



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

**”Lika besatt som han var av att dricka,
lika besatt var jag av att hindra det.”**

(Dahlin 2007, s. 201)

**En kvalitativ studie om hur barn upplever och hanterar uppväxten
med alkoholmissbrukande föräldrar.**

Jessica Stibe
Mia Svensson

Kandidatuppsats, SOPB63
HT 2023
Handledare: Anders Lundberg

Abstract

Authors: Jessica Stibe and Mia Svensson

Title: “As obsessed as he was with drinking, just as obsessed was I with preventing it.” (Dahlin 2007, s. 201. Our translation). A qualitative study on how children experience and manage growing up with alcohol-abusing parents.

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor:

The purpose of this qualitative study is to investigate what impact adult children describe as a result of their parents' alcohol-abuse while growing up and what coping strategies the children use to deal with the impact of their parents' alcohol abuse. To get the answers to the study we used eight biographies to base the empirical data on which the theory of coping was used to analyze the material. The study shows that children are negatively affected in several ways by living in a stressful and conflict-filled everyday life in which they have to take adult responsibility and keep their situation a secret. Furthermore, the study shows that the children manage their situations through strategies that help them cope with living with alcohol-abusing parents.

Key words: children of alcoholics, impact, coping strategies.

Innehållsförteckning	
1.0 Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställning	6
2.0 Forskningsläget	7
2.1 Alkoholens påverkan på föräldraförmågan	7
2.2 Barns påverkan, förståelse och upplevelse av föräldrars missbruk	8
2.2.1 Påverkan	8
2.2.2 Barns förståelse av föräldrars alkoholproblem	9
2.2.3. Barns upplevelser av föräldrars alkoholmissbruk	10
2.3 Strategier för att hantera stressfyllda upplevelser	11
2.3.1 Copingstrategier under barndomen	11
2.3.2 Copingstrategier i vuxen ålder.	12
3.0 Teoretiska utgångspunkter	13
3.1 Coping	13
3.1.1 Emotionsfokuserad coping	14
3.1.2 Problemfokuserad coping	14
3.1.3 Meningsfokuserad Coping	15
3.1.4 Kritik mot teorin	15
4.0 Metod	17
4.1 Metodval	17
4.2 Vetenskapsteoretisk utgångspunkt	17
4.3 Urvalsprocess	18
4.3.1 Presentation av valda självbiografier	19
4.4 Tillvägagångssätt	21
4.5 Analysmetod	21
4.5.1 Teorival	23
4.6 Tillförlitlighet och äkthet	24
4.7 Förförståelse	25
4.8 Ansvarsfördelning	25
4.9 Forskningsetiska överväganden	25
5.0 Resultat och analys	27
5.1 En påfrestande och utsatt vardag	27
5.1.1 Konfliktfylld vardag	27
5.1.2 Oklar rollfördelning	28
5.1.3 Sviktande förtroende	29
5.1.4 Kontrollera det okontrollerbara	30
5.2 Att leva med oförutsägbarhet	31
5.2.1 Vilken förälder möter jag?	32
5.2.2 Osäkerhet	32
5.2.3 Förutsägbarhet	34
5.3 Ensamhet	35
5.3.1 Frånvarande föräldrar	35

5.3.2 Komma i andra hand i förhållande till alkoholen	37
5.3.3 En önskan om att bli sedd	38
5.3.4 Söka förståelse hos andra	39
5.3.5 En trygghet med päls	41
<i>5.4 Det hemliga uppdraget</i>	<i>43</i>
5.4.1 Bevara hemligheten om föräldrars alkoholproblem	43
5.4.2 Skammen som drivfaktor	44
5.4.3 Ja ja, vi men pratar inte om det	46
<i>5.5 Hopp i hopplösheten</i>	<i>46</i>
<i>5.6 Sammanfattning</i>	<i>49</i>
6.0 Avslutande diskussion	50
<i>6.1 Diskussion kring resultat och analys</i>	<i>50</i>
<i>6.2 Metoddiskussion</i>	<i>51</i>
<i>6.3 Teoridiskussion</i>	<i>52</i>
7.0 Referens	53

1.0 Inledning

1.1 Problemformulering

Alkoholism drabbar alla familjemedlemmar som lever tillsammans med personen som har ett beroende och kan därför enligt både Haverfield och Theiss (2014, s. 166) och Bugeja och Galea (2022, s. 537) kallas för en familjesjukdom. Det saknas säkra uppgifter kring hur många barn och unga som växer upp i familjer med missbruk (Socialstyrelsen 2009, s. 13) men uppskattningsvis, enligt rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2019, s. 6), växer vart femte barn i Sverige upp med en förälder med missbruksproblem och cirka 15 procent av alla barn som växer upp i Sverige påverkas negativt av en förälders missbruk någon gång under uppväxten.

Barn har behov av trygga och kärleksfulla vuxna som förmår att se och möta barnet och dess behov (Socialstyrelsen 2009, s. 9). En alkoholist tenderar, enligt Haverfield och Theiss (2014, s. 166), att prioritera alkohol framför familjen och försumma sina familjeförpliktelser. Även om barnet har en förälder som inte missbrukar riskerar barnets behov ställas i skuggan av de vuxnas problem (Socialstyrelsen 2009, s. 9). Att barn inte får sina behov tillgodosedda kan påverka barnet på olika nivåer. Elkins et al. (2004) framhåller i sin studie att barn som växer upp med föräldrar med alkoholproblem mår allmänt sämre än barn som växer upp i familjer utan missbruk. Studier visar att barn, till följd av föräldrars alkoholmissbruk, kan uppleva negativa känslomönster som stresspåslag, ångest, rädsla, skam, utanförskap och osäkerhet men även att de kan känna oro och ansvar för både sin egen och föräldrarnas situation (Bugejas och Galeas 2022; Tinnfält et al. 2018; Templeton et al 2009; socialstyrelsen 2009, s. 16). Vilket Lazarus och Folkman (1984, s. 289) betonar kan påverka barn att uppleva stress och negativ påverkan i förhållande till familjens situation.

Haverfield och Theiss (2014, s. 168) framhåller att vissa barn är mer motståndskraftiga än andra mot sina föräldrars missbruk. Författarna beskriver ett motståndskraftigt barn som ett barn som har förmåga att hantera stressfaktorerna av att växa upp i en miljö med hög risk, som kan vända en negativ upplevelse till något positivt och som kan anpassa sig till komplicerade omständigheter på ett

framgångsrikt sätt. Dessa ansträngningar som barnen gör kognitivt och beteendemässigt för att hantera den yttre och inre stressen de möter till följd av föräldrarnas missbruk beskrivs enligt Lazarus och Folkman (1984, s. 141) genom begreppet coping. I vardagligt tal kan den fackliga termen coping förstås i uttryck som "Det är inte hur man har det, utan hur man tar det" (Lennéer Axelson 2017, s. 71).

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur barns uppväxt med alkoholmissbrukande föräldrar skildras i självbiografier utifrån författarnas egna perspektiv och hur de hanterar situationen genom olika copingstrategier.

1.3 Frågeställning

- Hur beskriver författarna att deras uppväxt påverkades av föräldrarnas alkoholmissbruk?
- Vilka copingstrategier använder författarna för att hantera påverkan av föräldrarnas alkoholmissbruk under uppväxten?

2.0 Forskningsläget

I detta avsnitt redogör vi för tidigare forskning kopplat till vår studies syfte och frågeställning. Litteratursökningen gjordes via databasen LUBsearch. Samtliga artiklar är referatgranskade, peer review. Artiklarna som valdes är alla etiskt godkända. Sökorden vi använde oss av är; children, coping, coping strategies, children of alcoholics, parental substance abuse och parental drinking. Sökorden har använts var för sig och i kombination med varandra. Sökorden har även använts med asterisk för att utöka sökresultatet.

2.1 Alkoholens påverkan på föräldraförmågan

Det finns inget fastställt för *när* en förälders alkoholmissbruk eller alkoholberoende får konsekvenser för föräldraförmågan (Socialstyrelsen 2009, s. 9) men däremot finns forskning som visar att föräldrars alkoholmissbruk kan påverka barn på flera nivåer (se ex Bygholm Christensen & Bilenberg 2000; Haverfield & Theiss 2014). I en studie av Tinnfält et al. (2018, s. 532) framhålls att barn till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk upplever att de behöver ta ett stort ansvar för både föräldrar och familj och agerar som vuxna, exempelvis i form av att gömma sina föräldrars pengar eller bilnycklar för att förhindra föräldrarna från att införskaffa alkohol. I studien framkom även att barnen oavsett föräldrarnas alkoholmissbruk anser att föräldrarna och familjen har en stor betydelse (Tinnfält et al. 2018, s. 532).

Förmågan att ta föräldraansvar och tillgodose barnens behov av trygghet kan äventyras när en förälder prioriterar sin alkoholkonsumtion framför barnet (Haverfield & Theiss 2014, s. 166). Föräldrar aktiva i sitt missbruk kan brista i sin föräldraförmåga genom att vara mindre observanta om barnets behov och mående (Raitasolo & Holmila, 2017, s. 21). Bugeja och Galea (2022, s. 539) framhåller att barns uppväxt kantas av våld, konflikter, dålig kommunikation och oförutsägbarhet till följd av föräldrarnas alkoholkonsumtion, vilket Raitasolo och Holmila (2017, s. 21) menar är en ökad risk för att barn drabbas av både psykiska och somatiska skador.

Tinnfält et al. (2018, s. 537) beskriver att barnen, trots de dåliga konsekvenserna föräldrarnas alkoholmissbruk medförde, såg på sina föräldrar med kärlek och tillgivenhet och barnen uppgav att de ville vara hemma tillsammans med sina föräldrar. Tinnfält et al. resonerar dock i sin studie kring möjligheten att denna beskrivning av barnen är relaterad till att deras föräldrar under tiden som studien genomfördes tagit ansvar för sitt alkoholmissbruk och undergick behandling för detta vilket kan ha påverkat deras syn på föräldern (Tinnfält et al. 2018, s. 538).

2.2 Barns påverkan, förståelse och upplevelse av föräldrars missbruk

2.2.1 Påverkan

Barn och ungdomar som växer upp i familjer med alkoholmissbrukande föräldrar har högre risk att utveckla ett socialt avvikande beteende och negativa känslomönster som konsekvens av föräldrarnas missbruk (Elkins et al. 2004; Byholm Christensen & Bilenberg 2000). Socialt avvikande beteende kan bland annat yttra sig genom att barnen utför stölder, hamnar i slagsmål eller har svårigheter med att komma överens med andra. Byholm Christensen och Bilenberg (2000, s. 223) visar i sin studie att det finns en skillnad i hur pojkar och flickors beteende visar sig, där pojkar blev mer utåtagerande och flickorna utvecklade mer känslomässig problematik. Negativa känslomönster visar sig, enligt Elkins et al. (2004) i form av aggression och stresspåslag, men även som ångestproblem och rädsla enligt Bugejas och Galeas (2022, s. 539). Även Byholm Christensen och Bilenberg (2000, s. 223) lyfter att föräldrars alkoholmissbruk kan bidra till att barn kan utveckla ett depressivt, nedstämt och undvikande beteende, samt att barnen utvecklar känslor av skuld gentemot sin familj.

Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011) beskriver i sin studie att barn till alkoholmissbrukande föräldrar påverkas både direkt och indirekt av föräldrarnas missbruk. Studien visar att majoriteten av den negativa påverkan barn utsätts för är i form av indirekta och oavsiktliga konsekvenser i form av fattigdom, minskad social status och marginalisering. Barnen påverkas även av föräldrarnas bristande förmåga att ge vård, stöd och uppmärksamhet samt brist på tid för skolarbete. Den indirekta påverkan kan även innebära att barnen inte får tillräckligt med sömn. Den direkta påverkan som föräldrarnas alkoholmissbruk har på barnen

exemplifieras i studien som det våld eller sadism som barnen utsätts för (Holmila, Itäpuisto & Ilva 2011, s. 182).

Resultatet i Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 181) studie visar att barnens sätt att se på problemet är relaterat med barnets egen förmåga att klara sig självständigt eller vara en aktiv aktör i sitt liv. De yngre barnen, 12-13-åringar, som deltog i studien beskrev att de ofta blev upprörda över föräldrarnas våld och att bråken mellan föräldrarna gjorde att de blev rädda men även att de påverkades av föräldrarnas opålitlighet. De lite äldre barnen, 14 år och äldre, beskrev att föräldrarnas alkoholmissbruk främst påverkade deras vänskapsrelationer och att de fick ta mer ansvar för hushållssysslor och ansvar för syskon (Holmila, Itäpuisto & Ilva, 2011 s. 182-185). Vilket bekräftas genom andra studier ur ett retroperspektiv där det framkom att många vuxna delade känslan av att de gått miste om sin barndom (Holmila, Itäpuisto & Ilva 2011; Haverfield & Theiss 2014).

