omfattande bild av författarens liv i den rådande kontexten och vad som kan ha påverkat hur hen har hamnat i en viss situation och har kunnat hantera den. Något som enligt Eakin (1999, s. 10) är viktigt att ha i åtanke är att författare av självbiografier rekonstruerar sina liv och att det som framställs påverkas av diskursen och författarens självuppfattning i en kulturell process.

En annan fördel vi kan se med att använda redan publicerat material är att risken att påverka empirin med egna värderingar minskar betydligt jämfört med om vi istället hade gjort intervjuer. När man gör intervjuer finns det en risk att man som forskare börjar styra frågorna för att få de svar man vill ha. Nackdelen med vår valda metod är dock att vi inte får någon chans att ställa några följdfrågor till författarna om det är något vi inte förstår eller som vi önskar få utvecklad förståelse kring, något som vi ser skulle vara möjligt vid intervjuer. Vi kan även se att det finns en risk att författarna kanske inte skriver hela sanningen. Det kan handla om händelser som för författaren är för känsliga att berätta om eller att de lägger till händelser för att göra boken mer spännande och på så vis locka till sig fler läsare.

En annan fördel vi kan se med att göra en innehållsanalys av redan publicerat material och som även Bryman (2018, s. 400) talar om, är att det är en icke-reaktiv metod. Med detta menas att forskarens närvaro inte kan påverka det som studeras.

Utifrån studiens omfattning har vi valt att enbart studera självbiografier. Vi är medvetna om att vårt val kan vara begränsande då vi går miste om den helhetsbild och det resultat vi hade fått om vi även hade använt oss av t.ex intervjuer och observationer. Detta kan medföra att överförbarheten påverkas då studiens resultat kan förlora bredd och riskera att inte blir representativ på det sociala arbetets praktiska fält.

### 4.3 Urval

I denna uppsats har vi valt att använda oss av ett målstyrt urval. Detta innebär enligt Bryman (2018, s. 496) att forskaren har valt ut passande material att undersöka utifrån studiens syfte och dess frågeställningar för att besvara dessa. För att komma i kontakt med vårt material har vi sökt på stadsbiblioteken samt Lunds universitets bibliotek efter självbiografier som uppfyller våra kriterier. De sökord som vi använt oss av är bland annat alkoholmissbruk, anhörig och medberoende. För att hitta självbiografier skrivna av de som tillhör vår målgrupp har vi använt oss av en del kriterier i vårt sökande. Det första kriteriet var att självbiografierna skulle vara skrivna av kvinnor. Det andra kriteriet var att de ska ha levt eller fortfarande lever tillsammans med en partner med ett aktivt alkohol- och/eller drogmissbruk. Det tredje kriteriet var att självbiografierna skulle innehålla kvinnornas egna skildringar och erfarenheter av att leva med en missbrukande man. Det fjärde kriteriet var att använda oss av självbiografier

skrivna av svenska författare för att minimera eventuell risk gällande kulturskillnader. Vi valde att inte analysera utländska självbiografier för att undvika eventuella språkförbistringar vid översättningar och att det skulle påverka slutsatsen. Vi ville få en så aktuell bild som möjligt av hur man ser på problemet och därför var vår avsikt att endast använda oss av självbiografier skrivna och publicerade efter 2010 i vår studie. Vi hade svårigheter att hitta självbiografier som uppfyllde våra kriterier, därför valde vi att vidga tidsspannet till självbiografier skrivna och publicerade från 1995 och framåt. Vi har inkluderat fyra stycken självbiografier som uppfyller våra kriterier. Vi ser fyra självbiografier som ett rimligt antal utifrån studiens omfattning för att kunna göra en ingående analys. De självbiografier vi har valt är "Sigrid sover på soffan" skriven av Sigrid Klang (2017) "Varför gjorde du såhär mot mig" skriven av Camilla Flink (2013) "En medberoendes dagbok" skriven av Jenny Brodin (2013) samt "Medberoende, vem, jag?" skriven av Birgitta Ahlzén (1997).

I kvantitativ forskning vill man generalisera data till en viss population medan man i den kvalitativa forskningen vill få en förståelse av t.ex. känslor och upplevelser i en viss kontext (Bryman 2018, s. 476ff). Med vår studie är vi inte ute efter att, och kan inte heller, generalisera utan vi vill skapa en djupare förståelse kring kvinnornas upplevelser av att leva med en missbrukande man. Vi är medvetna om att vårt urval inte kan representera den population vi kommer att undersöka men anser att genom att lyfta fram dessa kvinnors röster så får vi ett värdefullt bidrag till forskningen.

#### 4.4 Tillförlitlighet

Enligt Bryman är validitet och reliabilitet av stor vikt för forskningens kvalitet (Bryman, 2018, s. 207). Reliabilitet innebär att det finns en stabilitet i undersökningens resultat vilket betyder att om undersökningen upprepas så förväntas den ge ett likvärdigt resultat. Validitet kan förklaras som att forskaren mäter det som undersökningen faktiskt avser att mäta (Bryman, 2018, s. 209). Det finns diskussioner kring om dessa begrepp är relevanta när det gäller kvalitativa undersökningar och om begreppens innebörd bör ändras för att passa in i kvalitativ forskning.

Enligt Bryman (2018, s. 467) är det inom den kvalitativa forskningen istället vanligt att man delar in tillförlitligheten i fyra delkriterier istället för att använda sig av reliabilitet och

validitet. Det första kriteriet är överförbarhet som syftar på att undersökningen kan göras om och få ett liknande resultat i en annan kontext utifrån andra studier och av andra dokument. Eftersom vi studerar livsberättelser är det inte möjligt för oss att få ett generaliserbart resultat. Vi anser dock att vi genom våra djupgående beskrivningar av de kontextuella detaljer vi funnit ökar möjligheten för en annan forskare i en annan kontext att kunna göra om studien och få ett någorlunda likvärdigt resultat. Det andra kriteriet är trovärdighet vilket innebär att man som forskare gör allt man kan för att se till att forskningen bedrivs enligt de regler som finns. Det tredje kriteriet är pålitlighet med vilket menas att man redogör noggrant för varje steg i forskningsprocessen, vilka beslut man tar och varför. Trovärdighet och pålitlighet uppnår vi genom att vi tydligt och noggrant kommer att redogöra för alla steg under hela forskningsprocessen och genom att följa de regler som finns för uppsatsskrivande. Något som hade kunnat öka trovärdigheten ytterligare i vår studie hade varit om vi kunde få författarnas bekräftelse på att våra uppfattningar av empirin stämmer överens med det författarna har velat förmedla. Detta är dock inte något som har varit möjligt. För att öka pålitligheten i vår studie har vi bett en tidigare socionomstudent att läsa och granska vårt material. Det fjärde kriteriet är en möjlighet att styrka och konfirmera vilket innebär att vi som forskare inte låter våra egna värderingar och vår teoretiska inriktning styra det slutgiltiga resultatet. Vi kan här se att det har varit en fördel för oss att vara två författare då vi genomgående har kunnat diskutera materialet med varandra, vilket har hjälpt oss att behålla fokus och ha ett kritiskt förhållningssätt.

