



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

“Det är det här jag letat efter under hela mitt liv.  
Jag var helt såld. Jag var fast. “

En kvalitativ innehållsanalys av hur självmedicinering med alkohol och/eller droger framställs i  
självbiografier

Jasmine Carlsson Nilsson

Examensarbete SOPB63  
Aktuell termin HT 2023  
Handledare: Anders Lundberg

# Abstract

Author: Jasmine Carlsson Nilsson

Title: "This is what I have been looking for my entire life. I was sold. I was caught." A qualitative content analysis of how self-medication with alcohol and/or drugs is portrayed in autobiographies.

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor:

The aim of this study was to examine the presence of self-medication and in Swedish autobiographies, the understanding of the self-medication process. A narrated qualitative research method, with a content analysis of the autobiographies was used to investigate the authors descriptions of their drug and/or alcohol addiction and life story. The self-medication hypothesis and the learning model was applied for the analysis. The result of the studie shows that the reason for drug or alcohol use can according to the life stories narrated in the autobiographies be more then to get high or have fun. In conclusion the reasons for drug or alcohol use can be to change a bad feeling. The reason can be to forget, alleviate or to deal with the bad feeling or bad memories.

Key words: addiction, drug use, self-medication, alcohol use, ADHD

## Förord

Uppsatsskrivningen har varit en tuff resa men med stöttning och uppmuntran från nära och kära blev denna uppsatsen färdig. Jag vill tacka min handledare Anders Lundberg för stöttning och rådgivning under skrivprocessens gång. Jag vill även tacka min övriga familj, vänner och nära för uppmuntran och stöttning.

Till min älskade pappa,

Jag vill tacka dig, pappa. Du var den personen som inspirerade mig till att välja socionomprogrammet. Dina erfarenheter och utmaningar du mötte i ditt liv har inspirerat mig att kämpa för mina drömmar. Du är och kommer alltid vara en källa till inspiration för mig. Jag hoppas att detta arbetet kan vara en hyllning till dig och allt du betyder för mig. Tack för att du ledde mig in på detta spåret. Du är för evigt älskad och saknad.

Med kärlek,

din dotter Jasmine Carlsson Nilsson

Helsingborg, Januari 2024

# Innehållsförteckning

<b>1. Problemformulering.....</b>	<b>5</b>
1.1 Syfte.....	7
1.2 Frågeställningar.....	7
1.3 Begreppsförklaring.....	7
<b>2. Kunskapsläget.....</b>	<b>8</b>
2.1 Studien som låg till grund för självmedicineringshypotesen.....	9
2.2 Argumentationen kring självmedicineringshypotesen inom forskningen.....	9
2.3 Inställning och känslor till droger/alkohol.....	10
2.4 Självmedicineringshypotesen av trauma eller PTSD.....	10
2.5 Självmedicineringshypotesen mot psykisk ohälsa i form av depression.....	11
2.6 Självmedicineringshypotesen av ångest.....	12
2.7 Självmedicineringshypotesen av ADHD symtom.....	12
<b>3. Teoretiska utgångspunkter.....</b>	<b>13</b>
3.1 Motiveringen bakom val av teorier.....	13
3.2 Självmedicineringshypotesen.....	14
3.3 Inlärningsmodellen.....	14
3.3.1 De behavioristiska inläringsteorierna.....	14
3.3.2 De sociologiska inläringsteorierna.....	15
<b>4. Metod och metodologiska överväganden.....</b>	<b>16</b>
4.1 Förförståelse.....	16
4.2 Empiri i form av självbiografier.....	16
4.3 Metodval.....	17
4.4 Metodens begränsningar.....	18
4.5 Urval & urvalsprocess.....	19
4.6 Urvalsmetodens begränsningar.....	20
4.7 Genomförande av analys.....	20
4.8 Tillförlitlighet.....	21
4.9 Forskningsetiska överväganden.....	23
<b>5. Resultat och analys.....</b>	<b>24</b>
5.1 Presentation av självbiografierna.....	24
5.2 Uppväxtens påverkan på missbruket i självbiografierna.....	25
5.2 Tom och hålrum inombords att fylla med annat.....	29
5.3 Att inte sluta med användningen för att man är fast.....	32
5.4 Droganvändning och ADHD diagnos.....	35
<b>6. Avslutande diskussion.....</b>	<b>36</b>
6.1 Vilka tecken på självmedicineringshypotesen uppvisar författarna?.....	36
6.2 Hur beskriver och upplever författarna att de använde droger eller alkohol i självmedicineringshypotesen syfte?.....	36
6.3 Hur beskriver författarna självmedicineringsprocessen?.....	37
6.4 Lärdomar av studiens tillvägagångssätt med empirin.....	37
6.5 Vidare forskning.....	38
<b>Referenslista.....</b>	<b>38</b>

## 1. Problemformulering

Missbruk finns i många olika former och det finns också många olika orsaker till varför människor utvecklar ett missbruk eller använder droger eller alkohol. En orsak är för att självmedicinera, vilket också är det forskningsområdet som denna studien riktar sig in på. Khantazian menar att hans hypotes om självmedicinering kan ge ett användbart perspektiv för att kunna förstå några av de känslomässiga faktorerna som ligger till grund för en individs beroende av alkohol och andra beroendeframkallande droger i syfte att lindra (Khantazian, 1997, s. 232). I en europeisk undersökning om orsaker till droganvändning framkom det att för alla substanser som togs upp i undersökningen var den näst vanligaste anledningen bland annat självmedicinering av stress, depression, ångest, smärta och sömn. Personerna i undersökningen kunde ange flera orsaker för sitt brukande av olika substanser och nästan 80% som brukade cannabis gjorde det för att slappna av eller minska stress. Nästan 70% som använde heroin gjorde det för att behandla depression eller ångest. Nästan 40% som brukade tramadol gjorde det för att minska smärta eller inflammation (Folkhälsomyndigheten, 2021).