Många studier visar ett homogent porträtt av barn till alkoholister. Haugland (2006) har därför i en kvalitativ studie fokuserat på variationerna i hur föräldrarnas alkoholmissbruk påverkar familjen i vardagen. Författaren beskriver att föräldrarnas alkoholmissbruk ser olika ut beroende på om föräldern är i början av en period, under en period, efter en period eller i en nykter period. En negativ påverkan skapas genom att förälderns närvaro i familjen ständigt förändras på grund av alkoholen, detta gör att barnen kan ha svårt att förstå och anpassa sig efter förändringarna samt få en känsla av att familjen utgör en förvirrande och otrygg plats (Haugland, 2006 s. 237).

2.2.2 Barns förståelse av föräldrars alkoholproblem

Tinnfält et al. (2018, s. 537) visar i sin studie att barn till föräldrar med alkoholmissbruk är väl införstådda med sin situation och medvetna om vad föräldrars missbruk innebär för familjen. Barnen visar även medvetenhet för sambandet mellan föräldrarnas alkoholmissbruk och den sorg barnen kände, vilket medför att barnen upplever en besvikelse mot föräldern. Trots besvikelsen framkommer det i studien att barnen ibland ville skydda sina föräldrar från att de skulle förstå att barnen kände sig skadade av föräldrarnas alkoholmissbruk.

Barnen skyddade sina föräldrar genom att de exempelvis inte visade att de var ledsna eller genom att inte berätta om familjesituationen för utomstående (Tinnfält et al. 2018, s. 535). Templeton et al. (2009, s. 144) redogör för hur barn beskriver sin situation som att de upplever sig vara förbisedda när föräldrarna bråkar till följd av hög alkoholkonsumtion.

Järvinen (2015, s. 812-823) har genom kvalitativa intervjuer med vuxna barn till alkoholister studerat förståelsen av föräldrarnas alkoholproblem. Studiens resultat presenterar deltagarnas uppfattningar genom kategorisering utifrån tre perspektiv: alkoholism som en sjukdom, ett frivilligt val eller en biprodukt av samhällets normer från den tiden som föräldrarna växte upp. Bland gruppen som såg alkoholism som en sjukdom beskrev deltagarna att de inte ansåg att föräldrarna kunde beskyllas för sitt drickande eftersom de ansåg att föräldern inte hade kontroll över sitt liv och sina handlingar. I gruppen som ansåg att missbruket var ett frivilligt val, var även den grupp som visade en mer negativ bild av föräldrarna och framställde dem som att de valt alkoholen framför familjen, och att i de flesta fall hade kontakten mellan barn och förälder brutits. Gruppen som såg alkoholismen som en social biprodukt var den grupp som visade en mer positiv bild av föräldrarna och även den grupp som var mer accepterande av sina föräldrars alkoholkonsumtion (Järvinen 2015, s. 812-823).

2.2.3. Barns upplevelser av föräldrars alkoholmissbruk

Barns upplevelser av att leva med en alkoholmissbrukande förälder har bland annat studerats av Templeton et al. (2009), Bugeja och Galea (2022) och Tinnfält et al. (2018). I studien av Templeton et al. (2009) beskriver barn blandade känslor i form av upplevd rädsla, ilska, pinsamhet och att de upplevde stress till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk (Templeton et al. 2009, s. 144). Även i Bugejas och Galeas (2022) studie framkommer att en uppväxt i en miljö kantad av våld, konflikter, dålig kommunikation och oförutsägbarhet medförde ångestproblem, aggression och rädsla samt en känsla av skam och isolering. Till följd av familjesituationen och den oförutsägbarhet som finns i hemmet valde barnen att avstå från händelser som vanligen tillhör en uppväxt, exempelvis övernattningar med vänner (Bugeja & Galea 2022). Tinnfält et al. (2018) redogör i sin studie för att barnen påverkas av föräldrarnas alkoholmissbruk då barnen beskrev att de

mådde dåligt över att höra föräldrarna bråka och att de upplevde att de skämdes när detta hände inför sina vänner. I Bugeja och Galea (2022, s. 539) studie framkommer det att en bristande relation med en missbrukande förälder kunde bidra till att starkare band skapades med exempelvis syskon som delade upplevelsen.

2.3 Strategier för att hantera stressfyllda upplevelser

2.3.1 Copingstrategier under barndomen

Flertalet studier kring erfarenheter av att växa upp i familjer med missbruksproblematik utgår från ett retroperspektiv där vuxna barn till missbrukande föräldrar berättar om sina upplevelser. Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 179) betonar vikten av att förstå barns egen handlingsfrihet och förmåga att klara sig här och nu. Författarna har därför i sin kvalitativa studie undersökt barns (12 till 18 år) erfarenheter utifrån tre synvinklar: barns upplevelser, handlingsfrihet och coping. I studien framhålls att barn generellt inom social forskning med missbrukande föräldrar ses som offer, som behöver skyddas av vuxna. Genom ett ökat barnrättsperspektiv har barns aktörskap i processer förstärkts och behovet av att stärka barnets egna resurser betonas genom att istället se till barns förmåga i att hantera sin situation genom olika strategier (Holmila, Itäpuisto & Ilva 2011, s. 179).

För barn som växer upp med föräldrar i missbruk framhåller Kroll (2004, s. 135) att barnen upplever sig vara en del av föräldrarnas stressbörda och att barn av den anledningen försöker undvika att göra något som kan trigga föräldrarnas till att söka sig till missbruket.

Smith et al. (2006, s. 445-446) lyfter att barns utvecklande av copingstrategier bygger på barns subjektiva bedömning av en stressfull och riskfull situation. Folkman (2010, s. 903) beskriver att varje stressfylld situation innefattar en viss osäkerhet. I studien lyfts det fyra former av osäkerhet som kan påverka hur en individ upplever sin situation: osäkerhet om när något kommer hända (tid), osäkerhet för vad som kommer hända (händelse), osäkerhet för vad som kan göras (effekt) och osäkerhet kring utfallet (utfallet). Även om situationer är olika innehåller varje situation någon form av osäkerhet (Folkman 2010, s. 903).

Olika sätt att hantera stressfulla situationer genom coping beskriver Hansson (2007, s.14) kan göras genom problemfokuserad copingstrategi, meningsfokuserad copingstrategi och emotionsfokuserad copingstrategi. Smith et al. (2006, s. 446) framhåller även att barn kan använda sig av strategier som aktiv coping, support-sökande coping och distraktion som coping. Vidare lyfter Smith et al. (2006, s.446) att vid misslyckad effekt av copingstrategier kan barn utveckla en känsla av hopplöshet och hjälplöshet. Även Folkman (2010, s. 901) diskuterar hopp utifrån stress- och copingteori där hoppets betydelse beskrivs vid konfrontation med långvariga eller allvarliga hot. Folkman framhåller att hoppets betydelse bäst kan förstås genom dess frånvaro då hopplöshet är ett stressfullt tillstånd som kan leda till förtvivlan, depression och slutligen till att viljan att leva förloras.

2.3.2 Copingstrategier i vuxen ålder.

Föräldrars alkoholmissbruk påverkar inte bara barnen under uppväxten utan har även inverkan på personen i vuxen ålder. Bugeja och Galea (2022, s. 540-542) beskriver att förmågan att använda olika copingstrategier bidrar till att barnen upplever bättre självacceptans och möjlighet att gå vidare med livet. Ökad förståelse kring föräldrarnas alkoholmissbruk medför att förhållandet mellan barn och förälder förbättrades och barnet kan inta ett mer empatiskt förhållningssätt mot föräldern. Haverfield och Theiss (2014, s. 177) identifierar i sin studie hur vuxna barn till alkoholister diskuterar i supportgrupper online för att förstå sin situation och de händelser som bidragit till upplevda känslor. Studien visar att barn som växer upp med föräldrar med missbruksproblem har långtgående effekter och löper en högre risk att själva utveckla emotionella, psykiska och sociala problem, både under uppväxten och i vuxen ålder. Lennér Axelson (2010, s. 245) menar att identifiera och acceptera sina känslor är grundläggande för en persons identitet och självkänsla. I studien av Bugeja och Galea (2022, s. 543) framkommer det att respondenterna upplevt att föräldrarnas alkoholmissbruk har påverkat deras känsla av identitet i vuxen ålder på olika sätt. Utan att bortse från de negativa effekterna av en uppväxt i en svår miljö, framhölls även att svårigheterna och barndomstrauma bidragit till att respondenterna gått vidare i livet som överlevare snarare än offer (Bugeja & Galea 2022, s. 542).

3.0 Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt beskrivs de teoretiska utgångspunkter som använts för studien, kritik mot teorin samt motivering till val av teori. Vid övervägande av teoretiskt ramverk för denna studie resonerade vi kring om en eller flera teorier och/eller teoretiska begrepp skulle användas då det finns många perspektiv och infallsvinklar att utgå ifrån vid studier om barns uppväxtförhållande i familjer med alkoholmissbruk. Vårt val av teori grundar sig i att vi anser att copingteorin kan bidra med att ge en alternativ förklaring till barns agerande i stressfulla situationer. Teorin lämpar sig även väl för vår studie då vi är intresserade av att se till varje individs unika upplevelse och strategi för att hantera de stressfulla situationer de möter.

3.1 Coping

Folkman och Moskowitz (2004, s. 746) beskriver att det sedan 1970-talet skett en dramatisk ökning av forskning kring coping och att en stor del av dagens copingforskning har sina rötter i Richard Lazarus bok från 1966, *Psychological Stress and the Coping Process*.

Stress- och copingteorin beskrivs som ett ramverk för att studera psykisk stress (Folkman 2010, s. 901). Lazarus och Folkman (1984, s. 141) beskriver coping som de ansträngningar en individ gör kognitivt och beteendemässigt för att klara av att hantera den yttre och inre stress som personen möter. I teorin framhålls att stress inte borde ses som ett fristående fenomen, utan beror på det kontextuella, vilket innebär att stress och coping behöver ses i sitt sammanhang då den uppstår mellan människan och dess omgivning samt att den kan förändras över tid (Folkman 2010, s. 901; Folkman & Moskowitz 2004, s. 748; Lazarus & Folkman 1984, s. 287). Enligt Lennér Axelson (2010, s. 72) beskrivs copingteorin omfatta en persons totala upplevelse och handlingsmönster vilket omfattar såväl perception, föreställningar, tankeschema, attityder, känslor och handlingar en person har.

En händelse kan upplevas olika och ha olika betydelse för individer. Folkman (2010, s. 902) förklarar att skillnaden mellan uppfattningarna beror på den

primära och sekundära bedömningsprocessen en person gör. Den primära bedömningen formas av de övertygelser, värderingar och mål en person har. Den sekundära bedömningen innefattar personens bedömning av att klara sig. Dessa två former av bedömning avgör tillsammans i vilken utsträckning personen bedömer situationen som en skada eller förlust, ett hot eller en utmaning. Enligt Folkman och Moskowitz (2004, s. 747) kännetecknas dessa bedömningar ofta av intensiva, negativa känslor.

Folkman (2010, s. 902) beskriver att olika typer av coping kan verka parallellt. Problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping kan exempelvis både främja och hindra varandra (Lazarus & Folkman 1984, s. 153, 179). Lennér Axelson (2017, s. 76) menar att copingstrategier kan vara både konstruktiva och destruktiva då en strategi som är bra på kort sikt kan vara dålig på lång sikt.

3.1.1 Emotionsfokuserad coping

För att minska upplevd emotionell ångest genom emotionsfokuserad coping framhåller Lazarus och Folkman (1984, s. 150) att det är vanligt att utveckla ett undvikande beteende, skapa distans, minimalisera samt utveckla selektiv uppmärksamhet. Genom emotionsfokuserad coping plockas det positiva fram ur en negativ och påfrestande händelse som leder till en omvärderad inställning av situationen utan att själva situationen objektivt förändras (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Lazarus och Folkman (1984, s. 150) menar att en hotfull situation blir mindre hotfull om individen hanterar situationen genom att förminska händelsens betydelse.

Emotionsfokuserad coping blir som mest aktuell när en bedömning görs att det inte finns något att göra för en förbättring av ovan nämnda situation (Lazarus & Folkman 1984, s. 150).

3.1.2 Problemfokuserad coping

För att förändra motivationen, den upplevda pressen från omgivningen, och förhållningssättet lyfter Lazarus och Folkman (1984, s. 152) att problemfokuserad copinstrategi används som en kognitiv process som riktar sig både inåt och utåt för att hitta alternativa vägar runt en stressande händelse. Problemfokuserad

copingstrategi är komplex i sitt utförande då den är starkt kopplad till naturen av de problem som ska lösas (Lazarus & Folkman 1984, s. 153).

Problemfokuserad coping blir som mest aktuell när personen gör bedömningen att det finns en möjlighet för förändring i en skadlig, hotfull eller utmanande situation (Lazarus & Folkman 1984, s. 150).

3.1.3 Meningsfokuserad Coping

Under stressfulla perioder uppstår både positiva och negativa känslor samtidigt (Folkman 2008, s. 4; Folkman 2010, s. 902). Meningsfokuserad coping bygger på att positiva känslor fungerar som upprätthållare vid upplevd stress och påfrestning. Forskning visar att positiva känslor under en stressprocess hjälper till att återställa fysiska och psykosociala copingresurser, som ger den motivation och ork som krävs för att upprätthålla både problemfokuserad och emotionsfokuserad coping på längre sikt. Positiva känslor kan även ge en känslomässig lindring (Folkman 2008, s. 4).

