



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Skilsmässan en aldrig riktigt blir klar med

-

**En kvalitativ intervjustudie om tankar och känslor kopplat till
rollskiftet från aktiv beroende till ett liv i tillfrisknande**

Gabriella Berg & Hilda Hattar

Kandidatuppsats, SOPB63
VT 2023
Handledare: Karl Eriksson

Abstract

Authors: Gabriella Berg & Hilda Hattar

Title: The divorce with no ending – a qualitative interview study on thoughts and feelings associated with the shifting of roles, from active addict to a life in recovery

Supervisor: Karl Eriksson

Assessor: Hans Knutagård

The primary aim of this study has been to examine to what extent people with addiction experience feelings of loss and sorrow as they go from being active in their abuse, to being an addict in recovery. The study is based on life stories generated from semi-structured, qualitative interviews, meaning the results are built on voices from 6 people who are all recovering addicts. The complex emotions surrounding addiction and the process of going from an active addiction to a life in recovery are being discussed. This is all done through the theoretical framework of the exit-theory, formulated by Helen Rose Fuchs Ebaugh (1988). Furthermore, the study examines how big of an impact the ex-role ‘active addict’ has on the new role ‘recovering addict’. The results show that 5 out of 6 participants did experience emotions such as sadness, loneliness, sense of loss, grief and bereavement related to their recovery process. However, all participants also stated they experienced feelings of relief, happiness and freedom. Additionally, the results show that the sober community plays a crucial part in sustaining the participants' recovery. Lastly, the emotions, thoughts and feelings related to the recovery process are complex, but we argue that one essential part of dealing with addiction is addressing feelings of loss and sorrow.

Key words: addiction, recovery, complex emotions, addiction related loss, addiction related grief, drug bereavement

Förord

Hej, jag heter Hilda och jag är beroende.

Jag är också en av två personer som arbetat med, och skrivit denna studie.

Beroendesjukdomen är på många sätt destruktiv och greppet den har om den sjuke är svårt att beskriva eller förstå för den som inte själv bär på sjukdomen. Det är en komplex sjukdom och medför svårigheter på samtliga plan i livet; ekonomiskt, socialt, mentalt, fysiskt och emotionellt. Inte undra på att vi klappar händerna och tycker att det är fantastiskt när en individ lyckas bryta sig fri från ett aktivt missbruk. Vi är glada för dennes skull, vi vill blicka framåt tillsammans med individen, fokusera på allt det positiva som kan komma med nykterheten och allt det nya som kan skapas ur tillfrisknandet. För visst är det så, att när vi är aktiva är det mesta i våra liv en nedåtgående spiral. Det finns en poäng med att fokusera på det som är positivt, blicka framåt, göra konstruktiva val och inte gräva ner oss i det som känns tungt och jobbigt. Men, det finns ingen poäng i att enbart blunda för det som är tungt och jobbigt heller - för sanningen är att vi inte kan springa från det som finns inom oss.

När jag, Hilda, själv bröt mitt aktiva missbruk kom det med en enorm sorg och känsla av förlust. Att separeras från den substans som jag så länge förlitat mig på innebar en känsla av saknad. Jag säger separation, för vad är väl det om inte att skilja två ting åt? Och det är just det klivet in i nykterhet innebär. Alkoholisten och alkoholen separeras. Narkomanen och narkotikan separeras. Den spelberoende och spelen separeras. Vi går ifrån det vi varit beroende av, separerar oss själva från det. Men separationer är inte bara enkla och känns inte bara bra, även de separationer som är livsnödvändiga och för med sig mycket positivt kan kännas tunga och vara emotionellt påfrestande.

Missförstå mig rätt, jag vill inte tillbaka, jag har inga planer på att återvända. Att jag bär på en saknad och sorg betyder inte att jag låter det ta över. Missbruket har tagit hästlängder mer än vad det har gett mig, men vi satt ihop så länge, jag och min drog. Vi delade så mycket. Den följde med mig över hela världen, i alla möten, lindrade min ångest och la många gånger ett vackert skimmer över världen. Det var enkelt och det kändes så bra. Den var en del av mitt liv och den jag var. Jag ville inte sluta, men jag ville framför allt inte *behöva* sluta.

När jag säger till mina nära och kära att jag känner mig stolt ler de och säger att “det borde du vara”. När jag säger att jag känner lättnad, att jag känner mig fri, kan de förstå det. När jag säger att jag känner mig glad och stark, att det känns bra att vara i tillfrisknande och att jag är glad att vara nykter är det ingen som blir förvånad. När jag däremot säger att jag saknar min substans, saknar känslan av sinnesförändring, saknar det enkla och det härliga, då rynkas det på näsor. Säger jag att det känns som att en del av mig försvann, att jag sörjer det livet och att jag tror att jag alltid kommer att sörja det, då blir folk inte bara förvånade, utan även oroliga. När jag beskriver klivet in i nykterhet som en separation från en bästa vän, en partner, en älskare, då kan de knappt föreställa sig vad jag menar längre.

Den upptäckten och insikten, att här finns något som personer utan erfarenhet av beroende inte verkar förstå, ligger till grund för detta arbete. Vi vill undersöka hur separationen från den substans eller handling en är beroende av påverkar individen emotionellt. Dels för att det känns viktigt för oss att lyfta röster från personer som själva lever med beroendesjukdomen, dels för att förhoppningsvis kunna bidra med fler och större insikter på just detta område.

Innehållsförteckning

Abstract	2
Förord	3
1. Inledning	7
1.1 Problemformulering	7
1.2 Syfte	8
1.3 Frågeställningar	8
2. Tidigare forskning	8
2.1 Sökvägar	8
2.2 Sorg och förluster innan, under och efter missbruket.....	8
2.3 Sorgen i att tillfriskna	9
2.3.1 Ett psykodynamiskt perspektiv	9
2.3.2 Ett biologiskt perspektiv.....	9
2.4 Fördelar med att tillfriskna	11
3. Teoretisk utgångspunkt – Exit-teorin om rollskifte	11
3.1 De första tvivlen.....	12
3.2 Sökandet efter alternativ	12
3.3 Vändpunkten.....	12
3.4 Skapandet av den nya rollen	13
3.5 Kritik mot exitteorin	13
4. Metod	15
4.1 Metodologiska överväganden	15
4.2 Urval	16
4.3 Genomförande	17
4.4 Bearbetning och analys.....	18
4.5 Metodens tillförlitlighet	19
4.6 Etiska överväganden	20
4.6.1 Forskningsetiska krav.....	20
4.6.2 Förförståelse.....	22
5. Begreppsdefinition	22
6. Deltagare	24
7. Resultat	26

7.1 Första steget - tvivlen.....	26
7.2 Andra steget - sökandet efter alternativ	27
7.2.1 Vikten av en stöttande omgivning.....	27
7.2.2 Skepticism mot det nya alternativet.....	28
7.3 Tredje steget - vändpunkten.....	29
7.3.1 Antingen eller.....	29
7.3.2 Känslor kopplade till vändpunkten.....	31
7.4 Fjärde steget – skapandet av den nya rollen	36
7.4.1 Gemenskap och förståelse.....	36
7.4.2 Förhållningssätt till den gamla livsvärlden	38
7.4.3 Rester från ens gamla liv.....	38
7.4.4 Tron på den nya rollen	39
8. Diskussion	40
8.1 Resultat i förhållande till tidigare forskning	40
8.2 Slutsatser.....	43
Referenser	44
Bilaga 1 - Outreach	47
Bilaga 2 - Informationsbrev	48
Bilaga 3 - Samtyckesblankett	50
Bilaga 4 - Intervjuguide	51

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Tidigare forskning som har undersökt olika samband mellan missbruk och känslor har bland annat beskrivit självmedicineringsprincipen. I korthet utgår denna från antagandet att många som använder sinnesförändrande substanser gör detta för att döva obehagliga och svårhanterliga känslor (Skolnick 1979). Sorg i förhållande till missbruk har även kopplats till tidigare livsförluster, förluster som inträffat under aktivt missbruk och förluster som inträffat i samband med påbörjat tillfrisknande (Beechem, Prewitt & Scholar 1996). Vidare har forskning visat att stora negativa konsekvenser av missbruk kan leda till att personen till sist når sin vändpunkt (Kristiansen, 1999). Furr, Johnson och Goodall (2015) pekar dock på en kunskapslucka där det, trots tidigare forskning om förekomsten av förlust och sorg kopplat till tillfrisknande, saknas nyare studier som specifikt berör hur själva klivet in i nykterhet kan ge upphov till en känsla av förlust. Däremot finns det mycket forskning som berör fördelar med tillfrisknande (Best m.fl. 2015).

För att hantera sorg krävs en förmåga att uttrycka och tolerera intensiva känslor av individen, vilket kan vara utmanande för personer som påbörjar sitt tillfrisknande (Denny & Lee 1984). Bearbetning av sorgen är avgörande, och Blankfield (1982) visar på att medan förluster och sorg kan vara det som triggar användandet hos vissa patienter, är det flera som har ett etablerat riskbruk redan innan förlusten ägt rum. Detta lämnar förhållandet mellan förlust och missbruk oklart och förklarar således inte på egen hand hur sambandet förlust - missbruk hänger ihop.

Vidare har forskare kunnat visa på att stora substansrelaterade förluster ofta leder till en stark vilja att bryta det aktiva missbruket (Blume & Marlatt, 2000). Förlust av substansen i sig är en annan typ av förlust, som bör beröras under behandlingen (Friedman 1984; Goldberg 1985). Goldberg menar att det första fokuset för sorgearbetet bör vara det faktum att individen ger upp och separeras från substansen, något som kan ge upphov till många svårhanterliga känslor. Furr, Johnson och Goodall (2015) menar att det behövs fortsatt forskning om vilka typer av förluster som upplevs, effekterna av dessa förluster vid tillfrisknande, samt tidpunkten för när sorgbearbetning bäst bör introduceras i behandlingen.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka känslor av sorg och förlust förknippade med separationsprocessen från ett aktivt beroende, samt belysa den emotionella komplexitet beroendesjukdomen kan innebära.

1.3 Frågeställningar

- Hur har processen, från aktiv till tillfrisknande, sett ut för den beroende?
- Vilka tankar och känslor upplevde den beroende när denne separerades från substansen/handlingen denne är beroende av?
- Vilken inverkan har deltagarnas gamla roll som aktiv missbrukare på den roll de har idag, som missbrukare i tillfrisknande?

2. Tidigare forskning

2.1 Sökvägar

Våra primära källor för artiklar har varit LUBsearch och Google Scholar. Samtliga artiklar som används är peer-reviewed och har blivit publicerade i akademiska tidskrifter. Vi har i första hand sökt efter artiklar på engelska, men har även letat efter svenska artiklar. Då det visade sig att det var något utmanande att hitta nyare artiklar på det valda området tog vi bort tidsbegränsningen för när artiklarna blivit publicerade. Exempel på sökord vi använt är: addiction, recovery, addiction related loss, addiction related grief, samt substance separation, för att nämna några. Utöver det har vi hittat delar av litteraturen genom att kedjesöka. Vi har dels gått vidare från en artikels referenser till en annan, dels sökt vidare genom Google Scholar, där en kan se vem som citerat vem.

2.2 Sorg och förluster innan, under och efter missbruket

Susan R. Furr, W. Derrick Johnson och Carol Sloan Goodall (2015) har i en kvantitativ studie undersökt förhållandet mellan missbruk och sorg efter förlust som inte bearbetats. Författarna menar att sorgbearbetning är en viktig del av missbruksbehandling och som grund för studien använder de Beechem, Prewitt och Scholars (1996) förlust- och sorgmodell.

Resultaten av Furr, Johnson och Goodalls undersökningar visar att förluster innan missbruket kan inkludera bevitnande av våld, dödsfall av närstående och ekonomisk förlust. Förluster parallellt med missbruket kan vara förlust av stöd från omgivningen, försämrat socialt liv, förlust av arbete och inblandning i brott. Slutligen inkluderar förluster vid påbörjat tillfrisknande bland annat förlust av droganvändning, förlust av livsstil och vänner, samt förlust av flykt från känslor genom användandet.

Det är av vikt att påpeka att alla människor upplever förluster, varför det inte går att fastställa att vissa förluster leder till missbruk. Att påbörja sitt tillfrisknande innebär dock inte bara en förlust av substansen eller föremålet, utan också att möta obearbetad sorg från tidigare förluster. Sammanfattningsvis illustrerar studiens resultat att förluster kan upplevas under alla faser av en individs missbruk och tillfrisknande.

2.3 Sorgen i att tillfriskna

2.3.1 Ett psykodynamiskt perspektiv

Pamela S. Jennings (1991) beskriver den sorg hon bevitnat hos personer som brutit sitt aktiva missbruk. Denna sorg ligger i att lämna sin drog, något som förklaras ur ett psykodynamiskt perspektiv på sorgearbete. Jennings menar att den beroende knyter särskilt starka band till sin eller sina droger, vilket närmast kan liknas vid de band som ett litet barn knyter till sin mamma. Drogen blir ett objekt till vilken den beroende riktar både stor emotionell laddning och mental energi. Drogen blir en central del av individens liv och dennes identitet. Med förståelse för den känslomässiga vikt drogen har för individen förklaras vidare den sorg som separationen från drogen innebär för många beroende. Att ge upp sin drog och välja ett nyktert liv kan innebära känslor av förlust och saknad, då det innebär att ge upp en del av sitt liv och sig själv. Samtidigt poängterar Jennings att missbruk många gånger betraktas som något uteslutande negativt och destruktivt av samhället. Av den anledningen anses klivet in i nykterhet vara uteslutande positivt, varför individen nekas utrymme att känna och uttrycka dessa känslor av sorg och saknad.

2.3.2 Ett biologiskt perspektiv

Även inom det medicinska fältet finns det viss forskning som erbjuder biologiska förklaringar till varför och hur denna separationssorg från drogen uppstår. Andrew C. Chambers och Sue C.

Wallingford (2017) pekar på vilka delar av hjärnan som är av vikt vid skapandet av sociala relationer och hur dessa delar samverkar och påverkar varandra. I denna process spelar motivationscentrat och olika signalsubstanser, främst dopamin, en avgörande roll. Vi är biologiskt programmerade att söka oss till andra människor för överlevnad, så när vi gör det skickar vår hjärna ut förstärkande belönings signaler. När vi knyter särskilt starka band till vissa människor, så som familj, nära vänner och kärlekspartners, uppstår ett inte enbart emotionellt band, utan även ett rent biologiskt. Våra hjärnor kodas om, anpassas till dessa relationer och uppmuntrar oss att upprätthålla och vårda dem. Denna process innebär att vi får positiv förstärkning av att tänka på och vara med de människor som är viktiga för oss. Det är även detta som får oss att sakna personerna när vi inte är nära dem, samt att sörja dem, skulle de gå bort. Chambers och Wallingford menar att den beroende går igenom samma process i förhållande till sin/sina drog(er). Samma omkodning i hjärnan sker: drogen får en upphöjd position, motivationscentrat aktiveras och ett påslag av dopamin utsöndras när personen tänker på eller använder drogen. Till följd av dessa processer upplevs drogen som väsentlig för individens överlevnad. Den relation som den beroende formar till drogen formas, biologiskt sett, på samma sätt som våra viktigaste sociala, mänskliga relationer. De menar, med grund i detta, att det kan vara lika väsentligt för en person att få utrymme att sörja sin drog, som det är för en människa att sörja en nära anhörig som gått bort.