Idag beräknas cirka 310 000 vuxna människor vara alkoholberoende i Sverige. Problematisk konsumtion av alkohol kan innebära högre risker för fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser (CAN, 2020). Cirka 140 000 personer har någon form av missbruk eller beroende av narkotika. Bland personer som konsumerar narkotika är dödligheten hög jämfört med normalbefolkningen. Konsumtion av narkotika kan innebära en risk för att dö av både utomstående omständigheter kopplat till missbruket eller på grund av drogeffekter (CAN, 2020). En kunskapslucka som pekas ut i Sverige är vad gäller befolkningens konsumtion av narkotika och brist på detaljerade mätningar av den (CAN, 2022, s. 12).

En individs åsikter kring droger kan påverka till om en individ också använder det. Personliga åsikter som är gynsamma för droganvändning kan vara en förklaring till varför en person använder eller experimenterar med det (McLoughlin, 2023, s. 1). Forskning har visat att individer som har upplevt trauma har vänt sig till droger i syfte med att söka en tillfällig lindring för smärtan av trauma eller minnena av det. Exempel på ett sådant trauma är att växa upp bland drogmissbrukare (Swigart & Lee, 2022, s. 4-5). Stress och tidiga stressfaktorer i livet är utpekade som risker för att utveckla ett missbruk. Det kan vara stress från trauman som sexuella eller fysiska övergrepp, försummelse i barndomen, våld etc (McLoughlin, 2023, s. 2). PTSD - Post Traumatic Stress Syndrom hos individer som upplevt flera trauma kan

resultera i att de söker sig till droger för att lindra sina PTSD symtom (Dell'Aquila & Berle, 2023, s. 1). Forskning har visat att ungdomar brukat substanser i syfte att lindra depression och ångest (Abeya Gelata et al. 2021).

Diagnosen ADHD är en utpekad riskfaktor för att utveckla ett substansmissbruk (van Emmerick-van Oortmerssen et al. 2012, s. 12). Att en individ med ADHD utvecklat ett substansmissbruk kan förklaras med att individer använder droger för att det kan lindra deras ADHD-symtom (M.Swansson, et al. 2018, s. 33). I en studie med individer som hade både missbruksproblem och diagnosen ADHD uppgav de individerna att drogernas effekt av deras mående fick dem att må bättre (Mitchell et al. 2018, s. 55).

Som forskningen ovan tyder på förekommer psykisk ohälsa och beroendeproblematik ofta samtidigt. En kartläggning som Socialstyrelsen har gjort visar att det finns behandlingar för detta men att väldigt få av dem har effektutvärderats (Socialstyrelsen, 2019). Denna studiens syfte är inte att studera olika behandlingsinsatser utan att undersöka hur personerna beskriver att de har självmedicinerat för bland annat psykisk ohälsa. Därför är det av relevans att påpeka att det finns en kunskapslucka när det kommer till bra behandlingsinsatser för personer som både har psykisk ohälsa och en beroendeproblematik.

I min studie vill jag undersöka hur författarna beskriver självmedicinering i självbiografierna samt få en förståelse för självmedicineringens process som bland annat en form av inläring. Självbiografier ger mig tillgång till författarnas egna livsberättelser. Jag kan då undersöka självmedicineringen och dess process utifrån författarnas egna livsberättelse. Det har hela tiden funnits en medvetenhet om att självbiografier inte är en avspegling av en sann verklighet utan nedtecknade berättelser. Det har jag förhållit mig till genom att fokusera på hur självmedicineringen beskrivs i de självbiografierna som studien tar upp.

För socialt arbete är denna kunskapen viktig eftersom att missbrukare är en målgrupp som socialarbetaren troligen kommer att träffa förr eller senare under sin yrkeskarriär. Min studie kan bidra till ökad kunskap för socialarbetarnas förståelse kring missbrukarnas egna upplevelser av sin självmedicineringsprocess. Även en djupare insikt i de utmaningar och behov som målgruppen missbrukare står inför.

## 1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur självmedicinering beskrivs i självbiografiska böcker om missbruk och vilka förståelser av fenomenet som synliggörs.

## 1.2 Frågeställningar

- Vilka former av självmedicinering beskrivs i böckerna?
- Hur beskriver författarna att de använde droger eller alkohol i självmedicinerande syfte?
- Hur beskriver författarna självmedicineringsprocessen?

## 1.3 Begreppsförklaring

Begreppet missbruk kan tolkas och användas på ett flertal olika sätt i vårt vardagsspråk. Ett sätt att förklara begreppet är att missbruk innebär användning av exempelvis alkohol, narkotika eller andra substanser med euforiserande effekter i ett okontrollerat eller överdrivet användande (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 15). Begreppet droger är också ett begrepp som kan tolkas och användas på olika sätt. En förklaring kan vara att droger är ett samlingsnamn för psykoaktiva medel som vid användning kan ge ett rus. Till detta kan både alkohol och narkotika finnas (ibid, s. 14). I denna studien görs en uppdelning där begreppet droger syftar på narkotika, och begreppet alkohol syftar på alkohol. Begreppet substanser kan i denna studien syfta till både droger och alkohol.

Självmedicinering i denna studie syftar till när en person intar substanser som droger eller alkohol för att behandla symtom på de underliggande problemen som individen hade/har (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s 102). Jag menar inte att alla som faller inom ramen för missbruk är självmedicinerare. Jag menar istället att orsakerna bakom intaget av substanser är individuellt och att det för en del kan vara i ett syfte att självmedicinera.

ADHD är en förkortning för diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder som kännetecknas av att individerna som har diagnosen har svårigheter med bland annat uppmärksamhet, hyperaktivitet samt distraktionsförmåga. Utöver det finns det andra svårigheter med stor betydelse som emotionell stabilitet, ångest, depressiva symtom samt irritabilitet. Det finns en tydlig bild av att ADHD är en riskfaktor för utvecklingen av ett missbruk i sen tonår, eller vuxen ålder (Khantazian & Albanese, 2008, s. 56).

