



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Strategier vid hantering av stigmatiserande händelser

En analys av sex självbiografier

Rita Alkuheli
Stina Bodén

Kandidatuppsats
Socionomprogrammet
HT 2023
Handledare: Karl Eriksson
Socialhögskolan

Title: Strategies for Dealing with Stigmatized Events: An analysis of six autobiographies

Supervisor: Karl Eriksson

Author(s): Rita Alkuheli and Stina Bodén

Abstract

The purpose of this study was to gain an increased understanding of how adult children describe stigmatizing experiences from their childhood. This, in the terms of the strategies they employed to handle stigma, and how these strategies could be perceived from an adult's point of view. The research questions: "How do the authors portray strategies from childhood for handling stigmatization in relation to their parents/guardians with alcohol problems?". As well as, "How do the authors depict their coping with their parents/guardians' alcohol problems in adulthood, as opposed to childhood?" The study employed a qualitative approach methodology based on six different autobiographies. The results of the study indicates that the authors developed various strategies to conceal their parents' alcohol problems. All authors developed strategies based on the stigma they experienced in connection with their parents's alcohol problem, which, according to Goffman's stigma theory, can be explained using the concept of shame, guilt, and role-taking. In conclusion, the study's results align with previous research, while also contributing by illustrating how autobiographical books can further our understanding of how children cope with being raised by a parent with alcohol problems.

keywords: alcohol abuse, adult children of alcoholics, strategies, stigma theory, parents with substance abuse issues

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
1.1 Problemformulering.....	4
1.2 Syfte.....	5
1.3 Frågeställning.....	6
2. Tidigare forskning.....	6
2.1 Allmän information.....	6
2.2 Stigmastudier.....	7
2.3 Sammanfattning av kunskapsläget.....	9
3. Teori.....	9
3.1 Goffmans stigmatologi.....	9
3.1.1 Hedersstigma.....	10
3.1.2 Skam.....	11
3.1.3 Skuld.....	12
3.1.4 Strategier.....	12
4. Metod.....	13
4.1 Urval.....	13
4.2 Bearbetning och analys.....	14
4.3 Metodologiska överväganden.....	15
4.4 Metodens tillförlitlighet.....	16
4.5 Etiska överväganden.....	17
5. Material.....	18
5.1 “Glöm mig” av Alex Schulman.....	19
5.2 “Kriget är slut” av Morgan Alling.....	19
5.3 “Maskrosungen” av Sandra Gustafsson.....	19
5.4 “Skammens boning” av Doris Dahlin.....	20
5.5 “Mig äger ingen” av Åsa Linderborg.....	20
5.6 “Beroende” av Nemo Hedén.....	20
6. Resultat & Analys.....	20
6.1 Barndoms strategier.....	21
6.2 Vuxen strategier.....	26
6.3 Konsekvenser.....	29
6.4 Självbiografier som empiri.....	32
7. Diskussion.....	34
7.1 Sammanfattning av resultaten och analysen.....	34
7.2 Jämförelse med tidigare forskning.....	35
7.3 Diskussion av forskningsram.....	36
7.4 Förslag på vidare forskning.....	38
Referenser.....	39

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Missbruk är ett välbeforskat ämne men forskning med utgångspunkt i självbiografier är sällan förekommande. Detta trots att självbiografier med ämnet missbruk är vanligt förekommande. Missbruk är ett stigmatiserat samtalsämne eftersom det går emot samhällets ideal på grund av att missbruk anses vara ett avvikande beteende. Som empiriskt material ger självbiografier en djupgående inblick i en individs liv men beroende på hur författarna väljer att skildra sina berättelser så kan skrivstilen variera. Självbiografier är ofta skrivna med en bruten kronologi, vilket tillåter författarna att presentera sina historier på ett sätt som omfattar dåtid, nutid och deras egna känslor gentemot olika situationer. Strukturen ger en mer djupgående förståelse av vad som präglar människors liv, särskilt när det gäller missbruk och dess påverkan på individens självbild och relationer. Enligt Scherman (2019) fascineras människan av verkliga och hemska berättelser av fyra huvudsakliga anledningarna: nyfikenhet kring vad som driver människor att göra det otänkbara, önskan att bevara tron på rättvisa, lockelsen av rädlans adrenalin och reflektion över den egna överlevnaden (vi tänker "vad hade jag gjort?").

Att växa upp med en förälder med missbruksproblematik anses idag vara ett samhällsproblem i Sverige. Statistik från 2019 visar att 20%, motsvarande cirka 430.000 barn, har i Sverige någon gång under sin uppväxt haft minst en förälder med alkoholproblem (Ramstedt, 2019). Rapporten visar även att 15 % av barnen, motsvarande cirka 320.000 barn, har påverkats negativt i någon utsträckning av att ha vuxit upp med minst en förälder med alkoholproblem. Vidare rapporterade 10%, motsvarande cirka 215.000 barn, att de har påverkats mycket negativt under sin uppväxt av att ha haft en förälder med alkoholproblem. Andelen barn till föräldrar med mycket allvarliga alkoholproblem, som har krävt sjukvård eller som har avlidit, utgör 3,5% vilket motsvarar 75 000 barn (ibid). Familjer med missbruk har i större utsträckning högre risk för att drabbas av psykisk ohälsa och våld (Folkhälsomyndigheten, 2016). Barnen i familjerna löper även för högre risk att utsättas för vanvård, fysiska övergrepp och kroppslig bestraffning. Framför allt ökar risken för vanvård och övergrepp om föräldrarna lider av både beroendesjukdom och psykisk ohälsa, eller har en personlighetsstörning (ibid).

Det finns kunskapsluckor i forskningen om hur barn hanterar sin uppväxt med missbrukande föräldrar. Enligt Socialstyrelsen (2013) indikerar forskningen att tonåringar löper en högre risk att utveckla ett eget missbruk för att hantera utmaningarna som uppstår till följd av deras

föräldrars missbruk. Utöver det löper dessa tonåringar en högre risk att utveckla ett självdestruktivt och aggressivt beteende, vilket kan resultera i att de får sociala svårigheter. Det finns även risk att dessa tonåringar får en försenad utveckling, vilket kan leda till problem i skolan och koncentrationssvårigheter (ibid). Att växa upp med missbruk i familjen innebär utmanande och påfrestande situationer för barnen, samt att dessa barn löper en högre risk att stöta på olika problem i framtiden (Socialstyrelsen, 2012). Vilka långsiktiga konsekvenser barn kan drabbas av varierar beroende på vilka specifika risk- och anpassningsmönster som barnen uppvisar. Ungefär hälften av alla barn klarar sig utan påtagliga negativa konsekvenser men det krävs betydande insatser för att förebygga svårigheter på kort och lång sikt (ibid).

Barn som växer upp i ett hushåll med en förälder med missbruksproblem utvecklar från en tidig ålder en medvetenhet om sin förälders problematik trots att föräldrarna försöker att dölja problemet (Fraser, McIntyre & Manby, 2009). Det finns ingen specifik ålder när barn får förståelse för innebörden av missbruk, men oftast är de medvetna om problematiken redan från en tidig ålder fastän föräldrarna inte har erkänt eller diskuterat med barnen (ibid). Det är när alkoholproblematiken blir synlig för omgivningen som barnen tar på sig uppgiften att hjälpa sina föräldrar att dölja problematiken (Haverfield & Theiss, 2016). Eftersom alkoholmissbruk betraktas som ett avvikande beteende blir det stigmatiserat när det blir synligt för omgivningen. Både manliga och kvinnliga barn till alkoholmissbrukare upplever ökade symptom av depression, låg självkänsla och motståndskraft till följd av att ha en förälder med alkoholproblematik (ibid).

De studier som hittats inför denna uppsats har genomförts i huvudsak med intervjuer. Därmed uppmärksammades det ett behov av att finna kunskap om hur individer skildrar sin uppväxt med en förälder med alkoholproblematik utifrån självbiografier. Fokuset med denna forskning är att genomföra en analys med utgångspunkt i sex självbiografier.

1.2 Syfte

Studiens syfte är att utifrån Goffmans stigmatteori undersöka hur vuxna skildrar strategier från barndomen i hanteringen av stigmatisering. Detta i relation till sina föräldrars/vårdnadshavares alkoholproblematik.

1.3 Frågeställning

1. Hur skildrar författarna strategier från barndomen för att hantera stigmatisering i relation till sina föräldrar/vårdnadshavare med alkoholproblematik?
2. Hur skildrar författarna deras hantering av sina föräldrars/vårdnadshavares alkoholproblematik i vuxen ålder till skillnad från barndomen?

2. Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer tidigare forskning inom det beskrivna undersökningsområdet att presenteras för att ge en tydlig bild av forskningsområdets tillstånd. Vad som är unikt med vår forskning i jämförelse med annan forskning är att vår fokuserar på vuxna som återblickar till sin barndom utifrån en självbiografi. Vi fann det utmanande att hitta tidigare forskning som baserades på självbiografier samt fokuserade på upplevelserna från barndomen.

2.1 Allmän information

Nära anhöriga till personer med missbruksproblem visar en ökad risk att drabbas av ångest, stress och depression (McCann, Polacsek & Lubman, 2019). Dessutom är de benägna att uppleva känslor av aggression, ekonomisk stress och familjekonflikter. Beroende på hur nära familjemedlemmarna står personen med missbruksproblematik påverkas relationen på olika sätt, men även personen själv. McCann, Polacsek och Lubmans (2019) studie uppgav att närstående familjemedlemmar var känslomässigt dränerande och utmattade av att ha en anhörig med missbruksproblematik, samt att de var i behov av att upprätthålla en ständig vaksamhet och begränsa sig socialt. De närstående familjemedlemmarna upplevde omfattade skador som påverkade deras mående, säkerhet, familjedynamik, sociala och ekonomiska välbefinnande. Dessa skador kan enligt McCann, Polacsek och Lubman (2019) bidra till ihållande känslor av rädsla och hopplöshet inför framtiden hos de anhöriga.

Horváth och Urbán (2019) upplyser också att individer med hög alkoholkonsumtion kan medföra negativa konsekvenser på sina familjemedlemmars fysiska och psykiska hälsa. Familjemedlemmar kan, till följd av den stressfyllda familjemiljö de lever i, utveckla symptom på ångest, hopplöshet, depression eller rädsla. Enligt Horváth och Urbán (2019) kan de negativa effekterna och påfrestningarna minskas genom att familjemedlemmarna tar emot socialt stöd och använder en copingstrategi såsom engagerad, tolerant och tillbakadragande.

Studien tydliggjorde att tolerant-inaktiv coping var den enda strategin som tillförde ökade nivåer av hopplöshet hos familjemedlemmarna. Tolerant-inaktiv coping handlar om att familjemedlemmarna accepterar eller stöttar missbruket som individen har, samt att det bidrar till självupppoffrande beteenden från familjemedlemmarna. Känslan av hopplöshet kommer från att familjemedlemmarna saknar förmågan att förändra deras anhörigas avvikande beteende (Haverfield & Theiss, 2016).

Problem som uppkommer i familjerna på grund av alkoholmissbruket har skadlig effekt på familjemedlemmarna (Reinaldo & Pillon, 2008). Alkoholmissbruket bidrar bland annat till höga nivåer av mellanmänskliga konflikter, våld i hemmet, föräldrars otillräcklighet, barnmisshandel och vårdslöshet. Missbruket kan även bidra till separation och skilsmässa, ekonomiska och juridiska svårigheter, samt kliniska problem. Barn som lever med familjemedlemmar som missbrukar alkohol och andra substanser löper högre risk att utsättas för fysiska och sexuella övergrepp (Reinaldo & Pillon, 2008). Även familjemedlemmar som lider av störningar relaterade till alkoholmissbruket visar ofta tecken på att missbrukstendenser och andra tillhörande psykiatriska störningar har förts vidare över flera generationer. Familjer med denna problematik kan ha nytta av psykoterapi, familjeterapi, stödgrupper och medling (Silecka-Marek, 2022). Enligt Silecka-Marek (2022) är medling en bra metod för att lösa konfliktsituationer och ett effektivt verktyg för att kommunicera, bygga dialog och därmed övervinna de svåra situationerna som finns inom familjen.