Något som är viktigt att ha i åtanke när man använder sig av självbiografi som källa är det som Bryman (2018, s, 658) kallar för autenticitetskriteriet, alltså äktheten i studien. Autenticitetskriteriet innebär att forskaren bör ha i åtanke att det finns en risk för att materialet kan vara skrivet av en annan person än den som står som författare. Idag kan vem som helst publicera en bok men genom att välja självbiografier enbart publicerade av förlag ökar autenticiteten då materialet har genomgått en granskningsprocess. Vi har dock valt att analysera självbiografier som är publicerade både av förlag och självpublicerade och vi är medvetna om att det kan innebära en risk att författaren inte är ursprunglig upphovsman till det som står i boken. Vi utgår från att det finns en sådan risk men vi vill påstå att den är liten då författarna inte är några offentliga personer samt att innehållet i berättelserna styrks av forskning och det är den ståndpunkten vi väljer att utgå ifrån.

När det kommer till studier av personliga dokument bör man enligt Bryman (2018, s. 659) vara medveten om att olika faktorer kan påverka materialet. Det finns framförallt tre kriterier en forskare behöver ta hänsyn till vad gäller självbiografier: trovärdighet, representativitet och mening.

Trovärdighet innebär att som forskare ha en viss skepticism kring huruvida det är författarens verkliga tankar och känslor som kommer fram i materialet (Bryman, 2018, s. 659). Vi har haft i åtanke att författarna kan ha hållit tillbaka beskrivningarna av sina känslor för att skydda exempelvis anhöriga och att det kan ha påverkat materialet.

Med representativitet menar Bryman (2018, s. 659) om huruvida materialet kan anses representativt för det som undersöks. Vår studie uppnår en viss mån av representativitet genom att författarna beskriver samma sociala problem. Däremot påverkas representativiteten eftersom författarna inte kan ses som en homogen grupp då de har olika bakgrunder och befinner sig i olika samhällsskikt. Även om författarna har olika bakgrund och erfarenheter anser vi att de är representativa för vår studie då de alla speglar verkligheten.

Mening syftar enligt Bryman (2018, s. 659) på om materialet kommuniceras på ett för mottagaren begripligt sätt som är enkelt att tolka. Vi upplevde att författarna hade olika sätt att skriva och uttrycka sig på i sina självbiografier. Samtliga var enkla att förstå men två av författarna använde sig stundom av dialektala uttryck vilket kunde ge upphov till en viss störning. Däremot var det här inget som påverkade oss då vi fick svar på det vi ämnade undersöka.

## 4.5 Förförståelse

Vår uppfattning är att självgranskning är ett viktigt moment under hela forskningsprocessen. Dels är det viktigt för att vi ska hålla oss till ämnet men även för att inte låta våra egna åsikter och värderingar ska riskera att genomsyra undersökningen. Vi hade båda olika grad av tidigare kunskap och erfarenheter kring ämnet missbruk när vi började arbeta med vår studie. Vi har båda erfarenhet av missbruk från till exempel kurser, litteratur och media. En av oss har erfarenhet av att ha arbetat med missbruksproblematik medan den andra har erfarenhet av

att ha levt som anhörig till en person med missbruksproblematik. För att inte låta våra förförståelser påverka studien har vi pratat igenom våra egna erfarenheter och tankar för att kunna påminna varandra om att lägga dessa åt sidan för att få ett så rättvist resultat som möjligt. Vi tror dock att det är svårt att lägga sina förförståelser helt åt sidan och hålla sig helt och hållet objektiv men det har ändå varit vår ambition och vi har kritiskt läst igenom vårt material och varit ifrågasättande till de slutsatser vi dragit.

Vår ambition har varit att vara flexibla och följsamma i vårt forskningsarbete. Vi är medvetna om att alla beslut vi har tagit under arbetets gång på olika sätt har medfört konsekvenser för vårt slutgiltiga resultat. Vi har därför noga övervägt alla de val vi gjort. Bryman (2018, s. 471) skriver att det är vanligt och framför allt fördelaktigt att ha en reflexivitet i sitt forskningsarbete när det gäller kvalitativa studier. Det innebär att man som forskare är medveten om att de metoder man använder sig av påverkar vilken ny kunskap studien genererar och att kunskapen speglar den kontext som forskaren befinner sig i.

#### 4.6 Forskningsetiska överväganden

När det kommer till forskning kan den bara godkännas om det har gjorts en etikprövning där forskaren har övervägt om det är möjligt att utföra studien med respekt för individens grundläggande människovärde, frihet och mänskliga rättigheter. Med andra ord får forskningens vinster aldrig ske på bekostnad av mänsklig välfärd (Svensson & Ahrne, 2015, s. 29).

För att visa på en etisk medvetenhet i vår studie har vi haft som ambition att låta kvinnornas egna röster få komma fram. Vi anser att vi genom att använda oss av denna infallsvinkel kan minska risken för etiska övertramp. Vi är medvetna om att det finns en risk genom den form av studie vi har valt att det kan finnas kvinnor i studiens målgrupp vars historier aldrig kommer fram på grund av brist på resurser eller möjligheter att skriva och publicera en bok och att de då osynliggörs.