PTSD är en förkortning för diagnosen Post Traumatic Stress Disorder som kännetecknas av att individerna som har diagnosen har symtom som att en händelse med ett trauma upplevs som ett hot för individens liv, fysiska känsla eller individens välbefinnande. Att den traumatiska upplevelsen återupplevs i form av exempelvis bilder, mardrömmar eller smärta som påminner om det. Individen undviker påminnelser om händelsen och har erfarenhet med bedövande reaktioner. Traumat leder också till ångest eller funktionshinder i vardagen i form av relationer, arbete etc (Khantazian & Albenese 2008, s. 64).

## **2. Kunskapsläget**

I kunskapsläget kommer tidigare forskning att framställas. Sökmotorn Lubsearch har använts för att med säkerhet få tillgång till tidigare forskning som blivit granskat genom att klicka i rutorna 'Peer Reviewed' samt 'Academic Journals'. Sökord som använts är missbruk, drug addiction, ADHD and substance use, misuse, self-medication etc. Det resulterade i ett utbud av både svenska och internationella artiklar och studier som jag noggrant selekterat till kunskapsläget. Selektionen har gått till genom att jag valt ut artiklar och forskning som har varit av relevans för självmedicinering som en orsak till droganvändning.

Det finns mycket forskning om ämnet missbruk och orsakerna till det. Utöver nedanstående forskning som är centrerad till självmedicinering som en orsak finns det också forskning som pekar ut andra riskfaktorer som en orsak för utvecklingen av ett missbruk. En riskfaktor som forskningen pekar ut är att individer med förstagrads släktingar som haft ett missbruk löper högre risk för att själva utveckla ett missbruk. Dock påverkas det också av andra faktorer än enbart den genetikiska aspekten (McLoughlin, 2023, s. 2). Andra riskfaktorer som forskningen pekat ut som kan kopplas till utvecklingen av ett missbruk är problem i skolan, press från vänner, utsatthet för brott samt dåliga anknytningmönster (ibid, s. 3).

Kunskapsläget presenteras med utgångspunkt i begreppet självmedicinering och olika psykologiska faktorer som kan ses som en orsak för användning av substanser i ett självmedicinerande syfte. I kunskapsläget centreras detta också till argumentationen inom forskningen som finns kring självmedicineringshypotesen, där det finns forskning som både talar för och emot. Forskning om missbruk och orsakerna bakom det är däremot bredare än. I kunskapsläget presenteras enbart forskning kopplat till självmedicinering. Jag inser att



konsekvenserna av det är att bilden som läsaren får över ämnets kunskapsområde kan bli begränsat och ur enbart ett perspektiv. Trots det har jag valt att presentera forskning med koppling till självmedicinering eftersom att det är min utgångspunkt i studien och jag ville lägga fokus på enbart den orsaken.

## **2.1 Studien som låg till grund för självmedicineringshypotesen**

Teorin om självmedicineringshypotesen formulerades ursprungligen av psykiatrikern Edward Khantzian. Under sina observationer på 1970- talet upptäckte Khantazian att individerna upptäckte effekterna av substanser som lindrande eller att det förändrade deras smärtsamma affektstillstånd (Khantzian, 1997, s. 232). Detta var det som blev grunden för hans hypotes- *Självmedicineringshypotesen* som är en central faktor i forskningen av missbruk och självmedicinering. Han pekade på att psykiska problem ofta förekom i samband med droganvändning. Regelbunden droganvändning menade han därför att det kunde ses som en självmedicinering. Han menade att drogerna används för att behandla symtom på de underliggande problemen som individen hade/har. Han menade även att av självmedicineringen kunde missbruk ses som en “biverkning” (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s 102).

Självmedicineringshypotesen lyfter att ett preparat som en individ fastnar för inte är slumpmässigt. Istället bygger det på en form av sökande efter rätt substans. Enligt självmedicineringshypotesen har individer med psykiska eller sociala problem, högre risk än andra individer att testa olika substanser tills de hittar den substansen som har den effekten som eftersträvas. Det som eftersträvas kan vara att minska ångest eller dämpa smärta (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 102).

## **2.2 Argumentationen kring självmedicineringshypotesen inom forskningen**

När det kommer till hypotesen om självmedicinering finns det forskning som stödjer detta. Levy (2018) lyfter i sin artikel fram att det finns en poäng i självmedicineringshypotesen om att missbruk grundar sig i användning av substanser för att klara av smärtsamma känslor eller tillstånd, och att det är relevant för missbrukets utveckling och för en del personer (Levy, 2018, s. 1).

Däremot finns det också forskning som talar emot hypotesen om självmedicinering. I Levy (2018) artikel poängterar att förståelsen om självmedicinering ur aspekten för självmedicineringshypotesen är ett övervanvänt koncept. Detta i form av att de flesta studierna som artiklen lyfter på ett eller annat sätt kan kopplas till den. Artikeln poängterar att om en individs droganvändning tas för givet att det grundar sig i någon form av känslomässig fråga där självmedicinering anses vara orsaken till droganvändningen finns det en risk att behandlingen som individen behöver kan vara felaktigt inriktad (Levy, 2018, s. 1). En annan studie lyfter upp att utifrån metodologiska överväganden så kan bevisen för hypotesen inte vara så starka som man kan tro. I studien motiveras detta genom att många studier som undersöker SMH-hypotesen har använt sig av en tvärsnittsdesign, något som enligt studien försvårar att fastställa tidsmässiga samband. Studien lyfter också att de flesta studierna som undersöker SMH-hypotesen har haft ett litet urval, något som i sin tur kan påverka statistikens kraft och möjligheten till att kunna generalisera den (L. Broman et al., 2019, s. 494).

### **2.3 Inställning och känslor till droger/alkohol**

McLoughlin (2023) lyfter aspekten att en persons åsikter kring droger är relevant för om en viss person också använder det. Om en person har åsikten att användning av droger eller alkohol får dem att må bra så kan det vara en anledning för dem att fortsätta med användningen av det (McLoughlin, 2023, s. 1). En annan aspekt som lyfts upp är att stigmatiserande åsikter från allmänheten eller sjukvården kan vara en orsak till att en person fortsätter att använda droger. Stigmatiserade åsikter kan vara att allmänheten dömer missbrukare för att de använder droger. Beslutet om att använda droger kan motiveras av att alla människor har ett inneboende behov av att undvika negativa stimuli och att ersätta det med bra stimuli istället (ibid, s. 2). Exempel på negativa stimulin kan vara de följande kategorierna som tas upp här nedan.