Meningsfokuserad coping blir som mest aktuell när fördelar med en situation lyfts fram, och mål anpassas efter situationen för att ge en ökad möjlighet för framgång (Folkman 2008, s. 7).

3.1.4 Kritik mot teorin

Lazarus och Folkman (1984, s. 150) klassificerar coping i två kategorier: problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping. Enligt Smith et al. (2006, s. 446) har denna breda kategorisering kritiserats för att vara alltför förenklad. Som svar på denna kritik har flera forskare valt att utveckla fler kategorier utifrån Lazarus två ursprungliga kategorier (Smith et al. 2004, s. 446). Även Folkman fann den ursprungliga kategoriseringen begränsande och utvecklade teorin genom att lyfta fram meningsfokuserad coping (Folkman, 2008, s. 5). Lazarus och Folkman (1984, s. 117) uttrycker att det, trots lång historia och popularitet kring copingforskning, vid granskning av publikationer visades en viss oklarhet kring sambandet mellan teori, forskning och resultat samt för vad som menas med coping. En annan utmaning inom copingforskningen är problematiken kring att hitta ett gemensamt system och beteckningar för de olika

copingstrategierna för att studiers resultat ska kunna jämföras och diskuteras på ett meningsfullt sätt (Folkman & Moskowitz 2004, s. 751).

Vi har i vår studie, trots teorins begränsningar, valt att utgå ifrån Lazarus och Folkmans (1984) två ursprungliga kategoriseringar, problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping, samt Folkmans (2008) meningsfokuserad coping då dessa använts som utgångspunkt av många forskare och vi anser att den lämpar sig väl för att besvara vår studies frågeställning. Teorins tre utgångspunkter tillåter en bredare tolkning och analys av det insamlade material, vilket för oss innebär en ökad möjlighet för egna tolkningar.

4.0 Metod

Detta avsnitt inleds med en redogörelse för val av metod. Därefter följer en beskrivning av den vetenskapsteoretiska utgångspunkten. Vidare beskrivs urvalsprocessen för empiriskt material samt en presentation av självbiografierna. Efter detta följer en beskrivning av studiens tillvägagångssätt. Därefter diskuteras studiens teorival följt av en diskussion kring tillförlitlighet och äkthet samt etiska ställningstagande. Slutligen lämnas en redogörelse för vår förförståelse i ämnet och hur denna förförståelse har hanterats under studien samt en beskrivning av arbetsfördelningen under studien.

4.1 Metodval

En kvalitativ ansats valdes som metod då syftet med studien var att genom självbiografier undersöka barns upplevelser att växa upp med föräldrar med missbruk. En kvalitativ ansats ansågs lämplig eftersom syftet med studien bygger på att tolka och förstå de upplevelser som människor berättar och att tolka det som deras sanning (Patel & Davidsson 2019, s. 52; Bryman 2018, s. 487). Det empiriska materialet i en kvalitativ studie är för begränsad för att kunna anses vara representativt för en större population, vilket skulle kunna ses som en nackdel i valet av metod.

4.2 Vetenskapsteoretisk utgångspunkt

Vår analys av självbiografierna har en hermeneutisk utgångspunkt. Hermeneutiken härstammar från teologin och används inom samhällsvetenskapen i samband med tolkning av personers handlingar (Bryman 2018, s. 52). Inom den hermeneutiska kunskapsteorin finns det inte någon absolut sanning utan den som tolkar berättelsen bör förutsättningslöst försöka försätta sig i författarens situation vid tolkningen (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 20). Patel och Davidsson (2019, s. 33) menar att fokus inom det hermeneutiska perspektivet ligger i att förstå andra människors berättelser genom våra egna livssituationer. För att tolka hur en människa kommer till uttryck både i tal- och skriftform använder en forskare inom hermeneutik sin egen förförståelse som en styrka vid en subjektiv tolkning av forskningsproblemet (Patel & Davidsson 2019, s. 33). Inom hermeneutiken beskrivs "den hermeneutiska cirkeln" som ett viktigt begrepp, som

syftar på att tolkningen växer fram utifrån en cirkulär dynamik mellan personers förförståelse och nya erfarenheter. Tillsammans bildas en ny förståelse vilket omvandlas till en ny förförståelse i nya tolkningsansatser (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 20-21). Bergström och Boréus (2012, s. 31) beskriver den cirkulära rörelsen som att delar i en text kan behöva tolkas utifrån textens helhet och textens helhet kan behöva tolkas utifrån delarna för att ny kunskap ska uppstå.

För genomförandet av studien har vi strävat efter att arbeta utifrån en abduktiv ansats. Patel och Davidsson (2019, s. 27-28) menar att ett abduktivt arbetssätt utgår från ett formulerat hypotetiskt mönster. Fördelen med det abduktiva arbetssättet är att den som utför studien inte blir låst då den ursprungliga hypotesen kan utvecklas och ändras under studiens gång Patel och Davidsson (2019, s. 27-28). Svårigheten med att arbeta utefter ett abduktivt arbetssätt är att studien kan färgas av de erfarenheter som forskaren bär med sig vilket kan skapa svårighet i att bibehålla ett förutsättningslöst och objektiva förhållningssätt i studien, vilket riskera att alternativa tolkningar missas på grund av forskarens omedvetenhet kring sin färgade tolkning (Patel & Davidsson 2019, s. 28).

4.3 Urvalsprocess

En målstyrd metod för insamling av empiri till studien genomfördes genom inklusions- och exklusionskriterier (Bryman 2018, s. 498). Urvalskriterierna utformades utifrån studiens syfte och frågeställning vilket medfört att ett selektivt urval av empiri utförts. Självbiografier valdes utifrån följande kriterier.

Inklusionskriterier:

- Baserade på personens upplevelser och livsvärld
- En eller båda av föräldrarna har alkoholmissbruk
- Uppväxtförhållande i svensk kontext

Exklusionskriterier:

- Fokus på författarens eget missbruk och vägen från detta.

Även självbiografiernas tillgänglighet vägdes in i det slutgiltiga valet av självbiografier. Vår initiala tanke var att både använda självbiografier i ljudboksformat och fysisk form, dock under arbetets gång ändrade vi åsikt till att inte använda ljudböcker på grund av referenshanteringen och fördelen med att kunna hänvisa till böckernas sidnummer samt fördelen med att kunna skriva ut korrekta citat från självbiografierna. Detta beslut kom att påverka vilka självbiografier som slutligen användes då böckernas tillgänglighet på bibliotek påverkade att vi behövde ändra de förutbestämda verken.

4.3.1 Presentation av valda självbiografier

Alakoski, Susanna (2006) *Svinalängorna*.

Författaren gör en gripande skildring i en självbiografisk roman om hur det är att växa upp som finländsk invandrare under 70-talets Sverige. Vi får följa Leena och ta del av hennes berättelse om människors utsatthet i en vardag som sakta raseras i takt med att alkoholberoende griper tag i föräldrarna. Vi får följa Leena från en tidig ålder när familjen flyttar in till Svinalängorna tills Leena är tonåring. Berättelsen lyfter ett barns växande förståelse för föräldrarnas problematik och de svårigheter som både Leena och hennes syskon går igenom.

Alling, Morgan (2010) *Kriget är slut*.

Morgan berättar om sin uppväxt med en alkoholiserad mamma och sträng styvpappa och om hur vardagen är fylld av supande och slagsmål. När mamman inte längre klarar av att sin situation och blir inlagd på behandlingshem hamnar Morgan och hans lillebror på barnhem. Trots att mamman lovar att hämta hem barnen igen blir det inte så och Morgan och hans lillebror skiljs åt och skickas från fosterfamilj till fosterfamilj. Morgan beskriver räddningen från ett förutbestämt liv med missbruk och misär i form av en kärleksfull fosterpappa som visar att han tror på honom och teatern som blev som ett andra hem.

Cederqvist, Caroline (2019) *Jag andas, alltså finns jag*.

Caroline berättar i denna självutlämnande biografi om sin uppväxt i en gränslös familj med en våldsam, alkoholiserad pappa som utsätter henne för sexuella övergrepp och en bekräftelsesökande och självupptagen mamma som bara ser till sina egna behov.

Dahlin, Doris (2007) *Skammens boning*.

I skammens boning får vi möta Doris som skildrar sin uppväxt av fattigdom, med en slutkörd mamma och en alkoholiserad pappa. Doris axlar de utmaningar hon möter, bland annat tar hon ett ökat ansvar i hemmet och genom att vara en duktig flicka som ansvarar för att hålla samman familjen.

Eriksson, Therése (2009) *Vi har ju hemligheter i den här familjen*.

Therése beskriver målande i sin självbiografi om sin uppväxt med en mamma med alkoholberoende och psykisk sjukdom. Therése beskriver hur relationen med föräldrarna pendlar beroende på familjens mående och hur hon tacklar sin tuffa vardag med att skriva dagbok, men även att hon i början av gymnasiet finner en likasinnad vän som växer upp under liknande förhållanden. Vänskapen och deras erfarenhet är grunden till projektet Maskrosbarn som vännerna startar som ett gymnasieprojekt med tanken att erbjuda ungdomar som växer upp i svåra förhållanden stöd och förståelse i sin vardag.

Gustafsson, Sandra (2006) *Maskrosungen*.

I Sandras självbiografi visar hon upp sin gripande och svåra uppväxt med en psykisk sjuk och alkoholiserad mamma, hur hon som barn blir omhändertagen av socialtjänsten för att sedan bo hos en pappa som egentligen inte önskar att ha ansvar över ett barn och som sedan själv hamnar i alkoholismen. Sandras berättelse redogör för alkoholismens påverkan på ett barns uppväxt och vad det gör med relationen till både föräldern och sig själv som individ.

Schulman, Alex (2016) *Glöm mig*.

I denna självutlämnande roman delar Alex med sig om sin problematiska relation till sin mamma och om hur hennes alkoholberoende har präglat hans uppväxt. Alex berättar om dilemman kring medberoende och skuld känslor han kämpar med i vuxen ålder. Alex berättar även om sitt sökande efter förståelse kring vad som gick fel mellan honom och hans mamma och om sin önskan om försoning.

Wahl, Hillevi (2006) *Kärleksbarnet: En berättelse om alkohol, bingo och brutna löften.*

Hillevi skildrar sin uppväxt med två alkoholmissbrukande föräldrar och hur hennes vardag kantas av osäkerhet och brist på föräldrastöd som påverkade henne så djup att hon redan under förskoleåren gjorde sitt första självmordsförsök. I denna bok, skriven i romanform, får läsaren följa författarens resa tillbaka i tiden och hennes sökande efter svar.

4.4 Tillvägagångssätt

Studiens tillvägagångssätt har kontinuerligt presenterats i respektive avsnitt men kan övergripande sammanfattas enligt följande. Studiens arbete inleddes med gemensam diskussion kring val av forskningsämne och val av metod. Därefter utformades preliminär problemformulering, syfte och frågeställning, vilken har korrigerats under arbetets gång. För att skapa en bredare kunskapsbild kring ämnet påbörjades sökande efter och läsning av relevanta vetenskapliga artiklar. Val av empiri, i form av självbiografier, gjordes utifrån satta kriterier. En tidsplan över när självbiografierna skulle vara lästa upprättades för att ge möjlighet att gemensamt reflektera och diskutera materialet direkt för att minska risken att missa viktiga detaljer och spontana tankar. Studiens sista delar, resultat, analys och diskuterades utifrån tidigare forskning, teori och metod.

4.5 Analysmetod

För att analysera självbiografierna användes en tematisk analys. Den tematisk analysmetoden beskrivs av Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 11) som ett flexibelt och användbart kvalitativt analytiskt verktyg för att identifiera mönster genom att analysera, tolka och beskriva teman. För sök av teman rekommenderas det att se efter bland annat *repetitioner, metaforer, likheter, skillnader* och andra *teorirelatert material* (Bryman 2018, s. 705). Inom den tematiska analysen finns två inriktningar, empiristyrd och teoristyrd. Teoristyrd tematisk analys innebär att teman bestäms i förväg i motsats till empiristyrd tematisk analys där teman upptäcks under analysens gång (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 13). Vi har i vår analys valt att utgå ifrån båda inriktningarna för att kunna besvara våra två frågeställningar. För att besvara vår första frågeställning om vilken negativ påverkan barnen beskriver att de möter till följd av föräldrarnas missbruk

användes den empiristyrda inriktningen då vi på förhand inte hade några förutbestämda teman att följa. För att besvara vår andra frågeställning om vilka copingstrategier personerna använde för att hantera den negativa påverkan av föräldrarnas missbruk användes den teoristyrda inriktningen då vi aktivt letade efter teman relaterade till copingteorin.

Nedan återges ett exempel på hur den tematiska analysen tagit form under arbetets gång.