I en samhällsvetenskaplig studie är det av vikt att forskaren är medveten om och tar hänsyn till de forskningsetiska principer som finns, detta för att man som forskare ska kunna fatta välgrundade beslut om vad som är etiskt riktigt att göra i en studie. Det finns enligt Bryman (2018, s. 170f) fyra grundläggande etiska principer att förhålla sig till som forskare. Den

första principen är informationskravet som innebär att forskaren ska ge tydlig information till undersökningens deltagare om vilket syfte undersökningen har, hur den är uppbyggd och att det är frivilligt att medverka. Då vi i vår studie använder redan publicerat material har vi inte behövt ta någon hänsyn till denna etiska princip. Den andra principen är samtyckeskravet, vilket innebär att deltagare ska ge sitt samtycke till att medverka i en undersökning och att vårdnadshavare ska ge sitt samtycke om undersökningen gäller minderåriga (Bryman 2018, s. 170). Även den här etiska principen är för oss svår att ta hänsyn till. Vi kan dock se det som att författarna gett ett informellt samtycke då de valt att publicera sina självbiografier och genom detta låta allmänheten ta del av deras berättelser. Den tredje principen som Bryman (2018, s. 170f) tar upp är är konfidentialitetskravet och det bygger på att deltagarnas uppgifter inte lämnas vidare. Vad gäller konfidentialitetskravet så behöver vi inte heller här ta någon vidare hänsyn då författarna själva valt vad de vill dela med sig av i sina böcker samt att de själva står som författare och därmed lämnat ut uppgifter om sina namn. Den fjärde principen är nyttjandekravet som innebär att forskaren inte använder undersökningens resultat om deltagarna i annat än för forskningen (Bryman 2018, s.171). Vi har beaktat nyttjandekravet då de resultat och slutsatser vi kommer fram till endast kommer användas i vår studie.

Vår empiri består av redan publicerade texter som finns tillgängliga för allmänheten och vi behöver därför inte beakta de etiska principer som beskrivs ovan som vi hade behövt göra vid insamling av ny empiri, till exempel intervjuer.

## 5. Resultat och analys

I det här kapitlet kommer vi inledningsvis att kortfattat presentera de självbiografier vi valt att analysera i vår studie. Vi kommer därefter att presentera våra resultat och vår analys. Vårt resultat och analys är uppdelat under rubriker efter de teman vi såg var vanligt förekommande i studien.

## 5.1 Presentation av självbiografier

Här nedan följer korta presentationer av de fyra självbiografier vi valt att inkludera i vår studie och vår analys.

### 5.1.1 Sigrid sover på soffan

Författare: Sigrid Klang.

Sigrid har en svår barndom då hon misshandlas av sin styvpappa och sin styvsyster. Sigrids mamma låtsas som ingenting och hon skramlar högt med disken när styvpappan börjar sin jakt efter Sigrid. För att slippa undan kaoset hemma flyr Sigrid hem till sin granne och bästa vän Lussan. Hemma hos Lussan är alla alltid fulla men de är glada och där är det ingen som slår någon. När Sigrid är vuxen träffar hon Olof som hon gifter sig med och får barn tillsammans med. Olof har stora problem med alkohol och Sigrid måste hela tiden kämpa för att hålla uppe en fasad för att ingen utomstående ska kunna se hur hon och Olof egentligen har det. I boken får vi växelvis följa Sigrid under barndomen samt i vuxen ålder när hon berättar om sina erfarenheter och hur hon i vuxen ålder hanterar sin situation.

### 5.1.2 VARFÖR gjorde du så här mot mig?!

Författare: Camilla Flink.

Den här självbiografin är baserad på författarens egna dagböcker som hon skrev när hon levde tillsammans med en missbrukande man. Camilla beskriver sina erfarenheter av förhållandet, hur det var att leva under hot och stress samt hur det påverkade henne och även hennes son. Det började med stark förälskelse på arbetet för Camilla som beskriver det som att hon blev förtrollad av mannen. Relationen består av lögn om otrohet och pengar. Mannen ljuger även om sin bakgrund. Trots att mannen gång på gång sviker henne stannar hon kvar hos honom. Han ljuger så bra så att han får henne att stanna trots att han misshandlar henne både psykiskt och fysiskt och hon vet att hon egentligen måste lämna honom.

### 5.1.3 En medberoendes dagbok

Författare: Jenny Brolin.



Det här är en självbiografi som handlar om Jenny och hennes liv med Rickard som missbrukar alkohol och droger. Rickard berättade för Jenny tidigt i deras förhållande att han var en före detta missbrukare. Han påstod dock att han aldrig mer ville eller skulle gå tillbaka till det livet igen. Jenny kände en oro när hon fick reda på hans bakgrund men hon trodde ändå på honom och valde att satsa på deras förhållande. När Jenny och Rickard blev gravida började Rickard med att ta både droger och dricka alkohol igen. Jenny beskriver i sin självbiografi en vardag som ständigt kantas av lögn, tårar och fylla. Hon skriver om hopp och om hennes kamp för att få tillbaka en nykter Rickard samtidigt som hon försöker att räcka till för deras två pojkar och se till att vardagen fungerar med allt vad det innebär.

#### 5.1.4 Medberoende, vem jag?

Författare: Birgitta Ahlzén.

Det här är en självbiografi där författaren Birgitta beskriver hur hon levde som medberoende till sin man som hade problem med alkohol. Birgitta beskriver hur stressen av att leva i den här situationen gjorde att hon själv började missbruka tabletter. Hennes mående påverkades negativt och hon fick stark ångest vilket ledde till att hon ofta fick sjukskriva sig från arbetet. Birgitta var uppfylld av mannens missbruk och hade blivit van att leva på det sättet trots att hon inte mådde bra av det. Hon uttryckte i sin självbiografi en stark rädsla för att mannen skulle bli nykter. Om han blev frisk, vem var hon då?

## 5.2 Resultat och analys

Vi har sett flera olika typer av påverkan hos kvinnorna som har levt med missbrukande män. Vi har dock kunnat urskilja en del större återkommande teman i samtliga självbiografier som vi valt att utgå från i vår analys. Dessa är oro och ångest, kontroll och ansvar, skam och skuld samt sociala relationer kontra isolering.

### 5.2.1 Oro och ångest

Goffman (2014, s. 9) skriver om hur vi genom att ta på oss olika masker kan styra hur andra människor uppfattar oss. Likt ett scenframträdande där mannen är aktör och kvinnan samt omgivningen är publik antar han en roll där han framhäver sig själv på ett tilltalande sätt.

Mannen visar endast upp det han vill visa inför sin omgivning och framhäver på så vis sina goda sidor samtidigt som han väljer att gömma undan sina sämre sidor. Är dessa män välklädda, värtaliga och sociala som personer är det ännu svårare för publiken (omgivningen) att genomsåda vad som döljer sig bakom mannens fasad. Det behöver dock inte vara en medveten handling för mannen men vi kan se det som en möjlig anledning till att kvinnor dras till män även om de döljer ett begynnande missbruk.