Även James P. Burkett och Larry J. Young (2012) påvisar likheterna mellan drogberoende och mänskliga relationer utifrån ett medicinskt perspektiv. Med hjälp av forskning på både människor och djur förklarar de ingående vad som sker i våra hjärnor när vi använder droger och påvisar likheterna med detta och processerna i hjärnan när vi blir kära. Sättet vi formar kärleksrelationer på, det dopaminpåslag vi upplever och den positiva förstärkning som sker i motivationscentrat i hjärnan är till stor del överlappande med vad som sker när ett beroende utvecklas. Andra likheter, exempelvis att glömma tid och rum, tendera att bortprioritera andra relationer, ständigt gå i tankar om personen eller drogen, eufori och självupppoffrande beteende, lyfts också fram. Stor vikt i artikeln läggs vid vilka processer och signalsubstanser som inverkar i dessa sammanhang och vad som sker rent biologiskt, men slutsatsen är att kärlek och beroende formas på samma sätt, ur samma biologiska mönster och processer. De pekar på att separationen från drogen kan upplevas lika smärtsamt som att förlora en kärlekspartner, vilket erbjuder en medicinsk förklaring till den sorg många beroende upplever när de tar klivet in i ett nyktert liv.

2.4 Fördelar med att tillfriskna

En studie som går närmare in på personliga upplevelser av att bryta sitt aktiva missbruk har gjorts av Naomi Watkins, Austin McNeill Brown och Kayce Courson (2021). Genom att granska 30 texter skrivna av tillfrisknande beroende om deras resa in och ut ur ett aktivt missbruk har de tagit fram en modell i sex steg. Dessa steg redogör för vem personen var innan drogen, första gången personen kommer i kontakt med drogen, det aktiva missbruket, vändpunkten, den ny-nyktra fasen och slutligen ett liv i stabilt tillfrisknande. Studien menar att strax innan, och strax efter uppbrottet med drogen är många svårhanterliga känslor i omlopp för individen. Konsekvenser av det aktiva missbruket kommer ikapp personen, och insikten att denne gång på gång har handlat på ett vis som går emot dennes moraliska kod och värderingar blir påfrestande. När beslutet och de första stegen mot att bryta det aktiva missbruket väl är taget börjar många istället känna hopp och tillit. För många personer handlar detta beslut om att de inser att de kommer att dö om de inte får hjälp. När denna hjälp således träder in vittnar personer om känslor av lättnad, tro och en sorts befrielse. Många gånger är denna fas även präglad av en oro och ovisshet, något som normalt sett minskar i intensitet ju längre tid i tillfrisknande personen har.

3. Teoretisk utgångspunkt – Exit-teorin om rollskifte

Helen Rose Fuchs Ebaugh (1988) är professor i sociologi och utvecklade exit-teorin då hon upplevde att det inom socialpsykologiska teorier saknades perspektiv om processen att lämna en social roll för en annan. Vi har valt att översätta begreppet *role exit* till rollskifte. Till grund för teorin ligger en empirisk undersökning genomförd på 185 personer som alla lämnat en social roll för en annan. Fuchs Ebaugh intervjuade bland annat före detta nunnor, läkare, missbrukare och personer som genomgått skilsmässa. Med detta visar hon att teorin är generell och kan tillämpas på flera olika grupper. Grundläggande för exit-teorin är att det sociala sammanhanget som lämnas har varit viktigt för personens identitet. Fuchs Ebaugh betonar att sammanhang eller stadier som är mindre viktiga eller som lämnas naturligt, så som ens barndom, inte inkluderas i teorin. Rollskifte är istället en unik social process som människor genomgår allt oftare i takt med den ökade mobiliteten i samhället. Med denna mobilitet syftar Fuchs Ebaugh exempelvis på högre antal skilsmässor, frekventare karriärsbyten och att vi flyttar rent geografiskt i allt större utsträckning. Rollskiftesprocessen sker enligt Fuchs Ebaugh i fyra steg: 1) de första tvivlen, 2) sökandet efter alternativ, 3) vändpunkten och 4) skapandet av den nya rollen.

3.1 De första tvivlen

Rollskiftesprocessen startar med att individen på något sätt känner ett missnöje inför sin situation. Ofta börjar missnöjet smyga sig på omedvetet, men leder gradvis till att tvivlen gör sig mer och mer märkbara, och individen börjar på allvar fundera kring situationen i fråga. I denna fas är det vanligt att individen vänder sig till anhöriga med sina funderingar för att få stöd och bekräftelse. Reaktionerna från dessa personer kan vara otroligt viktiga för hur rollskiftesprocessen utvecklar sig. Om de anhöriga stöttar individens funderingar kan processen fortgå. Om de anhöriga å andra sidan reagerar negativt menar Fuchs Ebaugh att det inte är ovanligt att personen i fråga stannar kvar i sin roll i flera år – om de lämnar alls. I takt med att processen fortskrider ökar vanligtvis tvivlen. Därefter börjar individen söka efter andra möjliga alternativ. Om en person exempelvis inte trivs på sitt jobb är det ett naturligt steg att börja leta efter andra lediga tjänster. De första tvivlen leder in i nästa steg: *sökandet efter alternativ*.

3.2 Sökandet efter alternativ

I den andra fasen överväger individen flera olika alternativ. Samtidigt som för- och nackdelar vägs mot varandra diskuterar individen vilka alternativa möjligheter som finns. Hen överväger kostnaderna med att skifta roll mot kostnaderna med att stanna kvar i rollen. Av Fuchs Ebaughs intervjupersoner var det endast tolv (av 185) som uppgav att de *inte* gjorde någon form av avvägning mellan att stanna i sin roll eller att lämna den. Det gemensamma för dessa personer var att de fann sin roll så outhärdlig att de gjorde nästan vad som helst för att ändra den. Även i denna fas spelar andra personers reaktioner och stöd stor roll. Negativ respons på rollskiftet gör ofta att processen avstannar, ibland i flera år. Ytterligare en faktor som spelar roll i den andra fasen är vilken roll individen lämnar, samt vilken roll personen träder in i. Fuchs Ebaugh förklarar detta med att det är enklare genomföra rollskiftet om den alternativa rollen känns tilltalande för individen. Efter sökandet efter alternativ kommer individen till det tredje steget: *vändpunkten*.

3.3 Vändpunkten

När individen har nått vändpunkten genomför hen det definitiva rollskiftet. Personen har då tagit ett beslut om att rollskiftet ska ske. Ofta inträffar vändpunkten simultant med någon annan viktig händelse i personens liv. Enligt Fuchs Ebaugh finns det olika former av vändpunkter. Den vanligaste vändpunkten när det kommer till missbruk är “*antingen eller*”. Detta innebär att

individens antingen bryter den nuvarande situationen, eller riskerar allvarliga konsekvenser. Exempel på detta är arbetslöshet, hemlöshet, fängelsestraff eller död. När det rör sig om en "antingen eller-vändpunkt" föregås den nästan alltid av en större händelse, en slags katalysator som tvingar personen i fråga att öppna ögonen för vad som håller på att ske. Vändpunkten och således det definitiva rollskiftet kan ge upphov till många känslor, exempelvis lättnad, sorg eller ambivalens. Efter vändpunkten träder individen in i det fjärde och sista steget: *skapandet av den nya rollen*.

3.4 Skapandet av den nya rollen

Att bygga upp den nya rollen kan vara svårt. Individen måste, förutom att skapa en ny identitet, förändra stora delar av sitt liv. Fuchs Ebaugh (1988) menar att individen ofta upplever ett behov av att få stöd och bekräftelse från sin omgivning. I vissa fall är rollskiftet inte direkt förknippat med ett stigma, exempelvis vid byte av yrke, vilket underlättar processen. I andra fall kan det bli svårare, till exempel om personen har suttit i fängelse eller missbrukat. Det är inte ovanligt att individen upplever sig dömd eller missförstådd av sin omgivning.

En annan del är skiftet av vänskapskrets. För personer som lämnat ett aktivt missbruk bakom sig kan det vara otroligt viktigt att distansera sig från gamla vänner. Ytterligare en del är förhållningssättet till den gamla miljön. När individen möter andra som har lämnat samma roll som en själv kan individerna bära på olika känslor från sin gamla roll: bitterhet, ilska, sorg med mera. Slutligen behöver individen hantera rester från sin gamla roll. Upplevelser från när en befann sig i den gamla rollen inverkar på den nya rollen, vilket är något som individen måste förhålla sig till.

3.5 Kritik mot exitteorin

Några som ställt sig kritiska till exit-teorin är Hedin och Månsson (1998), samt Loic J. D. Wacquant (1990). Kritiken berör bland annat att teorin uppfattas som alltför rigid. De menar att människors verkliga processer inte är så linjära som Fuchs Ebaughs teori ger intryck av. I själva verket kan en individ röra sig fram och tillbaka mellan olika steg upprepade gånger, utan att det nödvändigtvis heller skulle ske i den ordning som läggs fram i teorin. De ifrågasätter om alla människor verkligen genomgår alla steg, samt om det verkligen är nödvändigt för alla individer att passera samtliga steg. I stort menar de att teorins linjära upplägg inte tar hänsyn till individuella variationer eller faktorer, utan snarare utgår ifrån en slags 'normalutveckling'.

Fuchs Ebaugh har besvarat kritiken genom att poängtera att teorin är empiriskt grundad, inte teoretisk, samt att den är framtagen ur gedigen och omfattande empiri.

Kritiken mot Fuchs Ebaugh (1988) kan ses som delvis befogad. Människor är komplexa, och det kan ses som nödvändigt att teorier om mänskliga processer - som fokuserar på handlingar, tankar och känslor - ger utrymme för individuella skillnader. Det är svårt att se framför sig att det skulle finnas en objektivt sann väg som alla människor vandrar på. Samtidigt behöver Fuschs Ebaughs teori inte tolkas som så smal som kritiken får den att framstå. Den kan snarare tolkas som ett generellt mönster som flera personer i stora livsförändringar förhåller sig till. Kritiken mot Fuchs Ebaugh riktas även mot att linjäriteten kan upplevas som ett visst hinder. Även här går det att tolka att det i stora drag är generella företeelser som följs, men där det finns variationer i varje individs unika process. Trots delar som kan kritiseras upplever vi att teorin innehåller fler användbara delar än vad den innehåller sådant som är klandervärd. Det finns flera intressanta aspekter av exit-teorin som kan hjälpa oss att begripliggöra de tankar, känslor och processer som personerna i vår studie beskriver.

Fuchs Ebaughs teori aktualiserar delvis även en diskussion om vilja och social påverkan. Vi kan då ställa oss frågan om vi ska förstå teorin som att det huvudsakligen är individens rationella tänkande som är drivkraften bakom förändring, eller om det snarare är sociala strukturer, tillfälligheter och möjligheter som i huvudsak avgör (och som sedan kan rationaliseras av individen i en slags narrativ process). Svaret är inget av det, och att exitteorin visar hur sådana ytterligheter inte är hjälpsamma för att förstå individers benägenhet till och faktiska livsförändringar.

4. Metod

I följande avsnitt redogör vi för våra metodologiska överväganden, studiens tillvägagångssätt och bearbetningen av materialet. I avsnitten om studiens tillförlitlighet och etiska överväganden reflekterar vi kritiskt kring våra egna roller och hur vår förståelse av undersökningsområdet kan påverka studien.

4.1 Metodologiska överväganden

Vår studie ämnar undersöka känslor av sorg och förlust i separationsprocessen från ett aktivt beroende. Undersökningsmaterialet är intervjugenererade berättelser från människor med egen levd erfarenhet av beroende och missbruk. Då vi intresserar oss för individernas subjektiva tankar, känslor och tolkningar av den sociala verkligheten där de befinner sig, har vi valt en kvalitativ ansats (Bryman 2018:61 f.) Då forskaren har möjlighet att röra sig mellan analys och intervju under arbetets gång (Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2015:77) har det varit önskvärt för oss att hålla intervjuerna dynamiska för att lämna utrymme åt intervjupersonerna att kunna reflektera över vad de själva anser vara relevant och viktigt att berätta.

I semistrukturerade intervjuer formulerar forskaren ofta en intervjuguide där hen utgår från några på förhand definierade teman och huvudfrågor (Bryman 2018:561 ff.). Under intervjun kan ordningsföljden på frågorna ändras, och nya frågor kan läggas till om så anses givande. Vår studie utgår från ett sådant förhållningssätt, där strukturen grundats i en intervjuguide, men där samtalen har varit fria och unika för respektive deltagare. Med hjälp av deltagarnas berättelser i kombination med teoretiska förklaringsmodeller och metodologiska tillvägagångssätt ämnar studien att skapa klarhet i och artikulera det fenomen vi har undersökt. Målet har varit att belysa deltagarnas upplevelser av att ha separerats från sin drog, vad det har inneburit för dem och hur det har påverkat deras liv. Studien har därmed en fenomenologisk ansats, men utgår inte från en fenomenologiskt empirisk metod (Davidson 2003; Giorgi 2009; van Manen 2014).

Inspiration till vår intervjustruktur har hämtats från Holstein och Gubrium (1995). De menar att intervjuer bör förstås som en dynamisk process där deltagarna tillsammans skapar empirin, snarare än att se intervjuer som ett linjärt utbyte av information där intervjuaren ställer frågor som besvaras av intervjupersonerna. Den mellanmännsliga faktorn spelar alltså en stor roll, vilket innebär att den empiri som produceras bör förstås som en produkt av mötet mellan de båda parterna. Holstein och Gubrium menar dessutom att en intervju aldrig kan vara objektiv,

eftersom materialet bör förstås som en produkt av den sociala, kulturella och historiska kontext inom vilket det skapas.

Ytterligare någonting som Holstein och Gubrium belyser är betydelsen av reflektion. Trots att forskning historiskt sett har haft en ambition om att vara objektiv kan sann objektivitet aldrig uppnås. I stället menar de att både forskaren och intervjupersonerna kommer att vara subjektiva och partiska, även om de försöker förhålla sig objektiva. Detta blir således en viktig del att reflektera kring och förhålla sig till. Holstein och Gubrium menar att mellanmännsliga möten är komplexa och nyanserade, men att det också är det som är styrkan i olika intervjumetoder. Samtidigt som det är viktigt att ha en medvetenhet kring detta, är det trots allt kärnan i varför forskare väljer just intervjuer; för att få ta del av individens subjektiva känslor, tankar, handlingar och livsvärld.

I våra metodologiska överväganden har vi tagit stor inspiration av Holstein och Gubrium (1995) och tanken om den aktiva intervjun. Det har även förelegat ett intresse för subjektets omvärldsrelation, det vill säga hur subjektet och världen inte kan skiljas åt utan på olika sätt är beroende av varandra och glider in i varandra (Merleau-Ponty, 2002). Dessa tankar omkullkastar och bryter ner en länge antagen dualism mellan subjekt och objekt i den västerländska tanketraditionen. En sådan dualism upprätthålls delvis i kvantitativ forskning med ett oproblematiserat förhållande till en undersökt verklighet där subjektivitet (exempelvis bias) betraktas som ett hinder eller ett problem som behöver hanteras i genereringen av vetenskaplig kunskap.