### **2.4 Självmedicinering av trauma eller PTSD**

Swigart och Lee (2022) studie visar på att personer som har upplevt trauma och har minnen av det har vänt sig till droger i form av sökning efter tillfällig lindring. Personerna i studien som det berör uppgav att ett eller flera trauma var anledningen till deras väg in i ett missbruk av opioder. Personerna i studien beskriver att deras trauma var så plågsamma att drogerna i de flesta situationerna upplevdes vara det enda som kunde fungera som tillfällig lindring (Swigart & Lee, 2022, s. 4). Majoriteten av deltagarna hade inte bra erfarenheter från sin

uppväxt, de hade flertal trauman som att de hade missbruk inom familjen, att de växte upp bland drogmissbrukare och lärde sig av detta, vilket återspeglade på varför de själva också blev missbrukare (ibid s. 5). Majoriteten av deltagarna i studien beskrev drogerna som en form av självmedicinering för att lindra deras fysiska och psykiska smärta. För personerna i studien hjälpte självmedicineringen eftersom att droganvändningen resulterade i eufori, domningar eller en tillfällig förändring i deras mentala/känslomässiga tillstånd (ibid, s. 5).

McLoughlin (2023) lyfter upp en längtan efter att förändra ett fysiologiskt tillstånd eller dämpa lidande (McLoughlin, 2023, s. 2). Att vara med om ett trauma kan bland annat vara stressigt. Enligt rapporten pekar forskningen ut vissa särskilda stressfaktorer tidigt i livet som ökad risk för missbruk. Exempel på de stressfaktorerna är också olika trauman som exponering för våld, sexuella eller fysiska övergrepp, isolering eller försummelse under barndomen (ibid, s. 3). I en annan studie med ungdomar framgick det att ungdomarna använde substanser i syfte för att slappna av, tillfälligt glömma jobbiga saker och lindra stress (Abeya Gelata et al, 2021. s. 66) Dell'Aquila & Berle (2023) studie visar att individer som har PTSD och som varit med om flera upplevelser av trauma kan resultera i att de individerna söker sig till alkohol eller substanser i syfte att lindra sina PTSD symtom (Dell'Aquila & Berle, 2023, s. 1).

I Costanzo, Santoro & Schimmenti (2023) artikel framgår det att individer kan använda missbruk som en form av copingstrategi för att handskas med jobbiga känslor från traumatiska upplevelser från deras barndom i aknytningsrelationer. De individerna som varit med om trauma kan förknippa negativa känslor som är relaterat till de specifika traumat som personen upplevt. Det påverkar individens självregleringsförmåga, i form av att deras inre tillstånd kan delas upp. I en sådan situation lyfter artikeln upp att substanser kan fungera som en lösning för individens plågsamma känslor. Detta i form av att det ger en distansering från de traumatiska minnena (Costanzo, Santoro & Schimmenti, 2023, s. 1).

## **2.5 Självmedicinering mot psykisk ohälsa i form av depression**

L. Broman et al. (2019) studie visar att det finns stöd för självmedicineringhypotesen i form av bland annat självskattad hälsa och självmordstankar i tonåren och att det har en inverkan på om en individ använder substanser i ung vuxen ålder. Studiens resultat visar att när invidierna

är mellan 18-29 år är det ungdomarnas självmordstankar som är den huvudsakliga orsaken till deras användning av substanser för att de vill dämpa självmordstankarna. När individerna är mellan 25-34 år är det generellt sett på grund av effekten av deras inlärningssvårigheter i samband med att de fått en depressionsdiagnos i tidigare ålder (L. Broman et al., 2019, s. 502). I Abeya Gelata et al. (2021) studie framgår det att en del av ungdomarna i studien började bruka substanser för att de hört från andra att det kunde lindra depression eller hjälpa mot brist på lycka (Abeya Gelata et al. 2021, s. 66).

## **2.6 Självmedicinering av ångest**

I Abeya Gelata et al. (2021) studie visade resultatet att psykologiska faktorer var orsaken till ungdomarnas droganvändning. Exempel på en psykologisk faktor som tas upp är ångest. Ungdomarna uppgav att de använde droger i ett syfte att lindra sin ångest (Abeya Gelata et al. 2021, s. 56). I en artikel lyfts det däremot upp andra sätt att se på ett samband mellan psykiskt lidande och missbruk. De sättet de lyfter upp är inte att emotionell ångest är orsaken till missbruk. Artikeln menar att det finns en neurofysiologisk process i form av att drogernas effekt på individerna har fångats upp av deras hjärna. Vidare beskrivs processen i att olika triggers kan utlösa hjärnans mentala begär efter drogernas effekt. De triggers som tas upp och som inte har något med ångest och göra är exempelvis reklam för alkohol, att möta på bekanta som fortfarande använder eller annat som kan påminna om deras tidigare missbruk och väcka hjärnans mentala begär efter drogernas effekt till liv (Levy, 2018, s. 18).

## **2.7 Självmedicinering av ADHD symtom**

Van Emmerik-van Oortmerssen et al. (2012) studie lyfter upp att diagnosen ADHD är utpekad av forskningen som en av många riskfaktorer till att utveckla ett substansmissbruk (van Emmerik- van Oortmerssen et al. 2012, s. 12). I studien visade det sig att bruk av kokain var lägre associerat med en ADHD-prevelens. Detta förklaras genom att det finns andra substanser som också kan ha en lugnande effekt och som är mer effektiva på att lindra ADHD-symtom, som exempelvis alkohol eller cannabis (ibid, s. 16). I en annan studie där personer med diagnosen ADHD och missbruk intervjuades uppgav de att cannabis fick dem att känna sig lugnare i sina hyperaktiva och impulsiva ADHD-symtom. Personerna beskriver att cannabisen hade en positiv inverkan på deras ADHD vilket också påverkade deras humör på ett positivt sätt, och samma sak tvärtom (Mitchell et al. 2018, s. 55). I en annan studie

uppgav personer som hade diagnosen ADHD och ett missbruk att de trodde att användning av marijuana hade fördelar i form av att det kunde minska deras ADHD-symtom. Vidare uppgav personerna att det var just syftet till varför de använde marijuana, samt att de upplevde att det gav dem en form av "stabilitet" (M.Swansson, et al. 2018, s. 33).