Kvinnorna i vår studie beskriver att deras förhållande med sina missbrukande partners har startat med en intensiv och stark förälskelse. De skriver om himlastormande förälskelser och att de dragits till mannen likt en magnet. Kvinnorna i studien uttrycker att de har varit medvetna om att det har gått fort framåt i relationen då flera av kvinnorna har flyttat ihop med männen och skaffat barn redan tidigt i förhållandet. De flesta av dem har beskrivit att de tidigt har kunnat se varningssignaler och känt en oro över att någonting är fel men de beskriver det som att det har varit omöjligt att stå emot förälskelsen.

*Men som så många andra medberoende så var det hans lite mystiska sida som drog mig till honom. Man liksom märker sånt. Det är som att människor som har lätt att bli medberoende liksom har en speciell radar som söker efter människor med problem, missbruk eller kriminalitet. Det är som en magnet, en stor, stark, vanebildande magnet (Brolin, 2013, s. 11).*

En av kvinnorna skriver att mannen tidigt, redan på tredje eller fjärde dejten, var ärlig och berättade att han hade missbrukat både alkohol och tabletter men att han nu var drogfri sedan en tid tillbaka. En annan skriver att hon märkte att mannen drack varje helg men att han aldrig blev så full att hon behövde skämmas över det. Trots att kvinnorna har kunnat se varningssignaler och känt oro intalar de sig att det nog inte är så farligt som det verkar. De uttrycker ett hopp om att de ska kunna lösa problemen tillsammans och att mannen ska sluta med alkohol och droger. Det här är något vi kan koppla till Lazarus och Folkmans (1984, s. 150ff) emotionsfokuserade coping som innebär att man genom förnekelse minimerar känslomässig smärta. Man förtränger tankarna på det man inte kan påverka och vill inte riktigt inse allvaret i problemet.

Enligt Wood och Tirone (2013, s. 587) är det vanligt att kvinnor som lever med missbrukande män överlag har en sämre hälsa och att de flesta upplever ångest, oro och depression. Det här är något som även vi kunde se i vår studie då beskrivningar av känslor av oro och ångest samt

depression var vanligt förekommande i kvinnornas berättelser. Det framgick att kvinnorna i vår studie hanterade sin oro och ångest på olika sätt. Lazarus och Folkman (1984) säger att problemfokuserad och emotionsfokuserad coping ofta används tillsammans. Detta kan vi se förekommer i vår studie då kvinnorna trycker undan jobbiga känslor som kan leda till ångest. De försöker att distansera sig från problemen genom att lägga fokus på något annat. De kan många gånger inte göra något åt de händelser som leder till ångesten men de kan göra något för att hantera och minska känslan av ångest i kroppen. För en av kvinnorna i studien kom det här till uttryck genom att hon maniskt städade sitt hem när ångesten blev för stark. Vi har sett att kvinnorna har olika sätt att hantera ångesten men att den ibland har varit så stark och påtaglig att de inte har orkat göra något alls.

*Nu är hon ensam i huset, där det bor ångest, vånda och förtvivlad ensamhet i alla skrymslen om hon inte vet var han är. Där bor kaoset överallt där hon inte tänder lamporna om kvällarna när han inte kommer hem. Där kaoset bor i den odiskade disken och i dammråttorna över golvet när hon vankar runt på sina ödsliga promenader (Klang, 2017, s. 89).*

Från ovanstående citat tolkar vi det som att kvinnans oro och ångest kommer från ovissheten om var mannen befinner sig. Kvinnan känner ångest, förtvivlan och känner sig ensam när mannen inte har kommit hem. Även andra kvinnor i studien har uttryckt oro över att inte veta var deras män är, hur de mår och om de ens är vid liv. Majoriteten av kvinnorna beskriver att ovissheten och oron många gånger gjorde att deras arbete blev lidande. En del av kvinnorna uttrycker att de ofta fick sjukånmäla sig från arbetet då de inte klarade av att fokusera på sina arbetsuppgifter på grund av den starka oron för var mannen kunde befinna sig eller vilket skick han var i. Enligt Naylor och Lee (2011, s. 631) är det vanligt att kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande partner tar ett överdrivet stort ansvar för familjen och för hushållet. Med det här i åtanke kan vi förstå den enorma stress det måste innebära för kvinnorna att inte kunna arbeta och försörja sin familj. Den stora mängden negativ stress kan enligt Panaghi et. al. (2016, s. 102) innebära att kvinnorna har svårt att använda sig av copingstrategier vilket leder till en ökad sårbarhet för dem.

I självbiografierna uttrycker alla kvinnorna att de upplever psykiska besvär som till exempel utmattning, stress, oro och ångest. Det vi kan se är att alla fyra kvinnor beskriver att de känner ångest men att den tar sig olika uttryck för dem. En av kvinnorna uttrycker sig såhär:

*Hon blir rädd. Det här är något annat. Något fysiskt, tänker hon. Eller är det kroppens sätt att visa att den fått nog av allt hon låter den genomgå? Hon håller sig i trappträcket på väg ned. Går med försiktiga steg in på gästtoan. En tyst och ensam ångestspya kommer ur henne (Klang, 2017, s. 235).*

I citatet ovan beskriver en kvinna hur ångesten påverkar henne fysiskt. Vi har kunnat se att de psykiska symtomen är mer framträdande än de fysiska symtomen, både i självbiografierna och i den forskning vi hittat inom ämnet.

### 5.2.2 Kontroll och ansvar

Något vi sett som är vanligt förekommande hos samtliga kvinnor i vår studie är att de beskriver olika sätt att kontrollera sin partners missbruk. Det här är något som även Panaghi et. al. (2016, s. 98) funnit vara vanligt hos kvinnor som lever tillsammans med en missbrukande partner. Enligt Sharma et. al. (2016, s. 70) kan kontrollen ge kvinnan en känsla av att hon gör något meningsfullt av sin annars svåra tillvaro. Kvinnorna i vår studie beskriver olika sätt att försöka skaffa sig kontroll. Det kan till exempel handla om att kvinnan vill veta vart mannen är och vilka han umgås med.