2.2 Stigmastudier

Barn och vuxna i åldrarna 9-20 år, som har föräldrar med alkoholmissbruk, har visat svårigheter att öppet prata om föräldrarnas problematik (Hill, 2015). Detta kan vara en konsekvens av de tidigare åren då barnen uppmanades att hålla hemligheten om sina föräldrars alkoholmissbruk. Dessa barn och vuxna beskriver även hur alkoholen påverkade deras barndom, ofta i tredje person, med hjälp av hypotetiska scenarion eller som en kollektiv upplevelse. Hill (2015) noterade att barn som vuxit upp i ett hushåll med en förälder eller vårdnadshavare med alkoholmissbruk har en mycket detaljerad kunskap om alkoholkonsumtionen och en negativ bild av det. Barnen och de vuxna redogör för ett samband som finns mellan alkoholkonsumtion och individers beteende. De beskriver att individer som konsumerar alkohol kan vara ledsna, upprörda, självmordsbenägna samt att de har en ökad aggressivitet och våldsamhet. Det allvarligaste sambandet barnen och de vuxna

drog var att alkoholkonsumtion leder till dödsfall, vilket indikerar på en familjär erfarenhet (ibid).

I självbiografin av Natalia framkom en barndom präglad av alkohol, misshandel och missförhållanden i hemmiljön (Urbańska, 2014). I självbiografin beskriver Natalia hennes hemsituation och hur hon påverkades av att lämna sin familj. Natalia beskrev att det var efter ett självmordsförsök vid 14-års ålder och hennes vägran att återvända hem som hon beslutade sig för att bryta tystnaden om missförhållandena i hemmet. Trots att Natalia har lyckats skapa en lycklig familj så lever hon än idag med känslor av skuld och stigma över att hon offentligt vittnat mot sina föräldrar (ibid).

Den stigma som uppstår till följd av en familjemedlems missbruksproblematik påverkar även de närstående familjemedlemmarna. En öppenhet om problematiken har inte alltid resulterat i det stöd från samhället som familjemedlemmarna hade behövt, utan det har snarare resulterat i kritik och att de blir exkluderade (McCann & Lubman, 2018). Familjemedlemmar som bemöts negativt när de delar med sig av sina erfarenheter med att ha en alkoholmissbrukande familjemedlem kan resultera i att dessa personer blir mer benägna att vara hemlighetsfulla. Dessutom har familjemedlemmar upplevt formellt stöd som problematiskt eftersom en del läkare agerar osympatiskt och dömande i mötet med dem. McCann och Lubman (2018) beskriver att det är individer som saknar makt, kunskap och befinner sig i en missgynnad position som bidrar till stigmatisering. Eftersom alkohol- och drogmissbruk är ett stigmatiserat samtalsämne är många familjer ovilliga att diskutera ämnet inom familjen (Moore, Noble-Carr & McArthur, 2010). En del familjer är rädda för lagstadgade ingripanden medan andra är oroliga att familjen ska bli dömda eller missaktande. Det finns också de som upplever skam över ämnet och enligt forskningen har de flesta av ungdomarna inom dessa familjer uppgett att de isolerat sig i tidig ålder för att hemlighålla hemsituationen. Dessutom kan ungdomarnas hälsa och välbefinnande, deltagande i utbildning, sociala aktiviteter och samhällsliv, samt deras relationer påverkas negativt. Detta på grund av ansvaret och stressen som tillkommer i samband med undanhållandet av missbruket och hemsituationen. Ungdomarna upplever också ett ansvar över att ge ekonomiskt stöd, hantera hushållsuppgifter, skydda den missbrukande föräldern, övervaka och stödja syskon, samt ge känslomässigt stöd och personlig omvårdnad (ibid).

2.3 Sammanfattning av kunskapsläget

Sammanfattningsvis visar den tidigare forskningen att barn som växer upp i ett hushåll med alkoholproblem löper högre risk att drabbas av fysiska, psykiska, sociala och ekonomiska svårigheter. Dessutom uppstår skam- och skuldkänslor oftast på grund av den stigma som placeras på dessa familjer av samhället. Forskningen har belyst konsekvenserna som barn upplever i samband med att ha en alkoholmissbrukande förälder, dock undersöker forskningen i mindre utsträckning hur barnen väljer att hantera sin uppväxt. Den tidigare forskningen har inkluderat både vuxen- och barnperspektivet vilket ger oss tydlighet och effektivitet för att förstå konsekvenserna i dåtid och nutid.

3. Teori

I detta avsnitt beskrivs det teoretiska ramverket, varför det är relevant för forskningsläget och hur ramverket är användbart för vår forskning. Denna forskning kommer utgå från Goffmans stigmatteori och begreppen hedersstigma, skam, skuld samt rolltagande. Goffmans stigmatteori är vanlig inom sociologin eftersom den utgår från att människor samspelar med varandra och skapar normer (Goffman, 2020). Teorin hjälper till att se vad som anses vara normalt respektive avvikande beteende. Stigma förekommer överallt, vilket är varför den är oberoende av den geografiska kontexten. Begreppet stigma är ett svårdefinierat begrepp som har flera olika betydelser beroende på forskare, psykiatriker, sociolog och i vilket sammanhang det står i (ibid). Det riktas kritik mot Goffmans stigmatteori på grund av att den fokuserar på de socialpsykologiska dimensionerna och individens upplevelser (Antirasistiska Akademien, 2024). Kritiken grundar sig i att den inte relateras till sociala strukturer och maktförhållanden, vilket vi har haft i åtanke vid val av teori (ibid). Goffmans stigmatteori ansåg vi ändå vara lämplig för vår forskning eftersom den fokuserar på individers upplevelser. Det gjordes en bedömning av att Goffmans stigmatteori var relevant för att förstå och analysera resultatet för att svara på våra frågeställningar.

3.1 Goffmans stigmatteori

Professor i sociologi och antropologi, Erving Goffman (2011), utformade stigmatteorin som handlar om den "stämplingen" som de "normala" tilldelar människor med sociala, fysiska och psykologiska avvikelser. Goffman (2020) beskrev att fenomenet stigma handlar om individers brist på socialt erkännande på grund av att de inte uppfyller de identitetsvärden som samhället

har fastställt. Goffman (2020) förklarar de identitetsvärden genom tre olika stigmagrupper: kroppsliga missbildningar, "fläckar på den personliga karaktären" såsom arbetslöshet, självmord, alkoholism etc., och gruppstigman som har att göra med ras, nation och religion. Stigmatisering handlar om en rad olika saker som gör att en individ kan bli utstött, det kan till exempel bero på individens kropp, karaktär eller kategoritillhörighet. Goffman (2020) skriver att människan strävar efter ett socialt erkännande, att de ständigt ställs inför frågan om hur de ska bemöta samhällets krav och förväntningar. Det handlar antingen om att erkänna sin stigma och riskera utanförskap, eller att dölja stigman och ständigt anpassa sig efter samhället (Goffman, 2020). Ett exempel som vi sett är att barn till alkoholmissbrukande föräldrar kan försöka dölja sin familjesituation, eftersom de är medvetna om att deras föräldrars problematik är ett avvikande beteende och kan innebära utanförskap.

Familjer som bär på en mörk hemlighet berättar oftast inte det för barnen eftersom de ses som känsliga och riskerar att få allvarliga skador (Goffman, 2020). Vidare förklarar Goffman (2020) att barn anses vara högst indiskreta mottagare av informationen och bör därför inte få ta del av sådana hemligheter. Stigmatisering förekommer mest troligt i samhället och i kontakt med främlingar och flyktiga bekanta. Den sociala interaktionen mellan de stigmatiserade och de normala förutsätter inte att de personligen känner varandra, eftersom det är mer realistiskt att känna stigma kring människor man inte känner än nära vänner. Stigmatisering finns i samhället på grund av stereotypiseringen eller "profileringen" av normativa förväntningar, vilket innebär att människor bryter mot förväntade stereotyper och agerar på ett sätt som avviker från normen. I ett samhälle är det varje individ som fastställer och definierar vad som betraktas som "rätt". När individer avviker från dessa etablerade normer uppstår stigmatisering kring deras beteende, eftersom det uppfattas som avvikande eller felaktigt (ibid).

3.1.1 Hedersstigma

Inom Goffmans stigmatologi ingår begreppet hedersstigma som handlar om att en individ blir stigmatiserad på grund av att någon annan som står den nära har ett stigma (Goffman, 2011). Individen anser sig vara ansvarig för den stigman som den andra personen har och därmed drabbas av hedersstigma. Till exempel kan ett barn känna ansvar för sina föräldrars missbruk av alkohol, särskilt om missbruket sker i samband med konflikter i familjen. Vidare skriver Goffman (2011) att individer som bär på stigma försöker undvika sociala tillkomster och kontakter med personer utan stigma, eftersom de upplever oro över hur andra individer

kommer att behandla och tänka om dem. Isolering från andra människor och samhället kan bidra till misstänksamhet, nedstämdhet och oro hos den stigmatiserade individen. Men den kan å andra sidan minska risken för att en negativ bild av individen skapas hos utomstående (ibid).

3.1.2 Skam

Skamkänslor är en central aspekt för att förstå och hitta lösningar på sociala problem, då dessa känslor bidrar till att upprätthålla och befästa problem såsom arbetslöshet, psykisk ohälsa och alkoholism (Scheff & Starrin, 2019). Skam förklaras som en känsla när en individ uppfattar sig själv eller deras situation som negativt i någon annans ögon. Känslan uppstår rutinmässigt i våra fantasier och manifesterar sig i anspråkslöshet, blyghet, låg självkänsla, dåligt samvete, eller vad som kallas för "finkänslighetsskam". Scheff och Starrins (2019) skriver om hur psykiatern Beck-Friis (2009) beskriver begreppen skamfrihet och skamlöshet. Skamfrihet handlar om att en individ känner skam, men att dessa känslor medför ingen smärta hos personen. Skamlöshet handlar om att utnyttja och tränga sig in för sina egna behov, något som kan betraktas som destruktivt och manipulativt. Individer som befinner sig i skamlöshet saknar medvetenhet om vad det innebär, vilket kan leda till ett förnekande av det beteende. Scheff och Starrins (2019) skriver att enligt Goffman förekommer känslan av skam i nästan alla sociala interaktioner och att skam utgör den centrala drivkraften i det mellanmännsliga beteendet. Skam har flera sociala och psykosociala funktioner, men den är fundamental för samvetet. Inom skam finns det två olika begrepp: konstruktiv och destruktiv. Den konstruktiva skammen hjälper människan att bevara vänskaper och goda sociala relationer genom att varna för att vissa handlingar kan skada dessa sociala banden. Däremot kan den destruktiva skammen skapa allvarliga problem såsom att utsättas för hån, förödmjukelser och kränkningar. Även den skam som undantrycks kan bli destruktiv (ibid).

Skamkompassen av Nathanson (1992) förklarar att människor kan reagera olika på skamkänslor. Antingen accepterar/erkänner skammen - vilket Beck-Friis kallar skamfrihet -, eller går i försvar (Scheff & Starrin, 2019). Nathanson förklarar reaktionen att gå i försvar med fyra begrepp: *tillbakadragande*, *attack mot självet*, *undandragande*, eller *attack mot andra*. Tillbakadragande innebär att individen som känner skam drar sig undan, vänder bort ansiktet, eller sänker blicken. Individen strävar efter att försvinna ur synfältet och undvika kontakt med andra, samtidigt känner individen en ihållande känsla av rädsla och oro. Attack mot självet är när en individ känner en så stark skam att de är rädda för att hamna i ett

utanförskap. Individen kommer att anpassa sig och bli undergiven gentemot andra genom att minska sitt eget värde, inte ta hänsyn till sina egna behov och visa överdriven beundran för dem i sin omgivning. Undandragande innebär att individens självbild är av yttersta vikt och bör förbli opåverkad. För att undvika skammen vägrar individen att ta åt sig den, och kommer istället att undvika situationer där skammen kan uppstå. Personen kommer att uppvisa ett överdrivet kontrollbehov och kommer att vara konstant på sin vakt. Det finns en risk att individen vänder sig till alkohol för att distansera sig från sina känslor. Attack mot andra är när en person vänder blicken mot någon annan för att få dem att framstå som svaga, men även för att personen själv ska undvika skamkänslor. Individen kan uttrycka sig med verbala och fysiska attacker, fast även hånfulla leenden eller en överlägsen ton (Scheff & Starrin, 2019).