I Skuttle et al. (2014) studie framgår det att nästan en tredjedel av gruppen patienter i studien som både hade missbruksproblem och en ADHD-diagnos hade centralstimulerade medel som sin primära substans, vilket enligt studien tyder på en form av självmedicinering. I studien lyfts självmedicinering upp som en hypotes i form av att användning av substanser minskar ADHD symtomen och dess konsekvenser (Skuttle et al. 2014, s. 16).

### **3. Teoretiska utgångspunkter**

#### **3.1 Motiveringen bakom val av teorier**

I studien används två olika modeller, *självmedicineringshypotesen* och *inlärningsmodellen*. Motiveringen till valet av att använda självmedicineringshypotesen som teori i denna studien grundar sig i att studiens syfte är att undersöka hur självmedicinering beskrivs i självbiografiska böcker. Med självmedicineringshypotesen som teori kan jag analysera hur självmedicineringen beskrivs och konstrueras. Genom att analysera författarnas beskrivelser av självmedicineringen tillsammans med självmedicineringshypotesen kan jag få en ytterliggare djupare förståelse av självmedicineringsens innebörd.

Motiveringen till valet av att använda mig av inlärningsmodellen är för att jag tycker den kompletterar min möjlighet att kunna göra en analys med självmedicineringshypotesen. Med inlärningsmodellen kan jag få en djupare förståelse för varför en individ fortsätter att använda droger, får återfall eller varför en individ börjar med droger, ur en annan aspekt som inte enbart är ur ett självmedicinerings syfte. Jag får en djupare förståelse hur inlärningsprocessen som teorin beskriver av ett missbruk och hur de ogynnsamma sociala omständigheterna kan påverka individen på olika sätt till att använda droger. Med inlärningsmodellen kan jag också gå djupare in på faktorer som är en form av inläring i ett missbruk, och inte enbart emotionella faktorer som i teorin med självmedicineringshypotesen.

### **3.2 Självmedicineringshypotesen**

Självmedicineringshypotesen (SMH) är en teori som utvecklades av Edward J. Khantazian och bygger på kliniska observationer av patienter med missbruksstörningar (Khantazian, 1997, s. 231). Självmedicineringshypotesen kan ge en förklaring och en psykologisk mening till ett av de största folkhälsoproblemen vi har i vårt samhälle - missbruk och beroende. Khantazian poängterar att hans hypotes inte är avsedd att ersätta sociokulturella eller biogenetiska teorier som finns för att förklara uppkomsten för missbruk, utan syftet med självmedicineringshypotesen är snarare att komplettera andra perspektiv som finns som förklaringar. Självmedicineringshypotesen tar upp känslomässiga samt psykologiska omfattningar av beroende (ibid, s. 232).

Uppkomsten av självmedicineringshypotesen uppstår i ett sammanhang med olika sårbarheter för en individs självreglering i form av svårigheter med självkänsla, relationer och känslor (Khantazian, 1997, s. 231). Khantazian lyfter att personer experimenterar med olika droger för att slutligen hitta en som förbättrar, förstärker eller lindrar de tillstånd som personen upplever som smärtsamt eller problematiskt (ibid, s. 232).

### **3.3 Inlärningsmodellen**

Inlärningsmodellen utgår från att droganvändning grundar sig i en form av inlärt beteende. Inläringen ses som ett resultat av olika faktorer i personens sociala miljö. Inom inlärningsmodellen finns också en syn på att vissa individer utvecklar drogproblem till konsekvens av en felaktig inlärningsprocess som har hänt under ogynnsamma sociala omständigheter (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 97). Inlärningsmodellen består av två huvudinriktningar:

#### **3.3.1 De behavioristiska inläringsteorierna**

De behavioristiska inläringsteorierna har en utgångspunkt i inlärningspsykologi där två begrepp är centrala: *Klassisk betingning* som beskrevs av psykologen Ivan Pavlov, och som främst kan användas för att förklara återfallsprocesser. Om individer med drogproblem utsätts för stimuli som påminner dem om droganvändning så kan det utlösa ett drogsug. Det kan vara platser, situationer, intryck, känslor, minnen etc. Skulle drogsuget bli för starkt menar

perspektivet med klassisk betingning att det leder till ett återfall för individen (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 97-98). Det andra begreppet som är centralt är *operant betingning* som beskrevs av psykologen B.F. Skinner och som handlar om att olika beteenden kan antingen förstärkas eller försvagas beroende på vilka konsekvenser det får för individen i fråga. Enligt operant betingning agerar individen i en viss situation beroende på hur den agerat tidigare i liknande situationer och hur konsekvenserna blev då. Risken är större att ett beteende upprepas om det haft positiva konsekvenser förut. Här görs en skillnad mot den *klassiska betingningen* i att den *operanta betingningen* så kommer konsekvenserna efter själva beteendet (ibid, s. 98).

Skinner menade att styrningen av beteendet grundade sig i de positiva konsekvenserna som han också delade in i två kategorier: *positiv* och *negativ förstärkning*. Den *positiva förstärkningen* kännetecknas som konsekvenser som direkt uppfattas som positiva. Som exempel om en individ tar droger och det resulterar i känslor som upprymdhet, lugn, samhörighet eller minskade hämningar. *Negativ förstärkning* kännetecknas av att beteendet leder till konsekvenser som avlägsnar negativt stimulus. Som exempel om en individ tar droger för att undvika drogsug, ångest, abstinens etc (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 98).

Psykologen Albert Bandura har utvecklat den behavioristiska teorin i form av att han betonar att individer också har en förmåga till reflektion och självkontroll. Bandura lyfte begreppet *modellinlärning*, som innebär att individer lär sig beteenden genom att observera vad andra gör och sedan imiterar dem (Johnsson, Richert & Svensson, 2017, s. 99).