4.2 Urval

Alan Bryman (2018:495 f.) beskriver hur målstyrda urval syftar till att välja ut deltagare på ett strategiskt sätt för att vara relevanta för de forskningsfrågor som har formulerats, snarare än att välja deltagare på slumpmässig basis. Urvalet till vår studie består av personer som har egna erfarenheter av beroendesjukdomen. Vi har i vårt urval tagit hänsyn till hur allvarlig beroendesjukdomen är, med medvetenhet om att det är ett ämne som kan vara känsligt att prata om och att bli frågad kring. Personerna som har kontaktats har valts utifrån på förhand bestämda kriterier (se bilaga 1). Vi har valt att enbart tillfråga personer som på ett eller annat sätt är öppna med sin beroendesjukdom. Exempelvis har det varit personer som pratar om sitt beroende i poddar, föreläser om sina erfarenheter eller på något sätt arbetar med beroende. En annan parameter vi förhållit oss till är att personerna skulle ha varit i tillfrisknande i minst 2 år vid

tillfället för intervjun. Samtliga personer som visade intresse för deltagande i vår studie hade mellan 6-32 år i tillfrisknande. Urvalet bestod av både kvinnor och män i åldrarna 48-60 år. Vi nådde våra intervjudeltagare via mail eller telefon efter att ha sökt efter kontaktuppgifter till behandlingshem och brukarorganisationer. Vissa var kontakter vi fick genom våra egna respektive kontaktnät. Från början hade vi begränsat vårt geografiska urval eftersom vi önskade att hålla intervjuerna på plats. Av praktiska skäl var vi dock tvungna att tänka om kring detta urval och vidga det i ett senare skede.

Av de vi kontaktade var svarsfrekvensen relativt låg, och flertalet av svaren vi fick var nekande. Vi tror att nekandet till deltagande bland annat kan ha berott på otydligheter i vårt informationsbrev kring kriterierna som behövde uppfyllas. Hade vi gjort om studien hade vi kunnat vara tydligare med varför dessa kriterier var avgörande. Vi hade även kunnat undersöka alternativa vägar att ta kontakt med deltagare. Eftersom vi fick relativt få jakande svar kunde vi inte ställa så stora krav på urvalet, mer än att de skulle ha varit i tillfrisknande i minst 2 års tid, samt att de i något sammanhang talar öppet om sina erfarenheter. Vi anser trots svårigheterna, och med tanke på studiens omfattning och tidsbegränsning, att urvalet varit tillräckligt för att kunna göra en nyanserad analys och dra de slutsatser vi har gjort.

4.3 Genomförande

Vi har genomfört sex intervjuer, varav fyra med kvinnor och två med män. Intervjuerna varade i ungefär 1,5-2 timmar, där vi båda var närvarande vid samtliga intervjuer förutom vid en. Medan en av oss ledde intervjun tog den andra anteckningar och kontrollerade att teman och huvudfrågor besvarades. Fyra intervjuer genomfördes fysiskt, och två genomfördes digitalt. Bryman (2018:578 ff.) menar att digitala intervjuer kan medföra vissa risker, bland annat tekniska problem. Vi genomförde våra digitala intervjuer via videosamtal, vilket vi upplevde fungerade bra. Samtalen spelades in med mobiltelefon med syfte att senare transkribera svaren. Bryman menar att det är viktigt att vara medveten om att själva inspelningen kan ha påverkan på respondenten. Exempelvis kan det göra personen obekvämt och överdrivet observant på sina svar. Detta var någonting vi hade med oss i intervjuerna. Vi upplevde dock att respondenterna hade en avslappnad inställning och verkade obrydda över den mobiltelefon som användes till ljudupptag.

Innan vi genomförde intervjuerna skrev vi en intervjuguide (se bilaga 4). Intervjun bestod av följande teman: *Information och samtycke - ramar för intervjun - personporträtt - beroendet -*

känslarbetet kopplat till tillfriskandet samt *avslutning*. I ett tidigt skede funderade vi kring frågor som kunde vara av vikt för att besvara våra frågeställningar. Därefter delades frågorna in i teman, varav vissa frågor rensades bort. Bryman (2018:565 f.) betonar att en intervjuguide ska rymma alla delar av forskningsproblemet, samtidigt som den bör lämna utrymme för en viss flexibilitet för nya idéer och tankar. Vi bearbetade vår intervjuguide flertalet gånger inför vår första intervju med syfte att göra den flexibel, samtidigt som den skulle underlätta för oss att bibehålla en röd tråd genom intervjuerna. Med valet av semistrukturerade intervjuer har vi haft möjlighet att under intervjuerna lägga till och ta bort frågor som vi upplevde som mer eller mindre relevanta. Eftersom intervjuerna blev mer som samtal, där vi fick både lika och skilda svar, gick vi i slutet av varje intervju igenom vår intervjuguide för att säkerställa att vi inte hade missat viktiga svar på våra huvudteman.

4.4 Bearbetning och analys

Det första steget i bearbetningen av vårt material var att transkribera våra intervjuer. Vi använde oss av transkriberingsfunktionen i Microsoft Word för att underlätta processen med att få det råa materialet nedskrivet. Bryman (2018:580) menar att transkriberingen är en svår del i bearbetningen av empirin och att det finns hög risk för att den blir fel. I förhållande till vår studie krävdes det att vi lyssnade igenom våra inspelningar för att kunna gå igenom och korrigera materialet, samt säkerställa att inga delar saknades. I och med att kvalitativa analyser innebär ett stort tolkningsutrymme var det av vikt för oss att i ett första stadie transkribera i hela citat och inte välja ut specifika delar.

När transkriberingen var färdig påbörjades nästa del i bearbetningen av materialet. Vi läste igenom intervjuerna och inspirerades av Brymans (2018:700 ff.) steg för att utföra kodning och tematisk analys. Efter en första genomläsning gick vi igenom materialet med syfte att utföra en initial kodning på de delar som ansågs kunna besvara våra frågeställningar. Vi plockade då ut citat från respektive intervju utifrån specifika teman. Dessa teman rörde beskrivningar om separationen och de känslor som fanns kopplade till rollskiftesprocessen. Fokus låg på den emotionella aspekten och vi försökte leta efter repetitioner, samt likheter och skillnader i deltagarnas beskrivningar. Vi var även noga med att det skulle finnas en jämn spridning av citat från respondenterna. Förhoppningen var att på så sätt kunna identifiera nyanser och teman även inom kategorierna. Slutligen tog vi bort de teman som saknade värde för vår studie. Vi valde även att ta bort citat där vi upplevde att frågan vi hade ställt var för ledande.

Efter kodning och tematisering upplevde vi oss ha variation av citat som fungerade som utgångspunkt för vår analys. Slutligen redigerade vi citaten för att öka läsbarheten i respondenternas svar (Bryman 2018:581). Vi tog bort upprepningar, utfyllnadsord och la till kommatecken och punkter. Vi kursiverade även de ord som respondenterna särskilt betonade.

4.5 Metodens tillförlitlighet

Inom kvalitativa studier ska tillförlitligheten bedömas och värderas utifrån kriterierna trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman 2018:467 ff.). *Trovärdighet* innebär att forskaren låter deltagarna konfirmera svaren, eftersom en social verklighet kan tolkas på flera olika sätt. Inom ramen för vår studie har vi på grund av det begränsade tidsutrymmet inte haft möjlighet att låta våra deltagare ta del av resultaten innan examinationstillfället. Deltagarna har däremot fått information om att vi kommer att dela uppsatsen med dem efter att den blivit godkänd. För att ytterligare värna om trovärdigheten har vi gett deltagarna utrymme för att kunna förtydliga sina svar, samt erbjudit dem möjligheten att kunna ändra sina svar fram till ett visst datum. I de fall där vi har upplevt ett svar som otydligt har vi antingen bett om ett förtydligande om det har haft relevans för frågeställningarna, eller helt låtit bli att ta med det svaret.

Överförbarhet handlar om huruvida resultaten från en studie går att överföra och applicera i en annan kontext med snarlika resultat (Bryman:467 f.). Eftersom kvalitativ forskning åsyftar att studera djup snarare än bredd ligger fokus på det kontextuellt unika. I vår studie har syftet varit att undersöka deltagarnas unika erfarenheter av beroende och missbruk. Vi kan därför inte säkerställa att studiens resultat hade varit förenliga med upplevelser hos andra beroende. Med detta sagt kan vi inte säkerställa överförbarheten i det avseendet. Däremot har vi varit noggranna med att poängtera syftet med vår studie. Vi har haft en ambition om att lyfta röster som inte alltid har en given plats, för att framhäva detta specifika perspektiv på tillfrisknande. Överförbarheten hade därmed kunnat stärkas om det åsyftas att göra en studie med fokus på just den målgruppen utifrån samma premisser.

Pålitlighet innebär att forskarna antar ett granskande synsätt och säkerställer en fullständig redogörelse för alla faser av forskningsprocessen, såsom forskningsfrågor, fältanteckningar och beslut rörande analysen (Bryman:468). Vi har i vår studie försökt framhäva största möjliga transparens, bland annat genom att spela in intervjuerna för att kunna transkribera dem

ordagrant. Vi har även kontinuerligt beskrivit tillvägagångssättet och analysförfarande med hänsyn till de revideringar som gjorts.

Möjlighet att styrka och konfirmera innebär att forskaren säkerställer att hen agerar i god tro och är medveten om att det inte går att uppnå fullständig objektivitet (Bryman 2018:470). Detta innebär att forskaren inte medvetet låtit personliga värderingar eller teoretiska inriktningar påverka utförandet och slutsatserna. I avsnitt 4.1 diskuterar vi utifrån Holstein och Gubrium (1995) hur intervjuer inte sker i ett vakuum oberoende av dess aktörer, utan att forskare och deltagare är högst aktiva som meningsskapare. Objektivitet kan därför inte till högsta grad uppnås eller upprätthållas. Vi menar att vi har agerat i god tro genom att konkretisera och problematisera denna medvetenhet. I avsnitt 4.6.2 diskuterar vi vår förståelse och vilken påverkan denna har på vår studie.

Samtidigt som forskaren behöver förhålla sig till de ovan nämnda parametrarna gällande tillförlitlighet bör en komma ihåg att människor är komplexa. Vi har därför även valt att ta inspiration från Mariane Valverde (2002). Valverde menar att 'sanning' är subjektivt, då individens egen upplevelse av en viss händelse påverkas av dennes känslor, minnen och gången tid. Frågan blir således vad som är av intresse – att få reda på den objektiva sanningen av en viss händelse, eller att få reda på hur personen i fråga upplevde situationen? Dennes individuella sanning kommer att vara invävd i komplexa dimensioner av känslor, minnen och andra omständigheter. Valverde betonar att subjektiv sanning är mångfacetterat, men om en som forskare accepterar och godtar att så är fallet när en intervjuar om personliga erfarenheter kan detta istället ses som mycket värdefullt. Med utgångspunkten att en accepterar individens sanning för vad den är kan en som forskare få bättre förståelse för dennes tankar och känslor, vilket kan bidra till ännu djupare samtal. Genom att lyfta röster från personer med egen erfarenhet ämnar studien att bereda plats åt ett perspektiv på det emotionella arbete som separationsprocessen innebär.

4.6 Etiska överväganden

4.6.1 Forskningsetiska krav

Vetenskapsrådet (2002) beskriver de forskningsetiska krav en behöver ta hänsyn till vid utförandet av en vetenskaplig studie. *Informationskravet* innebär att deltagarna ska informeras om deras roll i studien och villkoren som gäller för deras deltagande. De ska upplysas om att

deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan (Eldén 2020:30 f.). *Samtyckeskravet* innebär att deltagare ska ha rätt att själva bestämma över sin medverkan. Det första steget är att inhämta deras samtycke. För det andra ska deltagarna ha rätt att bestämma om, hur länge och på vilka villkor de ska delta. Deltagarna får inte utsättas för påtryckning eller påverkan, och det bör heller inte föreligga några beroendeförhållanden mellan forskare och tilltänkta deltagare. *Konfidentialitetskravet* innebär att alla uppgifter om deltagare och nämnda personer ska ges största möjliga konfidentialitet. Personuppgifterna ska förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem och utförare bör underteckna en förbindelse om tystnadsplikt angående känsliga uppgifter om enskilda, identifierbara personer. *Nyttjandekravet* innebär att insamlade uppgifter om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål.

Inför våra intervjuer skickade vi ut en informations- och samtyckesblankett (bilaga 2 & 3) via mail som informerade om studiens syfte, hur det insamlade materialet skulle komma att hanteras samt en upplysning om hur allt material skulle avidentifieras. Dessutom informerade vi om att transkriberingen och ljudupptaget kommer att förstöras så fort uppsatsen har examinerats och godkänts. I blanketten redogjorde vi även för vad medgivandet till intervjun innebar samt att medverkan var frivillig och när som helst kunde avbrytas. Vid intervjutillfället berättade vi om studiens syfte och intervjuens tidsram, samt frågade om samtycke till att samtalet skulle komma att spelas in. Intervjupersonerna gavs möjlighet att ställa frågor och efter intervjun frågade vi om personen hade någonting att tillägga. Vi upplyste även om att deltagarna kunde höra av sig till oss om sådant som kommit upp i efterhand.

Samtliga detaljer som skulle kunna avslöja intervjupersonernas identitet har avidentifieras eller tagits bort i förhållande till konfidentialitetskravet. Eldén (2020:130f.) skriver dock att namn som ersätts med pseudonymer sällan är tillräckligt för att göra ett material anonymt. Istället bör forskaren vara noggrann med att tydliggöra att uppgifter hen fått i förtroende inte kommer att spridas. Det bör även vidtas åtgärder för att obehöriga inte ska kunna ta del av uppgifter, bland annat genom avkodning. Empiriska material i kvalitativa metoder är ofta svåra att avkoda eftersom forskaren har tillgång till komplex information om specifika egenskaper, åsikter, reflektioner och beskrivningar. Vi har i största möjliga mån försökt avkoda de detaljer som inte är av relevans för vår analys, men har ändå valt att behålla vissa aspekter som vi anser är viktiga, såsom kön, ålder och tid i tillfrisknande.

4.6.2 Förförståelse

Vi två studenter som skriver detta arbete har båda, i varierande grad, en viss förförståelse för området missbruk och beroende. Det är ett ämne som tas upp regelbundet i vår undervisning på socionomprogrammet, vilket har gett oss viss teoretisk förförståelse för ämnet.

Utöver det vet alla som inte valde att hoppa över förordet, att en av oss dessutom har egen erfarenhet av att leva med beroendesjukdomen. Detta är något som vi diskuterat flertalet gånger, både sinsemellan och i samråd med vår handledare. Vi har främst sett, och upplevt, detta som en tillgång men har samtidigt behövt förhålla oss till de risker det innebär.

En potentiell risk har varit att de egna erfarenheterna skulle kunna färga både intervjuerna och analysarbetet. Det är trots allt intervjudeltagarnas erfarenheter, tankar och känslor vi vill åt och lyfta fram. Detta har inneburit att vi kontinuerligt och medvetet lagt mycket tid och arbete på att reflektera och resonera kring hur denna förförståelse eventuellt har kunnat påverka utfallet. Detta för att säkerställa att det som framkommer i denna studie representerar deltagarnas tankar och känslor.

Samtidigt insåg vi tidigt att det också kan vara en fördel i det relationsskapande arbetet med våra deltagare. Förförståelsen och de egna erfarenheterna kan således även förstås som ett verktyg och gemensam beröringspunkt som kan göra det lättare för deltagarna att tala om dessa erfarenheter. Det har också varit till hjälp att ha ett gemensamt språk. För att ge ett exempel så vet en av författarna, tack vare den egna erfarenheten, att *"ta en vit bricka"* innebär att personen i fråga har tagit ett återfall. Denna typ av förförståelse har ytterligare kunnat underlätta samtalen med deltagarna i studien. Avslutningsvis har transparens och reflektion varit ledord för oss genom arbetet, för att i största möjliga mån säkerställa att dessa omständigheter inte äventyrar tillförlitligheten i arbetet.