*Jag har nästintill rivit ner hemmet för att försöka hitta det min man gömt. Jag spionerade på honom för att se vad han sysslade med, ringde honom på arbetet för att kunna vara beredd när han kom hem (Ahlzén, 1997, s. 25).*

Eller som en annan kvinna beskriver det, att hon letar efter tecken som kan tyda på att han missbrukar:

*Och jag kom på mig själv att räkna sömntabletter, kolla igenom hans jackor och varje gång hans telefon ringde så spetsade jag öronen. Jag var hela tiden på helspänn, trots hans omsorger och kärlek (Brolin, 2013, s. 35).*

Andra sätt att kontrollera mannens missbruk är till exempel att kvinnorna har koll på hur mycket alkohol mannen dricker, att de kontrollerar kontoutdrag och telefonräkningar och tar

kontakt med personer som mannen umgås med. Vi tolkar det här som att kvinnorna misstänker att männen ljuger för dem angående sin nykterhet samt vilka de umgås med. De vill även veta i vilket skick de är i när de kommer hem och om de kommer hem. Vår uppfattning är att kvinnorna vill kunna förbereda sig för vad som komma skall. Vi ser även det här som att kvinnorna försöker kontrollera det dem kan som ett sätt att hantera sin otrygga situation. Vi kan koppla det här till Lazarus och Folkmans (1984, s. 150ff) problemfokuserade coping då vi kan se att kvinnorna försöker minimera de negativa konsekvenserna som kan uppstå av mannens missbruk. De kan inte kontrollera mannens drickande men de kan kontrollera mycket annat praktiskt runt omkring.

*Att hålla ordning på hans liv är också hennes ansvar. Ha koll på räkningar och reoveringar. På var han är, hur han mår och varför han inte sitter med på släktmiddagar (Klang, 2017, s. 96).*

Kvinnorna i vår studie beskriver att de tar ett stort ansvar för att få deras relation och vardagslivet att gå ihop. De arbetar, har hand om barnen, hemmet och ekonomin samt täcker upp för mannen när han är utslagen av alkohol eller andra droger. Vi kan koppla det här till Goffmans (2014, s. 28ff) teori och begreppen fasad och framträdande. Kvinnorna framträder på ett visst sätt för att visa publiken den bild de vill ge av sitt liv även om verkligheten egentligen är en annan. Wood och Tirone (2013, s. 590) tar i sin studie upp att det är vanligt att kvinnor till missbrukande män är väldigt omhändertagande till sättet och att de både känner och tar ett ansvar för andra. Kvinnorna försöker genom sin kontroll skapa en stabilitet i relationen. Att kontrollera både mannens missbruk och samtidigt ha ansvaret för att hålla ihop familjen och få vardagen att gå ihop innebär en dubbel belastning för kvinnorna. Det här överensstämmer med tidigare forskning som skriver om att kvinnor som lever med missbrukande män får bära en dubbel börda (Neelankavil & De Guzman, 2020, s. 48; Sharma et. al. 2016, s. 66).

Kvinnorna beskriver starka känslor av ilska gentemot mannen. De uttrycker att dessa känslor uppkommer som en konsekvens av männens ständiga lögner och svek. Vi har kunnat se att lögner om att sluta med alkohol eller droger är vanligt förekommande enligt kvinnorna. En kvinna beskriver hur hennes man gång på gång varit otrogen och ljuger om det. En annan kvinna beskriver att hennes man åkte till Las Vegas utan hennes vetskap där han sålde sin

vigselring för att ha råd att dricka alkohol och att spela. Vid vissa tillfällen beskriver kvinnorna hur ilskan även kan övergå i hat:

*Jag ville slå honom. Jag ville klippa sönder alla hans kläder och bränna upp hans saker. Jag ville göra honom illa! Lika illa som han gjort mig* (Brolin, 2013, s. 31).

*Hon behöver inte fråga mer. Jens ickesvar är upplysning nog. Då slutar hon äta. Då slutar hon finnas. Hjärnan går på högvarv. Hon känner adrenalinet sparka igång. Olof ska hem. Och hon ska jävlar i mig slå ihjäl honom när hon hittat honom* (Klang, 2017, s. 98).

Vi tolkar det som att kvinnornas ilska, och ibland även hat, kommer från en kontrollförlust och känslor av maktlöshet av att inte kunna förändra situationen. Vi kan se att kvinnorna vid vissa tillfällen är så starkt påverkade av sina negativa känslor att de inte alltid är förmögna att kunna hantera dessa.

### 5.2.3 Skam och skuld

Något som är vanligt förekommande enligt forskning är känslor av skam och skuld. De Souza et. al. (2012, s.130) menar att dessa känslor uppstår som en vanlig effekt av att leva med en missbrukande partner. Beskrivningar av känslor av skam och skuld var återkommande för kvinnorna i vår studie, särskilt skuldkänslor. Vår studie visar att skuldkänslorna kunde bero på alltifrån att ha missat att en strumpa inte kom med i tvättmaskinen till att kvinnan skulle vara anledning till mannens drickande på grund av att hon hade så dåligt humör eller betedde sig på ett "jobbigt" sätt gentemot mannen.

*Om jag någon dag varit mer elak än vanligt kom den stora ångesten - om jag ändå varit lite mer hygglig så kanske han inte behövde må så dåligt och fortsätta sitt drickande, för länge trodde jag att JAG var orsaken* (Ahlzén, 1997, s. 26).

Vår tolkning av ovanstående citat är att kvinnorna skuldbelägger sig själva för mannens drickande. Av vår studie framkommer att kvinnorna känner att de har misslyckats med att

hålla sina män borta från missbruket och att de därför känner skam och skuld. Majoriteten av kvinnorna beskriver att de kämpar med att få livet att fungera, de slår knut på sig själva för att skydda och täcka upp för mannen.

*Trots att Richards missbruk inte var mitt fel, (oh, snälla Gud, inte det, vad som helst men inte det) så har man fruktansvärda skuldkänslor och ångest som medberoende. För det första skämdes jag, för att jag inte kunde hålla Rickard hemma, borta från drogerna. För det andra så ville jag skydda honom, inte utsätta honom för mer press än vad han redan befann sig i (Brolin, 2013, s. 90).*

I citatet ovan framkommer att kvinnan känner en ömhet för mannen då hon vill skydda honom från missbruket. Kvinnan vet att mannens missbruk inte är hennes fel men hon känner ändå skuld över att hon inte kan hålla mannen borta från droger. Vi har kunnat se att kvinnorna i sina självbiografier uttrycker ömhet och kärlek för sina män samtidigt som de känner skam och skuld över att de stannar kvar i den destruktiva relationen. De Souza et. al. (2012, s.130) tar i sin studie upp att det är vanligt att kvinnor även känner skuldkänslor gentemot sina barn för den situation de lever i. Det här var något som tog sig uttryck i en av kvinnornas berättelse i vår studie.