### **3.3.2 De sociologiska inlärningsteorierna**

De sociologiska inlärningsteorierna betonar inlärningens sociala natur som människans förmåga att reflektera över olika alternativ av beteenden. När det kommer till droganvändning inom denna teorin kan det förklaras som ett beteende som överförs från erfarna användare till nybörjare, där ungdomsåren pekas ut som tidpunkten där det oftast sker. Teorin utgår från att nybörjarna oftast lär sig att röka eller dricka alkohol av primära referensgrupper som vänner, andra personer eller familjemedlemmar (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 99). För inlärningen är drogernas effekt, gruppsyck, normer och andra sociala processer i individens närmiljö viktigt. I ung ålder lyfts droganvändning upp som en anledning till att bli accepterad

i kompisgänget samt i syfte för att få en social identitet. Att dricka alkohol eller experimentera med narkotika lyfts upp som en anledning till att revoltera mot föräldrarnas kontroll eller värderingar (ibid, s. 100). Det finns även ett fokus mot inläringen av avvikande beteenden som sker inom ramen för subkulturella grupper. Inom de grupperna finns gemensamma erfarenheter som leder till identifikation och en gemensam bild av verkligheten. Forskning om subkulturer har visat på att ungdomar som växer upp i ogynnsamma förhållanden kan som konsekvens av det utveckla egna kulturer i protest mot samhällets etablerade krav eller värderingar (ibid. s. 100).

## **4. Metod och metodologiska överväganden**

### **4.1 Förförståelse**

Från den verksamhetsförlagda praktiken under Socionomprogrammet var jag på en LARO-mottagning samt familjehemsvård för vuxna med bakgrund i missbruk, kriminalitet samt psykisk ohälsa. Från min arbetslivserfarenhet inom psykiatri och Statens Institutionsstyrelse samt från att vara anhörig till någon med ett missbruk så har jag erfarenheter som ger mig en förförståelse för ämnet missbruk.

Jag har varit medveten om att jag inte har kunnat vara helt objektiv under studiens process eftersom att min förförståelse kan ha påverkat en del av studien. För att undvika detta så långt som möjligt så har jag försökt att se studien med andras ögon och läst mycket forskning kring ämnet. Det har utvecklat min förförståelse för ämnet ur en mer nyanserad och forskningsbaserad syn på ämnet missbruk.

### **4.2 Empiri i form av självbiografier**

I slutändan togs beslutet att grunda empirin i form av självbiografier. Från början fanns en tanke om att intervjua personer som haft ett missbruk, eller professionella som arbetar med det. Att intervjua personer valdes dock bort ganska snabbt eftersom studiens forskningsområde är ett känsligt ämne och därför kändes intervjuer inte som ett så etiskt försvarbart beslut. Att intervjua professionella som arbetar med det föll också bort eftersom studiens intresse är för individernas egna upplevelser av sitt missbruk. Att genomföra studien med empiri i form av självbiografier blev därför ett lämpligt val.



Självbiografierna är skrivna på författarnas egna villkor och där har de själva fått bestämma vad de vill dela med sig av. Däremot har det också funnits en medvetenhet om att självbiografier är en text som är skriven i ett kommersiellt syfte och att innehållet i självbiografien därför kan vara anpassad utifrån de kommersiella syftet. En annan nackdel med självbiografier är att informationen är begränsad till just den personen som har skrivit om sina erfarenheter. Det innebär att de slutsatser som dras från studiens resultat med självbiografierna därför inte kan genereras till en större population utan det går enbart att presentera i form av att det är såhär dessa individerna beskriver det studien undersöker.

Ur ett etiskt perspektiv blev det därför det rätta beslutet att ta i slutändan. Inom samhället finns det en del fördomar mot gruppen missbrukare. Genom mitt beslut att använda mig av självbiografier skrivna av missbrukare, så finns det en risk att en del av studiens resultat och det som presenteras från böckerna kan bekräfta en del fördomar som personer i allmänhet kan ha om gruppen missbrukare. För att möta detta på bästa möjliga sätt har jag varit noga med att förklara och beskriva noggrant kring varje del som är utvald från böckerna för att ge en nyanserad och rättvis bild.

### **4.3 Metodval**

Forskningsmetoden jag valt att använda mig av i min studie är en kvalitativ metod. När man använder sig av en kvalitativ forskningsmetod är intresset oftast mer riktat mot ord än exempelvis siffror, när det kommer till insamlingen och analysen av datan. I kvalitativ forskning har man en induktiv syn på förhållandet mellan teori och praktik. Det finns även en kunskapsteoretisk ståndpunkt i form av en förståelse av den sociala verklighet beroende på hur deltagarna av en viss miljö tolkar verkligheten. I kvalitativ forskning finns också en ontologisk ståndpunkt, som är att sociala egenskaper är resultatet av ett samspel mellan olika individer (Bryman, 2018, s. 454-455). Kvalitativa metoder har sin grund i intervjuer, observationer eller analys av texter där syftet bakom inte har varit för att analyseras kvantitativt med statistiska metoder (Ahrne & Svensson, 2016, s. 9). Kvalitativa metoder kan vara svåra att beskriva på grund av att upplägget av dem kan se väldigt olika ut. När det kommer till kvalitativ data är det exempelvis intervjusamtal eller observationsanteckningar (ibid, s. 10).

Metoden som valts för att analysera materialet i denna studien är en kvalitativ innehållsanalys. Poängen med innehållsanalys är ett sökande efter bakomliggande teman i det material som

man analyserar (Bryman, 2018, s. 677). De bakomliggande temana som eftersöktes i materialet som analyserades var tecken på självmedicinering samt att droganvändningen kunde ha grundat sig i någon form av inläring. Sökandet gick till genom att läsa böckerna och sedan anteckna ner exempelvis citat som kunde kopplas till de bakomliggande temana som eftersöktes.