5. Begreppsdefinition

Drog – vi har intervjuat personer med olika typer av beroenden. Vissa har substansberoenden, det vill säga alkohol eller narkotika. Vad gäller narkotikan varierar det mellan cannabis, opiater, amfetamin, med mera. Andra har processberoenden, det vill säga beroende till en handling eller beteende (se t.ex. Hjärnfonden; Paracelsus Recovery; Stockholms beroendeklinik). Här varierar det från socker, mat, arbete, träning och shopping. För enkelhetens skull skriver vi på vissa

ställen bara ut ”drog” – detta åsyftar det personen är beroende av, vare sig det rör sig om alkohol, narkotika eller en handling.

Tillfrisknande – beroendesjukdomen är kronisk och inte något en person kan bli frisk från. För att markera att sjukdomen inte kan botas används ofta termer som ‘nykter alkoholist’ eller ‘spelfri spelare’ (Hjärnfonden). Vi har valt att använda termen ‘tillfrisknande’ då detta inte markerar ett specifikt missbruk, såsom alkoholist, utan kan användas på alla typer av beroende.

Att vara i tillfrisknande åsyftar dels tid utan användning av drog(er), men det är även en process som involverar stort personligt arbete. Att vara och leva i tillfrisknande handlar för de flesta personer inte enbart om att vara nykter, drogfri eller abstinent (som det kallas om en är beroende av socker/mat), utan att göra och välja annorlunda. Att ta aktiva steg för att leva ett liv fritt från både drogen, och det mentala och känslomässiga grepp den tidigare haft om en.

Aktiv – på andra sidan spektrumet från tillfrisknande hittar vi fenomenet “aktiv”. Att vara aktiv i sitt missbruk innebär att agera på det – alltså att dricka/droga/spela/äta socker osv. I det aktiva missbruket kretsar ofta hela individens värld kring dennes drog, likt en besatthet. Att skaffa drogen, konsumera drogen, dölja drogen, tänka på drogen, prata om drogen och sakna drogen (Nakken, 2016). Det är således en bredare term än att enbart använda en substans eller utföra en handling.

I intervjuerna och detta arbete talar vi främst om dessa begrepp som motsatta lägen – att antingen vara aktiv eller i tillfrisknande. Vi vill dock understryka att det i verkligheten inte är riktigt så enkelt. Att bryta ett aktivt beroende och tillfriskna tar tid, kraft och arbete. Att gå från ett aktivt missbruk till att vara i tillfrisknande är inte något som sker över en natt, utan bör förstås som en (livs)lång process.

Separation – Cambridge Dictionary definierar separation som “*a situation in which two or more people or things are separated*” (2023). Att ta två eller fler saker, och skilja dessa åt. Det är ur den enkla förståelsen vi talar om separation i detta arbete; att separera den beroende ifrån det den är beroende av. Det är i den vändpunkten, den separationen, vi ämnar undersöka vad som händer i individen både tanke- och känslomässigt.

6. Deltagare

Deltagarna i vår studie är alla tillfrisknande beroende i åldrarna 48-60. De har olika lång nykterhet, varierande från 6-32 år. Samtliga arbetar eller har arbetat med beroendesjukdomen och är öppna med sina egna beroenden i sina yrkesroller. Vissa av intervjuerna har skett fysiskt, och andra digitalt. Vi använder oss av alias på deltagarna för att värna om deras anonymitet. Nedan följer ett kort persongalleri.

Lotta - Lotta är 59 år gammal och har vuxna barn. Hennes huvudberoenden är opiater och alkohol, men hon har även ett sidberoende i form av arbetsnarkomani. Lotta drack alkohol första gången när hon var 13 år men uppger att hennes beroende började år 1998, då hon var 34 år gammal. Hon har varit i tillfrisknande sedan 2017, vilket innebär att hon befann sig i ett aktivt missbruk under 19 års tid och har varit i tillfrisknande i 6 år. Lotta har hög genetisk ärftlighet till beroendesjukdomen och har vuxit upp som medberoende till olika familjemedlemmar. Lotta är full av livsglädje, uppfattas som varm, glad och social. Hon älskar sitt arbete, som hon idag har ett sunt förhållande till, och att åka racercykel - något hon funnit i sitt tillfrisknande.

Dragan - Dragan är 58 år gammal, är gift och har ett vuxet barn. När Dragan var 12 år gammal drack han alkohol för första gången och när han var 13 år kom han i kontakt med cannabis. Konsumtionen av både alkohol och cannabis var relativt hög och konsekvent redan från början. När han var 15 år började han använda amfetamin, vilket kom att bli hans huvuddrog. Utvecklingen gick fort och hans beroende utvecklades kort därefter. Dragans missbruk eskalerade rejält mellan det att han var 22 år tills han var 25, då han genomgick behandling. Han har varit i tillfrisknande sedan dess, alltså i 32 år. Dragan upplevs som öppen, okonstlad och förtroendeingivande. Han ser på livet med stor glädje och en rejäl portion humor.

Indra - Indra är 48 år gammal, är gift och har vuxna barn. Under Indras uppväxt nekades hon ofta mat om föräldrarna upplevde att hon misskött sig. Detta resulterade i trauman i relation till hungerkänslor. Vid 24 års ålder brände Indra ut sig. Hon använde då socker för att bli pigg, vilket eskalerade till att hon åt 2 kilo godis varje dag. Indra förstod att hon var beroende av socker först när hon efter 15 års sjukskrivning för utmattningsdepression utbildade sig till alkohol- och drogterapeut. Med tiden har hon förstått att hon även missbrukar mat genom att överäta, samt att hon till följd av viktuppgång utvecklade ett träningsberoende. Indra har varit abstinent från socker och mat i 6,5 år. På senare år har hon även utvecklat ett shoppingberoende, vilket hon beskriver som sin största utmaning idag. Indra har aldrig genomgått behandling, utan

har i stället funnit stöd i gemenskapen FAA (Food Addicts Anonymous). Indra upplevs ha ett ungt och nyfiket sinne. Hon är ärlig och rak, men samtidigt omtänksam och varm.

Charlotte - Charlotte är 58 år gammal, har vuxna barn och en hund. Charlotte drack alkohol första gången i mellanstadiet och rökte cannabis första gången som 13-åring. Detta eskalerade snabbt till att Charlotte började röka dagligen och hon började även sälja cannabis för att finansiera sitt eget användande. Runt tiden då Charlotte fick sitt första barn gick hon över från att använda cannabis till amfetamin, vilket blev hennes huvuddrog. Hon levde då med en man som sålde amfetamin och hade stor tillgång till drogen. Idag har Charlotte varit i tillfrisknande i 27 år. Charlotte har aldrig genomgått behandling, utan säger att NA-gemenskapen (Anonyma Narkomaner) varit hennes huvudsakliga stöd. Charlotte sprider en varm och bubblig energi omkring sig. Hon skrattar mycket och det märks att hon idag lever ett liv hon är stolt över och nöjd med.

Anette - Anette är 60 år gammal, hon har flera vuxna barn och är gift. Hennes huvuddrog är amfetamin, men även alkohol och andra droger har varit närvarande och spelat en stor roll i hennes aktiva missbruk. Idag har Anette varit i tillfrisknande i 30 år. Hon började dricka och använda olika narkotikapreparat kontinuerligt vid 11 års ålder, och hon uppger att hon befann sig i ett missbruk redan från början. Under sitt aktiva missbruk genomlevde Anette både hemlöshet, prostitution och kriminalitet. Anette upplevs som en väldigt okonstlad och genuin människa. Hon har som mål att göra minst en bra sak varje dag för en annan människa. Hennes öppenhet och ärlighet är tydlig, likaså är hennes glädje inför den tillvaro hon lever i idag.

Mattias - Mattias är 53 år gammal och har ett barn som bor med honom varannan vecka. Han drack första gången när han var 13 år gammal, och känner idag när han ser tillbaka på det att hans beroende började där och då. Under tiden han var aktiv använde han även cannabis, amfetamin och bensodiazepiner, men alkoholen är hans huvudberoende. Han uppger även att han periodvis har haft ett destruktivt förhållningssätt till sitt arbete. Mattias var aktiv i 28 år, och har idag varit i tillfrisknande i 12 års tid. Idag är han väldigt glad åt sitt liv och sin tillvaro. Han lägger stort värde i AA-gemenskapen, till vilket han också ägnar mycket tid och energi. Mattias upplevs som rak, öppen, social och tacksam för de lärdomar livet har bidragit med.

7. Resultat

I detta avsnitt appliceras exit-teorin (Fuchs Ebaugh 1988) på det empiriska materialet. Teorin bygger på antagandet att alla människor har olika roller som kan vara mer eller viktiga för vår känsla av identitet. Av olika orsaker kan vi ibland börja tvivla på huruvida vi anser det önskvärt att upprätthålla och stanna i en viss roll. Exit-teorin kan användas för att synliggöra de olika processer en individ går igenom, från de första tvivlen, sökandet efter alternativa roller, till utträdet ur rollen, och till sist skapandet av en ny.

7.1 Första steget - tvivlen

Det första steget i en exit-process är att individen i fråga börjar tvivla på sin roll. Personen börjar ifrågasätta om det är önskvärt att stanna i rollen, om hen mår bra av det, om den uppfyller vad en vill att det ska uppfylla och så vidare. Tvivlen kan vara sprungna ur en mängd olika saker, men de bottnar alla i något slags missnöje. Ofta har tvivlen funnits där en längre tid utan att individen själv varit medveten om dem, eller har valt att ignorera tecknen. Gemensamt är dock att dessa tvivel slutligen blir så påtagliga att personen inte kan bortse ifrån dem längre, och i och med det påbörjas exit-processen (Fuchs Ebaugh 1988).

Jag hade mycket och ofta tankar på att bryta, speciellt de sista åren efter jag fått barn. Jag visste inom mig att detta var fel, att jag var en dålig förälder som använde trots att rädslan att förlora mitt barn var jättestor. Det fanns inte en tanke på att be om hjälp, mycket på grund av just denna rädsla, men även på grund av dåliga erfarenheter av myndighetspersoner. Jag försökte bryta, eller rättare sagt 'inte plocka upp igen' flera gånger utan att lyckas. Till sist var ångesten för mitt föräldraskap så stor att jag bad en vän, som blivit nykter och drogfri själv, om hjälp och han tog med mig på möte samt var ett stort stöd inledningsvis. Det var inte förrän då jag började våga dela med mig av mina tankar och känslor gällande mitt användande. – Charlotte

Citatet ovan kommer ifrån Charlotte. Hennes uttryck för tvivel är återkommande i många av de berättelser vi tagit del av. Personerna vet någonstans om att det inte är bra eller hållbart att upprätthålla det beteende de är fast i, samtidigt var de rädda för vad det skulle innebära att be om hjälp. Utöver det finns en stark förnekelse kopplat till beroendesjukdomen, som gjorde att många inte ens uppmärksammade sina tvivel under tiden de var i det, utan kan se dem först nu i efterhand.

En person vars tvivel yttrade sig i handling är Indra. Som tidigare nämnt ser teorin på det här steget som att rollen i fråga börjar ge upphov till missnöje för individen. På ett eller annat sätt börjar det skava och kännas fel, och det är i den känslan tvivlet ligger (Fuchs Ebaugh 1988). Indras socker- och matberoende började förändra hur hennes kropp såg ut. Detta triggade något i Indra som tidigare varit aktiv i ätstörningar. Så till följd av viktuppgången, en konsekvens av hennes beroende som hon kände missnöje kring, började hon träna. Det blev en ond spiral för Indra, då hon gradvis även utvecklade ett beroende i träningen.

Det fanns även de som tvivlade på att det ens fanns någon hjälp att få, exempelvis Lotta som säger att hon inte hade några som helst tankar på att sluta. Hon kände sig och gjorde sig ensam i sin sjukdom, då hon inte såg någon väg ut. För henne var allt bara ett mörker, och hon säger att det hade tagit över i så hög utsträckning att hon inte ens kände tvivel.

7.2 Andra steget - sökandet efter alternativ

7.2.1 Vikten av en stöttande omgivning

I det andra steget börjar individen undersöka vilka andra rollalternativ som finns tillgängliga, och väger för- och nackdelar mot varandra (Fuchs Ebaugh 1988). Personen väger också vad hen har att vinna eller förlora mot kostnaderna med att stanna kvar i rollen. I detta ifrågasättande skede spelar omgivningens bemötande stor roll för hur individen hanterar situationen. Motsätter sig omgivningen de tvivlande tankarna och funderingarna på att lämna en viss roll kan det fördröja exit-processen med flera år. På samma sätt kan en stöttande omgivning som tror på individen och dennes tankar om rollskifte snabba på och underlätta exit-processen.

Anettes berättelse statuerar exempel på hur omgivningens bemötande kan påverka exit-processen både till det negativa och det positiva. Hon sökte flera gånger hjälp via socialtjänsten för att få hjälp ur sitt aktiva missbruk, då hon saknade resurserna att göra det på egen hand. När hon bad om hjälp upplevde hon inte att hon fick den hjälp hon behövde, att hon inte blev trodd och att det alltid kom med villkor som hon inte kunde leva upp till. I dessa fall avstannade hennes exit-process.

Men hon berättar även om en avgörande händelse där omgivningens förhållningssätt var det motsatta. Där någon trodde på henne, och hur betydelsefullt det var. När Anette befann sig på behandlingshem hittade hon en mängd amfetamin gömt i sin hårborste. Hon hade glömt att hon

lagt det där och fick ett enormt stresspåslag när hon hittade det. Hon visste inte vad hon skulle göra, eller vad som skulle hända. Hon började oroa sig för hur det skulle gå om hon inte berättade något, men även hur det skulle gå om hon berättade. Hon oroade sig för att personalen skulle bli arg, att de skulle tro att hon smugglat in narkotikan med flit, att de skulle tro att hon ljög, att händelsen skulle anmälas till socialtjänsten och så vidare. Till slut, efter stora samvetskval, berättade Anette som det var för en personal på boendet. Hennes oro försvann när han lugnt hade svarat att det inte var hela världen, att han skulle kasta det, att det inte var hennes fel, och att han trodde på henne. Anette får frågan ”Vad betydde det för dig?” och svarar,

Ah, det var så stort. Det var så... jag bara slängde mig om halsen på honom. ’Ska du inte berätta det för soc nu då?’, då sa han ’nej, det här var ju ingenting’. Och så var det med det. ’Det är vi som har felat när vi har gått igenom din väska, det skulle vi ju kollat. Det är vi som har gjort fel i så fall, inte du’. Och det var ju- jag visste ju verkligen inte om att jag hade det, för *tro mig*, då hade jag inte cyklat till behandlingen om jag visste att jag hade 10 gram tjack i borsten, *no way!* [...] Nej, så det var... ja, just den känslan att det var någon som trodde på mig. När jag inte själv trodde på mig så, trodde han på mig. – Anette

7.2.2 Skepticism mot det nya alternativet

Flera av våra intervjudeltagare uppger att den alternativa rollen, tillfrisknande beroende, inte lockade det minsta till en början. I detta har tre huvudspår framkommit, 1) de trodde inte att de någonsin skulle lyckas att leva i tillfrisknande, 2) de tänkte att hela deras liv och tillvaro skulle bli tråkig och kännas meningslös, och 3) självhjälsgrupper som AA och NA kändes konstiga och sektliknande och de tänkte att de inte skulle passa in där. Mattias säger,

Nej, men jag trodde ju inte att jag skulle kunna få ha skoj någon gång i hela mitt liv igen om jag inte drack eller drogade. Hur *fan* har man roligt när man är nykter? Det har jag aldrig haft. Aldrig någonsin i hela mitt liv. Och så ska jag då liksom resten av mitt liv gå ut och försöka hålla mig nykter till varje pris och be till Gud och gå på AA-möten och så där? Betala mina skulder och be folk om ursäkt? – Mattias

Och Anette säger,

De enda vänner jag hade, det var ju andra missbrukare. Och jag visste ju det, att ska jag sluta missbruka, då kan jag inte umgås med mina vänner. Och vad då, ska jag sitta där bland dem **ohörbart** inne på mötet och snacka om Gud och lägga mina pengar i hatten liksom? Är det vad mitt liv ska bestå av? Och det var liksom, för mig var det bara... nej, jag var jätterädd. Jag var jätterädd och jätteensam. – Anette

Hur pass tilltalande en alternativ roll upplevs av individen kan ha stor påverkan på dennes process att lämna. Exempelvis kan ett nytt jobberbjudande kännas spännande och kul, vilket underlättar processen att byta yrkesbana, medan att som mamma ge upp vårdsnaden om sitt/sina barn ofta känns tungt, jobbigt och mörkt, vilket försvårar exit-processen (Fuchs Ebaugh, 1988). De två citaten av Mattias och Anette ovan vittnar om att de inte ansåg rollskiftet som särskilt attraktivt i detta skede. De förstod att de skulle behöva ändra sin livsstil, säga hejdå till vänner och genomföra stora förändringar. De var dels tveksamma till den nya rollen, dels motvilliga att ändra sin tillvaro. Deras berättelser vittnar om känslor av ensamhet, rädsla och sorg, något de flesta av våra intervjudeltagare har gemensamt.