*Du är inte värd mer Sigrid, tänker hon. Du borde straffas istället, du som är så dum och stannar kvar hos den alkoholiserade jäveln. Sigrid vill straffa sig. Plåga. Pina. Ge sig själv vad självet inte tål. Sätta sig i koncentrationsläger, i isoleringscell. Låta sig lida för att hon valt honom till pappa åt sin dotter (Klang, 2013, s. 336).*

I citatet ovan kan vi se att kvinnan uttrycker självdestruktiva tankar, skuldkänslor och dålig självkänsla. Detta är något som vi har kunnat se i samtliga självbiografier. Kvinnornas självkänsla blev sämre och de började ifrågasätta sig själva. Om de hade rätt att känna ilska gentemot mannen, missbruket och allt det förde med sig? Eller om allt kanske var deras fel?

## 5.2.4 Sociala relationer kontra isolering

Vad vi har kunnat utläsa ur kvinnornas berättelser är att det har skett en förändring när det gäller deras sociala relationer. Allt eftersom mannens missbruk fortgår har vi sett att kvinnorna isolerar sig mer och mer och istället anpassar sig efter mannens vilja och behov. En kvinna beskrev det som att hon inte kunde titta på tv när mannen sov, att hon hyssjade barnen och tassade på tå för att inte riskera att väcka mannen och göra honom arg. En annan kvinna anpassar sin klädstil efter vad mannen uttryckt sig tycka om då hon fick förhoppningar om att han skulle tycka bättre om henne och då välja att vara med henne istället för att dricka. Lazarus och Folkman (1984) menar att en problemfokuserad coping får oss att finna lösningar på problem, vilket vi kan se att den här kvinnan gjorde då hon valde att anpassa sina kläder i förhoppning om att det kunde få mannen att ändra sina prioriteringar. Kvinnorna anpassar sig även efter den situationen som missbruket har byggt upp. En kvinna skriver om rädsla för att lämna barnen ensamma med mannen då hon inte kunde lita på att han höll sig nykter och kunde ta hand om dem. Hon valde därför ofta att stanna hemma istället för att gå ut med sina vänner.

*Det tog dock inte så värst lång tid innan jag helt isolerade mig från omvärlden. Jag kunde inte gå någonstans för jag var livrädd att han drack när han hade hand om barnen (Ahlzén, 1997, s. 36).*

Det är enligt Wood och Tirone (2013, s. 593) vanligt att kvinnor som isolerar sig och tackar nej till tillställningar till slut inte längre får fler inbjudningar då de ändå aldrig dyker upp. Detta var något vi kunde ana var på väg att hända i Birgitta Ahlzéns självbiografi:

*Detta fenomen kunde upprepa sig tills mina vänner slog vad om jag skulle komma eller inte vid olika tillställningar. Fast några större insatser skulle det inte bli tal om, för efter ett tag satsade alla på samma häst (Ahlzén, 1997, s. 45).*

Vi tolkar det som att för en del av kvinnorna var det självvalt att stanna hemma istället för att träffa vänner medan hos en av kvinnorna handlade det om att mannen var kontrollerande och ville veta var hon var, vilka hon träffade och pratade med. Mannen kunde förbjuda henne att ha kontakt med en del personer och hon fick inte lov att prata med någon annan om deras



förhållande. Det här leder enligt oss till att kvinnans värld krymper och successivt blir mindre. Mannen får mer och mer kontroll och makt över kvinnan som blir mer isolerad från omvärlden. Vi kan koppla det här till Goffmans (2014, s. 97ff) teori om bakre och främre region. Den bakre regionen även kallad kuliss innebär i det här fallet det som sker i hemmet, där ingen i deras omgivning kan se vad som pågår. Där är det lättare för mannen att kontrollera och styra kvinnan. Vi kan se att även om kvinnorna kände att det som hände var fel blev den här mindre världen deras verklighet. De hade mist den nära kontakten med sitt umgänge, och när de ifrågasatte när något kände fel tillrättavisades de av mannen som kallade det för hjärnspöken. Även hot om våld och dödshot kunde förekomma om kvinnan inte gjorde som han sade. Mannens ord blev lag.

*Jag gick tillbaka till honom gång efter gång...Han svek mig, han var otrogen mot mig, han ljög för mig. Jag var rädd för honom. Jag gick tillbaka varje gång. Jag var hans marionettdocka, han styrde mig med sina ord om kärlek och hot, en iskall blick, en ömsint blick, en hand på min arm som en påminnelse om vad han kunde göra mot mig. Genom att ingjuta mig med rädsla, ångest och skuld känslor kunde han styra mig som sina egen lilla docka. Dansa min lilla docka, dansa och det gjorde jag (Flink, 2014, s.135).*

Vi har i vår studie kunnat se att de flesta av kvinnorna har haft svårt för att be om hjälp. Vår uppfattning är att de inte vill störa andra med sina problem och även vill hålla upp en fasad som utåt visar att allt är bra. Vilket vi kan koppla till Goffmans (2014, s. 97ff) begrepp främre region, scenen. Kvinnorna uttrycker dock att det stöd de haft eller fått har varit av stor vikt för dem. En av kvinnorna hade sin svärmor och sin nära vän som stöd genom hela resan som hon kände sig trygg att ta kontakt med när som helst. En annan kvinna beskriver att hon inte vill störa andra med sina problem men att det har känts bra att veta att hon *kan* ringa om hon vill. Vi har kunnat se att stödet har sett olika ut för kvinnorna men att det har haft stor betydelse för dem när det gäller att orka kämpa vidare i relationen eller att avsluta den. Det sociala och emotionella stödet är enligt Wood och Tirone (2013, s. 597) viktigt för att bryta isolering och ensamhet. Det leder även till ökat välbefinnande och främjar god hälsa hos kvinnorna.