Meningsbärande enheter	Kod	Underkategori	Kategori
<i>“Jag fick en varm korv istället. Eller en pappmugg med buljong om vi hade ont om pengar. Mamma gick in på restaurangen och tog sig en whisky.” (Wahl 2006, s. 30)</i>	Sviken av föräldern	Föräldern prioriterar alkohol framför barnet	En påfrestande vardag
<i>”Den här pappan som han förvandlas till är någon som jag inte känner, han skrämmer mig. Jag börjar undvika honom, det är som om alla mina syskon också gör det, de är allt mer sällan hemma.” (Cederquist 2019, s. 39)</i>	Coping	Undvikande strategi	Emotions-fo kuserad coping

Vi har i vår studie valt att använda oss av sammanlagt fem självbiografiska böcker och tre böcker som klassas som självbiografiska romaner där författarna har baserat sina berättelser på egna erfarenheter och upplevelser från uppväxten. Vi valde att använda både självbiografier och självbiografiska romaner som verk för att ge en bredare bild av beskrivningen kring ett socialt problem. Efter att ha läst

alla åtta böcker kunde vi konstatera att författarna gav liknande berättelser oavsett om boken var skriven som en självbiografi eller självbiografi i romanform och att skillnaden var så marginell att vi inte kunde se någon påverkan på resultaten.

Självbiografier används av författaren själv eller annan person för att beskriva en persons livshistoria (Segesten 2022, s. 71) och även ifall dessa böcker bygger på författarens egna tolkningar av världen har då ändå någon form av trovärdighet. Dock behöver vi göra en bedömning om berättelsens sannolikhet och förhålla oss kritiska i läsningen (Patel & Davidson 2019, s. 89). Utöver att vara observanta på när, var, varför och till vem böckerna har skrivits behöver vi även ta hänsyn till andra faktorer som kan påverka framställningen av berättelsen. Exempelvis kan författaren medvetet eller omedvetet valt att återge en selektiv bild av barndomen, alternativt kan författarens minne och upplevelse av barndomen förändrats över åren som gått.

För att klargöra skillnaden mellan citat hämtade från självbiografier och självbiografier skrivna i romanform utifrån självupplevda händelser kommer vi i studiens resultatdel presentera citaten på ett skrivtekniskt konsekvent sätt. Citat hämtade från en självbiografi kommer att skrivas med hänvisning utifrån författarens namn och citat hämtade från en självbiografisk roman kommer att skrivas med hänvisning utifrån bokens titel.

4.5.1 Teorival

Till vår analys valdes copingteori för att lägga grunden för studien och för att få en ram för de sociala företeelser som vi vill undersöka (Bryman 2018, s. 43). Valet av teori bidrog till att vi kunde skapa oss en förståelse och på så vis hjälpa oss att förklara de sociala företeelser som valts för studien (Bryman 2018, s. 45). Utmaningen med att tillämpa teorin om coping beskriver Folkman och Moskowitz (2004, s. 751) i att mätningen av coping är lika mycket konst som vetenskap och att konsten ligger i att välja det mest lämpliga tillvägagångssättet för att besvara studiens forskningsfråga.

4.6 Tillförlitlighet och äkthet

Reliabilitet och validitet kan i kvalitativ forskning bedömas genom begreppen tillförlitlighet och äkthet. Tillförlitligheten kan i sin tur visas genom fyra kategorier: trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman 2018, s. 467). Trovärdigheten i en forskning skapas bland annat genom att forskningen utförs i enlighet med gällande regler som finns. För att säkerställa att vår studie utförts på ett lämpligt sätt har vi använt oss av metodböcker, studiens trovärdighet kommer vi att visa genom val av adekvat empiri med utgångspunkt i självupplevda erfarenheter. Syftet med en kvalitativ studie är att undersöka djupet snarare än bredden i ett ämne. Vår ambition är därför att skapa fylliga och täta beskrivningar av den verklighet som vi studerar och genom detta skapa överförbarhet till andra miljöer (Bryman 2018, s. 468). Denna studies pålitlighet visas genom att vi antar ett granskande förhållningssätt där vi transparent redogör för studiens tillvägagångssätt (Bryman 2018, s. 468). Inom samhällslig forskning saknas möjligheten att nå fullständig objektivitet varför det åligger oss som ansvariga för denna studie att visa att vi agerat i god tro (Bryman 2018, s. 470).

Utöver tillförlitlighetskriterierna finns ett antal kriterier för studiens äkthet som relaterar till allmänna forskningspolitiska konsekvenser (Bryman 2018, s. 470). Dessa konsekvenser, i form av en rättvis bild, ontologisk autenticitet, pedagogisk autenticitet, katalytisk autenticitet och taktiska autenticitet, har diskuterats. Vi anser att studien bidrar med en tillräckligt rättvis bild av de uppfattningar som finns bland vuxna barn med missbrukande föräldrar framförda av författaren av självbiografier då vi upplevde en mättnadskänsla i det empiriska materialet. Vi kommer inte att utföra en respondentvalidering men vår förhoppning är att genom att publicera vår studie offentligt kan det bidra till ökad förståelse för personer som lever under samma förhållande som beskrivs genom självbiografierna men även för personer som tidigare saknar kunskap inom området. Utan respondentvalidering har undersökningspersonerna inte fått en bättre bild av hur andra personer i omgivningen upplever situationen. Studien bidrar inte heller till att författarna till självbiografierna kan förbättra sin situation eller till att de har fått bättre möjligheter till att åtgärda denna.

4.7 Förförståelse

Vår förförståelse av barns upplevelser av att växa upp med föräldrar med missbruk och vilka copingstrategier de använder för att hantera föräldrarnas missbruk var begränsad till allmän uppfattning om ämnet. Den förförståelse av ämnet missbruk vi bar med oss har vi fått från socionomprogrammet samt att en av författarna till denna studie under sommaren och hösten arbetat på ett stödboende för individer med bland annat missbruksproblematik. Vi har synliggjort vår förförståelse och utgångspunkt genom att delge varandra våra privata erfarenheter relaterat till ämnet samt diskuterat hur kunskapen från utbildningen kan påverka oss. Utifrån en medvetenhet kring egna erfarenheter, värderingar och förväntningar har vi haft en ambition om att förhålla oss neutralt och objektivt vid tolkningen av materialet.

4.8 Ansvarsfördelning

Ansvarsfördelningen under arbetet har gjorts genom att vi gemensamt lade en plan för studiens samtliga steg. Sammanlagt valdes åtta självbiografier, varav vi läste fyra var. Vi har gemensamt ansvarat för studiens samtliga delar där vi har arbetat enskilt med olika avsnitt för att sedan tillsammans ta beslut om det färdiga resultatet i varje avsnitt, detta för att försäkra oss om att texten och vårt skrivsätt vidhöll en röd tråd. Vid beslut och reflektioner kring bland annat teori, rubriker, analys och diskussion valde vi att arbeta gemensamt för att inte tappa viktiga delar eller låta vår förförståelse i ämnet påverka det slutgiltiga resultatet.

4.9 Forskningsetiska överväganden

Bryman (2018, s. 170) betonar vikten av medvetenhet om aktuella etiska principer och vilken betydelse etiska överväganden har för studier inom samhällsvetenskaplig forskning. För att säkerställa att ingen kommer till skada i vår studie har vi utgått från forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Eldén 2020, s. 30-31).

Informationskravet innefattar forskarens ansvar att informera om deltagarens roll och villkor för medverkan i studien (Bryman 2018, s. 170). Eftersom vårt

empiriska material är inhämtat från självbiografier, det vill säga förstahandskällor som producerats och publicerats i syfte att andra ska kunna ta del av deras upplevelser, är inte våra undersökningsdeltagare direkt aktiva i vår studie och har därför inte informerats om studien. Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva har rätt att bestämma över sin medverkan i studien (Bryman 2018, s. 170). Enligt lag (SFS 1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk kan ett verk anses vara offentligt när det gjorts tillgängligt för allmänheten, vilket har skett i samband med att självbiografierna har publicerats. Även om vi kan tolka publiceringen till allmänheten som ett presumtivt samtycke (Bryman 2018, s. 175) har vi behövt överväga hur vi valt att använda materialet. Konfidentialitetskravet omfattar hanteringen av undersökningsdeltagarnas personuppgifter och etiskt känsliga uppgifter (Bryman 2018, s. 170). Eftersom självbiografierna är publicerade till allmänheten har vi i vår studie inte hanterat några personuppgifter. Nyttjandekravet innebär att uppgifter insamlade om enskilda personer endast får användas för forskningens ändamål (Bryman 2018, s. 170). Syftet med vår studie har varit att skapa fördjupade kunskaper inom ämnet och de uppgifter som vi publicerar genom denna studie har enbart ett utbildande syfte.

Vi har utöver nämnda forskningsetiska regler även reflekterat kring möjligheten att vår studie, istället för att bidra med fördjupad kunskap, reproducerar stereotypa föreställningar som finns kring familjer med missbruksproblematik. Därutöver har vi även förhållit oss till akademisk hederlighet genom att inte plagiera samt genom att redovisa studiens samtliga källor (Socialhögskolan 2022, s. 15-17).

5.0 Resultat och analys

I detta avsnitt presenteras resultatet av analysen genom att empirin vävs samman med tidigare forskning och teori. Resultatet presenteras utifrån rubriker och underrubriker som motsvarar kodningen och direkta citat från empirin används för att illustrera och ge stöd till de analytiska påståenden vi gör.

5.1 En påfrestande och utsatt vardag

När vi läste självbiografierna blev det påtagligt att barn som växer upp i familjer med alkoholmissbruk påverkas på olika nivåer i sin vardag. Vi såg att barnen, i likhet med Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 182) beskrivning, påverkas av föräldrarnas alkoholmissbruk både på ett direkt och indirekt sätt. Vi kunde se att författarna beskrev att de som barn upplevde en vardag kantad av konflikter och oklara rollfördelningar. Författarna beskrev även att de upplevde ett sviktande förtroende för föräldrarna på grund av föräldrarnas ombytliga beteende och hur författarna som barn försökte kontrollera sina föräldrars alkoholmissbruk.

5.1.1 Konfliktfylld vardag

Samtliga författare beskriver att föräldrarnas alkoholmissbruk bidrog till att vardagen ofta kantas av konflikter. Barnen får bevittna och agera vid bråk mellan föräldrarna. Författarna beskriver att de skyddar sina föräldrar och i nedan citat beskriver författaren till *Svinalängorna* hur Leena ställer sig mellan sina föräldrar vid ett bråk som uppstått till följd av att pappans alkoholkonsumtion.

Pappa gick emot mamma med en kniv. Jag ställde mig framför henne. Om du ska döda mamma får du döda mig först sa jag. Pappa tystnade, sedan sa han, flytta på dig, annars gör väl jag det. Men mamma kastade undan mig i sista stund. Hur kunde det vara så att mammor som fick så mycket stryk inte dog på en gång? (Alakoski 2006, s. 211- 212)

Författaren till ovanstående citat beskriver hur Leena för att påverka och ändra sin omgivning använde sig av en copingstrategi där hon gick medvetet och strategiskt mellan sina föräldrar. För att se över faror som fanns i hemmet som kunde orsaka andra familjemedlemmar skador beskriver författaren till *Svinalängorna* även hur

Leena systematiskt plockade bort vassa föremål som låg framme för att undvika att vassa föremål kastades omkring vid konflikter (Alakoski 2006, s. 212). Leenas handlande kan ses som en problemfokuserad copingstrategi där Leena fokuserar på problemet som ska lösas. Enligt Lazarus och Folkman (1984, s. 150-153) används problemfokuserad copingstrategi främst i situationer där personen gör bedömningen att det finns en möjlighet för förändring i en skadlig, hotfull eller utmanande situation, och används då som en kognitiv process för att hitta alternativa vägar runt en stressande händelse.

I nedan citat beskriver författaren till *Svinalängorna* vidare hur Leena konfronterar sin pappa och utmanar honom genom att hålla ut innehållet i spritflaskorna.

Det värsta brott jag kunde begå var att hålla ut en flaska sprit. Titta pappa sa jag och skruvade av korken och höllde spriten i vasken. Det kom ett glas flygande genom luften. Jag duckade. Fortsatte att hålla. Pappa kunde ändå inte hinna ikapp mig. Han hade gummiben och gummiarmar. (Alakoski 2006, s. 220-221)

Författarens beskrivning överensstämmer med Bugeja och Galea (2022, s. 539) resultat av att barns uppväxt till föräldrar med alkoholmissbruk kantades av våld, konflikter, dålig kommunikation och oförutsägbarhet till följd av föräldrarnas alkoholkonsumtion. I ovanstående citat beskrivs ett vuxenansvar och en motståndskraftighet i det att Leena aktivt väljer att hålla ut flaskornas innehåll för att konfrontera sin pappa, vilket kan tolkas som Leenas copingstrategi för att hantera den utsatta situationen.

5.1.2 Oklar rollfördelning

Flertalet av författarna beskriver att de som barn tog på sig en vuxenroll för att städa upp efter tillfällena av föräldrarnas alkoholkonsumtion. I nedanstående citat ut *Svinalängorna* beskriver författaren Leenas upplevelse.

Först när de hade supit klart städade jag lägenheten från golv till tak. Jag hade ju anlagen och kunde ju konsten och stod sämst ut med att saker låg snett.