3.1.3 Skuld

Skuld är en mellanmänsklig känsla som är intimt förknippad med relationer till andra människor (Weston Cullberg, 2010). Känslan av skuld skickar ett budskap till oss om något inte står rätt till i vårt sätt att vara eller att vi behöver hitta en lösning på problemet. En måttlig dos av skuld kan ge värdefull vägledning för en individ men dessa skuldkänslor kan även bli destruktiva när de tar över och dominerar personens liv. Skuld är ett fenomen som ofta förväxlas med skam, men i grund och botten handlar det om något en individ gjort som är överträdande eller försummande. Det handlar om att en individs handling inte lever upp till de etiska reglerna och värderingar som individen har. Med detta i åtanke är skuld en rädsla för hur man utnyttjar sin styrka och för straffet som handlingen innebär (ibid).

3.1.4 Strategier

Inom stigmateteorin skriver Goffman (2011) om strategier människor använder för att nå normifikation. Normifikation handlar om att individer söker social acceptans genom interaktioner med andra människor (ibid). Inom stigmateteorin finns även det dramaturgiska perspektivet som används för att beskriva hur en individ presenterar sig själv och för att kontrollera de uppfattningar som andra bildar av en (Goffman, 2016). Intrycksstyrning som strategi handlar om att en individ väljer att visa upp rollen jaget i en mindre publik för att med noggrannhet kunna styra hur människor reagerar. Strategin används som ett sätt för människor att kontrollera interaktioner med andra människor. Goffman (2016) förklarar att när en individ spelar en roll gör personen det med förutsättningen att den blir observerad och den förväntar sig att observatörerna tror på deras framträdande. Beroende på publikens storlek så styr det

individens användning av den dramaturgiska försiktigheten. Passering som strategi innebär att individen väljer att dölja och undanömma sin stigma för att interaktionen ska fortsätta. Individen använder dessa strategier för att undvika att bli stämplad av stigma och för att uppnå normifikation. Den sista typen av strategi för att nå normifikation kallas för avstigmatisering vilket innebär att individen väljer att lyfta fram sin stigma och på detta sätt avlägsna den stigma som finns (Goffman, 2016).

4. Metod

Metoden som har valts för den här forskning är en analys av självbiografier. Självbiografier är personliga dokument som ofta kombineras med livsberättelser eller livshistorier. Författarna av självbiografier har möjligheten att beskriva deras upplevelser, uppfattningar, tolkningar, och deras definition av den värld som omger dem (Bryman, 2018). Enligt Roos (2005) är självbiografier verklighetsorienterade handlingsberättelser vilket ger berättelserna unika och konkreta perspektiv (Öberg, 2022). Självbiografier beskrivs som en dokumentation där författarna kan blicka tillbaka på sina liv, och enligt det realistiska perspektivet ska självbiografier ses som fakta eftersom det är författarnas egna upplevelser (ibid).

4.1 Urval

Empirin som har använts för vår forskning är självbiografier och valet för självbiografierna baserades på följande kriterier: boken skulle vara skriven i en svensk kontext och av en svensk författare. Boken skulle vara skriven under 2000-talet för att få en signifikant bild av barn till alkoholmissbrukare i Sverige. Författarna skulle ha minst en förälder med alkoholmissbruk, samt att boken skulle vara skriven från deras personliga erfarenheter, känslor och perspektiv. För att få en demografisk återspeglning av samhället valdes både det kvinnliga och det manliga könet. De självbiografier som valdes för vår forskning har hittats med hjälp av bibliotekarie, handledare, rekommendationer från närstående, samt med hjälp av databasen Libris. Sökord på Libris har varit: Barn till alkoholister, alkoholism, barn, och biografi/självbiografi.

Syftet med vår forskning är att undersöka hur författarna beskriver de strategier som de använde sig av under barndomen för att hantera stigmatiseringen av att ha en alkoholmissbrukande förälder/ vårdnadshavare, samt hur författarna väljer att hantera

problematiken som vuxna. Det är av intresse att ta del av individers historier om hur det är att växa upp med en alkoholmissbrukande förälder/vårdnadshavare eftersom problematiken är aktuell i dagens samhälle. Vid valet av vilka självbiografier som skulle analyseras bedömdes det vara mest lämpligt att ha ett kriteriestyrt- och strategiskt urval. Detta ger oss möjligheten att styra vilka självbiografier som anses vara mest lämpliga utifrån deras innehåll, kön, ålder, etc. (Öberg, 2022). Kriterierna som nämnts ovan och ett strategiskt urval har använts för att besluta om vilka självbiografier som vi anser varit mest relevanta för vår analys. Målet är att få ett så informativt urval som möjligt, och fördelarna med detta urval är att det tvingar fram en formulering av hur materialet ska tolkas (Öberg, 2022). Dessutom ger urvalet en realistisk omfattning av materialet vilket gör det lättare att undvika överflödigt material. Urvalet hjälper oss också att finna relevans i den insamlade datan för att besvara våra frågeställningar. Enligt Kvale (1997) innehar forskaren rätt att samla in så mycket material som behövs för att få svar på de aktuella frågeställningarna (ibid).

4.2 Bearbetning och analys

I vår forskning kommer en kvalitativ ansats att användas för att analysera det insamlade materialet. Syftet med studien är att tolka och förstå upplevelser som författarna berättar om och därför är det vad författarna uppfattar som viktigt och betydelsefullt som är utgångspunkten i analysen (Bryman, 2018). Inom en kvalitativ ansats strävar forskaren efter en förståelse av beteenden, värderingar och åsikter. Inom en kvalitativ studie är det empiriska materialet för begränsat för att anses vara representativ för en population, vilket blir en nackdel vid valet av metod (ibid). Utifrån våra utvalda självbiografier kommer vårt fokus att vara på hur olika händelser är beskrivna och hur författarna utvecklade strategier för att hantera olika händelser från barndom, samt som vuxna. Den kvalitativa metoden kommer att belysa både författarnas individuella berättelser och i vilken kontext de berättar händelserna (Bryman, 2018). Dessutom bidrar denna metod till att höja värdet och styrka berättelser som människor går igenom.

I analysen av empirin kommer vi att utgå från kodningen initial och fokuserad kodning. Den initiala kodningen är mycket detaljerad och kan skapa en kod för varje textrad eftersom det är första intrycket på datamaterialet (Bryman, 2018). Fokuserad kodning har oftast en tyngd till sig och ger information utifrån det insamlade datamaterialet. Det är under den fokuserade kodningen som forskaren reducerar sitt insamlade material för att avgöra vad som är viktigast.

Det är när koderna förs tillsammans som det skapas en teoretisk förståelse av det fokuserade temat som sedan leder till den teoretiska kodningen (Bryman, 2018). I takt med läsningen av empirin kommer vissa teman att återkomma och därefter kommer vi att kunna observera mönster som formas och kodningen kan börja. Oavsett om det är det vanliga eller det som sticker ut som man väljer att analysera, så måste disciplin och respekt för självbiografierna finnas (Rennstam & Wästerfors, 2022). Sammanfattningsvis kommer tillämpningen av metoden ske i samband med att vi läser sex olika självbiografier. Vid läsningen av självbiografierna kommer vi att använda oss av initial kodning i form av att enbart läsa historierna och anteckna intressanta och händelserika scener och känslor. Därefter kommer vi att reducera händelser, känslor och citat som rör våra teman, vilket utgör den fokuserade kodningen. De scener och citat som vi uppmärksammade vid läsningen var följande teman: stigma, skam, skuld och rolltaganden.

4.3 Metodologiska överväganden

Självbiografier anses vara det mest lämpliga för att kunna besvara våra frågeställningar eftersom vi anser att intervjuer inte hade kunnat ge oss samma information. Eftersom författarna till självbiografierna kan blicka tillbaka till händelser och fundera och bearbeta sina känslor anser vi att de kan beskriva fler detaljer än om vi hade utgått från intervjuer. Detta möjliggör också för författarna att jämföra sina känslor från barndomen med de känslor de upplever som vuxna. Författarna kan även ge detaljer om hur de påverkats psykiskt, socialt, ekonomiskt, och fysiskt. Nackdelen med intervjuer som vi kan se är att följdfrågor kan ses som påhopp om intervjupersonerna inte har bearbetat sina känslor från barndomen. Något som vi anser intervjuer och självbiografier går miste om är syskon, föräldrars, och andra anhörigas perspektiv.

Syftet med vår forskning är att få ut och lyfta fram människors egna förståelse av sig själva, och den sociala världen de levde i. Fördelar med självbiografier är att författaren kommer att ha fler interaktioner med sina minnen och med det kunna ge fler detaljer om händelser och deras känslor (Öberg, 2022). En annan fördel som vi ser med självbiografier är att de kan ge förståelse om vilken betydelse vändpunkterna i en människas liv kan ha, samt hur dessa sannolikt påverkar människans val i livet. Självbiografier har dessutom ett tydligt fokus på det perspektiv som författaren vill förmedla, samt om hur samhället reagerade på deras historia (Bryman, 2018). Fördelen som vi ser med självbiografier är att vi har möjligheten att följa

författarnas perspektiv, samt att man kan få utdrag från socialtjänsten, polisen etc. Något som vi har haft i åtanke är att självbiografierna är skrivna av vuxna individer vilket till sin fördel gör att man får mer tydlighet och artikulation på känslor. Men det kan också ses som en nackdel eftersom vi inte får ett nutida barnperspektiv. Författarna kan själva avgöra vad som ska framföras i deras böcker vilket kan leda till att inte hela historien förmedlas, dock kan det också ses som en fördel eftersom det ger författaren utrymme att förklara sina känslor kring valda händelser.

4.4 Metodens tillförlitlighet

Vår forskning är en kvalitativ undersökning och för att bedöma den metoden finns det två grundläggande kriterier; tillförlitlighet och autenticitet (Bryman, 2018). Tillförlitlighet är ett arbetsredskap som tydliggör granskningen av en genomförd kvalitativ undersökning och som består av fyra delkriterier; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och objektivitet. Autenticitet består av fem delkriterier; rättvis bild, ontologisk autenticitet, pedagogisk autenticitet, katalytisk autenticitet och taktisk autenticitet (ibid). Vår forskning kommer att uppfylla kravet om tillförlitlighet genom att vara refererad på rätt sätt, och att resultatet kommer att läggas fram på ett transparent sätt.

Självbiografierna går igenom en del bedömningar innan den är färdig vilket gör att autenticitet kriteriet har stor betydelse. Vad som kan påverka livshistoriernas autenticitet är att andra kan ha en inverkan på skrivprocessen (Bryman, 2018). Böckerna kan ha redigerats i omgångar vilket påverkar det ursprungliga utkastet, samt att författaren kan ha tagit hjälp av bekanta eller experter av olika anledningar. När det gäller vår forskning är vi medvetna om att författaren skriver till allmänheten och att de själva valt ut vissa händelser från sitt liv som möjligtvis inte utgör hela deras vardag, men som kan väcka känslor hos läsarna. Eftersom vi inte har facit på vad som hänt vid skrivandet av varje självbiografi kan vi inte garantera om författaren har överdrivit eller om det är tuffare än beskrivet. Dock behöver det inte innebära något negativt utan det beror på vad författaren vill förmedla med sin självbiografi.