Innan valet av att genomföra studien i form av en kvalitativ innehållsanalys av självbiografier togs, fanns det en idé om att istället genomföra en kvalitativ intervjustudie. Med en kvalitativ intervjustudie hade studiens syfte också kunnat besvaras. Detta eftersom metoden med kvalitativa intervjuer lägger fokus vid intervjupersonernas egna uppfattningar och upplevelser. Det är även av relevans att låta intervjupersonen prata fritt i olika riktningar eftersom intervjuaren då får en förståelse för vad intervjupersonen upplevs tycka är aktuellt och viktigt. I en kvalitativ intervju kan man även avvika mer från intervjuguiden som man från en början har formulerat, vilket ger möjlighet för att ställa nya frågor (Bryman, 2018, s. 561). Med andra ord kan man säga att en kvalitativ intervjumetod hade varit flexibel och hade kunnat ge mig chansen att anpassa studiens fokus. Studiens frågeställningar hade kunnat få ett mer utvecklat svar om jag använt mig av metoden kvalitativ intervjustudie istället.

Vid övervägande av båda metoderna kom jag i slutändan fram till att genom en kvalitativ innehållsanalys av självbiografier har jag inte behövt tänka på hur jag ska få ihop respondenter till en intervju eller vara orolig för att behöva ställa frågor till studiens målgrupp som kan anses vara känsligt. Genom att göra en analys av självbiografisk litteratur kunde jag generera kunskap om personernas beskrivningar och berättelser av sin självmedicinering. Självbiografierna gav mig en inblick i individernas egna upplevelser och förklaringar. Eftersom att studiens syfte är att undersöka hur individerna beskriver självmedicinering i sina självbiografiska böcker så togs därför beslutet att använda självbiografiska böcker som empiri. Samtidigt har det funnits en förståelse för att kunskapen som genereras från självbiografiska böcker med en innehållsanalys också kan innebära en form av begränsning och detta går jag mer in på i djupet i nästa kapitel.

#### **4.4 Metodens begränsningar**

En form av begränsning som finns med valet av en kvalitativ innehållsanalys är det inte finns någon möjlighet att ställa följdfrågor, jämfört med om jag hade använt mig av en kvalitativ

intervju som metod. En annan form av begränsning som jag inte hade behövt ta lika mycket hänsyn till om jag hade använt mig av en kvalitativ intervju istället för kvalitativ innehållsanalys är att hålla studiens fokus i en riktning (Bryman, 2018, s. 561). Hade studien haft en etnografisk innehållsanalys som metod istället för en kvalitativ innehållsanalys hade jag haft en annan möjlighet att ändra kategorierna/temana under studiens gång eftersom att jag då hade haft en konstant rörelse mellan begrepp som utvecklas via datan i form av dess urval, insamling, kodning och analys (Bryman, 2018, s. 678-679). Anledningen att den metoden valdes bort var för att jag redan från början hade ganska klart för mig vilken ingångspunkt jag ville ha i min studie och också vilka teman/kategorier jag ville undersöka de utifrån och därför passade en kvalitativ innehållsanalys bäst för denna studien. Beslutet av att bygga studien utifrån material från självbiografier innebär en form av begränsning i att det kan vara så att författarna tagit beslutet att utesluta vissa delar. Med andra ord har mitt beslut i att använda mig av en kvalitativ innehållsanalys på självbiografier inneburit att jag har fått rikta mig in på innehållet som finns i självbiografierna och utgå från det tillsammans med de tema/kategorierna som bestämdes innan analysen påbörjades.

#### **4.5 Urval & urvalsprocess**

Huvudsakligen har ett målstyrt urval används i studien. Självbiografierna har valts i med studiens syfte som utgångspunkt och ett grundval av kriterier för att kunna besvara studiens forskningsfrågor (Bryman, 2018, s. 498). Vid sökandet av självbiografier var kriterierna att självbiografierna till största del skulle handla om missbruk av narkotika och/eller alkohol. Vidare fanns även ett kriterium att författarnas bakomliggande orsaker på ett eller annat sätt behövde vara att de använde narkotika eller alkohol i ett syfte för att må bättre på ett eller annat sätt. Det har dock hela tiden funnits en medvetenhet om att orsakerna bakom en persons missbruk kan vara betydligt fler och att det är individuellt, men för denna studien behövde materialet som skulle analyseras ha kopplingar till missbruk i ett självmedicinerande syfte eller som en form av inlärningsprocess. Under urvalets process har sökord som självbiografi tillsammans med ordet missbruk använts på bland annat sökmotorerna Google, Bokus, Lubsearch samt Adlibris. En hel del självbiografier kom upp vilket krävde en form av bortvalsprocess som krävde att jag fick läsa mig in på vad böckerna handlade om och sedan börja läsa de böckerna för att se om där fanns något av relevans för min studie. De flesta böckerna var passande för att kunna besvara studiens syfte och frågor. Däremot fanns det ett par enstaka självbiografier som valdes bort på grund av olika anledningar, som att det inte

passade in eller att jag inte kände att jag fick ut tillräckligt mycket relevant material för min studie. Vid sökande av självbiografierna har jag försökt välja de som är lättillgängliga på biblioteket, vilket gör att urvalsprocessen ur den aspekten också kan ses som ett bekvämlighetsurval.

#### **4.6 Urvalsmetodens begränsningar**

Ett målstyrt urval innebär att jag under urvalsprocessen har behövt hålla mig till min studies syfte samt att välja ut materialet utifrån kriterier som gör det möjligt för att kunna besvara studiens forskningsfrågor med (Bryman, 2018, s. 498). Innan jag genomförde mitt urval visste jag inte vilka självbiografier som skulle finnas, vilket med andra ord gör att mitt beslut om att använda mig av ett målstyrt urval var lite av en risk eftersom det hade kunnat vara så att jag bara hittat självbiografier som inte kunde besvara min studies syfte eller frågeställningar. Hade min urvalsprocess slutat på det sättet hade jag fått byta strategi och använda mig av en annan mer bred metod som är mer öppen och som ger möjlighet för att anpassa studien mer utifrån materialet som jag hade kommit över. Ett problem som lyfts upp med ett bekvämlighetsurval är att det inte går att generalisera resultaten eftersom att det inte går att konstatera vilken population stickprovet är representativt för (ibid, s. 244). Denna studien har inte strävat efter att kunna ge ett generaliserbart resultat i den aspekten att det kan ses som något som är allmänt. Fokus för denna studien har istället varit att kunna presentera ett resultat som är generell kunskap om olika individers erfarenheter och upplevelser av sitt missbruk ur en självmedicineringsaspekt. Ur den aspekten landade därför beslutet ändå i att använda sig av ett bekvämlighetsurval.