Blodfläckar tålde jag inte. När jag såg blodfläckar kastade jag mig på knä på golvet och torkade bort dem. Blod var värre än urin och avföring. Det var som att se mammas hjärta utrunnet på golvet. (Alakoski 2006, s. 187)

Författaren till *Kärleksbarnet* beskriver på ett liknande sätt att hon tog vuxenansvar efter att föräldrarna varit alkoholpåverkade. Även i denna självbiografi framkom det en oklar rollfördelning där författaren tog ett vuxenansvar för hemmet och familjen.

Här var jag ju redan mina föräldrars föräldrar. Jag var den som var nykter och försökte se till att allt inte gick åt helvete. Det var jag som fick väcka pappa på morgonen och ringa en taxi och försöka se till att han kom till jobbet. Det var jag som fick städa och röja det värsta efter varje fylleslag. Det var jag som fick ljuga när de ringde från mammas jobb och undrade var hon var. (Wahl 2006, s. 134)

Barnen påverkas av sina föräldrars alkoholmissbruk genom att behöva axla och ansvara för en roll som hindrar barnen i att uppleva sin barndom. Detta kan jämföras med Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011) och Haverfield och Theiss (2014) studier som visar att ett ökat ansvar för hushållssysslor och familj medför att barn upplever att de går miste om sin barndom och att de behöver växa upp fort.

5.1.3 Sviktande förtroende

I samtliga självbiografier beskrev författarna hur förtroendet till föräldrarna påverkades negativt till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk. Barnens sviktande förtroende grundades i att föräldrarna inte höll vad de lovade och att barnen inte kunde slappna av i sina hem på grund av den missbrukande förälderns ombytliga beteende och tvivelaktiga beslut. Therése beskriver i nedanstående citat hur hon känner sig sviken av mammans brutna löfte i att bibehålla nykterhet.

Orden stockade sig i halsen på mig. Jag ville säga så mycket, ville skrika. Jag ville förklara att hon hade svikit mig. Igen. Du lovade ju mamma, du lovade ju. Inte idag. Jag ville skrika ut alla hemska ord och tankar, jag ville hata. Framför mig satt ett äckligt monster, så fruktansvärt äckligt och vidrigt. Snälla mamma, var är du? (Eriksson 2009, s. 16)

Författaren till *Kärleksbarnet* beskriver att Irmelis förtroende sviktar för mammans förmåga att klara av att köra bil på grund av alkoholintag.

Nästan varje helg när vi åkte hem var hon alldeles för full eller bakfull för att köra bil. Men vi måste hem och jag var livrädd hela vägen. Jag satt och bad till Gud. (Wahl 2006, s. 116)

I nedanstående citat beskriver Caroline sitt sviktande förtroende för sin pappa i det att hon och syskonen håller sig hemifrån vid de perioder som pappan är aktiv i sitt drickande.

Den här pappan som han förvandlas till är någon som jag inte känner, han skrämmer mig. Jag börjar undvika honom, det är som om alla mina syskon också gör det, de är allt mer sällan hemma. (Cederquist 2019, s. 39)

Ovanstående citat kan jämföras med Hauglands (2006, s. 237) studie där hon lyfter att barn ständigt behöver anpassa sig och behöver försöka förstå föräldrarnas beteende och att det kan resultera i att familjen innebär en otrygg plats.

5.1.4 Kontrollera det okontrollerbara

Utifrån självbiografierna kunde vi utläsa av författarnas beskrivningar att de i många fall tog på sig ansvaret för att föräldern inte skulle få någon anledning till att börja dricka. I nedanstående citat beskriver Therése hur hon tar på sig ansvaret att städa huset för att underlätta för sin mamma. Vi ser att det kan vara problematiskt att barnen tar på sig ansvaret för att städa för att inte trigga föräldern, detta då det tyder på både att föräldraansvaret förskjuts till barnet

samtidigt som det kan tolkas som en copingstrategi för att hantera och påverka omgivningen.

Mamma vankade fram och tillbaka, det syntes lång väg att hon inte hade druckit på några dagar. Jag skulle göra allt för att hon skulle hålla sig nykter. [...] Jag visste att hon ställt vinflaskan under diskbänken. Jag gick dit flera gånger för att se om hon tagit något. Jag hade ritat en liten markering på flaskan så att jag skulle se. (Eriksson 2009, s. 31-32)

Även Doris redogör för en vardag med omvända roller inom familjen där hon får ta vuxenansvar vilket bland annat innefattar att aktivt försöka förhindra och försvåra för sin pappa att konsumera alkohol.

Lika besatt som han var av att dricka, lika besatt var jag av att hindra det. Att säga de rätta sakerna, att hitta flaskorna, att tömma dem, att få honom att förstå, att få mamma att flytta ifrån honom. Att hata honom. (Dahlin 2007, s. 201)

Vår uppfattning av båda ovanstående citat är att det blir en påfrestande situation som kan skapa stress i vardagen och att olika copingstrategier används för att hantera påfrestningen. Kroll (2004, s. 135) lyfter i sin studie att barn tar på sig ansvaret för att undvika att föräldrarna triggas till återfall i missbruk och Tinnfält et al. (2018, s. 537) lyfter i sin studie att barn tar på sig ett vuxenansvar genom att ha strategier för att förhindra föräldrarna i sitt alkoholmissbruk. Theresé väljer att städa, förenkla och hålla koll på sin mammas alkoholintag genom att markera flaskans innehåll medan Doris väljer att försöka hindra, försvåra och övertala.

5.2 Att leva med oförutsägbarhet

Samtliga författare beskrev att de som barn upplevde oförutsägbarhet i olika former under uppväxten, det kunde röra sig om oförutsägbarhet om vilket tillstånd föräldern skulle vara i när de kom hem från skolan, skulle föräldern vara nykter eller onykter. Det beskrevs även oförutsägbarhet i form av osäkerhet och oro kring familjens ekonomiska situation men även en osäkerhet beskrevs för vad som väntade i framtiden. Författarnas beskrivningar av en oförutsägbarhet i form

av osäkerhet kunde vi jämföra med Folkman (2010, s. 903) som lyfter osäkerhetens påverkan på en persons uppfattning av en situation.

5.2.1 Vilken förälder möter jag?

Att inte veta om föräldern skulle vara nykter eller onykter var något som författarna beskrev och att det var både en oro och osäkerhet som påverkade barnen negativt. I nedanstående citat beskriver Therése sin osäkerhet i form av oro kring mammans tillstånd, skulle mamman vara påverkad?

När jag gick hemåt brände oron i magen, skulle hon vara full, skulle hon stå med vinglasen i handen, med håglösa ögon, skulle hon spänna ögonen i mig, de svarta ögonen utan slut, utan liv? Skulle hon ha fallit för demonerna? (Eriksson 2009, s. 15)

I citatet ovan beskriver författaren att hennes oro ger avtryck i fysisk form genom att hon får ont i magen av att inte veta vad som kommer hända. Författaren av *Kärleksbarnet* beskriver att mamman har två personligheter och att hon förändrades när hon började dricka.

Mamma var som dr Jekyll och mr Hyde. När jag inte kunde somna på kvällarna låg jag och lyssnade till hur ännu en skruvkork öppnades på en flaska. Då var jag övertygad om att hon var en häxa, på riktigt. Hon var ju inte som andra mammor. (Wahl 2006, s. 44)

Även Doris beskriver att pappan är en annan individ och att hon upplever pappan som obehaglig när han var påverkad av alkohol (Dahlin 2007, s. 73). I de två ovanstående citaten överensstämmer med resultatet av Bugeja och Galeas (2022, s. 539) studie som visar att barns uppväxt kantades av oförutsägbarhet till följd av föräldrarnas alkoholkonsumtion. Raitasolo och Holmila (2017, s. 21) menar att detta medför ökad risk för att barnen påverkas både psykiskt och fysiskt.

5.2.2 Osäkerhet

I samtliga självbiografier beskrivs någon form av osäkerhet som på olika sätt påverkar barnen negativt. I nedanstående citat Caroline beskriver sin medvetenhet

och osäkerhet kring vad som kommer att hända om pappan skulle bli av med sitt arbete.

Pappa är den som tjänar mest pengar, det har han sagt till mig. Jag blir ändå orolig, om han förlorar jobbet, behöver vi då flytta igen? Jag vill inte det. Jag vill bo här. Och blir vi fattiga då? Kommer vi att ha råd med mat? (Cederqvist 2016, s. 35)

Osäkerheten kring pappans förmåga att kvarhålla ett arbete bidrog till en indirekt påverkan för Caroline och det skapade oro, vilket överensstämmer med Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 182) som framhåller att föräldrarnas alkoholmissbruk påverkar främst på ett indirekt plan.

Författarna beskrev att deras nattsömn påverkade på grund av oro för föräldrarna samt sin och föräldrarnas säkerhet. I nedanstående citat beskriver författaren till *Glöm mig* oron för mamman.

Jag är tolv år, jag smyger upp i natten. Jag är rädd för att mamma ska brinna upp. Mamma har en tunn sidenmorgonrock, den bär hon dag som natt under sina sängliggande perioder. Morgonrocken har brännmärken på båda ärmarna och på bröstet. Jag har förstått att märkena kommer från hennes cigaretter. Hon somnar till när hon ligger i sängen och röker om nätterna och då tappar hon ciggen. Jag kartlägger märkena försiktigt vid frukosten om morgnarna, lägger märket till när nya märken tillkommer. Jag kan inte sova, för jag tycker att det luktar bränt. Så jag smyger upp. Försiktigt öppnar jag dörren till hennes sovrum för att se att alla cigaretter är släckta. (Schulman 2016, s. 111-112)

Även nattsömnen beskrevs bli påverkad av författaren till *Kärleksbarnet* i nedanstående citat.

Jag var alltid rädd att något farligt skulle hända medan jag sov och jag hade utvecklat en fantastisk hörsel. Jag kunde höra en skruvkork långsamt

och försiktigt öppnas flera rum bort och vakna av ljudet. (Wahl 2006, s. 45)

Till följd av osäkerheten berättar författaren till *Kärleksbarnet* att Irmeli fått en utvecklad hörsel vilket även är något som Morgan beskriver i citatet nedan då han reagerar på ljudet av att en kork skruvas upp. Av citatet kan vi se hur ett ljud som är kopplat till osäkerhet inför vad som kommer hända har en negativ påverkan på honom.

Men så kommer det.

Det skär i mig.

Ljudet från metallskruvkorken på en av de där flaskorna med vikingaskeppet på.

- Ska ni bli fulla? frågar jag tyst.
- Nej, då. De ska gå strax, sov nu.

Jag tror henne inte. (Alling 2010, s. 8)

En utvecklad hörsel kan ses som en copingstrategi för att förbereda sig inför att behöva hantera påfrestande situationer som kan uppstå till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk.

5.2.3 Förutsägbarhet

I motsats till oförutsägbarhet beskrev majoriteten av författarna en förutsägbarhet kring vad författarna uppfattade som tydliga tecken på föräldrarnas alkoholmissbruk och dess negativa påverkan. I *Svinalängorna* beskriver författaren föräldrarnas rutin kring en period med återfall i alkoholmissbruk.

En period började på sista dagen med rengjorda skåp, fyllda brödkorgar och varm choklad. Den kom som en chock varje gång. Men jag visste precis när det var dags, jag hade lärt mig. Tygpåsen på cykelstyret, mjölkglasvinglasen, mammas skrikande och allt snabbare kroppsrörelser och pappas sätt att stirra i golvet, svära. De utlösande fraserna (Alakoski 2006, s. 185)

Författaren till *Svinalängorna* beskriver att tygpåsen var ett säkert tecken på att pappan skulle till Systembolaget då man inte kunde se genom den och flaskorna klingade mindre när han hade påsen på cykelstyret (Alakoski 2007, s. 50).

Det var inte bara tecken på föräldrarnas alkoholkonsumtion som blev förutsägbara utan även föräldrarnas beteende som kom till följd av alkoholkonsumtionen. Morgan beskrev hur han utvecklat en förmåga att kunna avgöra på vilket humör hans styvfar var på, baserat på ljudet av de steg som togs i trapphuset.

Jag kan inte skratta för jag vet hur mycket Ture slog henne, mig och Stefan och alla andra som kom i vägen när han var full. När han var nykter var han snäll, men vad hjälpte det? Jag hörde redan i trapphuset på hans steg om jag skulle få smäll eller inte. (Alling 2010, s. 271)

Bedömning av stressfulla och riskfulla situationer kan forma barns copingstrategier (Smith et al. 2006, s. 445-446) vilket vi kan se i de ovanstående citaten då författarna beskriver att de läser av situationen och föräldrarnas beteende för att förbereda sig för kommande händelser.

5.3 Ensamhet

En framträdande upplevelse hos författarna var att de som barn kände sig ensamma. Ensamheten beskrevs både i form av att författarna upplevde att deras föräldrar var frånvarande, att de kände sig förbisedda av sina föräldrar även vid tillfällen då de var fysiskt närvarande samt att de saknade någon att dela sin upplevda situation med.