Enligt trovärdighetskriteriet tydliggör Scott (1990) att det finns två anledningar till att användningen av personliga självbiografier kan vara oroväckande (Bryman, 2018). Dels för den faktiska verkligheten, och dels för om det verkligen är författarens sanna tankar och känslor. Som läsare av självbiografier behöver vi vara sunt misstänksamma när det gäller

författarens ärlighet med beskrivandet av sina känslor. När det gäller kända individers självbiografier måste de användas varsamt eftersom självbiografierna är en del av deras rykte (Bryman, 2018). Deras rykte kan vara en bidragande faktor till att författarna undviker händelser som gör att de framstår på ett negativt sätt (ibid). Öberg (2022) skriver om att människor berättar sina historier med förutsättningen att det finns ett liv utanför historierna, samt att deras "jag" är en del av berättelsen. Han förklarar att det finns förbindelser mellan händelserna, och enligt Roos (2005) är utgångspunkten för ett "jag" i en självbiografi en förutsättning för att förstå händelserna och deras förbindelser (Öberg, 2022). För vår del har vi förståelse att en del författare väljer att bortse från beskrivningar av deras riktiga känslor vid specifika händelser, då det kan innebära uthängning eller skada för individer det gäller. Om författaren väljer att nyansera en del av sina känslor kan det bero på att personen inte vill riskera skada eller förstöra relationen till sin förälder/vårdnadshavare eller någon annan. Men som tidigare nämnt har vi inget facit på vad som hänt vid skrivandet av varje självbiografi men vi är medvetna om att det finns faktorer som kan påverka skrivandet.

Att utgå från självbiografier i denna studie innebär att vi behöver vara kritisk till studiens tillförlitlighet. Enligt litteraturkritikern Elam (2013) framstår människor som skriver självbiografier som tillförlitliga, dock skriver hon att minnet är förrädiskt och som läsare måste man ta hänsyn till att minnet inte är ett pålitligt vittne. Något annat som vi har haft i åtanke är att deras vuxna perspektiv inte är samma som deras barnperspektiv. Elam (2013) säger att människor påstår sig kunna återberätta och återuppliva tidigare jaget, vilket hon förklarar inte stämmer. Därav kan vi inte anta att allting som författarna skrivit är en total sanning eftersom deras minne och perspektiv kan måla på hur de skrivit sin självbiografi. Vi anser även att självbiografier inte ger en helhetsbild och har med störst sannolikhet omarbetats. Även om det kan ses som problematiskt att använda självbiografier i en studie gjordes det en bedömning att använda det över intervjuer. Valet grundades på den korta tiden som studien pågick, samt att det ansågs inte etiskt rätt att utgå från intervjuer.

4.5 Etiska överväganden

Det finns ett flertal övergripande etiska förhållningssätt som Vetenskapsrådet (2002) har formulerat och som alla forskare förväntas följa. Huvudsyftet med de forskningsetiska principerna är att vid konflikt mellan forskare och deltagare i undersökningar ska det finnas möjlighet till att genomföra en skicklig bedömning mellan forskningskravet och

individskyddskravet. Problemen som kan uppstå varierar mellan olika forskningsprojekt, men målet med principerna är inte att ersätta forskarens egna bedömningar och ansvar. Det utgör snarare en ram vars syfte att stödja forskaren genom att ge en grund för egna reflektioner och insikter. Forskare kan använda principer som en vägledning för sitt eget ansvarstagande (Vetenskapsrådet, 2002).

Den första principen är informationskravet, vilket betyder att forskaren har ett ansvar att informera berörda om forskningens syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Det andra är samtyckeskravet som innebär att deltagare i forskningen har rätt att bestämma över sin egen medverkan. Med det sagt har deltagarna rätt att bestämma hur länge de vill medverka och vilka villkor som ska följas, samt att de har rätt att avbryta sin medverkan när de vill. Konfidentialitetskravet går ut på att uppgifterna i undersökningen skall ges största möjliga konfidentialitet. Det handlar om att individens uppgifter ska förvaras på ett sätt som inte gör det möjligt för obehöriga att kunna ta del av dem. Det handlar också om att uppgifterna ska vara anonymiserade för utomstående. Den sista principen är nyttjandekravet vilket betyder att uppgifterna som inhämtas får bara användas till forskningsändamålet (ibid).

Vår forskning handlar om att analysera självbiografier vilket gör att vi inte har behov av att betrakta alla principerna. Självbiografier är offentligt publicerade för allmänheten och därmed försvinner konfidentialitetsprincipen. Även om de etiska principerna inte går att uppfylla som önskat så finns det etiska aspekter som måste betraktas. Det är viktigt att det inhämtade materialet inte vinklas medvetet eftersom fenomenet som böckerna handlar om är känsligt. Något att tänka på när man använder självbiografier är att detta material inte är avsett att användas som forskningsmaterial. Det är av vikt att ha respekt för hur författarna väljer att framföra sina historier. Avslutningsvis handlar det om att ha respekt och professionalitet kring ämnet och det som berättas.

5. Material

I detta kapitel presenteras det empiriska materialet. I kapitlet presenteras varje bok, vem som skrivit den, samt en kortfattad beskrivning om vad varje bok handlar om.

5.1 “Glöm mig” av Alex Schulman

Alex Schulman är en svensk medieentreprenör och har arbetat som programledare och journalist. “Glöm mig” publicerades 2016, och skildrar Schulmans perspektiv på sin uppväxt med en mamma som hade ett alkoholmissbruk. Schulman delar med sig av berättelser om när mamma som nykter, och beskriver hur saker gradvis förändras i samband med att hon börjar att dricka. Schulman beskriver även hur hans uppväxt påverkade honom som vuxen och hans relation till mamma.

5.2 “Kriget är slut” av Morgan Alling

Morgan Alling är en mångsidig artist - skådespelare, manusförfattare och regissör. År 2009 delade Alling med sig om sin tuffa barndom i ett radioprogram, vilket väckte reaktioner, och motiverade honom att skriva sin bok “Kriget är slut”. Alling beskriver sina första år med sin lillebror, sin mamma och hennes sambo. Deras vardag präglades av polisingripanden, fyllefester och misshandel. Redan vid fyra års ålder separerades Alling från sin mamma och hamnade i barnhem, och under en period flyttade han mellan olika fosterfamiljer. En avgörande vändpunkt för Alling var när han fick möjligheten att komma till en kärleksfull fosterpappa som vågade ställa krav. Samtidigt fann han mening i livet med teatern. “Kriget är slut” är en berättelse av ett maskrosbarn som inte bara klarade sig utan som också lyckades vända motgångarna till en styrka och det var tack vare sin humor och sin längtan efter revansch.

5.3 “Maskrosungen” av Sandra Gustafsson

Sandra Gustafsson arbetar på en terapiskola för barn mellan sju och elva år, där miljöterapi används som behandlingsform. Hon föreläser om sin uppväxt för socialarbetare, poliser, pedagoger och elever. År 2006 skrev Gustafsson en bok som heter “Maskrosungen”, vilket skildrar hennes barndomen fram till vuxenålder. Boken inleds med att Gustafsson beskriver sin mammas bakgrund och hur hennes föräldrar träffades, inklusive det första omhändertagandet. Därefter följer boken de tolv första åren hon spenderade tillsammans med sin mamma som led av en psykisk sjukdom och var alkoholist. Gustafsson återberättar även om när hon för andra gången blir omhändertagen och blir placerad hos sin pappa, som även han är alkoholist.

5.4 “Skammens boning” av Doris Dahlin

Doris Dahlin arbetar med människors utveckling inom näringsliv och offentlig förvaltning, hon har även en lång erfarenhet som bibliotekarie. Under 2007 publicerade Dahlin boken “Skammens boning” vilket beskriver hur Dahlin växt upp en pappa med alkoholmissbruk och en mamma som var nykter. Boken fokuserar på hur Dahlin och hennes mamma kämpar för att hålla familjen tillsammans trots pappans problematik.

5.5 “Mig äger ingen” av Åsa Linderborg

Åsa Linderborg arbetar som kulturskribent på Aftonbladet. År 2007 valde hon att skriva boken “Mig äger ingen” där hon skriver om sin uppväxt med sin ensamstående pappa. Boken är en berättelse om klasstillhörighet, manlighet och utanförskap. Linderborg beskriver hennes lidande med att leva med sin alkoholmissbrukande pappa. Linderborg beskriver sin uppväxt från hon var fyra år till att hon blir tvåbarnsmamma och bortgången av hennes pappa.

5.6 “Beroende” av Nemo Hedén

Nemo Hedén driver två framgångsrika podcast och är en anlitad föreläsare. “Beroende” är en personlig bok som Hedén skrev utifrån sin egen och sina föräldrars historia med beroendesjukdom i syfte att hjälpa och inspirera människor. I boken valde Hedén att skriva om drog-, spel-, socker-, sex- samt relationsmissbruk samtidigt som Hedén intervjuade Sveriges främsta experter inom beroende- och medberoendeproblematik i boken. Enligt Hedén är hans bok lika mycket för de som är i ett missbruk som det är för anhöriga, samtidigt som han vill bidra till att folk lär sig lite mer och att vi skäms lite mindre.

6. Resultat & Analys

I detta avsnitt presenteras resultatet och analysen av det empiriska materialet som uppsatsen har haft. Resultat- och analysdelen kommer att presenteras utifrån rubrikerna *barndoms strategier, vuxen strategier, konsekvenser och självbiografier som empiri*. Inom de nämnda rubrikerna kommer vi att redogöra för hur författarna hanterade stigmatiseringen vid olika situationer från barndomen, och hur de i vuxen ålder hanterade deras föräldrars alkoholproblematik. Analysen kommer att även ha sin utgångspunkt från olika strategier som författarna har använt. Resultatet och analysen kommer att framföras med hjälp av

sammanfattningar, direkta citat och kvalitativ ansats för att förtydliga vilka strategier författarna har använt, hur händelserna har påverkat författarna, och hur böckerna är skrivna.

6.1 Barndoms strategier

Analysen av självbiografierna visade ett flertal gemensamma teman som författarna lärde sig att använda som barn för att hantera sin uppväxt med en alkoholmissbrukande förälder. Ett tema som vi valde att fokusera på var de olika strategierna som författarna förklarade att de har använt under barndomen för att undanhålla deras föräldrars problematik. Temats fokus är att få en förståelse över hur stigma påverkade hur författarna som barn utvecklade strategier för att hålla problematiken hemlig, hur föräldrarna uppmanade dem att undanhålla hemligheten, hur de skapade ursäkter, och varför de utvecklade strategier.

En gemensam erfarenhet som alla författarna delade vid skrivandet av sina självbiografier var hur de fick kännedom om att deras föräldrar hade ett alkoholproblem. De beskrev hur föräldrarnas beteende långsamt förändrades i samband med föräldrarnas ökande konsumtion av alkohol. Det blev även märkbart när författarna kunde uppmärksamma skillnader på sina föräldrars beteende med andra närstående. Författarna beskrev olika situationer om hur de fick reda på hemligheten, men vad de alla hade gemensamt var att problematiken skulle hållas hemlig från omgivningen. Dessutom beskrev författarna att i samband med att andra reagerade på föräldrarnas problematik, började de förstå att deras förälders drickande var ett avvikande beteende. Bland annat beskrev Schulman (2019) om hur han och hans bröder började vara på sin vakt för att undvika mammas vrede. Schulmans nedanstående citat anser vi tyder på hur han under sin barndom lärde sig att undvika mammas beteende. Beteendet går att koppla till Goffmans (2016) intryckningsstyrning eftersom Schulman och hans bröders beteende förändrades för att underlätta, eller undvika en situation.

“Vi lärde oss att bo under samma tak som hon. Vi vände oss vid att leka mycket tyst. Och vi lärde oss alla ljuden från mammas sovrum. Om någon av oss bröder gjorde sig skyldiga till en klumpighet så att något föll på golvet, så stelnade vi alla till och lyssnade bort mot sovrummet.” (Schulman, 2019, s. 47)

Även Alling (2010) beskrev hur han under sin barndom var känd som ett “barnhemsbarn”, och när barnen i hans omgivning frågade om vart hans mamma befann sig valde Alling att avböja och inte säga sanningen. Detta uppfattar vi som ett tydligt exempel på att Alling var medveten från en tidig ålder att hans mamma hade ett avvikande beteende och att han inte

ville prata om henne. Skammen över att omgivningen skulle veta att Allings mamma hade ett alkoholproblem bidrog till att Alling inte svarade på frågan. Allings hantering av frågan anser vi kan kopplas till Goffmans (2016) strategi passering eftersom han aktivt väljer att dölja sin mammas problematik på grund av att situationen avviker från samhällets normer. Hans hantering av skammen kring sin mamma ledde till att han avböjde frågan, vilket är något vi anser beror på att han ville undvika känslan av stigma som hade kunnat uppstå om han hade svarat på frågan.