Under den tiden som kvinnorna lever tillsammans med den missbrukande mannen är de så vana att leva enligt mannens "sanning" om vad som är rätt eller fel att de har tappat bort sig själva. Vi ser det som att det har skett en slags normalisering. Kvinnan kan i sin vilshenhet

finna styrka i vänner och andra utomstående och på så sätt få en ökad medvetenhet i sin situation. Även kärleken till sina barn har vi sett som en stark drivkraft, vilket vi kan koppla till Peled och Sacks (2008, s. 397) samt Naylor och Lee (2011, s. 635) som skriver om att kvinnor kan finna styrka i sitt föräldraskap att antingen förändra eller lämna sin situation. Vi har i vår studie sett att när kvinnorna gör den här förändringen tar en del av dem åter kontakt med det nätverk de hade innan sin relation med den missbrukande mannen.

*Jag hörde inte av dig på tre dagar. Jag tänkte en hel del under dessa tre dagar. Jag hade börjat att ta kontakt med mina vänner igen. Jag pratade en hel del med en vän som du inte kände. Eftersom du inte kände till henne så var det tryggt att prata med henne. du hade inte gjort något efter jag hade pratat med din pappa och det gjorde mig modigare. Jag behövde prata om det (Flink, 2014, s.149).*

Av citaten ovan framgår att när det blir ett avbrott i förhållandet så återfår kvinnan en del av sitt forna liv och sig själv så som hon tidigare var. Vi upplever att det finns ett outtalat hopp hos kvinnorna om att allt kan bli bra, att det finns en framtid. Så här uttrycker sig en annan kvinna efter att hon har lämnat sin destruktiva relation:

*Så fortgår livet och Sigrid börjar tänka att de alla faktiskt kommer att överleva. Att de har ont men att det går. Hon träffar vänner. Börjar sakta ta hand om sig själv och allt som hon försummat. Hon tränar, fikar, går på bio och blir utbjuden av män ibland. Till slut ler hon på riktigt igen (Klang, 2017, s. 351).*

Det var inte alla kvinnorna i vår studie som lämnade sin relation men samtliga har gjort någon form av förändring i relationen. Det har för samtliga varit en svår förändring men en förändring till det bättre. Naylor och Lee (2011, s. 642) har i sin studie kunnat se att det inte är en garanti att kvinnan återhämtar sig från det förhållande hon levt i under lång tid, trots att mannen kanske har tillfrisknat från sitt missbruk. Vår studie visar att de flesta av kvinnorna lever med psykisk ohälsa som en konsekvens av sina upplevelser av att ha levt med en missbrukande man, trots att de har förändrat eller lämnat sin situation. En annan konsekvens har varit att en del av kvinnorna som har lämnat förhållandet fortfarande har det svårt med vänskapsrelationer och sociala kontakter.

## 6. Avslutande diskussion

Genom att utföra denna studie anser vi oss ha fått en ökad kunskap och förståelse av hur kvinnor som lever eller har levt med en missbrukande partner upplever och beskriver sin situation.

Det har i vår studie framkommit att kvinnornas situationer kan se liknande ut utifrån men deras upplevelser och skildringar av förhållandet med den missbrukande mannen skiljer sig åt från individ till individ. Vi tänker att alla människor har olika personligheter och olika erfarenheter som formar oss och påverkar de val vi gör i livet. Det här är inget som är specifikt för just kvinnorna i vår studie utan gäller oss alla. Kvinnorna i studien har uttryckt att de redan tidigt i förhållandet har kunnat se varningssignaler på att något inte riktigt är som det ska. De har trots detta valt att stanna kvar och satsa på relationen.

Vi har i vår studie kunnat se att kvinnorna har känt ett stort ansvar och behov av att kontrollera sin partners missbruk. Det har inte bara handlat om just missbruket i sig utan även praktiska saker runt omkring som att ta hand om familjen, sköta ekonomin samt ha ansvar för att allt annat som rör hushållet fungerar. Allt ansvar för att få vardagen att gå ihop kan leda till stress och utmattning. Samtidigt kan det ge en känsla av meningsfullhet då kvinnan gör något som är bra för sin familj. Kvinnorna känner även hopp om att de tillsammans med mannen ska kunna lösa problemen och att mannen ska kunna ändra sitt beteende och bli av med sitt beroende och missbruk. Vi har sett att kvinnorna har en stark tilltro till att deras kärlek ska kunna rädda mannen ur missbruket.

Något som vi kunde se var återkommande hos samtliga kvinnor i vår studie var känslor av skam och skuld. Kvinnorna beskriver att kontrollbehovet och känslor av skam och skuld begränsar deras sociala liv och minskar deras umgängeskrets. För vissa var det "självvalt" att dra sig undan socialt för att istället kunna lägga fokus på att kontrollera mannens missbruk medan det för någon annan skedde successivt då deras psykiska mående försämrades.

Starka känslor av ilska, ibland även hat, gentemot den missbrukande mannen är vanligt förekommande i kvinnornas berättelser. Ofta uppstår dessa känslor då mannen gång på gång

ljuger för och sviker kvinnorna. Trots detta stannar kvinnorna kvar hos mannen även om de vet att det mannen gör är fel och att de borde lämna relationen. Vår syn är att det sker en slags normalisering av den situation som de befinner sig i. Det blir kvinnornas vardag, vilket gör det svårt för dem att kunna se situationen för vad den är och vad den egentligen gör med dem.

Kvinnorna beskriver att det sociala nätverket har minskat under tiden de har levt med en missbrukande man. De som har funnits kvar har dock varit betydande för hur de har kunnat hantera sin situation och för att kunna göra en förändring i relationen eller att avsluta den. Det behöver inte alltid handla om att man behöver många personer i sitt nätverk eller att det behöver vara nära relationer. Ofta kan det räcka att kvinnan är medveten om att stöd och hjälp finns ett samtal bort. Det kan även handla om personer som kvinnan inte känner, till exempel präster och självhjäpsgrupper för anhöriga.

Vi har kunnat se att beskrivningar av den psykiska hälsan är mer framträdande i kvinnornas skildringar och att den fysiska hälsan sällan nämns. Detsamma gäller även i den forskning vi har hittat kring vårt ämne. När man talar om den fysiska hälsan i forskning och hur den har påverkats negativt kan vi se att det oftast kopplas till fysiskt våld. Vad gäller den psykiska hälsan hos kvinnorna i vår studie kan vi se att oro, ångest och depression är vanligt förekommande hos alla kvinnor som en effekt av den stressfulla situation de befunnit sig i under en längre tid. Vi ser att den fysiska hälsan försämras på grund av psykisk ohälsa även om det inte får någon större uppmärksamhet i självbiografierna eller i forskningen.