Komplexiteten gör sig påmind i detta steg. För trots att missbruket har haft stora och allvarliga konsekvenser för alla personer i denna studie, finns här en uppenbar motvilja att bryta sitt aktiva användande. Motviljan är mångfacetterad i det att den inte enbart är kopplad till ett fysiskt sug, utan även återfinns i det emotionella och själsliga hos individerna. Indra ramar in denna ambivalens väl när hon säger, *“Jag tror någonstans att man har en hatkärlek till sin drog. Man älskar den, och man hatar det den gör med en. Jag upplevde att jag hatade det den gjorde med mig, men jag älskade att ta den”*.

7.3 Tredje steget - vändpunkten

7.3.1 Antingen eller

“Jag drack på åtminstone 2 helrör om dagen det sista året och jag började bli inlagd på sjukhus och jag var inlagd i fyllecell varje vecka nästan. Och ja, det var ju helt fruktansvärt. Jag ramlade i trappor och utför en balkong en gång, jag blev överkörd av en bil och misshandlad ganska brutalt i en park, och det ena med det andra alltså. Och jag hade ett LVM på slutet där också, då jag fick välja ‘antingen så går du i någon frivillig behandling eller också så låser vi in dig i ett halvår’. [...] Jag hade en fruktansvärd leverinflammation också då när jag blev intagen som inte ville ge med sig riktigt. Utan det tog lång tid och jag liksom... det var ja, det var jobbigt alltså. Och det var inte förrän jag blev satt på avgiftning då egentligen som jag förstod att *‘nu jävlar, nu är det skarpt läge för mig’*. Och jag bestämde mig inom de 2 första veckorna för att nu, nu lägger jag av. Och sen dess har jag varit nykter då.” – Mattias

Vändpunkten är det steg som definieras av att individen tar det slutgiltiga beslutet att lämna sin roll. Olika typer av processer kan föra fram individen till vändpunkten, men vanligast när det kommer till missbruk är vad Fuchs Ebaugh (1988) kallar för "antingen eller". Antingen lämnar personen rollen, eller så riskerar hen lida allvarliga konsekvenser, såsom fängelse, tvångsvård,

sjukdom eller död. I Mattias citat ovan ges ett väldigt tydligt exempel på en vändpunkt som föregåtts av “antingen eller”. Antingen blev han nykter och drogfri, eller så hade han dels blivit föremål för tvångsvård, dels varit än mer illa fysiskt och eventuellt riskerat att dö.

Lotta och Dragan kom till behandling under liknande omständigheter. Lotta gav uttryck för att hon inte längre ville leva och hamnade i och med det inom psykiatrin. Därifrån gick hon med på behandling och kom till ett behandlingshem. Även Dragan var nära att bli föremål för tvångsvård. Ställd inför valet av LVM eller frivillig behandling gick han med på att läggas in på behandlingshem. I dessa fall finns det en tydlig yttre faktor som har påverkat beslutet om behandling. Trots det går det att urskilja att Mattias, Lotta och Dragan nog hade nått stadiet av “antingen eller” innan myndigheternas inblandning. Skillnaden hade, skrämmande nog, kunnat vara att de inte hade fallit under “antingen” utan “eller”.

Enligt exit-teorin inträffar ofta en händelse av betydande grad som föranleder själva vändpunkten och fungerar som en katalysator (Fuchs Ebaugh 1988). I Lottas fall att hon var suicidal och för Mattias och Dragan handlade det om att omgivningen nu krävde att de skulle genomgå behandling. Anettes vändpunkt föregicks av att en man som skulle köpa sex av henne försedde henne med droger och sedan våldtog henne. Även för Indra fanns en katalysator, en händelse som gjorde att hon kände att situationen inte var hållbar längre. Indra är sockerberoende, och efter ett kalas för hennes barn fanns det kladdkaka över. Hon och hennes man bestämde att de skulle frysa in kakorna så att Indra inte skulle kunna äta upp allt i ett svep. Indra berättar,

Och det första jag tänkte på dagen efter när min man hade gått var liksom ‘Kladdkaka!’. Men den var ju fryst. Men jag tog ut den och började såga i den för att försöka-, försökte blåsa den varm. Vi hade alltså ingen mikrovågsugn, antar jag, annars hade det ju verkat jättedumt! Men ja. Och jag tog med hela kakan in i sängen, för det är där jag har drogat som mest. Och jag bara skämdes så mycket. Och då hade vi liksom gjort upp den här dealen, att när jag vill äta så ska jag ringa till min man. Jag ringde till honom med munnen full med fryst kladdkaka och bara grät och sa ‘Jag vill verkligen inte göra detta, och jag kan inte låta bli’. Det var, alltså det var fan det värsta som... Ja, det var där jag kände att ‘nej, alltså jag måste göra något åt det här’. – Indra

För Charlotte var det risken att förlora sina barn som till slut blev så påtaglig att hon nådde sin vändpunkt. Charlotte berättar om att hon en morgon vaknade upp med smärtor i armen. När hon sökte hjälp visade det sig att Charlotte led av sepsis, alltså akut blodförgiftning. Hon hade upplevt besvär ett tag, något som lett till att hon använt än mer narkotika för att döva smärtan,

med följderna att besvären förvärrades ytterligare. Till följd av hennes akuta sjukdomstillstånd blev hon inlagd på sjukhus och kunde därför inte hämta sitt barn från förskolan. Det bestämdes att personalen skulle ta med Charlottes barn hem och senare skulle vänner till henne hämta barnet. Vännen som ombads hämta dottern använde inte droger, och visste inte heller att Charlotte gjorde det. Hela situationen väckte en enorm rädsla i Charlotte som började oro sig för att någon skulle hitta narkotika i hennes hem eller att hennes missbruk på annat sätt skulle uppdagas, något hon förstod skulle riskera vårdsnaden om hennes barn.

Detta var inte Charlottes slutgiltiga vändpunkt, hon har varit aktiv igen efter händelsen, men det var likväl en katalysator. För det som hände där på sjukhuset, rädslan som slog henne när hon insåg att hon riskerade att skiljas från sina barn, det var den som till slut gav henne den kraft hon behövde för att bryta sitt aktiva missbruk och genomföra rollskiftet till tillfrisknande.

7.3.2 Känslor kopplade till vändpunkten

I teorin tas flertalet olika grupper upp och deras emotionella processer kopplade till vändpunkten. Gemensamt för många av grupperna är att känslorna kan variera över tid, men även att individen kan uppleva både positiva och negativa känslor på samma gång. Exempelvis tar Fuchs Ebaugh (1988) upp före detta nunnor. De flesta upplevde främst känslor av lättnad, frihet och frigörelse i och med deras vändpunkter, men även oro, stress och ovisshet kring hur livet skulle bli, hur de skulle relatera till män och vad som skulle hända med dem i framtiden. Vidare har personer som bytt yrkesgrupp upplevt känslor av utanförskap, ensamhet och vilshenhet primärt, samtidigt som de var glada över att ha tagit det beslut som känts bäst för dem själva.

Sorg, saknad och förlust

Det är separationen från drogen, själva vändpunkten från aktiv missbrukare till tillfrisknande som har varit av särskilt intresse för denna studie. Eller närmare bestämt de tankar och känslor som denna separation ger upphov till. På frågan "*Vilka känslor var starkast kopplade till separationen från drogen för dig?*" har majoriteten av intervjudeltagarna svarat; *sorg, förlust, ensamhet, rädsla, ovisshet och saknad*. Samtidigt visste de att vändpunkten var avgörande, antagligen livsviktig, vilket gjorde att den dessutom följdes av känslor av lättnad och beslutsamhet. Än en gång gör komplexiteten och ambivalensen i beroendesjukdomen sig påmind, det är därför av vikt att bära med sig att denna process inte är svart eller vit.

Den kanske mest talande redogörelsen för denna komplexitet är Anettes berättelse. När Anette var 10 år gammal fann hon sin pappa död i ett fall av suicid. När hon var 11 år började hon missbruka både alkohol och droger. Hennes liv har sedan dess kantats av många utmaningar och svårigheter. Anette har levt i hemlöshet, samt har både prostituerat sig och begått kriminella handlingar för att kunna finansiera sitt missbruk och överleva dagen. Utöver det har hon varit suicidal och ett flertal gånger försökt ta sitt liv, samt blivit utsatt för sexuellt våld¹. Hon påpekar och belyser flertalet gånger under intervjun den särskilda utsatthet det innebär att vara kvinna i missbruk, inte minst när en lever på gatan.

Den bild som målas upp när Anette beskriver sitt liv i aktivt missbruk är så hjärtskärande och drabbande att det är svårt att sätta ord på det. Roten till allt detta lidande är missbruket, beroendesjukdomen och drogen. Drogen satte henne på gatan, drev henne in i prostitution och kriminalitet, bort från sitt hem, familj och sina barn. Trots det beskriver Anette separationen från drogen som en enorm sorg, präglad av ensamhet och rädsla. Hon beskriver drogen som hennes livs kärlek, en kärlek som hon sörjer än idag. Hon jämför till och med separationen från drogen, och den sorg och förtvivlan den förde med sig, med när hon som 10 år gammal hittade sin pappa död. Amfetaminet, som är Anettes huvuddrog, upplever hon än idag som den stora kärleken. Hon valde bort den då, när hon befann sig vid sin vändpunkt, och hon har valt bort den varje dag i 30 år nu, men trots det finns saknaden fortfarande kvar.

Så samtidigt som vändpunkten innebär en chans till ett nytt slags liv, ett liv med större trygghet, mer glädje och utan den besatthet som beroendet innebär, vittnar många av de personer vi har intervjuat om en emotionell dubbelhet i separationen. Det är i många fall ett livsviktigt beslut som å ena sidan innebär större möjligheter och en enorm lättnad, å andra sidan en sorg, förtvivlan och känsla av förlust.

Precis som Anette säger Dragan att den känsla som varit starkast associerad med separationen från hans drog är sorg. Efter sorgen kom en rädsla och osäkerhet. Hans ordval för vad som enligt teorin kallas för vändpunkten är 'skilsmässa'. Dragan upplevde det som att han behövde skiljas både från drogen och stora delar av sitt umgänge och den roll han befunnit sig i under många år. Då Dragans roll som aktiv missbrukare innebar en relativt hög status i den omgivning han befann sig i infann sig även en känsla av sorg kopplat till själva identitetsförlusten. Dragan är

¹ Vi vill understryka att skulden aldrig ligger på offret i fall av sexuellt våld. Vi nämner detta här för att på ett så rättvist sätt som möjligt skildra Anettes berättelse och den utsatthet hon befunnit sig i, men helt oavsett situation bör skulden alltid ligga där den hör hemma, hos förövaren.

inte ensam om att ha upplevt vändpunkten som en slags skilsmässa. Mattias berättar om att han också upplevde det så, och lägger till: *“En jävligt svår skilsmässa skulle jag vilja påstå, utdragen, som man nog aldrig riktigt blir klar med”*.

I och med att insikten växte och personerna i studien på allvar övervägde att lämna rollen som aktiv missbrukare följde insikten om vad de skulle behöva ge upp i och med rollskiftet. Känslor och tankar på ”aldrig mer”. Att aldrig mer kunna döva ångesten, aldrig mer ta en drink eller ett glas vin på en uteservering, aldrig mer få uppleva den totala ansvarsfriheten. Aldrig mer kunna umgås med de där personerna, ha sex på drogen, uppleva det euforiska ruset, slappna av, ha roligt, släppa taget. De ställdes inför insikten att de skulle behöva ge upp något som haft en signifikant betydelse för dem, för deras liv och livssätt, deras sätt att hantera känslor och umgås. Det blev dags att ge upp något som för många av deltagarna varit en väsentlig del av deras identitet, som de tillskrivit och lovordat under många år.

Detta verkar vara kärnan till känslan av sorg och förlust. På gott och ont har de vuxit samman med sin drog, levt med den under lång tid, funnit sätt att använda den både för att förhöja och döva känslor. Den har integrerats i deras liv och person och blivit en självklar del av deras livsvärldar. Många av deltagarna uppger även att drogen upplevdes som en källa till trygghet. De kunde alltid lita på att den höll vad den lovade, den fanns alltid där och att leva tillsammans med den ingav en känsla av trygghet, oavsett hur otryggt deras liv egentligen var. Att föreställa sig ett liv utan drogen blev således näst intill omöjligt, men även väldigt skrämmande. Många beskriver att de kände sig vilsna och rädda inför blotta tanken på ett annat slags liv. Här urskiljer sig således två delar som båda ger upphov till svårhanterliga känslor; det är tanken på ”aldrig mer” som ger upphov till sorg och känsla av förlust; och det är ovissheten inför framtiden och en annan typ av liv som ger upphov till rädsla och otrygghet.

En annan typ av sorg är den som följer på att ha undvikit att ta tag i och bearbeta förluster under det aktiva missbruket, som sedan kommer i kapp när personen väl tillfrisknar. Mattias fru lämnade honom under tiden han var aktiv. Vid tillfället hade han främst problem med arbetsnarkomani, vilket tärde på relationen till hans fru som till slut begärde skilsmässa. Under de 8 år som följde från det att hans fru lämnade honom till dess att han kom i behandling drack och drogade Mattias i mycket hög omfattning, delvis för att döva de svårhanterliga känslor skilsmässan fört med sig. Konsekvenserna av att han skjutit undan dessa tankar och känslor kom långt senare. Det var först när Mattias bröt sitt aktiva missbruk som sorgen kring skilsmässan

kom i kapp: “När jag blev nykter då så satt jag där i en helt färsk skilsmässa. Trots att det var 8 år sedan det hände så kändes det som att det var precis nu det pågick, och det var så tufft.”.

Mattias är inte ensam om att vittna om att konsekvenser av handlingar och beteenden under det aktiva missbruket kom ikapp personerna när de väl börjat tillfriskna. Dessutom innebär tillfrisknandet att deltagarna inte längre anser det vara ett alternativ att döva känslorna med drogen. Det är således både smärtsamt i sig när konsekvenserna gör sig påminda, och främmande att behöva hantera följderna utan att kunna ta till de medel som under många år varit en självklar del i att hantera svårhanterliga känslor.