“Har du ingen mamma då, eller? Jo, det har jag, men hon är... Jag kommer inte på något att säga. Jag kan inte säga att hon ligger på torken.” (Alling, 2010, s. 113)

Under sin barndom beskrev även författarna Dahlin (2007) och Linderborg (2007) om hur deras föräldrar, både den med problematiken och den utan problematik, uppmuntrade dem att hålla problemet hemligt. De blev även uppmuntrade att hitta på ursäkter för föräldern med alkoholproblematik om andra människor skulle fråga. Linderborg (2007) blev under sin barndom uppmuntrad av sin pappa att hålla många hemligheter, men hans alkoholproblematik var inte en av dem eftersom han inte ansåg att beteendet var avvikande. Dock skulle situationer som uppstod på grund av hans drickande hållas hemligt eftersom hans självbild ansågs vara det viktigaste. Familjens omgivning hade kännedom om hennes pappas problematik och påpekade ofta att det var ett avvikande beteende (Linderborg, 2007). Utifrån detta gjorde vi en tolkning att Linderborg bestämde sig för att hålla sin pappas drickande hemligt av den orsaken att hon var van vid att allt skulle hållas hemligt. Vi upplevde även att Linderborgs pappa inte kände skamkänslor över sitt drickande men att hans beteende skapade skamkänslor hos Linderborg, eftersom hon hade förstått att hans drickande var ett avvikande beteende. Det blev även tydligt att Linderborgs strategier under barndomen var att allting skulle hållas hemligt, vilket vi anser var ett inlärt beteende från sin pappa.

“[...] säg inge till kärringarna på dagis att vi jobba i natt för det har dom inge med att göra. Det var mycket jag inte fick berätta. [...] Säg inge till kärringarna på dagis om det här! Och säg för fan inge till farfar!” (Linderborg, 2007, s. 124)

Till skillnad från Linderborg (2007) blev Dahlin (2007) uppmuntrad av sin nyktra mamma att hjälpa till att hålla sin pappas drickande hemligt, inte pappa själv. Dahlin lärde sig från en tidig ålder av sin mamma och andra närstående att hennes pappas drickande var ett avvikande

beteende. Dahlin (2007) började även i en ung ålder att kalla det hennes pappa drack för "Elaka vattnet". Detta tolkade vi som att Dahlin, redan under barndomen, hade förståelse att hennes pappas drickande ledde till ett annorlunda beteende. Här uppmärksammade vi att den konstruktiva skammen som Scheff & Starrin (2019) skriver om hjälper Dahlin att beskydda relationen med pappa. I denna situation identifierar vi att den drivande faktorn till att Dahlin försöker att dölja sin pappas problematik är för att omgivningen inte ska veta om deras hemförhållanden. Detta beteende går även att koppla till hur Dahlin (2007) under sin barndom "rekryterades" av sin mamma för att hjälpa till att hantera pappas problematik. Ett exempel som Dahlin beskrev är att hon och mamma ofta fick gå och hämta honom på pubben, något hon var stolt över som liten eftersom han ofta följde med hem om Dahlin följde med och hämtade honom. Här en den konstruktiva skammen ledande, men det är Goffmans (2016) passivering som Dahlin och hennes mamma använder sig av eftersom Dahlin och hennes mamma kämpade för att deras omgivning inte skulle veta om pappas problematik, trots att de redan hade kännedom om den. För Dahlin och hennes mamma var det en kamp att hålla omgivningen ovetande om problematiken som fanns inom familjen.

"Pappa drack nu så mycket att han ramlade redlös på vägarna. Man ringde mamma om att han låg vid någon väggkant och hon och jag sprang dit, lyckades alltid väcka honom, lyfta upp honom, få honom med oss hem." (Dahlin, 2007, s. 226)

Författarna beskrev olika strategier för att hålla sina föräldrars alkoholproblem hemliga. Utifrån böckerna så uppmärksammades det att till exempel Schulman (2019) hjälpte till att diska undan glas, städa upp efter mamma, och komma på sjukdomar för kollegor om varför hans mamma inte kunde komma till jobbet. Gustafsson (2006) släppte aldrig in någon i deras lägenhet eftersom det var ovårdat, vilket vi även uppmärksammade hos Linderborg (2007) och Alling (2010). Alling (2010) tog även på sig en föräldraroll när mamma festande medan både Linderborg (2007) och Dahlin (2007) tog sig an en ansvarsroll genom att leta efter sina pappors flaskor och hålla ut dem. Till skillnad från de andra författarna använde Hedén (2022) sig av andra strategier för att hantera hans pappas missbruk och beteende. Hedén (2022) valde bland annat att ifrågasätta sin pappas missbruk, men han bidrog inte aktivt till att hjälpa honom att sluta dricka. Alla författare konstruerade olika strategier för att undvika känslan av stigma, vilket resulterade i att de påverkades olika av att ha en alkoholmissbrukande förälder. En viktig punkt som Scheff och Starrin (2019) skriver om är Goffmans stigmatologi, som handlar om att individer undviker stigma genom att hålla det hemligt och kommer på ursäkter.

Detta beror på att människor strävar efter ett socialt erkännande och vill inte upplevas som annorlunda eller ha ett avvikande beteende. Dahlin (2007) skildrade en tydlig strategi om hur hon lärde sig från en ung ålder att säga lögn framför andra. Hennes skildring kan förstås med Goffmans (2016) intrycksstyrning eftersom lögnerna skapades för att sända ut ett specifikt intryck för omgivningen om att allting var normalt hemma. Vi anser att strategin utvecklades eftersom Dahlin försökte övertyga omgivningen att hennes hemförhållanden stämde överens med samhällets ideal. Vår tolkning grundar sig på att Dahlin, genom sina lögn, strävade efter ett socialt erkännande från omgivningen.

“När jag var nio kunde jag namnen på alla radioprogram så att jag visste vad jag skulle säga om någon kom förbi huset och hörde mamma skrika på pappa. Det var bara radioteater, skulle jag säga, den heter Damen i svart och där skrek de så åt varandra.” (Dahlin, 2007, s. 180)

Analysen har påvisat att alla författarna redan under sin barndom har förstått att deras föräldrars alkoholproblematik var ett avvikande beteende. Även om författarna beskrev på olika sätt om hur de höll sina föräldrars problematik hemligt, var det gemensamt för dem att utveckla strategier för att undvika stigmatiseringen från omgivningen. Författarna beskrev inte hur eller varför de skapade strategier, utan det uppstod som en naturlig reaktion på situationerna. Vår analys av texterna tyder på att strategierna oftast utvecklades i samband med skamkänslor och för att undvika dessa känslor skapade författarna strategier för att inte konfronteras av den känslan. Vår analys går att koppla till stigmat teorin eftersom enligt Goffman (2020) undviker individer som upplever sig stigmatiserade från samhället. Hur individer väljer att undvika dessa känslor varierar, men i Goffmans stigmat teori är det begreppen skam och skuld som styr upplevelsen av stigmatisering.

Ett annat tema som uppmärksammades vid analysen är att många av författarna har under barndomen antog sig andra roller i skolan. De beskrev hur de anpassade sitt beteende utifrån sin omgivning för att ingen skulle ha möjlighet att förstå att deras hemförhållande var annorlunda. Goffman (2016) förklarar att människor tar sig an ett rolltagande för att kontrollera uppfattning som andra bildar av dem. I analysen kunde vi se att oavsett hur de valde att anpassa sitt beteende så antog de sig dessa roller för att undvika att vara till besvär för omgivningen. Målet var att smälta in och undvika att dra uppmärksamhet till deras familjesituation, vilket vi anser går att koppla till Goffmans (2016) intrycksstyrning. Enligt Goffman (2016) grundar intrycksstyrning i att personer anpassar sitt beteende efter

omgivningen på grund av att de vill kunna kontrollera hur andra ser dem och deras miljö. Det beteendemönster som vi identifierade är att ett flertal av författarna anpassade sitt beteende i skolan. Bland annat beskrev Linderborg (2007) sig som en duktig elev i skolan, vilket vi tolkar har berott på att hon inte vill att någon ska ifrågasätta hennes hemmiljö. Alling (2010) beskrev hur han anpassade sitt beteende efter varje nytt familjehem och skola han kom till på grund av hans rädslan för att bli övergiven, och hans önskan av att enbart sticka ut med sin humor. Dahlin (2007) förklarade om hur hon brukade koda sina texter i skolan istället för att beskriva sina riktiga känslor och tankar gällande sin hemsituation. Dahlin beskrev att hon anpassade sitt beteende på grund av rädslan att bli sedd som hysterisk, en känsla som fortsatte att påverka henne i vuxen ålder.

“Jag vågade inte skriva det jag egentligen ville skriva. Då kommer de att tro att jag är tokig, tänkte jag. Alla dessa ord, alla meningar utan mening, allt som bara springer runt inne i huvudet, alla uppstaplade ord som jag inte själv förstår vad det betyder.” (Dahlin, 2007, s. 218)

Att hålla föräldrarnas alkoholproblem hemliga och komma på ursäkter kunde vara både ett sätt att dölja det från omgivningen och för att undvika konflikter i hemmet. Författarnas olika strategier för att hantera sina föräldrars alkoholproblematik går att förstås utifrån Goffmans (2011) strategier eftersom författarna utvecklade strategierna för att undvika känslor av skam och skuld. Författarna beskrev olika risker de hade utsatts för på grund av sina föräldrars alkoholproblematik, till exempel beskrev Alling (2010) och Linderborg (2007) att de inte fick sova, Schulman (2019) åkte bil med mamma när hon var berusad, och Gustafsson (2006) fick inte hjälp med sin hygien. Hur författarna valde att hantera sina föräldrars alkoholproblematik var olika eftersom författarna behövde “överleva” olika situationer under sin barndom. Att inte konfrontera sina föräldrar om deras drickande kan upplevas som svårt, men att konfrontera kan betraktas som ännu svårare. Gustafsson (2006) och Hedén (2022) konfronterade deras föräldrar under sin barndom och förklarade sin önskan om att de ville att alkoholanvändning skulle upphöra. Fastän Gustafsson och Hedén konfronterade sina föräldrar så avstod de inte från sitt drickande och istället uppvisade båda föräldrarna ett försvarande beteende. Gustafsson (2006) beskrev hur hennes pappa blev sur och uppgav att hennes känslor var överdrivna. Till skillnad från Gustafsson och Hedén valde Linderborg att inte konfrontera sin pappa, vilket resulterade i att de hade upprepade konflikter om hans alkoholproblem, både i tonåren och i vuxen ålder.

6.2 Vuxen strategier

Det andra temat som hittades var hur författarnas strategier förändrades i vuxen ålder.

Huvudfokuset är att få en djupare förståelse för hur stigma påverkade författarna och hur de utvecklade i vuxen ålder strategier för att undvika skamkänslor. Målet är även att analysera vilka av författarna som var medvetna om stigmatiseringen kring deras barndom, och vilka av dem som fortfarande hade strategier för hemligheten, och varför dessa kvarstod.

Schulman (2019) var en av de författare som beskrev i vuxen ålder om hur han upplevde känslan av skuld över sin förälders alkoholproblematik. Han beskrev att känslorna uppstod över att han inte kunnat hjälpa henne att sluta dricka. Schulman (2019) förklarade även att i vuxen ålder var hans mammas alkoholproblematik en hemlighet och ingenting som pratades om mellan bröderna, eller med mamman. Bland annat förklarade han att han ljög för Amanda - sin nuvarande fru - och för det behandlingshem som skulle hjälpa Schulmans mamma. Schulman (2019) skrev i boken att han upplevde sig som hemligheten själv, och att berätta för någon upplevdes som fysiskt omöjligt. Vi tolkar att Schulmans behov av att behålla hemligheten visar på att han även i vuxen ålder använde Goffmans (2016) strategi passivering. Eftersom passivering handlar om att personen vill försöka passa in i samhället så valde Schulman att försätta undagömma sin mammas alkoholmissbruk. Enligt Schulman (2019) var vikten av hemligheten fortfarande betydelsefull och den skulle inte framhåvas eftersom det var ingenting hans mamma hade velat. För Schulman var hemlighållandet av hans mammas problematik lugnande för hans skamkänslor, men att han upplevde skuldkänslor över att inte ha hjälpt sin mamma vilket tyder på att han skämdes över sitt egna beteende som gick emot hans etiska regler.