Utmattnings, depression och ångest leder till att kvinnorna inte orkar ta hand om sig själva vad gäller kost och motion. Det leder enligt oss till försämrade fysisk hälsa. Det hade varit intressant att se mer forskning på hur även den fysiska hälsan påverkas.

Med de sökningar vi har gjort under studiens gång har vi funnit få studier där man beskriver mäns upplevelser av att leva med en missbrukande partner. Det hade därav varit intressant att i framtiden ta del av en utvecklad studie där man skildrar både män och kvinnors upplevelser för att kunna se om det finns några skillnader och likheter i hur de påverkats av partnerens missbruk. Vi har även upplevt att det inte finns mycket svensk forskning på området och detta hade varit intressant att i framtida studier få ta del av.

Som nämnts ovan kan vi se att det finns områden med bristfällig forskning. Vi anser att dessa områden är av betydelse inom socialt arbete för ökad kunskap och förståelse för fler grupper i samhället.

## 7. Referenslista

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I : Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Författarna och Liber AB.

Anderson, Sandra, C. (1994) A Critical Analysis of the Concept of Codependency. *Social Work*, 39 (6): 677 - 685.

Beattie, Melody (2008). *Bli fri från ditt medberoende: sluta kontrollera andra, börja bry dig om dig själv*. 3. uppl. Stockholm: Norstedts akademiska förlag

Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 3 Stockholm: Liber

de Freitas Melo, Cynthia & Ihan Souza Cavalcante (2019) Codependency in Relatives of Alcohol Addicts. *Cuidado e Fundamental*, Nr. 11, pp. 304 - 310.

de Souza, Joseane, Ana Maria Pimenta Carvalho & Maycoln Lêoni Martins Teodoro (2012) Wives of alcoholics: Family relationships and mental health. *Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, Vol 8, Nr 3 pp.127-133.

Eakin, Paul, John (1999) *Autobiography and the Value Structures of Ordinary Experience: Marianne Gullestad's Everyday Life Philosophers. I: Josselson, Ruthellen & Amia Lieblich (red.). The narrative study of lives. Vol. 6, Making meaning of narratives.* Newbury Park: Sage Publications

Gerdner, Arne (1999). Problem kring begreppet "medberoende" - Kritisk granskning av ett omstritt begrepp utifrån forskning och behandlingserfarenhet. *Socionomen* 1999, Nr. 4, pp. 53 - 63.

Goffman, Erving (2014) *Jaget och maskerna - En studie i vardagslivets dramatik*, Studentlitteratur AB, Lund.

Graneheim, Ulla H. & Berit Lundman (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. Nr. 24, pp. 105-112.

Iqbal Naved, Mehfooz Ahmad & Chanchal Rani (2015) Marital adjustment, stress, and mental health of wives of alcoholics and non -alcoholics. *Indian journal of Health and Wellbeing*, Vol.6 Nr.1 pp. 18-21.

Lazarus, R & S. Folkman (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company

Naylor, Mavis E. & Bonnie K. Lee (2011) The dawn of Awareness: Womens Claiming of Self In Couple Relationship with Substance Abusers. *International Journal of Mental Health & Addiction*, Nr. 9 pp.627 - 644.

Neelankavil, Rekha Johny & Rosalito De Guzman (2020) Efficacy of Cognitive based acceptance Program (CAP) on perceived stress and depressive symptoms among wives of alcoholics. *International Journal of social Sciences*, Vol.8 ,Nr.1-3, pp. 48 - 52.

Nyberg, Fred (2014) *Medberoende - Värt en diagnos?* U-fold - Forum för forskning om läkemedels- och drogberoende. Uppsala Universitet. 2014-10-01.  
<https://www.ufold.uu.se/nyhet/brannpunkt/?tarContentId=757072> hämtat 2020-12-12

Panaghi, Leili, Zohreh Ahmadabadi, Najmeh Khosravi, Mansoureh Sadat Sadeghi & Ali Madanipour (2016) Living with Addicted Men and Codependency: The moderating Effect of Personality Traits. *Addict Health* Vol.8 Nr.2 pp. 98 - 106.

Peled, Einat, Ilana Sacks (2008) The Self-Perception of Women Who Live With an Alcoholic Partner: Dialoging With Deviance, Strength, and Self - Fulfillment. *Family Relations*, Vol 57 Nr.3 pp. 390 - 403.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) Att analysera kvalitativt material. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Författarna och Liber AB.

Sharma, Nitasha, Sunita Sharma, Sandhya Ghai, Debashish Basu, Deepika Kumari, Dharamveer, Singh, Dharamveer Singh & Gagandeep Kaur (2016) Living with an alcoholic partner: Problems faced and coping strategies used by wives of alcoholic clients. *Industrial Psychiatry journal*, Vol.25 Nr.1 pp. 65 - 71.

Svensson, Peter (2015) Teorins roll i kvalitativ forskning. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Författarna och Liber AB.

Svensson, Peter & Göran Ahrne (2015) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Författarna och Liber AB.

Wood, Stephanie & Susan Tirone (2013) The Leisure for People Harmfully Involved With Alcohol, Drugs, and Gambling. *Journal of Leisure Research*, Vol.45, Nr.5, pp. 583 - 601.

## Empiriska referenser:

Ahlzén, Birgitta (1997) *Medberoende, vem jag?* Sober Förlags AB

Brolin, Jenny (2013) *En medberoendes dagbok*. Stockholm: vulkanisterna AB.

Flink, Camilla (2014) *VARFÖR gjorde du såhär mot mig?* Medberoende Förlaget

Klang, Sigrid (2017) *Sigrid sover på soffan*. Malmö, Roos Böcker





# Bilaga

## Exempel från kodningsschema

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	subtema	tema
Om jag någon dag varit mer elak än vanligt kom den stora ångesten - om jag ändå varit lite mer hygglig så kanske han inte behövde må så dåligt och fortsätta sitt drickande, för länge trodde jag att JAG var orsaken.	Får ångest när hon varit elak. Om hon varit hyggligare hade han inte mått dåligt och druckit. Hon tror att det är hennes fel.	Han hade druckit mindre om hon varit hyggligare.	Det är hennes fel.	skuld
Att hålla ordning på hans liv är också hennes ansvar. Ha koll på räkningar och renoveringar. På var han är, hur han mår och varför han inte sitter med på släktmiddagar	Det är hennes ansvar att hålla ordning på hans liv och ha koll på räkningar och renoveringar.	Hon ansvarar för att ha koll på allt.	Allt är hennes ansvar.	Kontroll