Lättnad och befrielse

Liksom för Anette, Dragan och Mattias kom vändpunkten med mycket sorg, rädsla och ensamhet även för Indra och Charlotte. Den enda av våra 6 intervjudeltagare som inte upplevde vändpunkten som en typ av förlust är Lotta. För Lotta innebar rollskiftet från aktiv till tillfrisknande enbart känslor av lättnad och befrielse. Det var en börda och stor tyngd som lättade när hon slutligen fick hjälp och hon har inte alls upplevt den typen av känslor som de andra ger uttryck för. Det ska tilläggas att även resterande deltagare alla uppger att de upplevde lättnad, befrielse, frihet och andra liknande känslor. Däremot är Lotta den enda som *enbart* kände denna typ av känslor.

Så vad kan detta då bero på? För det första bör en komma ihåg att olika individer kan tänka och känna olika saker kring ett och samma fenomen. Detta är något som Fuchs Ebaugh (1988) lyfter på flera ställen i sin bok. Ett exempel på det är mammor som blir av med vårdnaden om sina barn. Majoriteten kände en tomhet, nedstämdhet och förtvivlan, medan en av mödrarna kände befrielse och lättnad över att slippa det ansvar föräldraskap innebär. Det är alltså inget konstigt att en eller flera personer avviker från resterande delar av gruppen, men det är intressant att resonera kring varför så är fallet.

En förklaring till varför Lottas emotionella process har sett så annorlunda ut i jämförelse med de andras kan ha att göra med hur önskvärd ex-rollen varit, och hur mycket de har fått ut av att leva i ett aktivt missbruk. Ett exempel på en person som upplevde att han, där och då, fick ut positiva saker av att vara i sin ex-roll är Dragan. Det var dels effekterna av substanserna, dels den ansvarsfrihet som kom med livsstilen under denna period. Dragans status i den värld han befann sig i fungerade som en positiv förstärkare, samma sak var det med den gemenskap han

kände. Den sorg och känsla av förlust han upplevde i och med sitt rollskifte är delvis kopplat till drogen i sig, men också till stor del till förlusten av ansvarsfriheten och den sociala roll han lämnade bakom sig. Dragan klippte inte bara bandet till drogerna och alkoholen, utan även vänner och en livsstil med stark emotionell och symbolisk signifikans.

Jämför detta med Lottas situation, och stora skillnader träder fram. Lotta levde till stor del ett dubbelliv med en stark fasad utåt. Inte ens den partner hon bodde med under tiden såg hennes aktiva missbruk. Hon lät aldrig någon annan se henne berusad, vare sig det var på en middag, fest eller i hemmet. De gånger hon blev påverkad var när hon var ensam, och enbart då. Lottas missbruk ledde till att hon började stjäla narkotikaklassade läkemedel från sin arbetsplats. Detta var något som gav upphov till stor ångest för henne och den negativa spiralen, varvad med missbruk, mörker och ångest, drog henne snabbt nedåt. Utöver detta ledde hennes förändrade beteende som aktiv missbrukare till att hon äventyrade relationen med ett av sina barn som valde att säga upp kontakten med henne. När vi träffar Lotta, som vid tillfället har 6 års tillfrisknande, har hon fortfarande ingen kontakt med barnet, och hon säger att detta är hennes livs största sorg.

Angående att Lotta använde i ensamhet återfinns ytterligare skillnader från många av de andra. Förvisso gjorde alla deltagare, i högre eller lägre grad, försök att dölja sitt missbruk från delar av sin omgivning. Det kunde handla om att dölja det från deras barn, partners, föräldrar, vänner eller myndigheter. Men många av dem fick även sociala vinster till följd av sitt användande. Anette, som den tuffa lilla rebelliska tjejen, Charlotte som den härliga och roliga partybruden, Dragan som den respekterade drogförsäljaren och galna killen, och Mattias som den sköna snubben som alltid följde med på spelningar eller spontant kunde ta bilen ner till Tyskland på obestämd tid för att hänga, dricka och droga tills pengarna tog slut. Än en gång skiljer sig Lotta ifrån mönstret. Som ovan nämnt lät hon aldrig någonsin någon annan människa se henne påverkad. Hon använde i ensamhet. Vare sig det var alkohol eller narkotika så dolde hon detta, och hon dolde det väl. Användandet i sig dämpade Lottas ångest för stunden, och var således förlamande snarare än förhöjande, som det ofta var för de andra.

På frågan *"Om du skulle beskriva det du är beroende av som en gestalt, vad skulle det då vara?"* svarar Lotta *"Voldemort"* och utvecklar: *"Det är som någon stor jävla svart kappa som fullständigt tar kontrollen över mitt liv, där jag inte kan göra, varken röra... jag blir helt lamslagen, jag kan inte tänka, jag kan inte röra mig, jag bara fullständigt fryser"*. Ställ detta i kontrast till Anette som på samma fråga svarar att hennes drog var hennes livs stora kärlek och att hon tvingade sig själv att lämna det hon älskade mest i världen. I det avseendet är det inte

svårt att förstå att Lotta kände en enorm befrielse, medan det för Anette var laddat med sorg, rädsla och ensamhet.

7.4 Fjärde steget – skapandet av den nya rollen

När beslutet och steget väl är taget att lämna den gamla rollen uppstår behovet att skapa en ny (Fuchs Ebaugh 1988). Vid de flesta rollskiften har individen många valmöjligheter gällande vilken roll som ska efterfölja ex-rollen. Så är inte fallet med missbruk. Då beroendesjukdomen inte kan botas, enbart behandlas, sker således rollskiftet från aktiv missbrukare, till missbrukare i tillfrisknande. Gemensamt för alla typer av rollbyten är att ex-rollen är en fundamental del av ens identitet. I den bemärkelsen är alla rollskiften på sina sätt stora och viktiga, men få riskerar att ha så allvarliga konsekvenser som missbruk – skulle den nya rollen inte upprätthållas. Detta gör att ex-rollen är något som den tillfrisknande beroende ständigt behöver förhålla sig till, en roll som våra intervjudeltagare inte tar för givet. De tar en dag i taget, vissa läser dagens text varje morgon och lovar att 'vad som än händer idag, så ska jag vara nykter och drogfri'. Andra klappar sig själv på axeln varje kväll och säger till sig själva 'bra jobbat, jag har klarat ytterligare en dag'. Vi väljer att lyfta detta för att understryka det konstanta arbetet som behöver göras för en person i tillfrisknande. En person som har skiljt behöver nog sällan lova sig själv på morgonen att hen inte ska gå och gifta sig idag, eller klappa sig själv på axeln för att hen undvek att gifta sig under de senaste 24 timmarna.

7.4.1 Gemenskap och förståelse

En central del i skapandet av den nya rollen är omvärldens reaktioner på rollskiftet (Fuchs Ebaugh 1988). En stöttande omgivning stärker personen och kan underlätta det emotionella arbete det innebär att träda in i en ny roll. Många av deltagarna i denna studie vittnar dock om att det tog lång tid innan omvärlden började tro på dem. I många fall har personerna i fråga skadat tilliten i många av deras relationer, vilket tagit tid att bygga upp igen. Våra deltagare vittnar både om gånger de oroar sig i onödan för omgivningens bemötande, och gånger då bemötandet varit provocerande. Exempel på det är när de för första gången talat om för en ny person att de inte dricker alkohol och personen inte gjort en stor grej av det alls utan frågat om de vill ha något alkoholfritt i stället. Andra vittnar om att omgivningen försöker pressa dem genom att säga saker som att '*ja men en öl är väl ingen fara*' eller '*ett litet glas vin kan du väl ändå ta? Det är så tråkigt att dricka själv*'.

När omvärlden inte har förståelse för individens nytillkomna behov kan ett skifte av umgänge kännas nödvändigt (Fuchs Ebaugh 1988). Skiftet av vänner kan dels ha att göra med att slippa påtryckningar om att använda drogen, dels kan det vara sprunget ur ett behov att omgärda sig med personer som har förståelse för ens process. Omgivningen kan dessutom vara helt avgörande i rollskiftet. Två berättelser som talar för hur viktigt detta kan vara är Indra och Charlotte. Ingen av kvinnorna har genomgått någon behandling, däremot har båda har funnit en enorm stöttning i självhjälsgrupper, och uppger att gemenskapen varit en väsentlig del i deras tillfrisknande. Mötena fungerar både som en inre och en yttre stärkande faktor. Det är yttre omständigheter som sätter upp möjligheterna och ger stöd, samtidigt som det stärker dem inifrån och bidrar till deras självutveckling. Självhjälsgrupperna utgör en betydande del i upprätthållandet av den nya rollen, och arbetet de gör där är både kopplat till den nya rollen, och deras ex-roller.

Deltagarna i studien ger alla, om än på olika sätt, uttryck för att igenkänning och förståelse i deras nya gemenskaper varit viktiga i skapandet av den nya rollen. Kärnan i den nya gemenskapen är att ha ett rum där en får gråta och skratta, dela med sig av sina mörkaste hemligheter, inspireras av andras framgång och påminna sig om vad som står på spel, skulle en återfalla i ex-rollen. Och i mitten av allt det, en känsla av att vara bland gelikar. Medan många av intervjupersonerna säger att de aldrig skulle få för sig att berätta om separationsorgen och känslan av förlust för personer som inte har egen levd erfarenhet av beroende, är det ett ämne som kommer upp regelbundet i mötesrummen. Det som framkommer är en känsla av 'där ute förstår ingen, här inne förstår alla'. Mattias säger,

Det var tidiga erfarenheter jag gjorde i min nykterhet som gör att jag *aldrig* överhuvudtaget pratar om sådana här saker med de som inte är beroende. Utan om jag, ja men om jag har en sån här sak som jag behöver få ur mig som rör liksom, tangerar det här [sorg/separation], då berättar jag om det för min sponsor eller någon kompis i gemenskapen eller varför inte på ett AA-möte. För där förstår *alla*, och *ingen* dömer. Men det är klart att nej, det här kan ju inte någon som inte har den här sjukdomen förstå. Det går inte, det går inte. Det är vansinne, förstås. – Mattias

Mattias säger även under intervjutillfället att han upplever sig ha tre primära roller, vilka är pappa, verksamhetschef och AA-medlem. Men han lägger till att rollen inom AA på ett sätt är den viktigaste, för fallerar den så fallerar hans tillfrisknande – och fallerar hans tillfrisknande fallerar allt annat i hans liv som en konsekvens av det.

7.4.2 Förhållningssätt till den gamla livsvärlden

Med den nya rollen följer även frågor om hur personen i fråga ska förhålla sig till sin gamla livsvärld och personerna i den. Förhållningssättet till den gamla miljön kan påverkas av olika typer av svårhanterliga känslor, såsom bitterhet, ilska och sorg (Fuchs Ebaugh, 1988). Denna del har påverkat personerna i studien i olika grad. För vissa har det krävt mycket arbete och eftertänksamhet, för andra har det känts mer självklart. Gemensamt är dock att det trots allt har påverkat individen och gett upphov till olika typer av frågor. Frågor som: kan jag ha kvar dessa personer i mitt liv? Kommer jag någonsin kunna sätta en fot på Systembolaget igen? Hur ska jag göra när jag går på restaurang? Kan jag ens gå på restaurang? Hur ska jag socialisera på ett sätt som känns säkert och trevligt? Kommer folk att vilja umgås med mig nu när jag inte dricker/drogar/äter socker? Hur ska jag förhålla mig till att fira högtider? Kommer jag någonsin kunna ha roligt igen? Denna typ av frågor präglas av en osäkerhet och en ovana att socialisera utan sin drog, samt av en rädsla och ovisshet inför framtiden.

Utöver osäkerheten har många också upplevt känslor av avundsjuka, bitterhet och orättvisa. Detta är både kopplat till omvärlden i avseendet att andra kan använda drogen som en själv separerats ifrån, dels känslor av orättvisa kring att ha fått beroendesjukdomen. Anette säger,

Idag blir jag inte arg på folk som kan dricka, men jag var det i början, 'Du ska bara veta att du också kan bli alkoholist. Du ska bara veta så kräkigt jobbig du är när du dricker'. Jag var tvungen att förstöra deras rus liksom, för fick jag inte må bra så skulle inte de få må bra. Så ja, jag har alltid, där kan jag känna en hel del avundsjuka. Såklart, jag känner avundsjuka, det gör jag. Precis som den som har fått amputera ett ben kan känna avundsjuka för att jag har två ben så att säga. Det är, det är ett handikapp. –
Anette

7.4.3 Rester från ens gamla liv

I linje med att behöva förhålla sig till ens gamla livsvärld finns det ofta olika typer av rester från ens ex-roll individen behöver hantera (Fuchs Ebaugh 1988). Resterna kan vara ständigt närvarande, dyka upp årtal senare, vara påtagliga i början för att sedan mattas av eller ligga latent. Ett exempel på en rest från ex-rollen som är relativt påtaglig är Anette som har blivit diagnostiserad med alkoholdemens. Hennes hjärna och minne har fått permanenta skador till följd av hennes aktiva missbruk och är en rest i form av fysisk skada. Ett exempel på en emotionell och relationell rest är Lottas havererade relation till ett av sina barn. Relationen tog så pass stor skada under tiden Lotta befann sig i sin ex-roll som aktiv missbrukare att kontakten

dem emellan är obefintlig än idag. För Mattias finns en rest i form av en lucka i hans CV, en lucka där det hade kunnat stå 'doktorand', hade det inte varit för missbruket. Mattias höll nämligen på att doktorera när hans missbruk tog överhand, och han kunde aldrig fullfölja uppdraget.

Och så finns det ytterligare en rest, och det är saknaden. Eller rättare sagt är resten kanske minnena och känslorna av det som varit bra och fint, som ger upphov till känslor av saknad. Dragan nämner att en kvinna på ett självhjälpsmöte en gång sa "*Vi är ju inte här för att vi hatar droger. Vi är här för att vi älskar det för mycket*". Detta citat vittnar dels om de emotionella resterna som förs över till den nya rollen. Dels, som Dragan själv säger, "*det vittnar ju om att det liksom det finns en saknad också, när man måste välja bort det*".

Det som alla deltagare vittnar om – att kunna bedöva sig själv, att förhöja, att lugna, att ha roligt, att vara galen, att vara fri. Drogen som alltid fanns där, drogen som aldrig svek, drogen som alltid höll vad den lovade. Det är Lotta när hon ytterst sällan, men trots allt ibland, saknar att ge sig själv ett morfinrus. Det är Mattias när han saknar sina vänner, gemenskapen och ansvarslösheten. Det är Charlotte när hon pratar om friheten och glädjen i sitt användande. Det är Dragan när han minns allt det roliga och fria, allt det som kunde blivit men aldrig blev. Det är Indra när hon står där på nyårsafton och önskar att hon hade något annat än vatten i sitt glas. Det är Anette när hon tänker på den enorma kärlek hon kände till sin drog och känslan av att vara separerad från sin livspartner. Saknaden, sorgen, tomheten, känslorna som ligger kvar. Som en skilsmässa en aldrig riktigt blir klar med.

7.4.4 Tron på den nya rollen

Sist, men absolut inte minst, är att personen själv upplever att de tror på sin nya roll. Prövningar för individen kan innebära svåra utmaningar i vidmakthållandet av den nya rollen (Fuchs Ebaugh, 1988). Stora omställningar eller påfrestningar kan riskera att individen faller in i sin ex-roll igen exempelvis för att den känns trygg, för att individen upplever en större känsla av kontroll i ex-rollen eller, som när det kommer till beroende, en kan självmedicinera och bedöva känslor som känns svårhanterliga. Det här har varit en utmaning för många av de personer vi pratat med, då de alla är medvetna om att beroendesjukdomen aldrig försvinner. Detta har gett upphov till en osäkerhet för många, åtminstone inledningsvis i deras tillfrisknande.