“Jag känner skuld, för hade jag bara haft modet att ställa krav på henne tidigare så hade det här kanske aldrig hänt.” (Schulman, 2019, s. 61f)

Schulmans känslor går att koppla till Goffmans (2020) stigmatteori eftersom att det är djupt indenterat i honom att inte tala om mammas alkoholproblem. Att behålla hemligheten i vuxen ålder resulterade istället i att han upplevde skuldkänslor på grund av att han aldrig satte gränser. Schulmans skuldkänslor anser vi dessutom går att koppla ihop med Weston Cullbergs (2010) förklaring av skuldkänslor. Weston Cullbergs (2010) förklarar att skuldkänslor kommer från att man upplever sig ha brutit mot normer, sina egna etiska regler och värderingar. Vi tycker att skuldkänslor går att koppla till Schulman och Dahlin eftersom båda

författarna beskrev att deras skuldkänslor uppstod på grund av att de inte kunde få sina föräldrar att sluta dricka. Schulman (2019) uttryckte en känsla av skuld över att aldrig ha konfronterat sin mamma, medan Dahlin (2007) beskrev skuld över att hon inte varit tillräckligt betydelsefull för att få sin pappa att avstå från alkohol. Deras liknande skuldkänslor går att koppla ihop med Goffmans (2011) hedersstigma eftersom Schulman och Dahlins skuldkänslor visade på att de kände ett ansvar över deras föräldrars stigma och alkoholproblematik.

[...] mest av allt skämdes jag över alla flaskor jag inte hann hälla 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)

Linderborg (2007) beskrev, likt Dahlin och Schulman, att det var omöjligt för henne och hennes pappa att samtala med varandra på grund av att de var så fixerade vid hans flaskor. Vi tolkade det som att Linderborg skapade en vägg mellan henne och hennes pappa, vilket var därför de inte kunde umgås med varandra. Hennes beteende ansåg vi kunde tolkas utifrån hedersstigma (Goffman, 2011) eftersom Linderborg kände sig ansvarig för den stigma hennes pappa bar på. Utöver det uttryckte Linderborg (2007) känslan av skam över att hon inte konfronterade honom angående hans problematik och att skammen över sin pappas alkoholism ledde till att hon höll ut hans flaskor. Handlingen väckte blandade känslor eftersom att hon hjälpte sin pappa att undvika stigma, samtidigt som hon upplevde skamkänslor över att ha hjälpt till.

“Några gånger tog jag mod till mig och höll ut flaskorna. Jag valde dem som stod nedanför hans säng. Inget var värre än att se honom för orkeslös för att ens sitta upp och dricka. [...] När han upptäckte vad jag gjort krävde han sårat en ursäkt för att jag missunnade honom att sova.”
(Linderborg, 2007, s. 177)

Gustafsson (2006) uttryckte inga skuldkänslor över att hennes pappa aldrig slutade att dricka, vilket går att förstås som att hennes pappa aldrig förstod varför hon såg det som ett problem. Vi anser att hennes pappas känslor går att förstå som den destruktiva skammen (Scheff & Starrin, 2019) av den orsaken att hennes pappa nedvärderade hennes känslor och hånade henne över dem. Gustafsson (2006) förklarade att mot slutet av hennes pappas liv valde hon att avbryta kontakten med honom på grund av hans bristande insikt om sitt alkoholmissbruk.

Hon valde även att ta avstånd på grund av att hon upplevde att hennes välmående påverkades negativt. Dock förklarade Gustafsson (2006) att hon fortfarande kände skuld känslor över hennes mammas situation. Bland annat beskrev Gustafsson en förståelse över att varken hennes mamma eller hon själv ska bära skuld över hur situationen blev. Gustafsson (2006) beskrev att hennes skuld känslor kommer ifrån att hennes mamma var ensam och aldrig fick det liv hon önskade. Vi tolkar hennes beskrivningar som att hon frigör sina skuld känslor över att hon inte kunde hjälpa sin mamma och att det inte längre är någonting som hon behöver känna skuld över.

“Det var hennes psykiska problem som ställde till det - inte jag.” (Gustafsson, 2006, s. 254).

Utifrån vår analys av Gustafssons text blev upplevelsen att hon idag lever med en skamfrihet. Gustafsson (2006) förklarade hur hon valt att släppa känslorna kring skam, skuld och stigma för att istället leva sitt liv. Vi kan uppleva att den känslan går att koppla med Goffmans (2016) avstigmatisering eftersom som vuxen har Gustafsson valt att lämna sin barndoms sår bakom sig. Till skillnad från Gustafsson beskrev Schulman (2019) känslan av hopplöshet över att han inte kunde, eller fick, hjälpa sin mamma med hennes problematik. Enligt vår mening går detta att relatera till att vuxna barn tar på sig sina föräldrars stigma.

Gustafsson (2006) valde att avbryta kontakten med sin pappa i vuxen ålder medan Alling istället valde att acceptera sin mamma i sitt liv. Alling (2010) tydliggjorde dock att det skulle gå i hans takt och på hans villkor. Han förklarade hur han hade förträngt majoriteten av tankarna om sin mamma under många år. Han förklarade att när de sågs för första gången kunde han inte låta bli att ifrågasätta det som hade hänt henne, eftersom han var osäker på om de skulle ses en gång till (ibid). Vår ståndpunkt är att Allings känslor indikerar en brist på skam och att han har gått vidare i livet efter mammas problematik, vilket går att begripliggöras med Beck-Friis (2009) begrepp skamfrihet. Vi anser också att Alling visade tecken på strategiskt självförsvar i mötet med sin mamma. Han använde möjligtvis sig av det på grund av att han ofta blev övergiven och för att han inte kände tillit till sin mamma.

“Hon ska inte tro att jag kommer bo hos henne eller att jag ska be om ursäkt för att jag inte sökt upp henne, hon har ju förfan inte sökt upp mig. Jag tänker inte ha dåligt samvete för att jag bor hos Martin nu. Det är ju hon som har gjort bort sig.” (Alling, 2010, s. 257)

Schulman (2019) och Alling (2010) beskrev hur de i vuxen ålder pratade med sina föräldrar om deras alkoholproblematik och att fortsätta hålla alkoholproblematiken hemlig i vuxen ålder sågs inte längre som ett alternativ för att kunna gå vidare för dem. Alling (2010) förlorade kontakten med sin mamma, men när de träffades på nytt så återuppstod relationen och de kunde diskutera hur hon hade levt de senaste åren. För Alling var samtalet inte en konfrontation, utan istället för att skapa en förståelse mellan förälder och barn (ibid). Vi ansåg att för Schulman handlade det om att han inte längre kunde hantera hur hans mammas drickande påverkade hans egna välmående. Schulman (2019) förklarade hur hans mammas alkoholmissbruk påverkade hans relation med Amanda och sina egna barn. Skillnaden som vi uppmärksammade mellan Alling och Schulman var att Schulman bröt den hemlighet som aldrig pratades om, varken mellan bröderna eller med mamman, när han konfronterade henne. Hur föräldrarna reagerade varierade men något vi haft i åtanke är att Allings mamma var nykter medan Schulmans mamma var onykter vid konfrontationen. Schulman (2019) beskrev hur hans mamma blev arg och inte pratade med honom på flera månader medan Alling (2010) beskrev hur hans mamma accepterade hans frågor. Reaktionen från Schulmans mamma ledde i sin tur till att Schulman (2019) önskade att han aldrig sa någonting från första början. Vi anmärkte att Schulmans mamma blev defensiv och insåg inte hur hennes beteende påverkade Schulmans välmående negativt. Att bryta och prata om hemligheten i vuxen ålder kan upplevas både som lättare och svårare beroende på hur relationen till föräldern ser ut. Skillnaden som vi uppfattade var att i vuxen ålder ansågs det vara svårare att undvika problematiken än att hålla det hemligt.

6.3 Konsekvenser

Författarna av självbiografierna beskrev olika strategier som de använde sig av under sin barndom och i vuxen ålder. Strategierna beskrev hur författarna hanterade stigmatiseringen av att växa upp med en förälder med alkoholproblematik. Det som framstod tydligt för oss genom självbiografierna var att uppväxten inte var lätt och att alla författarna beskrev att strategier underlättade deras vardag. Alla författarna beskrev någon gång under barndomen och i vuxen ålder hur begreppen som skam, skuld och rolltagande, som ingår i Goffmans (2020) stigmatologi, styrde hur de hanterade sin uppväxt. I Scheff och Starrins (2019) studie talar Goffman om hur skammen har sociala och psykosociala funktioner och han menar att skam är det som människan använder för att skapa en ideal avspegling för hur samhället ska se ut. Det som vi iakttog var att alla författare utom Hedén beskrev i något stadiet om hur

de anpassade sina känslor och behov utifrån deras föräldrars problematik. Oavsett om författarna ljög för andra eller sig själva ledde det till att författarna anpassade sig i form av att drömma sig bort, lägga sina egna känslor efter andras eller att ta sig an en föräldraroll. Vi tolkar det som att författarna strävade efter att motarbeta den stigmat som är kopplad till att ha en förälder med alkoholproblem.

Barn som lever med mörka och stigmatiserande hemligheter hanterar och beter sig olika vilket kan leda till att barnen lider av olika svårigheter genom livet. Barn till missbrukare löper en högre risk för allvarliga konsekvenser av att veta hemligheten (Goffman, 2020). Med utgångspunkt från Schulmans (2019) beskrivningar, där han nu lever med panikångest och panikattacker, kan vi dra en slutsats att det med stor sannolikhet är på grund av den stress han upplevde i samband med sin mammas alkoholproblematik som han fick diagnoserna. Vi drar den slutsatsen på grund av att Schulman (2019) tydliggör att hans stress kommer från sin barndom och att hans panik kommer ifrån sin mammas beteende. Ett tydligt exempel som Schulman beskrev är när hans mamma är barnvakt för deras äldsta dotter och hon svarar inte i telefonen. Schulman och Amanda åker hem direkt i panik och hittar senare sin dotter på toaletten, ensam, och nerkladdad i bajs (ibid). Schulman (2019) betonade betydelsen av att hålla hans mammas alkoholproblematik hemlig som något av stor vikt, även i vuxen ålder. Hemligheter hade en central roll i hans liv och självbiografi. Hedén började själv att missbruka alkohol och droger vilket kan förklaras med att han hade en pappa med alkohol- och tablettmissbruk, och en mamma med socker- och sexberoende. Hedén (2022) skrev inte tydligt om varför han började missbruka, däremot vi kunde se ett samband till den känslan han beskrev av att ha varit bortglömd som barn. Till skillnad från Hedén blev Gustafsson inte missbrukare trots att hon levde ett destruktivt liv med mycket festande, alkohol och sex. Gustafsson (2006) beskrev att hon blev kallad för slampa i skolan men att på djupet handlade om att hon saknade en närhet som hon inte fick hemma av sin mamma och pappa. Vår tolkning av Gustafssons beteende var att hennes räddning blev i samband med att hon träffade sin nuvarande man som hjälpte henne ut ur det destruktiva livet. Linderborg (2007) beskrev hur hon levde med prestationsångest och med rädsla för att bli övergiven. Vi kunde dra slutsatsen att Linderborgs prestationsångest härstammade från den press som hennes pappa lade på henne genom att påstå att hon inte var som de andra barnen. Hennes rädsla över att bli övergiven kunde vi begripliggöra genom att hon blev lämnad av sin mamma, vilket manifesterade till att hon senare alltid ville vara i närheten av sin pappa. Alling (2010) i sin tur skrev om hur han aldrig berättade för någon om sin mammas alkoholproblematik vilket

gjorde att han undanhöll sina tankar och känslor från andra. Detta resulterade i ett uteblivet stöd som hade kunnat bidra till en mer stabil barndom för Alling. Dahlin (2007) beskrev att hon ständigt upplevde sig otillräcklig på grund av att hennes pappa inte slutade dricka, och rädslan av att bli kallad för hysterisk om hon berättade resulterade i att hon valde att hålla hennes pappas alkoholproblem hemligt.