5.3.1 Frånvarande föräldrar

Föräldrarnas alkoholmissbruk medförde att de inte var närvarande och inte kunde tillgodose barnens behov av trygghet och närhet. I nedanstående citat beskriver Caroline en händelse där hon förstår att det inte tillhör vanligheten att barn är ute själva sent på kvällarna och att hon har lärt sig hur hon ska skydda sig själv och sina föräldrar från andra personers oro över situationen. Citatet nedan utspelar sig från en kväll när mamman i onyktert tillstånd ber Caroline gå ut från lägenheten för att hon ska få vara ensam med sin pojkvän.

- Var är din mamma och pappa? frågar en kvinna mig en kväll i parken.
Hon ser bekymrad ut, orolig, hon böjer sig ner för att se mig i ögonen.
- De är där borta, säger jag och pekar åt ett håll och springer bort från henne.
Jag har lärt mig att lögn är bra att använda, jag förstår att jag sticker ut där i parken, det är nog inte så många barn som är ute själva så här sent och samtidigt kan jag inte berätta sanningen för främmande människor, då vet jag att mamma kommer att bli arg på mig. (Cederquist 2016, s. 101)

För att undvika den negativa pressen från omgivningen väljer Caroline att hantera situationen genom att ljuga då hon inte vill riskera att hennes mamma ska bli arg om det skulle komma fram att hon berättat sanningen till utomstående. Hennes handlande kan jämföras med Tinnfält et al. (2018, s. 535) studie som visar att barnen försökte skydda sina föräldrar genom att de exempelvis inte visade att de var ledsna eller genom att inte berätta om familjesituationen för utomstående.

Upplevelsen av frånvarande föräldrar beskrevs även vid de tillfällen när föräldrarna var fysiskt närvarande men frånvarande på grund av att de var alkoholpåverkade. Författaren till *Glöm mig* beskriver i citatet nedan sammanhanget mellan föräldrarnas närvaro och alkoholintag samt hur det påverkade honom och hans syskon.

Vi beställde in banana split och mamma och pappa tog en irish coffee var, men där hade vi redan förlorat våra föräldrar för länge sedan. De satt ju där, men de var inte riktigt kvar. Ju längre middagen led och ju mer de drack, desto tystare blev de. [...] Och när våra föräldrar tystnade på det sättet, då tystnade vi också. (Schulman 2016, s. 77)

I citatet ovan beskrivs att barnen tystnar i situationen vilket kan tolkas som en reaktion av uppgivenhet och maktlöshet. Även Sandra beskriver känslor av maktlöshet och förtvivlan när mamman mår dåligt och inte är närvarande på grund av alkoholmissbruket. Känslor av ensamhet ledde till att Sandra uttryckte att hon hatade sin mamma (Gustafsson 2006, s. 21).

5.3.2 Komma i andra hand i förhållande till alkoholen

Många av författarna beskrev att deras föräldrar valde alkohol framför dem och att de upplevde att de kom i andra hand till alkoholen. I nedanstående citat beskriver Sandra hur hon bygger upp ett känslomässigt skydd för att inte låta sig bli besviken av att inte prioriteras.

Jag kom i andra hand. Hela tiden, överallt kom jag i andra hand. Jag byggde upp min mur, sakta men säkert, för att inte låta det göra mig illa, gräva sig in i min själ. Jag var där men jag var på min vakt. Inte öppna sig och bli sårad, inte förvänta sig något. (Gustafsson 2006, s. 128)

I citatet beskrivs en emotionell påverkan i form av besvikelse över att komma i andra hand, vilket Sandra hanterar genom att förminska sina förväntningar på föräldern. Detta kan ses som en copingstrategi där hon försöker hantera sina känslor genom att distansera sig (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). I citatet nedan beskriver Sandra sin syn på pappan och de val han gör.

Jag föraktade pappa för att han var vek, för det tyckte jag verkligen att han var. Han brydde sig mer om kvarterets blivande A-lagare än om sitt eget kött och blod. Sin egen dotter. (Gustafsson 2006, s. 174)

I citatet ovan framkommer, i likhet med Haverfield och Theiss (2014, s. 166) studie, att familjen tenderar att komma i andra hand till följd av alkoholen. Sandra uppvisar en besvikelse över pappans prioriteringar. Barnens syn på sina föräldrar kan påverkas utifrån barnets åsikt om föräldrarnas alkoholmissbruk vilket kan jämföras med Järvinens (2015, s. 812-823) studie om vuxna barns förståelse av föräldrarnas alkoholmissbruk där en mer negativ bild av föräldern framställs om föräldern ansågs självmant valt sitt alkoholmissbruk.

En konsekvens av föräldrarnas alkoholproblem som många av författarna beskrev var att ekonomin påverkades. Författarna beskrev att de kom i andra hand i förhållande till alkoholen när ekonomiska prioriteringar skulle göras, vilket tydliggörs i citatet nedan av författaren till *Kärleksbarnet*.

Jag fick en varm korv i stället. Eller en pappmugg med buljong om vi hade ont om pengar. Mamma gick in på restaurangen och tog sig en whisky. (Wahl 2006, s. 30)

Även Sandra beskriver i citatet nedan att hon påverkas när alkoholen värderas högre än familjens grundläggande behov. Hon beskriver att strömmen till lägenheten blir avstängd på grund av obetalda fakturor, i kylskåpet står det ett paket filmjolk och lite jäst. Sandra beskriver minnet från det att hon är 11 år och kommer hem från skolan för att upptäcka att hennes stereon är borta för att mamman behöver pengar.

Jag såg att hon hade köpt mer vin och cigaretter. [...] Jag visste inte om jag skulle skratta eller gråta. Så det var till detta pengarna från min stereo gått. Det hade varit en present från pappa. Jag sa inget utan gick in på mitt rum och stirrade in i väggen. Jag var inte ett dugg förvånad att hon pantsatt min stereo, sådant hade hänt förr (Gustafsson 2006, s. 132)

Ovanstående citat kan jämföras med Raitasolo och Holmila (2017, s. 21) som framhåller att föräldrar i aktivt missbruk tenderar att vara mindre observanta om barns behov och mående. Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 182) beskriver att barn påverkas indirekt av föräldrarnas alkoholmissbruk då missbruket kan medföra konsekvenser i form av fattigdom.

5.3.3 En önskan om att bli sedd

Från självbiografierna framkom det att författarna upplevde att inte vara sedda. För att hantera denna negativa upplevelse och känsla använde författarna olika copingstrategier. Sandra beskriver att hennes strategi för att bli hörd var att ringa till jourhavande kompis för att få stöd i vardagens svårigheter (Gustafsson 2006, s. 168) medan Morgan beskriver hur han söker sin mammas uppmärksamhet och bekräftelse genom att använda komik som strategi (Alling 2010, s. 57).

I *Kärleksbarnet* beskriver författaren hur Irmeli, i hopp om att få mammans uppmärksamhet och närhet, tar till en strategi som kan innebära allvarliga

konsekvenser. I nedanstående citat återges ett av flera självmordsförsök författaren gör under barndomen.

Jag gick ut i badrummet och ställde mig på toalettstolen. Jag visste precis var hon hade sina farliga piller. Vad skulle hända om jag försökte ta livet av mig? Skulle de sakna mig då? Skulle mamma krama mig åtminstone en gång? (Wahl 2006, s. 32)

Som resultat av upplevelsen av att inte vara sedd till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk har författaren beskrivit hur ett negativt känslomönster utvecklats, vilket kan jämföras med Elkins et al. (2004) och Bygholm Christensen och Bilenberg (2000) som framhåller i studier att föräldrars alkoholmissbruk kan bidra till att barn kan utveckla ett depressivt och nedstämt beteende. Självmordsförsöket kan ses som en copingstrategi för att hantera situationen när känslan av maktlöshet har övertaget men kan även ses som en copingstrategi för att fånga föräldrarnas uppmärksamhet.

5.3.4 Söka förståelse hos andra

Ensamheten tog sig även i uttryck av att författarna under barndomen upplevde att de inte hade någon som de kunde prata med och som förstod deras situation. Morgan beskriver att han befinner sig i en gemenskap med andra men att han inte kan berätta för sina vänner om att han blivit slagen dagen innan av sin styvpappa.

Det är en märklig känsla att sitta i en ring tillsammans med sina lekiskamrater och sjunga sånger och klappa händerna, samtidigt som jag tänker på vad som hände i går. De vet ingenting, men jag vet att min rumpa är röd. Den svider. (Alling 2010, s. 79)

Även Therése upplevde ensamhet, i nedanstående citat illustreras hur hon, genom att använda en copingstrategi i form av att söka stöd, försöker hantera sin besvikelse över att ingen förstår henne.

Jag satte på min spellista med låtar som jag hade laddat ner under kvällen, öppnade dagboken och började skriva på ett inlägg. Jag skrev alltid bäst

mitt i natten. Jag ville att någon skulle förstå, därför skrev jag i nättdagboken som alla kunde läsa. Men det var nog ingen som förstod, hur mycket jag än försökte förklara. (Eriksson 2009, s. 105)

Viljan att hitta någon som kan förstå hennes situation medför också konsekvenser för Therése då hon genom att använda skrivandet som copingstrategi får tid för reflektion som väcker nya svåra tankar och känslor vilket framkommer i citatet nedan.

När jag skrev fick jag ordning på tankarna, de sorterades in i olika fack. Men när jag skrev började jag också tänka, försvann in i helvetet och det gjorde så ont. Kanske skulle jag glömma om jag inte skrev. Jag ville att känslorna skulle försvinna, aldrig mer komma tillbaka, och om jag skrev skulle de för alltid finnas kvar. (Eriksson 2009, s. 74)

Olika copingstrategier kan, enligt Lazarus och Folkman (1984, s. 153, 179), verka samtidigt och vara både främjande och hindrande. I citatet ovan visas Therése funderingar på hur hon ska hantera sina tankar och känslor. Genom hennes strategi för att hantera situationen var att skriva för att få klarhet i sina känslor, blir Therése även negativt påverkad av sin strategi då det väcker mer känslor hos henne än vad hon önskar.

Samtliga författare beskrev det som betydelsefullt att inse att det fanns andra barn som också levde med föräldrar med alkoholmissbruk. Upptäckten av att andra barn förstår och kan relatera till deras situation framstår vara viktig för känslan av att inte vara ensam. En vänskap där båda barnen förstår varandra utan att de varken behöver ge förklaringar eller bortförklaringar till det som händer i hemmet. I citatet nedan beskrivs när Morgan gör upptäckten om att det finns en annan pojke i klassen som delar samma situation som han själv. En insikt som ger Morgan blandade känslor. Morgans vän Therese berättar om Peters copingstrategi med att gå på tå för att undvika att väcka pappan och riskera att bli slagen. Peters strategi, att gå på tå, verkar ha påverkat honom så djupt att den blivit till ett normaliserat tillstånd för honom.

Vi pratar om allt möjligt och jag råkar säga något om Tå-Peter.

- Lägg av, säger hon surt.

- Vadå, jag skojar ju bara.

Men Therese skrattar inte.

- Vet du varför han går på tå?

- Nej, varför då?

- För att hans pappa alltid är full. Peter går på tå för att han inte vill väcka sin pappa, han smyger för annars får han stryk.

Det hugger tag i hjärtat. Tåbira-Peter är också en av oss. En ganska märklig känsla griper tag i mig. En insikt om att jag inte är ensam. På något sätt gör det mig glad. I morgon ska jag prata med Peter. (Alling 2010, s. 126)

Morgan har förståelse för vad det andra barnet går igenom och förstår vikten av att bevara hemligheten kring föräldrarnas alkoholproblem. Citatet visar också att Morgan, när han förstår att Peter är i en liknande situation som han själv, kommer att söka kontakt med Peter. När familjers situation och problematik tystas ner och hemlighålls kan detta motverka normaliseringen kring att kunna prata om svåra saker vilket i sin tur kan leda till att stereotypa föreställningar förstärks. En förklaring till att barn i liknande situationer söker sig till varandra kan, enligt vad som framkommer i Templeton et al. (2009, s. 146) studie, handla om att barn saknar kunskap om vart de ska vända sig för att få hjälp.

5.3.5 En trygghet med päls

Husdjurens betydelse lyfts i flera av självbiografierna. Husdjuret var ofta den som tröstade, fick ta del av författarens tankar och funderingar samt de hemligheterna som inte kunde delas med andra. Husdjuren blev i många fall den trygghet författarna saknade från sina föräldrar. I citatet nedan beskriver författaren till *Kärleksbarnet* hur hunden Tarzan tröstar Irmeli efter att mamman behandlat henne med hånfullhet, nonchalans och gett henne en örfil som svar på hennes vädjan om att mamma inte ska dricka mer alkohol.

Jag gick in i sovrummet och la mig på sängen och försökte gråta tyst ner i kudden för att mamma inte skulle höra och bli ännu argare. Tarzan kom in

och la sin kalla nos mot min kind. Han stod så tills jag somnade. (Wahl 2006, s. 79)

Ovanstående citat skildras den direkta påverkan som Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 182) beskriver att föräldrars alkoholmissbruk har på barn. Djurens betydelse framkom även för barnets behov av att känna sig omtyckt. I nedan citat visas kattens betydelse.