Under sin behandling fick Anette frågan *‘Vad ser du som en legitim anledning till att ta ett återfall?’*, på vilket hon svarade *‘Om jag förlorar ett av mina barn’*. Detta svar har Anette sedan upprepat många gånger, att *‘Skulle jag förlora ett barn skulle det vara en legitim anledning till att plocka upp användandet igen’*.

Dessvärre kom dagen då detta hände, ett av Anettes barn gick bort i sviterna av missbruk – men Anette vidmakthöll sitt tillfrisknande. Hon säger under intervjun att hon är tacksam för den prövningen, inte över att hennes barn gick bort, men att hon fick bevisa för sig själv och sin omgivning att trots att det värsta inträffade, så höll hon sig nykter och drogfri. I och med det kunde hon även finnas där för sin familj, sina barn och barnbarn. Hon fick vara den som stöttade andra, och hon fick svart på vitt att den nya rollen hon kämpat så hårt för att bygga upp inte raserade, trots den enorma prövningen.

8. Diskussion

8.1 Resultat i förhållande till tidigare forskning

Genom att analysera materialet med hjälp av exit-teorin har många intressanta och värdefulla aspekter trätt fram i förhållande till den beroendes separationsprocess från drogen. Många gånger har deltagarna i studien uttryckt sig på snarlika sätt, andra gånger har skillnaderna varit större. Men, om det går att säga en sak som kan appliceras på samtliga fall så är det att det är en process som kräver mycket av individen, både i relation till ren kraft och styrka, och i förhållande till det emotionella arbete som följer med att bryta ett aktivt missbruk.

För vissa personer, exempelvis Lotta, har uppbrottet från drogen främst kommit med känslor av lättnad och befrielse. Detta stöds av upptäckterna Watkins, McNeil Brown och Courson (2021) gjorde i och med sin studie där de fann att många tillfrisknande missbrukare upplever starka känslor av tacksamhet och lättnad när de väl tagit sig ur det aktiva missbruket. De menar att det är en påfrestande och prövande process, vilket således ger upphov till positivt laddade känslor när individen tagit sig igenom den. Lättnaden relateras även till insikten att ha kommit ur en livsstil med beteenden som upprepade gånger gått emot individens moraliska kompass. Exempel på det från denna studie är Lotta, som gjort våld på relationen till sitt barn samt stulit narkotikaklassad medicin från sitt arbete. Ett annat exempel är Mattias, vars missbruk tog ifrån honom möjligheterna att doktorera. Det ska dock tilläggas att detta innebär att komplexa känslor är i omlopp. För trots att personen har tagit sig ur omständigheterna som ligger till grund för

dessa beteenden innebär tillfrisknandet samtidigt att de inte längre kan bedöva de svårhanterliga känslor som insikten bär med sig. Samtidigt visar denna studie på att de personer som klarar av att upprätthålla tillfrisknandet så småningom når ett stadie där den nya rollen är välintegrerad och befast. I detta skede kan den tillfrisknande beroende klara stora utmaningar utan att ta återfall, något Anette statuerar exempel för i och med att hon upprätthöll sitt tillfrisknande när hennes barn gick bort.

Sorg är något som resultaten vittnar om att deltagarna har upplevt i hög grad i olika avseenden genom deras rollskiften. Furr, Johnson & Goodall (2015) visar i sin studie på hur starka förluster ofta går hand i hand med missbruk. De menar att förlusterna kan föregå ett aktivt missbruk, ske under det aktiva missbruket, eller tillkomma i och med tillfrisknandet. Vi ser i resultatdelen hur förluster innan det aktiva missbruket kan påverka personen i fråga och vara det som leder dem in i missbruket. Det tydligaste exemplet på detta är Anette som hittade sin pappa död när hon var 10 år gammal, för att befinna sig i ett fullt utvecklat missbruk vid 11 års ålder. Det är viktigt att komma ihåg att förlust av förälder inte med nödvändighet leder till missbruk, men ställer vi Anettes berättelse jämte denna studie är det svårt att inte se en parallell.

Vidare finns likheter med studien av Furr, Johnson och Goodall (2015) sett till förluster under det aktiva missbruket. Denna typ av förlust innebär inte nödvändigtvis att personen når sin vändpunkt omgående, trots att så kan vara fallet. Om det dock inte sker kan konsekvensen vara att känslorna kring förlusten lämnas obearbetade, för att komma ikapp individen långt senare. Här påminner vi läsaren om Mattias, och hur känslorna kring att bli lämnad av sin fru kom ikapp honom först 8 år efter separationen, i samband med att han tillfrisknade från sitt beroende. Där, nästan ett decennium senare satt han och upplevde det som att han var mitt uppe i separationen. Det finns även paralleller till Charlotte. För henne handlade det inte om en faktisk förlust, utan risken för förlust av sina barn. Det var hotet om det som gjorde att Charlotte till slut kunde bryta sitt aktiva beroende. Det kom dock med en annan förlust, och det var förlusten av hennes partner som hon lämnade i samband med sitt tillfrisknande.

Detta leder oss in på förluster kopplade till tillfrisknandet. Jennings (1991) menar att drogen ofta blir en central del av den beroendes liv genom att den beroende knyter känslomässiga band till användandet av drogen. Användandet blir en integrerad del av individen och dennes identitet och drogen får således en stor emotionell laddning för den beroende. Dessa känslor är sprungna ur det faktum att drogen får en oerhört stor psykologisk signifikans för individen. Detta gör att tanken på att separeras från drogen ger upphov till rädsla för den förändring det skulle innebära.

Det är just den oerhörda emotionella betydelse drogen och användandet har för individen som ger upphov till känslor av sorg, saknad och förlust i och med tillfrisknande. Uttryck för detta återkommer gång på gång i resultaten av vår studie. Deltagarna sätter på olika sätt ord på det som är kärnan av Jennings studie. De vittnar om känslor av sorg, förtvivlan, rädsla inför framtiden och ensamhet. De vittnar om känslomässiga band som klipps i och med separationen, och det faktum att många av dem kan känna att de än idag kan sakna vissa delar av användandet talar för hur pass stor roll drogen trots allt spelat i deras liv.

Ytterligare två artiklar som behandlar det emotionella bandet mellan beroende och dennes drog är Chambers & Wallingford (2017) och Burkett & Young (2012). Artiklarna anlägger ett perspektiv som förklarar de biologiska processer som är kopplade till känslor av sorg och förlust i och med en beroendes separation från sin drog. Resultatet av denna studie kan inte säga något om vilka signalsubstanser som inverkat på intervjudeltagarna, eller huruvida deras belöningssystem omkodats för att anpassa sig till deras droger, men utöver det finns många likheter. Båda artiklarna beskriver det känslomässiga band som kan uppstå mellan den beroende och dennes drog, band som kan liknas vid de band vi knyter till föräldrar, nära anhöriga eller kärlekspartners. Ett talande citat är,

The parallels between falling in love vs becoming addicted are remarkable. The early stages of both are marked by arousal, euphoria, and increasing preoccupation with the love object (person/drug) including a growing desire to be around, and, in some way or another, to consume, be consumed by, or merge with the 'person/drug'. In more progressed stages, separation, and withdrawal from the 'person/drug' correlates with a sense of loss, dysphoria, changes in sleep and appetite, and yearning, all congealing to vigorous efforts to re-establish access to the 'person/drug'. (Chambers & Wallingford, 2017).

I resultatdelen framkommer att Anette ser drogen som sitt livs stora kärlek. Utöver det jämför hon separationen från drogen med när hon, 10 år gammal, fann sin pappa död. Det är talande att hon själv jämför dessa två separationer och uppger att de gav upphov till samma slags saknad, sorg och förlust. Både Mattias och Dragan säger att separationen från drogen kändes som en skilsmässa. Charlottes uppbrott från drogen var präglad av sorg och ensamhet och Indra beskriver en intensiv hatkärlek kopplat till användandet av sin drog. Beskrivningarna skiljer sig något åt från fall till fall, men det går inte att undkomma att det som framträder är starka emotionella band kopplade till användandet av drogen. Samt att separationen från drogen är en process som har präglats av sorg, smärta och en känsla av förlust.

8.2 Slutsatser

Det primära syftet med denna studie har varit att undersöka känslor av sorg och förlust förknippade med separationen från drogen. Det har visat sig att sorg och känsla av förlust har präglat de olika personerna i studien på olika sätt. De flesta upplevde själva separationen från drogen som en sorg i sig, en sorg som de arbetar med än idag. Även andra typer av förluster har framkommit, kopplade till olika skeden av det aktiva missbruket. Utöver det framkommer flera olika exempel på stor emotionell komplexitet kopplat till beroendesjukdomen och separationsprocessen från aktiv till tillfrisknande beroende. Genom användandet av intervjugenererade berättelser om självupplevt missbruk har vi ämnat bereda plats åt de personer som vi menar bäst kan svara på denna typ av forskningsfrågor. Frågor om hur processen från aktiv till tillfrisknande har sett ut för den beroende; vilka tankar och känslor den beroende upplevt när denne separerade substansen eller handlingen denne är beroende av; samt, vilken inverkan deltagarnas gamla roll som aktiv missbrukare påverkar den roll de har idag, som missbrukare i tillfrisknande.

Vår förhoppning är att vi med detta arbete kunnat belysa en aspekt av beroendesjukdomen som annars inte får så mycket utrymme. Vi menar att det finns en poäng att vi som samhälle förstår denna del av vad det innebär att sig ur ett aktivt missbruk och att leva i tillfrisknande. Detta inte minst för professionella inom socialt arbete, som på olika sätt ofta kommer i kontakt med personer med beroendesjukdomen. När en person bryter sig loss kommer det självklart med en mängd fördelar som vi gärna vill fokusera på. Och självklart borde vi lyfta fram fördelarna, men det får inte ske på bekostnad av personens behov av att sörja det den separeras från. Vi hoppas att du som läsare fått med dig något av att läsa denna uppsats, vore det nya insikter och perspektiv, eller en känsla av igenkänning.

Referenser

Beechem, Michel H., Jone Prewitt & Joe Scholar (1996). Loss-grief addiction model. *Journal of Drug Education*, 26, pp. 183–198.

Best, David, Katherine Albertson, Jamie Irving, Carly Lightowers, Adam Mama-Rudd & Alex Chaggar (2015). *UK Life in Recovery Survey 2015 : the first national UK survey of addiction recovery experiences*. Sheffield Hallam University: Helena Kennedy Centre for International Justice.

Blankfield, Adele (1982). Grief and alcohol. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 9 (4), pp. 435–446.

Blume, Arthur W. & Alan G. Marlatt (2000). Recent important substance-related losses predict readiness to change scores among people with co-occurring psychiatric disorders. *Addictive Behaviors*, 25, pp. 461–464.

Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Burkett, James P. & Larry J. Young, (2012). ‘The Behavioral, Anatomical and Pharmacological Parallels between Social Attachment, Love and Addiction’, *Psychopharmacology*, 224(1), pp. 1–26.

Cambridge Dictionary (2023) <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/separation> [Hämtad: 28/5, 2023]

Chambers, Andrew R., & Sue C. Wallingford (2017). On Mourning and Recovery: Integrating Stages of Grief and Change Toward a Neuroscience-Based Model of Attachment Adaptation in Addiction Treatment. *Psychodynamic Psychiatry*, 45(4), pp. 451-473.

Davidson, Larry (2003). *Living Outside Mental Illness : Qualitative Studies of Recovery in Schizophrenia*. NYU Press.

Denny, Gail M., & Laura J. Lee (1984). Grief Work with Substance Abusers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 1, pp. 249–254.

- Eldén, Sara (2020). *Forskningsetik. Vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson-Zetterquist, Ulla & Göran Ahrne (2015). Intervjuer. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Friedman, Mary Ann (1984). Grief Reactions: Implications for Treatment of Alcoholic Clients. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1, pp. 55–69.
- Fuchs Ebaugh, Helen R. (1988). *Becoming an Ex: the process of role exit*. (2:a uppl.). Chicago: University of Chicago Press.
- Furr, Susan R, Derrick W. Johnson & Carol Sloan Goodall (2015). Grief and Recovery: The Prevalence of Grief and Loss in Substance Abuse Treatment. *Journal of Addictions & Offender Counselling*, 36(1), pp. 43-56.
- Giorgi, Amedeo (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology : A Modified Husserlian Approach*. Duquesne University Press.
- Goldberg, Marian (1985). Loss and Grief: Major Dynamics in the Treatment of Alcoholism. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 2, pp. 37–45.
- Hedin, Ulla-Carin & Sven-Axel Månsson (1998). *Vägen ut! : om kvinnors uppbrott ur prostitutionen*. Stockholm: Carlsson.
- Hjärnfonden (2014). *Vad är ett beroende?* Publicerad på: <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/beroende/#:~:text=Beroende-.Beroendesjukdom%20%C3%A4r%20en%20f%C3%B6rv%C3%A4rvad%20kronisk%20of%C3%B6r%C3%A4ndring%20av%20h%C3%A4rnans%20bel%C3%B6ningssystem%20d%C3%A4r,tabletter%20samt%20spel%20som%20beroendesjukdom>. [Hämtad: 23/5, 2023]
- Holstein, James A. & Jaber F. Gubrium (1995). *The Active Interview*. SAGE Publications, Inc.
- Jennings, Pamela S. (1991). 'To surrender drugs: A grief process in its own right', *Journal of Substance Abuse Treatment*, 8(4), pp. 221-226.

- Kristiansen, Arne (1999). *Fri från narkotika - Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Diss., Umeå universitet.
- Merleau-Ponty, Maurice (2002). *Phenomenology of perception* (2:a uppl.). London: Routledge.
- Nakken, Craig (2016). *Beroendepersonligheten: att förstå beroendeprocessen och tvångsmässigt beteende*. Pedagogkonsult.
- Paracelus Recovery (2023). *Behandling och rehabilitering av beteendemässiga beroenden*. Publicerad på: <https://www.paracelus-recovery.com/sv/beteendeberoende/> [Hämtad: 23/5, 2023]
- Richt, Bengt (2005). Sjukdom som arbete. I: Bengt Richt & Gunilla Tegern (red). *Sjukdomsvärldar - Om människors erfarenheter av kroppslig ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolnick, Vivian (1979). The addictions as pathological mourning: An attempt at restitution of early losses. *American Journal of Psychotherapy*, 33, pp. 281–290.
- Stockholms beroendeklinik (2023). *Att förstå processberoenden*. Publicerad på: <https://beroendekliniken.se/processberoenden> [Hämtad: 23/5, 2023]
- Valverde, Mariana (2002). 'Experience and Truth-telling'. *Outlines*, 4(1), pp. 3-18.
- Van Manen, Max (2014). *Phenomenology of Practice : Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*. Left Coast Press.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wacquant, Loïc J. D. (1990). "Review Essay: Exiting Roles or Exiting Role Theory? Critical Notes on Ebaugh's Becoming an Ex", *Acta Sociologica*, 33(4), pp. 397-404.
- Watkins, Naoimi, Austin McNeill Brown & Kayvc Courson (2021). Identity Transformation Through Substance Use Disorder Recovery: Introducing the Six Stage Model. *The Qualitative Report*, 26(7), pp. 2127-2151.