Alla författare upplevde konsekvenser av att ha vuxit upp med en alkoholmissbrukande förälder/vårdnadshavare och kan förstås utifrån Nathanson skamkompass (Scheff & Starrin, 2019). Tydligast är Gustafsson (2007) som i tonåren och i tidig vuxen ålder blev självdestruktiv vilket kan förklaras med attack mot självet. Hon utvecklade en typ av självhat mot sig själv på grund av att hon såg andras behov viktigare än sina egna. Schulman (2019) blev istället undandragande och gick i attack mot självet eftersom han valde att isolera sig och fly undan problemen. Han försökte upprepade gånger att konfrontera sin mamma men att det inte blev av på grund av att han inte ville förstöra hennes dag. Dock ledde det till att Schulman skapade ett självhat för att han inte fick sin mamma att sluta dricka. Som Gustafsson och Schulman gick även Alling (2010) i attack mot självet. Alling (2010) levde som en skambärare över att vara ett "barnhemsbarn", vilket gjorde att han alltid ville passa in. Han anpassade sig och sina behov efter varje nytt ställe han gick till eftersom han levde med en rädsla för att bli övergiven. Eftersom Dahlin (2007) alltid valde att sätta sin mammas behov över sina egna, och hennes mamma prioriterade pappas behov över hennes, resulterade det i att hon blev tillbakadragen. Dessutom visade Dahlin (2007) tecken på ett undandragande beteende eftersom hon levde med ett kontrollbehov över att hålla sin pappas alkoholproblem hemligt. Hon kompenserade genom att prestera väl i skolan för att ge omgivningen ett intryck av framgång. Linderborg visade också tecken på undandragande eftersom hon hela tiden var på sin vakt. Hon ville undvika situationer där skammen kunde uppstå i samband med sin pappas drickande. Kontrollbehovet ledde till att hon alltid hade uppsyn över sin pappas beteende och drickande i offentliga sammanhang. Hedén blev själv missbrukare och för att undvika känslan av skam och stigma från omgivningen så hade han ett undandragande beteende. Samt att han behövde bli nykter för att förstå sina egna erfarenheter från barndomen.

6.4 Självbiografier som empiri

Att skriva ut sina självbiografier till samhället anser vi tyder på att författarna söker efter ännu ett socialt erkännande. Självbiografierna kan ses som ett typ av skådespeleri eftersom författarna lägger fram en pjäs, men konsumenterna bör inte ta allt som sanning. Att författarna väljer att skriva böcker om sin uppväxt går emot samhällets förväntningar, men genom att erkänna det väljer de att avstigmatisera sin uppväxt vilket är en strategi som Goffman (2011) skrev om. Avstigmatiseringen av deras uppväxt leder till att författarna kan leva med en skamfrihet eftersom de erkänner skammen men känslorna ger dem inte längre smärta. Som tidigare nämnt söker människor efter ett socialt erkännande (Goffman, 2020) och genom att publicera självbiografier om sin uppväxt kan författarna avstigmatisera en del av sin barndom, vilket kan leda till att samhällets förmåga att stigmatisera försvinner. Dock innebär det inte att skammen försvinner helt men författarna tar bort samhällets möjlighet att applicera stigma. Självbiografierna har en inverkan på hur samhället ser på barn som vuxit upp med en förälder med alkoholproblematik och de riskerar att producera uppfattningar kring hur dessa barn återhämtar sig, att man är sjuk och sedan blir frisk. En missuppfattning som kan uppstå på grund av självbiografierna är att samhället antar att alla barn till alkoholmissbrukare återhämtar sig, detta är dock inte representativt utan de bidrar bara med en nyanserad bild. Dessutom kan de inte ge en korrekt bild av någons uppväxt eftersom vi bara får ta del av en persons perspektiv och det är viktigt att inte ta publicerade självbiografier som en total sanning.

Under analysen observerades det hur författarna skrev sina självbiografier. Det kunde observeras att en del av författarna, som Schulman och Dahlin, uttryckte känslor och tankar med distans. Dessutom upplevde vi att en del av författarna vinklade sina historier till en specifik person. Vår upplevelse var att Schulman hade distans till sin historia eftersom han skrev nutida minnen och minnen från barndomen i dåtid. Han ställde även frågor till sig själv igenom boken som "Hur hände det här? När hände det här?", vilket indikerar att Schulman bearbetade sina känslor och sina barndomsminnen medan han skrev boken. Vår uppfattning var att även Dahlin skrev sin bok med distans eftersom hon använde sig av olika teman och metaforer men inte många detaljer. Vem Dahlin har skrivit boken till är svårt att avgöra men eftersom boken är dedikerad till hennes två barn tyder det på att boken är skriven för att informera hennes barn om hennes uppväxt. Vi uppmärksammade en skillnad hos Gustafsson vilket är att hon inte skrev sin bok med distans eftersom hon var tydlig och använde mycket

detaljer. Enligt vår analys har Gustafsson skrivit sin bok till socialtjänsten, allmänheten och sin farmor. Att den är skriven till farmor beror på att hon inte trodde på Gustafssons historier om hennes barndom, vilket vi tolkar som att hennes bok är ett bevis för farmorn. Hon skrev i boken till specifikt socialtjänsten: "Allt jag berättade spelade tydligen ingen roll." och "Litade de inte på mig?", vilket hon gjorde i sammanhanget när hennes mamma inte blev omhändertagen (Gustafsson, 2006, s. 160).

Det vi observerade i Allings bok är att han skrev sin bok för att bevisa att trots motgångarna han mötte i sin barndom klarade han sig. Vid läsningen av Allings bok så upplevde vi att boken är skriven till allmänheten för att hans publik ska lära känna honom bättre men även till sin son. Vi upplevde att hans bok var skriven med lätthet och i nutid vilket tyder på att han inte hade distans till det han skrev och dessutom var det tydligt att han inte skrev boken för att bearbeta sina känslor och tankar från barndomen. Vi fick upplevelsen av att Hedén skrev sin bok till de som är i ett missbruk och som är i behov av inspiration och hjälp för att ta sig ur det, men att boken även var för anhöriga till missbrukare. Boken upplevdes som mest faktabaserad då intervjuerna med experterna upptog stor del av boken, men Hedén kopplade även den faktan till sin egen erfarenhet med beroendesjukdomen. Det uppmärksammades att Hedén ville sprida mer kunskap om beroendesjukdomarna än att berätta sin historia med sjukdomen och hur han tog sig ut ur den.

Upplevelsen av Linderborgs självbiografi var att hon hade detaljerade beskrivningar om sin pappa och hur han var som människan samt hur samhället var vid 70-talet, men hon undvek att skriva om sina egna känslor. I Linderborgs bok fokuserade hon inte på sin pappas alkoholproblematik utan det är mer när hon blev äldre som hon beskrev det som ett problem. En annan faktor som observerades var att Linderborg inte använde begreppet missbrukare och missbruk om sin pappas drickande, och det var inget hon förklarade heller. Det vi kan spekulera över är om hon undvek begreppen för att hon ville inte sätta stämpeln missbrukare på sin pappa eftersom han var mer än det, eller att vi som läsare skulle missa att hennes pappa också var en morfar, bror, vän, etc. Linderborg dedikerar sin bok till sina barn vilket vi tolkar som att beskrivningarna av hennes pappa är avsiktligt för att låta hennes barn lära känna deras morfar bättre.

7. Diskussion

I detta avsnitt presenteras en sammanfattning och diskussion kring resultat och analys utifrån Goffmans stigmatteori. Nedan presenteras även en diskussion kring hur resultatet i denna analys går att koppla till tidigare forskning, samt valet av material, metod och teori i förhållande till forskningens syfte och frågeställningar. Avsnittet avslutas med en diskussion om vilka kunskapsluckor som hittats under forskningens gång, samt ett förslag till vidare forskning ges.

7.1 Sammanfattning av resultaten och analysen

Syftet med denna studie har varit att undersöka sex olika självbiografier för att kunna besvara frågeställningarna “Hur skildrar författarna strategier från barndomen för att hantera stigmatisering i relation till sina föräldrar/vårdnadshavare med alkoholproblematik?”, och “Hur skildrar författarna deras hantering av sina föräldrars/vårdnadshavares alkoholproblematik i vuxen ålder till skillnad från barndomen?”

Resultatet och analysen i denna forskning har visat hur författarnas problematiska uppväxt med en förälder med alkoholproblematik påverkade dem under deras barndom, men även i vuxen ålder. Uppväxten av de valda författarna beskrevs som svårhanterad och ohälsosam. Frågeställningarna som valdes fokuserade på hur författarna hanterade deras barndom med hjälp av olika typer av strategier som de utvecklade samt hur de utvecklades i vuxen ålder.

Ett återkommande tema i självbiografierna som vi ansåg var märkbart var hemlighet. Alla författarna beskrev i någon mån att de valde att hantera sina föräldrars alkoholproblematik genom att bidra till att behålla hemligheten, mest tydligt var detta under barndomen. Med utgångspunkt i stigmatteorin (Goffman, 2011) blev det tydligt att stigman som deras föräldrar bar på och den skam de själva kände under barndomen var avgörande aspekter för vilka strategier författarna utvecklade för att dölja föräldrarnas alkoholproblematik. Vi noterade att författarna använde sig till exempel av humor, påhittade förklaringar och sitt eget stöd till föräldern för att skapa en motstridig bild för omgivningen. Vi anser att författarna gjorde detta eftersom de inte ville betraktas som annorlunda och ville undvika diskussioner om sina föräldrar och deras problematik. Utifrån resultat- och analysavsnittet framgår det att författarnas strategier skiljer åt mellan barndomen och vuxen ålder. Under barndomen låg fokus på att hjälpa till att hemlighålla problematiken, medan i vuxen ålder innebar strategierna

att konfrontera och diskutera problematiken. Sambandet mellan strategierna och händelserna tydliggjordes när författarna lärde sig att använda olika strategier beroende på situationen de befann sig i. Vi uppmärksammade även att alla författarna, utom Hedén, beskrev hur de anpassade sina egna känslor och behov utifrån deras föräldrars problematik och därmed kan vi dra slutsatsen att författarnas egna känslor och behov varken prioriteras av författaren själv eller deras föräldrar. De beskrev även om hur de i vuxen ålder påverkades av att hålla hemligt om deras föräldrars alkoholproblematik. Till exempel beskrev Schulman (2019) och Gustafsson (2006) att de levde med ett självhat och skuld-känslor på grund av att de inte hade möjlighet att hjälpa sina föräldrar. Samtidigt beskrev Alling (2010) och Linderborg (2007) om hur de som vuxen levde med rädslan för att bli övergiven.

Avslutningsvis anser vi att det har varit givande och relevant att använda självbiografier som empiri. Självbiografier har bidragit till att vi fått en djupare förståelse för att människor kan ha olika bakgrunder och att deras livserfarenhet kan vara karaktärsbildande. Genom att analysera Hedén och Gustafssons böcker har vi även fått ta del av individers erfarenheter där de själva blivit missbrukare och levt ett destruktivt liv. Den valda empirin har också varit betydelsefull då författarna har haft möjligheten att belysa och tydliggöra deras mest djupgående känslor och tankar. Vi anser att vi hade gått miste om den information om vi hade valt intervjuer som metod. Denna resultat- och analysprocess har dessutom gett oss en insikt om hur bakomliggande faktorer, såsom känslan av att komma i andra hand till alkohol, kan påverka en individs psykiska välmående. Samt att det finns en ökad risk att individen själv dras in i ett missbruk.