Tottsotis och jag lekte vilda lekar med min kropp som insats. Hennes vassa klor klöste mig randig på händer och armar och jag minns att det kliade i såren. Det första jag gjorde på morgonen innan jag gick till dagis var att leka tittut med katten. Hon gömde sig inuti en hög kruka, där hon precis fick plats. Sedan stoppade jag dit ett finger som hon blixtnabbt försökte förvandla till något ätbart. Smärtan av hennes vassa klor struntade jag i, här hade jag någon som tyckte om mig. (Gustafsson 2006, s. 75)

Som framkommer i citatet ovan orsakar katten skada på Sandra men trots detta kände Sandra att katten tyckte om henne. Behovet av att känna sig omtyckt väger här tyngre än den fysiska smärtan hon känner.

Författaren till *Svinalängor* beskriver Leenas tillvaro under de veckor som föräldrarna var i en period med alkoholmissbruk. Under den tiden fanns det ingen mat i hemmet, inga rena kläder eller någon som såg eller hörde Leena. Författaren beskriver i nedan citat hunden Terries viktiga roll för Leena och hur hon vid de svåra veckorna knyter an till sin hund för att klara av att hantera vardagen.

Jag teg mig genom veckorna, Inte känna, Inte tänka. Jag var stundtals ett med Terrie. (Alakoski 2006, s. 188)

I de tre ovan nämnda citaten kan tolkning göras att barnen använder djuren som del av en emotionsfokuserad copingstrategi för att hantera de påfrestande situationer som uppkommer till följd av föräldrarnas alkoholkonsumtion.

5.4 Det hemliga uppdraget

Ett tydligt framträdande tema vi såg i samtliga självbiografier var att författarna försökte bevara föräldrarnas alkoholproblem och de konsekvenser som den medfört för familjens hemsituation som en hemlighet. Ofta gjorde författarna detta självmant för att skydda sig själva och familjen och ibland blev de uppmanade av föräldern att inte berätta om händelser eller situationer för omgivningen. När föräldrars missbruk döljs innebär det att barnen på egen hand själva får försöka förstå, hantera och bära på problemen (Socialstyrelsen 2012, s. 8).

5.4.1 Bevara hemligheten om föräldrars alkoholproblem

Författaren till *Glöm mig* beskriver att Alex mamma tar med honom i bilen till IKEA. Bilfärden dit är vinglig och Alex beskriver att han fruktar för sitt liv. Inne på varuhuset försöker Alex hjälpa sin mamma samtidigt som han försöker dölja att hon är alkoholpåverkad.

Jag hittar en kundvagn som jag ger till henne, så att hon kan stödja sig på något, så att inte människor ska se hur full hon är. (Schulman 2016, s. 127)

Förutom att försöka dölja för omgivningen hur alkoholpåverkad hans mamma är försöker Alex även att hantera och ta ansvar för situationen genom att fördröja bilfärden hem. Alex föreslår att de ska äta tillsammans för att mamman ska nyktra till (Schulman 2016, s. 127-128). Vi tolkar som att Alex använder en copingstrategi för att hantera och påverka situationen. Författaren beskriver vid ett annat tillfälle i självbiografen hur Alex genom att systematiskt lokalisera vinglasen mamman gömt i bokhyllan och diskade dem för att dölja mammans alkoholmissbruk för städerskan (Schulman 2016, s. 53).

Även långt in i vuxen ålder förblir hemligheten om föräldrarnas alkoholproblem påtaglig för författaren. Nedan beskriver Alex sin reaktion när hans fru Amanda tar upp mammas alkoholvanor.

Vad menar du?

Hon dricker absolut inte för mycket.

Hon har inte problem med alkoholen.

Amandas fråga blev som en attack – på mig. För den här hemligheten är det viktigaste jag har. Den är en del av min identitet.

Jag ÄR hemligheten. (Schulman 2016, s. 56)

I detta citat framkommer önskan om att hemligheten varit så stark att den blivit en del av författarens identitet. I Bugeja och Galeas (2022, s. 542) studie diskuterades föräldrarnas alkoholmissbrukares påverkan på barns identitetskänsla i vuxen ålder, i ovan nämnda citat framkommer att Alex upplever att det i sin identitet och roll ingår det att hemlighålla sanningen om mamman till den grad att han själv inte kan hålla isär sig själv och hemligheten.

5.4.2 Skammen som drivfaktor

Ett återkommande tema vi såg beskrivas i självbiografierna var skammen som en drivande faktor till att bevara familjens hemlighet kring föräldrarnas alkoholproblem. Skammen över att föräldrarnas alkoholmissbruk och familjens situation till följd av detta påverkade barnen negativt. Som vi ser i citatet nedan visar sig skammen i form av ett mångfacetterat uttryck för Doris.

Och jag skämdes över att pappa var skyldig pengar och att han raglade tvärs över gatan så att alla såg det och jag skämdes över utedasset som inga andra hade och jag skämdes över att mamma skrek och de bråkade så att man kunde höra det långt ut på gatan, jag skämdes över att man kunde se att pappa kissat på sig och att man kunde hitta de gömda flaskorna överallt och mest av allt skämdes jag över alla flaskor jag inte hann hålla ut, över att jag inte kunde göra mamma glad, att jag inte visste hur jag skulle få pappa att sluta dricka det Elaka vattnet. (Dahlin 2007, s. 173)

I samtliga självbiografier beskrivs hemsituationen vara påfrestande för barnen. Utöver att hålla föräldrars alkoholproblem hemliga visade det sig att många av författarna även kämpade med att dölja andra händelser och situationer som uppkommit till följd av föräldrarnas alkoholproblem. Författarna beskrev bland

annat att de valde att inte ta med sig vänner hem vilket i förlängningen kan bidra till ett utanförskap (Templeton et al. 2009, s. 140). Författarna beskrev även att de städade hemma och plockade bort spår som kunde avslöja familjens hemligheter, vilket är ett sätt att hantera situationen som även framkom i resultatet av Holmilas, Itäpuistos och Ilvas (2011, s. 182-185) studie.

I nedanstående citat beskriver författaren till *Svinalängorna* hur Leena skämdes för sin familjesituation och hur hon gjorde för att hantera denna upplevda skamfyllda situation.

Julen brukade vara rolig men nu var pappa full precis hela jullovet. De bråkade. Pappa sludrade fitta. Hora. Fitta, hora. Mamma spydde tillbaka, horunge, ynkrygg. Jag skämdes och kollade så att balkongdörren och fönsterna var stängda. Jag låste dem och drog för gardinerna. (Alakoski 2006, s. 101)

Många av författarna berättar om liknande strategier där de försökte dölja föräldrarnas alkoholmissbruk och familjens situation men Sandra beskriver hur hon istället förskjuter sina känslor genom att göra narr av sin mamma som ett sätt att hantera situationen.

Jag kände mig som om jag var ensam om att ha en hemlighet.

Och min hemlighet var mamma. Tokmorsan.

Hon som drack och luktade illa. Som jag gjorde narr av när jag var med kompisar. Jag imiterade hennes utbrott och knäppa kommentarer, vinglade runt som hon gjort, för att visa hur hon såg ut när hon var full. Jag orkade inte känna efter, känna efter hur fel det var. (Gustafsson 2006, s. 20)

Att göra narr av sin mamma kan tolkas som att Sandra förminskar situationens betydelse, vilket enligt Lazarus och Folkman (1984, s. 150) är en copingstrategi för att hantera en påfrestande situation. Ytterligare ett sätt att hantera en påfrestande situation beskriver Morgan där han ofta använde komiken som copingstrategi för att hantera påfrestande situationer till följd av föräldrarnas alkoholmissbruk (Alling 2010, s.18).

5.4.3 Ja ja, vi men pratar inte om det

Författarna beskriver att de blev uppmanade att inte prata med andra om vad som händer innanför hemmets väggar.

- Pappa blir arg ibland, det är mest för att han inte vill att jag ska vara med dig eller några andra. Men det är inget du ska vara orolig för och inte prata om med någon utanför huset.

Det förstår du? (Cederquist 2016, s. 42)

I citatet ovan uppmanas Caroline att inte berätta för utomstående om vad som händer i hemmet vilket gör att hon på egen hand behöver hantera de känslor som situationen väckt.

Det framkom även att barnen behövde dölja även mer allvarliga händelser, i nedanstående citat beskrivs ur *Kärleksbarnet* hur Irmelie som femåring försökt att ta sitt liv men att mamman uppmanar henne att hemlighålla händelsen.

Du får inte berätta något för fröknarna på dagis, sa mamma. Vi säger bara att du har haft ont i magen, och legat på sjukhus. Det var ju nästan sant, för jag hade haft väldigt ont i magen. Att jag hade försökt ta livet av mig var det ingen som riktigt trodde på, jag var ju så liten. Det var nog bara ett rop på hjälp. (Wahl 2006, s. 33)

När barn uppmanas att inte prata med utomstående tvingas de inte bara att bearbeta sina tankar och känslor själv utan det leder även till att familjens problematik fortsätter vara dold vilket innebär att den inte uppmärksammas av olika professioner vilket leder till att familjemedlemmarna inte får adekvat hjälp.

5.5 Hopp i hopplösheten

Något som blev beskrivet av författarna och som kom att spela roll i deras liv var upplevelsen av hopp eller känslan av hopplöshet men även tro och kärlek beskrevs som en viktig bit som kunde skapa en förändring i deras mående eller uppfattning om livet. I nedanstående citat beskriver Therése en känsla som är svår att sätta ord

på. Slutligen landar Therése i att det är en känsla av hopp och en insikt i att det finns ett liv bortom den nuvarande situationen

Ibland när den där underliga känslan spred sig i kroppen - känslan som var omöjlig att förklara, som inte var förälskelse, men hopp kanske, eller framtid - då kände jag att jag kunde göra vad jag ville, att jag kunde, att det någon gång skulle bli bra. Jag skulle lämna helvetet bakom mig och vara stark, visa hela jävla världen att det går att överleva. (Eriksson 2009, s. 76)

Även skolan och aktiviteter på fritiden beskriver Caroline som en viktig resurs för att känna hopp och se en väg framåt, vilket framkommer i citaten nedan.

Väskan är tung, jag har läxor med mig hem, skolan blir allt viktigare, jag tänker skaffa mig högsta betyg i alla ämnen för jag vet att betygen är min väg bort. (Cederquist 2019, s. 139)

Olika fritidsaktiviteter blev viktiga tillflyktsvägar för att hantera den påfrestande vardagen. I citatet nedan beskriver Caroline teaterns betydelse. Men även att aktiviteten teater ger en känsla av energi.

Teatern ger mig energi, jag får leva mig in i en fantasivärld, och det är ju någonting som jag övat på hela livet. (Cederquist 2019, s. 175)

Som Caroline beskriver har teatern dubbla betydelser då det både ger henne energi och tillåter henne att gå in i en låtsasvärld. Känslorna teatern innebär för Carolin kan förstås utifrån Folkman och Moskowitz (2010, s. 751) beskrivning av emotionsfokuserade copingstrategier då dessa bland annat innefattar att engagera sig i distraherande aktiviteter så negativa känslor som är förknippade med problemet lindras.

Även Therése beskriver vikten av att uppleva hopp i en påfrestande situation och att det ger förutsättningar för att klara av att fortsätta vara i situationen.

Jag klamrade mig fast vid de korta stunder då mamma var bra, det var de stunderna som jag levde på, levde för. (Eriksson 2009, s. 19)

Att i svåra situationer hitta sätt för att känna hopp, skapa energi till att fortsätta och trots allt dåligt som kommer med en förälders missbruk, att se föräldern bakom missbruket kan kopplas till meningsfokuserad copingstrategi. Folkman (2008, s. 4) menar att det är en strategi för att anpassa sig efter situationen för att ge sig själv möjlighet till att finna kraft till att fortsätta.

Viljan att se föräldern bakom missbruket framkom av Caroline. I citatet nedan kan vi se att Caroline och hennes syster i vuxen ålder troligen inte har nått samma acceptans kring situationen under uppväxten. Carolines syster frågar henne om varför hon vill besöka deras pappa under hans sista tid i livet.

Varför ska du träffa honom? Han har ju aldrig gjort något för dig. Jag hoppas att han lider ordentligt nu där han ligger.

Jag ler mot barnen, jag har alltid fått bättre kontakt med barn än med vuxna.

- Det är ändå min pappa. Oavsett vad han har gjort. (Cederquist 2019, s. 18)

Genom att använda olika copingstrategier kan bättre självacceptans skapas vilket kan underlätta för att gå vidare med livet (Bugeja och Galea 2022). I Järvinens (2015, s. 812-823) studie framkommer att de personer som såg sina föräldrars alkoholism som en social biprodukt var den grupp som var mer accepterande mot sina föräldrars alkoholkonsumtion. Caroline beskriver att hon i vuxen ålder hon tycker synd om sin pappa och att hon funderar på om hans alkoholmissbruk orsakats av att han växt upp under en tidsända med andra värderingar i samhället som innebar mindre acceptans för att uttrycka sin identitet fullt ut. Caroline beskriver att hennes pappa inte har kunnat visa att han använde kjolar och blusar (Cederquist 2019, s. 88).