Bilaga 1 - Outreach

DELTAGARE SÖKES TILL INTERVJU

Hej!

Vi är två studenter, Hilda Hattar och Gabriella Berg, som går tredje året på socionomprogrammet vid Lunds universitet. Vi håller just nu på att arbeta med vår kandidatuppsats och söker därför intervjudeltagare. Studien kommer att handla om tankar, känslor och upplevelser i och med att en går ifrån ett aktivt missbruk till nykterhet och tillfrisknande. Vi vill undersöka vilken emotionell påverkan separationen från substansen, eller handlingen, en är beroende av har på den beroende i termer av sorg och saknad.

En utav oss, Hilda, är själv nykter beroende och idén till arbetet är grundat ur hennes personliga upplevelser. Att separeras från något som varit en så stor del av ens liv kan kännas emotionellt tungt på många sätt, trots det lyfts sällan den delen av tillfrisknande.

Med anledning av detta letar vi nu efter personer som själva är tillfrisknande beroende och som kan tänka sig att ställa upp på fokusgruppsintervjuer. Vi planerar att genomföra intervjuerna under vecka 15 och 16, men vid behov finns möjlighet att ta dem senare, alternativt göra uppföljande intervjuer senare. Intervjuerna kommer att vara mellan 1-2 timmar, med paus. Möjlighet till enskilda intervjuer finns också, skulle du föredra det över gruppformat.

För att delta behöver följande kriterier uppfyllas:

- Du är över 18 år gammal
- Du har beroendesjukdomen
- Du har varit i tillfrisknande i minst 2 år
- Du är på något sätt öppen/offentlig med din sjukdom - exempelvis genom att arbeta med beroende, föreläsa om beroende eller har skrivit om beroende
- Bor eller kan befinna dig i Skåne vid intervjutillfällena

Om du är intresserad av att delta i vår studie och önskar mer information alternativt har frågor, så tveka inte att kontakta oss! Detsamma gäller om du känner någon eller några fler som du tror skulle passa för studien, vi tar tacksamt emot tips. Våra mailadresser finner du längst ner i detta mail och där finner du även en bilaga med mer information om studien och deltagande.

Tack på förhand!

Vänliga hälsningar,

Hilda Hattar & Gabriella Berg

Bilaga 2 - Informationsbrev

Information om studien och ditt deltagande

Följande text ämnar informera dig som överväger att delta i denna studie vad arbetet handlar om, hur intervjuerna går till och vilka ämnen vi kommer att beröra. Det är viktigt att du läser igenom texten noggrant så att du kan göra ett informerat val gällande huruvida du vill ställa upp eller inte. Har du ytterligare frågor är du självklart välkommen att höra av dig!

Vad är det för arbete?

Detta kandidatarbete skrivs av Gabriella Berg och Hilda Hattar. Vi går sjätte terminen på socionomprogrammet i Lund. Hilda är själv tillfrisknande beroende och mycket av tankarna bakom denna process kommer ifrån hennes egen tillfrisknandeprocess. Grundtanken till arbetet började i en känsla av att det finns mycket som personer utan egen erfarenhet av beroende inte förstår eller vet om. Med detta i bakhuvudet vill vi därför ta chansen att med detta arbete sprida ljus över en av dessa aspekter.

Arbetet bedrivs som om det vore forskning men är trots det fortfarande en del av vår utbildning. Det kommer dock att publiceras via universitetet när det väl är färdigt, med andra ord kommer det att bli offentliggjort. Vi kommer att anonymisera samtliga persondetaljer gentemot tredje part. Alla personuppgifter kommer att antecknas, lagras och behandlas konfidentiellt på ett sådant sätt att den enskildes identitet inte kan avslöjas av utomstående. Detta gäller även i förhållande till tystnadsplikt mellan oss och vår handledare. Insamlade uppgifter om enskilda kommer endast att användas för detta ändamål vilket innebär att transkriberingen och eventuellt ljudupptag kommer att förstöras så fort uppgiften har examinerats.

Den enskilde har rätt att bestämma om längd och villkor för sitt deltagande. Medverkan är helt frivillig och går när som helst och utan närmare förklaring att avbryta. Mer specifik information om vad samtycket innebär kommer vi att skicka ut tillsammans med en samtyckesblankett vid uttryck intresse för att delta.

Vilka ämnen kommer att stå i fokus?

Fokus för detta arbete och därmed också intervjuerna kommer att vara separation, saknad och förlust i och med att en beroende bryter sitt aktiva missbruk. Vi vill undersöka vad det innebär för människor, emotionellt och tankemässigt, att gå ifrån det en är beroende av. Främst vill vi fokusera på vad det har inneburit att bryta med sin substans eller handling, men det kan möjligtvis även komma att handla om att bryta med människor, platser och en hel livsstil. Vilka känslor och tankar finns kopplade till denna process? Hur känns uppbrottet? Hur tar separationen och förlusten sig uttryck?

Varför?

Ja, varför grotta ner sig i det som känns jobbigt, när tillfrisknande ofta för med sig så mycket positivt? När jag, Hilda, bröt mitt aktiva missbruk upplevde jag en stor sorg, en saknad. Det kändes som att jag lämnade min bästa vän, älskare och livspartner och allt alla runt om mig gjorde var att klappa händerna och säga att det var toppen. För mig innebar nykterheten en enorm känsla av separation, men jag märkte när jag började sätta ord på den känslan att personer runt om mig utan erfarenhet av beroende inte ens hade tänkt tanken att det kunde vara emotionellt jobbigt att gå ifrån substansen/handlingen en är beroende av. De blev kort och gott förvånade. En reaktion jag aldrig fått när jag sagt att jag känner mig stolt, glad, stark, lättad, lyckligt lottad eller liknande. Så, vi gör detta arbete med förhoppningen att vi ska kunna

bredda bilden av vad det innebär att leva med beroendesjukdomen och de olika processerna vi går igenom.

Intervjuerna

Tanken är att vi kommer att genomföra så kallade semistrukturerade intervjuer. Detta innebär att vi samtalar kring valda ämnen och att det kommer att vara en relativt fri form av intervju. Vi sätter upp teman och ämnen men gör vårt bästa för att förhålla oss flexibla till vart än samtalet tar vägen. Detta innebär också att vi inte på förhand kommer att säga exakt vad samtalet kommer att beröra. Tanken är att vi genom detta format vill åt det fördjupande och dynamiska.

Vad vi önskar att du funderar på

Vi vill be dig som potentiell deltagare till studien att reflektera kring och överväga om det känns okej för dig att ställa upp i denna studie. Vi vill understryka att det huvudsakliga fokuset kommer att ligga på just svårhanterliga känslor (sorg, saknad, separation) kring övergången från aktiv till tillfrisknande. Det är viktigt för oss att i största mån förebygga att detta blir för jobbigt eller triggande, därför ber vi dig att noga överväga och reflektera kring vad detta eventuellt skulle kunna medföra för dig personligen.

I övrigt hoppas vi att du överväger att ställa upp. Det skulle betyda oerhört mycket för oss, och förhoppningsvis kan detta arbete vara en liten del i att bredda synen på hur beroende och tillfrisknandeprocessen påverkar de människor som befinner sig i den. Återigen vill vi påminna om att du är varmt välkommen att ställa vidare frågor om det är något du funderar över.

Allt gott,
Hilda & Gabbi

Bilaga 3 - Samtyckesblankett

RESPONDENTENS FÖRSÄKRAN OM SAMTYCKE

- Jag har mottagit information om studiens syfte och innehåll.
- Jag är medveten om att jag när jag så vill, fram till och med den 9 maj 2023 kan lämna undersökningen och att jag inte behöver förklara mina skäl till det. Om jag väljer att inte längre delta i undersökningen kommer den information jag har lämnat inte att användas.

OBS! Efter den 9 maj 2023 kan deltagande inte längre dras tillbaka.

- Jag är medveten om att jag som deltagare i undersökningen kommer att bli intervjuad och att detta spelas in.
- Jag är medveten om att personlig information som mitt namn och namnet på min arbetsgivare inte kommer att bli känt för någon utanför projektet.
- Jag har mottagit information om att min intervju ingår i ett examensarbete som kommer vara tillgängligt på Lunds universitets databas.

Ort och datum:

Underskrift:

Namnförtydligande:

Bilaga 4 - Intervjuguide

Hälsa välkomna

- Se till att samtyckesblankett är påskriven och överlämnad
- Samtycke:
- Informera om möjlighet dra sig ur
 - under intervju och senare - **senast 9 maj**
- Informera om anonymisering gentemot tredje part (inte oss, inte **handledare**):
 - Vi kommer att ändra **namn**
 - Vi kommer inte att nämna vart de **bor** förutom eventuellt “i Skåne”
 - Vi kommer eventuellt att nämna om de **arbetar inom regionen eller privat**, på behandlingshem exempelvis, men inte mer än så
 - Vi kommer antagligen att nämna **vad de är beroende av och hur länge de var aktiva**
 - Vi kommer antagligen att nämna **hur länge de varit nyktra/drogfria/i tillfrisknande**
- Vi respekterar gränser och vill inte trycka på om något blir för jobbigt. Viktigt därför att de också själva känner efter och vet att det är **okej att inte svara/avbryta**.
- Det samma gäller **kroppsliga gränser**. Om en behöver sträcka på sig, gå på toaletten eller liknande så är det helt okej!
- Vi är intresserade av *dina* upplevelser. Det är *du* som är experterna nu när vi sitter här. Detta viktigt både i relation till att vi “forskar”, men vi sitter inte på svaren. Och även med tanke på att Hilda har *sina* upplevelser, så är det inte det vi ska undersöka nu. Det är *ditt liv, dina tankar, känslor och processer* som ska få stå i centrum här.
- Vi är intresserade av dina personliga erfarenheter, inte de du fått som professionell.

Intervjuguide

Vi kommer att komma in på beroendet relativt snart, men först undrar vi lite om dig och ditt liv generellt sett. Vi kommer sedan kommer vi att komma in på beroendet generellt, för att så småningom smalna av till själva separationen från substansen/beteendet. Vi har ganska många frågor, så vi får se hur lång tid det tar!

Undrar du något mer innan vi börjar?

Generellt personporträtt

Kan du börja med att berätta lite om dig själv och ditt liv?

- Namn, ålder, bostadsort, civilstatus/familj

Vad arbetar du med?

Vad är dina arbetsuppgifter?

Hur upplever du ditt arbete?

Hur länge har du varit där?

(Om inte inom beroendevården nu så fråga om det)

Vad tycker du om att arbeta med något som du har egna erfarenheter inom?

Fördelar/nackdelar.

Vanlig respons från klienter/patienter/brukare.

Beroendet

Finns det vissa termer du föredrar att vi försöker använda under detta samtal när vi pratar *om dig*? Eller spelar det ingen roll? Ex:

Du är: nykter/drogfri/i tillfrisknande?

Du är: alkoholist/missbrukare/beroende/person med beroendesjukdomen?

1. Hur länge har du varit i tillfrisknande/nykter/drogfri?

- Vad är din huvuddrog?

- Sidoberoenden - specificera.

- Hur länge skulle du själv säga att du var i ett aktivt missbruk?

2. När skulle du själv säga att ditt beroende började?

- Eventuellt ge exempel:

Efter x antal år med drogen/beteendet.

Jag föddes med beroendesjukdomen.

Första gången jag drack/drogade/utförde handlingen.

Efter stor livsomställning (ex. skilsmässa, sjukdom, under Covid).

3. Kan du berätta lite om hur ditt aktiva missbruk såg ut?

- Hur gammal var du när du började?

- Vad/vilka droger/beteenden?

- Hur ofta/hur mycket?

- Hur mårde du? I början, mitten, slutet.

4. Omgivningen - familj/vänner/bekanta i missbruk?

- Hur har detta påverkat dig och din resa?

- Har det gjort det lättare eller svårare att ta sig ur?

- Hur ser de relationerna ut idag?

5. Hur såg det ut när du tog eller fick hjälp för att bryta ditt aktiva missbruk?

- Frivilligt eller inte?

- Behandlingshem/öppenbehandling/självhjälpsgrupper.

- Med stöttning och motivation av omgivning?

- Med hot/ultimatium av omgivning?

- Hur kände du inför att ta/få hjälp? Under tiden du fick hjälp? Om den hjälpen idag?

Känsloarbete kopplat till tillfrisknandet

6. Vad är den eller de största fördelarna med att vara i tillfrisknande?

- Fysiskt, mentalt, emotionellt, socialt (ekonomiskt, rättsligt).

- I början/nu.

7. Vad har varit jobbigast med att bli nykter?

- Fysiskt, mentalt, emotionellt, socialt.

- I början/nu.

(Fördjupa/utveckla/spinn vidare!)

Definitionen av en separation är att skilja två ting åt. När en person med beroendesjukdomen bryter sitt aktiva missbruk är det just vad som sker, ex. alkoholisten separeras från alkoholen.

8. Vilka känslor och tankar fanns kopplade till denna process för dig?

9. Hur kändes uppbrottet?

10. Hur tar separationen och förlusten sig uttryck?

- Lättnad? Glädje? Styrka?

- Sorg? Förlust? Saknad?

- Hur upplevde du den under det första året?

- Vad upplever du nu när du ser tillbaka på det?

11. Om du skulle beskriva det du separerats från som en gestalt, vad skulle det då vara?

- Om exempel behövs:

 som ett mörker - som en skugga - som en bästa vän - som en destruktiv partner

12. Kan du fortfarande sakna det, eller delar av det? Vad saknar du mest?

- Substansen/beteendet?

- Livsstilen?

- Människorna?

- Platserna?

13. Upplever du att andra runt om dig kan förstå dessa känslor?

14. Upplever du att personer förvånas eller oroas över dessa känslor?

15. Har det varit viktigt för dig att arbeta med dessa känslor?

- Hur? Varför?

- På vilket sätt har du arbetat med dem?

- Försöker du tänka på annat/tänka positivt, eller släpper du fram det och sitter med det jobbiga?

16. Har du genomfört någon ritual i samband med att du brutit ditt aktiva missbruk?

- Begravning/slängt/spolat ned.

- En sista fylla.

- Skrivit ett avskedsbrev.
- Varför/varför inte?

17. Kan du känna avundsjuka gentemot andra personer som inte har beroendesjukdomen?
18. Kan du känna känslor av orättvisa att du har sjukdomen?

19. Idag, med allt du varit med om, lärt dig om dig själv i ditt tillfrisknande och kunnat ge vidare med hjälp av dina egna erfarenheter - **har det varit värt det?**

Vad upplever du att personer utan egna erfarenheter av beroende har svårast att förstå eller ofta missar?

20. Om du fick säga en sak till en person som kämpar med sorgen och saknaden av sitt tidigare liv, vad skulle det då vara?

21. Hur viktigt har humor varit för dig?
- I ditt eget tillfrisknande?
- I din yrkesroll/ditt arbetsliv?
- I förhållande till andra människor (familj, vänner osv).

22. Har du något mer att tillägga? Stort som smått.

Avslutande

Fråga om någon vill **lägga till något?**

Fråga om någon **undrar något?**

Påminn om **anonymisering** och **samtycke** - 9 maj.

Meddela *att* och *hur de kan höra av sig* om de har frågor, vill lägga till något eller vill ändra/ta bort något.

Dubbelkolla att det är okej ifall **vi hör av oss** om vi skulle undra något mer eller känner att vi behöver förtydligande.

När studien är avklarad och godkänd kommer den att **offentliggöras och vi kommer se till att ni har möjlighet att ta del av den**, om ni så önskar.

- **Tacka tacka tacka för att de ställt upp!**