7.2 Jämförelse med tidigare forskning

I vårt resultat framträder det tydligt tecken på ångest, föräldrars vårdslöshet och otillräcklighet samt konflikter i hemmet på grund av föräldrars alkoholproblematik. Denna problematik var särskilt påtaglig i framställningen av Alling, Gustafsson, Linderborg och Schulmans uppväxt. Det är dock värt att notera att Schulman fick sin ångestdiagnos i vuxen ålder. Ett annat mönster som uppkom i resultat- och analysdelen var att författarna begränsade sig socialt både under barndomen och i vuxen ålder. Vår uppfattning är att författarna hade fåtal vänner, undvek sociala sammanhang och försökte förfina deras hemsituation de befann sig i för omgivning, vilket enligt McCann, Polacek och Lubmans (2019) är ett vanligt förekommande beteende. Utöver det redogör Horváth och Urban (2019) om att barn som växer upp med en

förälder med alkoholproblematik kan känna hopplöshet över att inte kunna hjälpa sina föräldrar, vilket beskrevs av Schulman, Gustafsson, Dahlin och Linderborg.

Hemligheterna kring familjesituationen och förälderns alkoholproblematik var ämnen som ingen av författarna diskuterade inom familjen. Istället riktar familjemedlemmarna fokuset på hushållets funktion och att barnen känner ett ansvar att ge känslomässigt stöd och personlig omvårdnad till sina föräldrar och yngre syskon, vilket är något Moore, Noble-Carr och McArthur (2010) skriver om. Tvånget att behålla hemligheten om föräldrarnas alkoholproblematik präglade många av författarna under deras barndom, inklusive Schulman, Gustafsson och Alling, men att samtliga har i vuxen ålder konfronterat sina föräldrar om problemet. Alla författarna, utom Hedén, beskrev tydligt vikten av att behålla hemligheten, vilket Schulman och Linderborg även gjorde som vuxna. Vår upplevelse är att även i vuxen ålder är det svårt att prata om det som för alltid skulle hållas hemligt, vilket Hill (2015) förklarar kan bero på hur författarna var uppmanade att hålla deras föräldrars alkoholproblematik hemliga. Ett exempel på vad som händer om individer väljer att avslöja hemligheten är det Natalia som lever med stigma på grund av att hon berättade för allmänheten om sin hemsituation (Urbańska, 2014). Hon är ett märkbart exempel på varför författarna kanske valde att inte berätta detaljer om sin barndom i vuxen ålder.

Gustafsson (2006) beskrev om hur hennes mamma hade alkoholproblematik men även om hur hennes mamma använde alkohol som en form av självmedicinering. Hon förklarade att den huvudsakliga anledningen till hennes mammas bristande förmåga att uppfostra henne var på grund av mammans psykiska störningar. Gustafssons uppväxt med hennes mamma går att koppla med Reinaldo och Pillon (2008) forskning som förklarar att tillhörande psykiatriska störningar kan bidra till alkoholmissbruket. Deras forskning indikerar även på att barn som har vuxit upp med föräldrar som missbrukar alkohol löper högre risk att bli utsatta för fysiska och sexuella övergrepp. Detta stämmer överens på Allings och Dahlins beskrivning av att de blev sexuellt utnyttjade; Alling av sin mentor som skulle hjälpa honom in i teatervärlden, och Dahlin av sin väns pappa."

7.3 Diskussion av forskningsram

Syftet med denna studie var att undersöka strategier som vuxna barn beskrev när de hanterade stigma som följer med att ha en alkoholmissbrukande förälder/vårdnadshavare. Vi gjorde

en bedömning att kvalitativ ansats var den mest lämpliga metoden för att uppnå en djupare förståelse av individers berättelser och erfarenheter. Valet att använda individers självbiografier är en relevant metod för att uppnå ett tydligt och skildrat resultat om upplevelser från barndomen. Genom att använda självbiografier som empiri istället för intervjuer fick vi författarnas erfarenheter på ett detaljerat och ingående sätt. Vi har dock haft i åtanke att självbiografierna inte ger en helhetsbild av författarnas liv. Analysen av empirin ledde till diskussioner kring hur författarna skrev sina självbiografier, samt varför de valde att publicera dem.

Efter att ha granskat alla författarnas självbiografier och analyserat dem ansåg vi att Hedéns bok var intressant och informativ då den inkluderade intervjuer med experter inom beroendesjukdomen. Dock fördjupade han sig inte i sin egna erfarenhet av att ha vuxit upp med en förälder med missbruksproblematik, vilket var varför vi ansåg att boken inte var praktisk för vår forskning. Vi ansåg fortfarande att vissa delar av Hedéns bok var användbara, vilket var varför vi inte valde att exkludera den. Även utbudet av publicerade självbiografier om uppväxten med en alkoholmissbrukande förälder/vårdnadshavare påverkade vårt val av författare eftersom vi insåg att det var relativt litet. Vi noterade även att vi inte fick tillgång till alla perspektiv som vi hade önskat då de individer som befinner sig i ett aktivt missbruk inte vanligtvis publicerar den här typen av böcker. Detta resulterar i att vi förlorar en betydande del av den gruppen inom publiceringsvärlden. Utifrån de kriterier vi hade så var utbudet ännu mer begränsat eftersom självbiografierna behövde vara skrivna på svenska och handla om alkoholmissbruk, samt att de behövde täcka hela författarens uppväxt. Dessutom bidrar det stigmatiserande ämnet till att många väljer att inte publicera böcker om sin uppväxt.

Denna analys grundar sig på Goffmans stigmatologi vilket valdes efter en läsning av empirin. Valet av teori för vår forskning ansåg vi vara lämplig eftersom stigmatologin täcker stora delar av känslor kopplade specifikt till känsliga ämnen, som en förälder med alkoholproblematik. Då stigmatologin är en övergripande teori så var det empirin som styrde vilka begrepp som var användbara för den här analysen. Det uppmärksammades hur författarna reagerade på skamkänslor och hur de valde att hantera dem utifrån olika strategier. Vi anser att Goffmans stigmatologi har varit användbar eftersom författarnas detaljerade självbiografier och den övergripande karaktären av teorin har underlättat för oss att identifiera mönster och teman. Hade vi valt intervjuer som metod så anser vi att Goffmans stigmatologi hade varit ett hinder på grund av att den är övergripande och att vi hade gått miste om detaljrik information från

intervjupersonerna. Vi ansåg även att intervjuerna inte hade blivit lika djupgående på grund av att det är ett känsligt ämne och vi vill inte medföra negativa och påtryckande frågor för att få mer detaljer.

7.4 Förslag på vidare forskning

Under tiden vår forskning pågick framgick det att författarna beskrev svårigheter med att upprätthålla relationen till sina föräldrar med alkoholproblematik i vuxen ålder. I de flesta fallen upplevdes det att författarna hade en viss lojalitet till sina föräldrar under barndomen, men att det skedde en vändning för författarna i tidig vuxen ålder, men det fanns även undantag. Vi noterade i samband med läsningen och analysen att författarna beskrev svårigheter med att ha en relation med sin förälder med alkoholproblematik i vuxen ålder. Vi observerade att det fanns två vägar att ta i denna situation. Antingen kunde författarna konfrontera föräldern, vilket kunde leda till att föräldern möjligen gick i försvar och relationen stagnerade. Alternativt kunde författaren välja att inte agera, vilket kunde resultera i att författarens välmående försämrades på grund av deras delaktighet i missbruket. Författarens lösning på deras försämrade mående leder i sin tur till att de avbryter kontakten med sin förälder med missbruksproblematiken. Utifrån vårt material har vi kunnat uppmärksamma detta mönster men det var inte tydligt beskrivet och inget som författarna fokuserade på heller. Förslaget till vidare forskning är att undersöka gränsen som barn till missbrukare har innan de gör valet att avbryta relationen till sin förälder/vårdnadshavare med missbruksproblematik.

Referenser

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

ArA - Antirasistiska Akademin (2024) *Stigmatisering*

<https://www.antirasistiskaakademin.se/stigmatisering/> [Hämtat: 2024-01-15]

Arbetsbladet (2023) *Så pålitliga var självbiografierna...*

<https://www.arbetsbladet.se/2013-02-06/sa-palitliga-var-sjalvbiografierna> [Hämtat: 2024-01-11]

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

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

Folkhälsomyndigheten (2016) *Förebyggande insatser till barn i familjer med missbruk, psykisk sjukdom och våld - En systematisk översikt av översikter*. Halmstad:

Folkhälsomyndigheten.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/forebyggande-insatser-till-barn-i-familjer-med-missbruk-psykisk-sjukdom-och-vald/> [Hämtat: 2023-11-15]

Fraser, Claire, Annie McIntyre & Martin Manby (2009) Exploring the impact of parental drug/ alcohol problems on children and parents in a Midlands County in 2005/06. *The British Journal of Social Work*, 39 (5): 846-866.

Goffman, Erving (2011) *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Norstedt

Goffman, Erving (2016) *Självframställning i vardagslivet*. Lund: Studentlitteratur

Goffman, Erving (2020) *Stigma: den stämplades roll och identitet*. Lund: Studentlitteratur

Gustafsson, Sandra. (2006) *Maskrosungen*. Falun: Bra böcker

Haverfield, Marie C. & Jennifer A. Theiss (2016) Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol as predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: Implications for emotional and psychological resilience. *Health communication*, 31 (5): 606–616.

Hedén, Nemo (2022) *Beroende: en bok om missbruk och vad det gör med oss och dem vi älskar*. Stockholm: The Book Affair

Hill, Louise (2015) 'Don't Make Us Talk!': Listening to and Learning from Children and Young People Living with Parental Alcohol Problems, *Children & Society*, 29 (5): 344–354.

Horváth, Zsolt & Róbert Urbán (2019) Testing the stress-strain-coping-support (SSCS) model among family members of an alcohol misusing relative: The mediating effect of burden and tolerant-inactive coping. *Addictive Behaviors*, 89: 200-205.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer i humanistiskt-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf [Hämtat: 2023-11-20]

Linderborg, Åsa (2007) *Mig äger ingen*. Stockholm: Atlas

McCann, Terence V. & Dan I. Lubman (2018) Stigma experience of families supporting an adult member with substance misuse. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27 (2): 693-701.

McCann, Terence V., Meg Polacsek & Dan I. Lubman (2019) Experiences of family members supporting a relative with substance use problems: a qualitative study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33 (4): 902-911.

Moore, Tim, Debbie Noble-Carr & Morag McArthur (2010) Who cares?: Young people with parents who use alcohol or other drugs talk about their experiences with services. *Family Matters*, 85: 18-27.

Ramstedt, Mats (2019) *Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? - Resultat från en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

<https://www.can.se/publikationer/hur-manga-barn-vaxer-upp-med-foraldrar-som-har-alkoholproblem/> [Hämtat: 2023-11-20]

Reinaldo Amanda Márcia dos Santos & Sandra Cristina Pillon (2008) Alcohol effects on family relations: a case study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16 (Special): 529–534.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2022) Att analysera kvalitativ material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.

Scheff, Thomas J. & Bengt Starrin (2019) Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet. I: Anna Meeuwisse & Hans Swärd (red.) *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur & Kultur.

Scherman, Jess (2019) *The psychology behind societys true crime obsession*.
<https://www.rasmussen.edu/degrees/justice-studies/blog/true-crime-obsession/> [Hämtat: 2023-11-27]

Schulman, Alex (2019) *Glöm mig*. Storstilsutgåva. Falun: BTJ förlag

Silecka-Marek, Ewelina (2022) Addiction and Co-dependence on Alcohol in the Family and Mediation Proceedings. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 41 (1): 151–172.

Socialstyrelsen (2012). *Föräldraskap och missbruk*. Västerås: Socialstyrelsen.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2012-1-3.pdf> [Hämtat: 2023-10-09]

Socialstyrelsen (2013) *Barn som anhöriga*. Stockholm: Socialstyrelsen.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2013-6-6.pdf> [Hämta: 2023-11-20]

Urbańska, Sylwia (2014) Is Apostasy from a Family Possible? The Apostasy from an Alcoholic-Abusive Family as a Variant of (Un)Becoming a Daughter – the Case of Natalia. *Qualitative Sociology Review*, 10 (1): 80–103.

Weston Cullberg, Marta (2010) *Från skam till självrespekt*. Stockholm: Natur & Kultur.

Öberg, Peter (2022) Livshistorieintervjuer. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.