5.6 Sammanfattning

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur barns uppväxt med föräldrar med alkoholmissbruk skildras i självbiografier genom att svara på frågeställningarna:

- Hur beskriver författarna att deras uppväxt påverkades av föräldrarnas alkoholmissbruk?
- Vilka copingstrategier använder författarna för att hantera påverkan av föräldrarnas alkoholmissbruk under uppväxten

Som framkommer av analys- och resultatredovisningen påverkar föräldrars alkoholmissbruk barnen negativt på en rad olika sätt och nivåer. Exempelvis kunde vi se att barnen påverkades av en påfrestande vardag kantad av konflikter och oklara rollfördelningar. Barnen påverkades även av oförutsägbarheten av att inte veta om föräldern kommer att vara nykter eller onykter, vilket skapade oro för barnen. Föräldrarnas alkoholmissbruk påverkar barnen negativt då det framkom att barnen upplevde en ensamhet till följd av den skam och isolering familjesituationen innebar.

För att hantera påverkan av föräldrarnas alkoholmissbruk har barnen behövt använda olika copingstrategier för att klara av vardagen. Copingstrategier som vi har kunnat se utifrån Lazarus och Folkmans (1984) kategoriseringar problemfokuserad och emotionsfokuserad samt Folkmans (2008) kategorisering meningsfokuserad copingstrategier har visat sig genom att författarna beskrivit hur de konfronterat föräldrarna, försökt att påverka omgivningen och även att de försökt att göra en förändring för att gå vidare i sina egna liv. Det framgår även att författarna använt copingstrategier som att undvika, fantisera sig bort för att inte bli påverkade av föräldern samt sökt förståelse hos andra personer i samma sits. Vidare har det även framkommit att författarna beskrivit copingstrategier som involverar hoppets betydelse i där skolan, teater och glädje över de tillfällen föräldern var nykter har varit viktiga komponenter för att hantera situationen. Olika ljusglimtar och andningspauser och inte minst husdjurens betydelse har visat sig vara värdefulla för att hantera vardagen med föräldrarnas alkoholmissbruk och dåliga mående.

6.0 Avslutande diskussion

I vårt avslutande avsnitt kommer vi att diskutera studiens resultat och analys, metod samt teori.

6.1 Diskussion kring resultat och analys

I vår studie har vi tydligt kunnat se att författarna på ett övergripande plan beskrivit liknande negativa händelser, känslor och upplevelser som föräldrarnas alkoholmissbruk. Samtidigt har det framkommit nyanser i hur författarna upplever och beskriver sin uppväxt vilket gör att vi kan dra slutsatsen om att varje författares uppväxt är unik och beroende av den kontext familjen befinner sig i. Skillnaden i författarnas upplevelse kan förklaras utifrån Folkmans (2010, s. 902) beskrivning av de primära och sekundära bedömningar en person gör för att tolka en situation då dessa bedömningar görs utifrån personens subjektiva värderingar och övertygelser samt ifall personen uppfattar att situationen innebär en skada eller hot för dem. På så sätt ser vi att de kontextuella förhållandena kan få betydelse för tolkningen av situationen.

I självbiografierna kunde vi se en variation av copingstrategier som används vid olika situationer. Vi kan inte se att det finns någon universal strategi för att hantera en viss given situation utan barnens subjektiva bedömningar av deras förmåga att hantera situationen påverkar valet av strategier, vilket även Smith et al. (2006) framhåller i sin studie. Vi resonerade tillsammans kring hur författarnas övervägande av för- och nackdelar, kortsiktiga och långsiktiga mål och effekten med olika copingstrategier vägts in vid val av copingstrategi, samt hur överväganden förändras under uppväxtens gång när nya erfarenheter och lärdomar kommer med stigande ålder och mognad.

Av författarnas beskrivningar av copingstrategi effekt kan vi utläsa att vissa strategier inte hade den effekt som författaren önskat. Enligt Smith et al. (2006, s.446) kan en misslyckad effekt av copingstrategier leda till att barn utvecklar en känsla av hopplöshet. En tanke som väckts hos oss i efterhand är ifall användningen av en copingstrategi som barnet anser vara lyckad ändå kan anses vara misslyckad ur ett annat perspektiv? Vi har reflekterat kring om exempelvis

copingstrategin att gå undan för att skydda sig mot föräldrarnas våldsamma bråk, innebära att föräldrarna kan underskatta eller inte notera barns exponering för våld mellan föräldrar vilket gör att de fortsätter med konflikten då de inte tror barnet ser eller hör vad som sker.

Med grund i vår analys anser vi att föräldrarnas alkoholmissbruk bidrog till att föräldrarna brast i förmågan att tillgodose barnets grundläggande behov av trygghet, närhet och omsorg vilket, precis som Holmila, Itäpuisto och Ilva (2011, s. 182) konstaterar, påverkar barnen både indirekt och direkt. Vi såg att detta medförde att författarna sökte trygghet på annat håll. Ett oväntat resultat som framkom i majoriteten av självbiografierna var husdjurets betydelse för att hantera de negativa känslor och situationer som uppkom på grund av föräldrarnas alkoholmissbruk. Utifrån den tidigare forskning vi tagit del av i samband med denna studie samt utifrån vald teori har inte husdjurens betydelse lyfts varför vi anser att sambandet mellan husdjuret, barnets motståndskraft och coping bör vara föremål för vidare forskning.

6.2 Metoddiskussion

Fördelen med att använda självbiografier som empiriskt material är bland annat att det är ett lättillgängligt material samt att det överensstämmer med forskningsetiska principer. Dock ser vi att det mest fördelaktiga metodvalet för att kunna kartlägga vilka copingstrategier som har använts är intervjuer på grund av möjligheten att ställa följdfrågor för djupare svar men detta alternativ valdes bort på grund av forskningsetisk hänsyn. Vid tolkning av berättelserna i självbiografierna behöver hänsyn tas till att berättelser är producerade inom en viss social, kulturell och institutionell kontext och utifrån ett visst syfte (Robertsson 2012, s 236; Segersten 2022, s. 74). Vi kan inte säkert veta ifall författaren valt att återge allt som hör till berättelsen eller om författaren valt att utelämna delar vilket i så fall innebär att vi analyserat en selektiv bild. Vi ser dock att författarna har delgett många privata och utlämnade detaljer i självbiografierna samt att berättelserna är liknande, vilket gör att vi anser att trovärdigheten i innehållet är hög.

Självbiografier som skildrar ett barns upplevelser är skrivna i ett retroperspektiv av vuxna. Berättelser ur ett retroperspektiv kan medföra en risk för att händelser och känslor har förträngts eller bearbetats. Även författarnas syn på föräldrarnas missbruk kan komma att färga sättet författaren väljer att utforma sin berättelse på (Järvinen 2015, s. 812-823).

6.3 Teoridiskussion

Vårt val av teori anser vi har fungerat väl som ett ramverk för att analysera självbiografierna då kopplingar har kunnat göras kring barns negativa påverkan av föräldrarnas alkoholmissbruk och de copingstrategier författarna beskriver att de använt för att klara påfrestande vardagen. Valet att utgå från problemfokuserad, emotionsfokuserad och meningsfokuserad copingstrategi hjälpte oss att avgränsa vad vi sökte efter men samtidigt skapade de breda kategorierna en utmaning i att göra en preciserad tolkning av strategierna barnen använde då det är möjligt att tolka en händelse på olika sätt. Vilket överensstämmer med vad Smith et al. (2006, s. 446) framhåller i sin kritik av teorin. Vi upplever dock inte, som Smith et al. (2006, s. 446), att den breda kategoriseringen är alltför förenklad utan anser snarare att problematiken ligger i svårigheten att sätta ord på och kategorisera en persons känslor och handlingar.

Bedömningen av en situation och vilken copingstrategi som använts försvåras även av att hänsyn behöver tas till att sociala, existentiella och psykologiska faktorer behöver vägas samman. Denna komplexitet gör det bland annat svårt att veta ifall en handling i första hand drivs av en önskan om förbättring eller om en verklighetsflykt för att undvika att känna de känslor som uppkommer i situationen. Detta medför därför en svårighet i att avgöra ifall en eller flera copingstrategierna använts enskilt eller parallellt. I och med att situationer är unika och föränderliga medför det att personernas copingstrategier också behöver vara föränderliga och känsliga för den unika situationen, vilket försvårade för oss att med säkerhet fastställa vilken copingstrategi som använts och ifall den varit en medveten eller omedveten handling från personens sida.

7.0 Referens

Alakoski, Susanna (2006) *Svinalängorna*. Falun: Albert Bonniers Förlag.

Alling, Morgan (2010) *Kriget är slut*. Stockholm: Bokförlaget Forum.

Alvinus, Aida, Anders Borglund & Gerry Larsson (2023) *Tematisk analys: din handbok till fascinerande vetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Bergström, Göran & Kristina Boréus (2012) Samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. I: Göran Bergström & Kristina Boréus. *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber.

Bygholm Christensen, Helene & Niels Bilenberg (2000) Behavioural and emotional problems in children of alcoholic mothers and fathers. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 9 (3): 219-226.

Bugeja, Annaliza och Michael Galea (2022) Adult offspring's experiences of living with a parent with an alcohol misuse problem. *Journal of Family Therapy*. 44 (4): 535-549.

Cederquist, Caroline (2019) *Jag andas, alltså finns jag*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2019) *Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?: -Resultat från en systematisk litteraturöversikt*. CAN-rapport 185.
<https://www.can.se/publikationer/hur-manga-barn-vaxer-upp-med-foraldrar-som-har-alkoholproblem/> [Hämtad: 2023-11-07].

Dahlin, Doris (2007) *Skammens boning*. Stockholm: Ordfront förlag.

Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur.

Elkins, J Irene, Matt McGue, Steve Malone & William G Iacono (2004) The effect of parental alcoholism and drug disorders on adolescent personality. *American Journal of Psychiatry*. 161 (4): 670–676.

Eriksson, Therese (2009) *Vi har ju hemligheter i den här familjen*. Falun: Ica bokförlag.

Folkman, Susan (2010) Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19 (9): 901–908.

Folkman, Susan (2008) The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*. 21 (1): 3-14.

Folkman, Susan & Judith T. Moskowitz (2004) COPING: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*. 55 (1): 745-774.

Gustafsson, Sandra (2006) *Maskrosungen*. Falun: Hoi Förlag AB.

Hansson, Helena (2007) *Interventions in adult children and spouses of alcoholics. Randomized controlled trials of mental health and drinking patterns*. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet.

Haugland, Bente Storm Mowatt (2006) Recurrent disruptions of rituals and routines in families with paternal alcohol abuse. *Family Relations*. 54 (2): 225-241.

Haverfield, Marie & Jennifer Theiss (2014) A theme analysis of experiences reported by adult children of alcoholics in online support forums. *Journal of family studies*. 20 (2): 166-184.

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

Järvinen, Margaretha (2015) Understanding addiction: adult children of alcoholics describing their parents' drinking problems. *Journal of family issues*. 36 (6): 805-825.

Kroll, Brynna (2004) Living with an elephant: growing up with parental substance misuse. *Child & family social work*. 9 (2): 129-140.

Lazarus, Richard & Susan Folkman (1984) *Stress, appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lennéer Axelson, Barbro (2010) *Förluster: om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Patel, Runa och Bo Davidsson (2019) *Forskningsmetodikens grunder*. Femte uppl. Lund: studentlitteratur.

Raitasalo, Kirsimarja & Marja Holmila (2017) Parental substance abuse and risks to children's safety, health and psychological development. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 24 (1): 17-22.

Robertson, Alexa (2012) Narrativanalys. I: Göran Bergström & Kristina Boréus. *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur.

Rossow, Ingeborg, Lambert Felix, Patrick Keating & Jim McCambridge (2016) Parental drinking and adverse outcomes in children: A scoping review of cohort studies. *Drug & Alcohol Review*. 35 (4): 397-405.

Schulman, Alex (2016) *Glöm mig*. Stockholm: Bookmark Förlag.

Segersten, Kerstin (2022) *Användbara texter. I: Febe Friberg (red.) Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Fjärde uppl. Lund: Studentlitteratur.

SFS 1960:729. *Lag om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk*.

Smith, Cynthia L. Nancy Eisenberg, Tracy L. Spinrad, Laurie Chassin, Amanda Sheffield Morris, Anne Kupfer, Jeffrey Liew, Amanda Cumberland, Carlos Valiente & Oi-Man Kwok (2006) Children's coping strategies and coping efficacy: Relations to parents socialization, child adjustment, and familial alcoholism. *Development and psychopathology*. 18 (2): 445-469.

Socialhögskolan (2022) *Råd och anvisningar för uppsatsarbete*. Lund: Socialhögskolan.

Socialstyrelsen (2012) *Föräldraskap och missbruk Att ta upp frågor om föräldraskap i missbruks- och beroendevården*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2009) *Barn och unga i familjer med missbruk: vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm: Socialstyrelsen.

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

Tinnfält, Agneta, Karin Fröding, Madelene Larsson & Koustuv Dalal (2018) I Feel It In My Heart When My Parents Fight: Experiences of 7–9-Year- Old Children of Alcoholics. *Child & Adolescent Social Work Journal*. 33 (5): 531-540.

Wahl, Hillevi (2006) *Kärleksbarnet: en berättelse om alkohol, bingo och brutna löften*. Stockholm: Nordstedts.