#### **4.7 Genomförande av analys**

Studiens datamaterial består av 4 självbiografier. Analysen genomfördes med metoden kvalitativ innehållsanalys vars tillvägagångssätt grundar sig i olika teman. När det kommer till framställningen av dessa finns det ingen klar beskrivning eller process att gå efter. Syftet med metoden är ett sökande efter bakomliggande teman i datamaterialet som analyseras (Bryman, 2018, s. 677). Temana som analyserades och som uppkom i datamaterialet gjorde det med hjälp av citat och olika händelser som författarna berättade om i sina självbiografier.

Först började jag med att läsa en självbiografi utan att anteckna ord eller citat. Sedan gjordes en andra läsning av samma bok där jag började med att ta tillvara på viktiga iakttagelser, nyckelord etc utan att ha haft specifika kodningar/teman att gå utifrån mer än syfte och frågeställningarna i studien. Mitt beslut i att göra det enligt denna processen grundar sig i att i de första utskrifterna bör dessa läsas utan att man noterar något och inte funderar över eventuella tolkningar. Därefter bör man läsa igenom materialet en gång till men denna gången bör man ta vara på viktiga iakttagelser och kommentarer från materialet, exempelvis olika teman som antyds eller nyckelord (Bryman, 2018, s. 700).

Efter det funderade jag fram olika teman. Sedan började jag läsa de tre övriga självbiografierna där jag hade med mig frågeställningarna, syfte och temana hela tiden när jag skrev anteckningar. Efter att jag läst första självbiografien skrev jag upp ett fåtal exempel på kodningar/teman som jag ville ha. Efterhand som jag läst böckerna och skrivit anteckningar har jag sedan satt in olika anteckningar, händelser, upplevelser, formuleringar och citat som passat in under respektive tema/kodning/kategori i ett schema. Varje tema har också sin grund i en forskningsfråga som tillhör studien. Detta visas i figuren nedan. Slutligen har jag gått igenom allt en gång till för att konstatera att det passar in och för att säkerhetsställa att jag kan besvara min studies syfte och frågeställningar med hjälp av det.

Tema	Forskningsfråga
Användning av droger eller alkohol i ett självmedicinerande syfte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vilka former av självmedicinering beskrivs i böckerna?</li> <li>2. Hur beskriver författarna att de använde droger eller alkohol i självmedicinerande syfte?</li> </ol>
Självmedicineringsprocessen som en form av inläring	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Hur beskriver författarna självmedicineringsprocessen?</li> </ol>

#### 4.8 Tillförlitlighet

I kvantitativ forskning är reliabilitet samt validitet kriterierna som används för att bedöma en studies kvalitén. Däremot menar dock Lincoln och Guba att det är viktigt med mer specificerade termer och metoder när det kommer till att kunna bedöma kvalitén i kvalitativ forskning. Därför ger de två förslag på kriterium för bedömning av kvalitén i en kvalitativ

studie som är *tillförlitlighet* samt *äkthet*. Tillförlitligheten består av fyra delkriterier, som är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt en möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman, 2018, s. 467).

För att uppnå tillförlitlighet utifrån kriteriet trovärdighet i studien har det säkerställts att uppsatsskrivningen har följt de regler som funnits att följa. En annan del av detta kriteriet är också att rapportera resultaten till de personer som är en del av den sociala verklighet som studerats för att de ska bekräfta den (Bryman, 2018, s. 467). Studiens trovärdighet har inte kunnat öka ur den aspekten eftersom att resultaten inte har rapporterats tillbaka till författarna bakom självbiografierna.

För att uppnå tillförlitlighet utifrån kriteriet överförbarhet har det genom täta och detaljerade beskrivningar redogjorts för den kulturen studien genomförs i ingår i (Bryman, 2018, s. 467-468). För att säkerhetsställa att studiens resultat ska kunna prövas i en annan kontext så har underlag i form av självbiografierna, frågeställningar samt kodningsprocessen redogjorts.

För att uppnå tillförlitlighet utifrån kriteriet om att pålitlighet har det presenterats en tillgänglig fullständig redogörelse av hela forskningsprocessen och alla dess delar. Detta i form av forskningsfrågorna, val av empiri i form av självbiografier samt kodnings/analysprocessen (Bryman, 2018, s. 468).

För att uppnå tillförlitlighet genom kriteriet om att kunna styrka och konfirmera har jag hela tiden haft insikten att jag inte kan få en fullständig objektivitet i denna typen av forskning. Jag har hela tiden haft inställningen och försökt säkerhetsställa att jag under processens gång har agerat på ett sätt för att uppnå så mycket objektivitet som möjligt. Vidare har jag försökt att inte låta mina egna värderingar eller teoretiska inriktningar påverka utförandet av mina slutsatser i studien (Bryman, 2018, s. 470).

Slutligen för att säkerhetsställa tillförlitligheten i studien måste äkthet och autencitet också prövas. I äktheten och autenciteten finns ett flertal kriterier men för denna studien har enbart en varit av relevans och möjlighet att resonera kring. Det kriteriet är att studien ska kunna ge en ungefärlig rättvis bild av de åsikter och uppfattningar om finns inom den gruppen personer som studien har undersökt (Bryman, 2018, s 470). För att försöka redovisa en så rättvis bild

som möjligt har jag presenterat detta utifrån citat från böckerna samt beskrivit kontexten bakom dem för att öka förståelsen i sammanhanget för läsaren.

#### **4.9 Forskningsetiska överväganden**

När det kommer till forskning finns det fyra forskningsetiska processer att följa under hela forskningsprocessen. De fyra forskningsetiska principerna är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

Informationskravet innebär att forskaren ska informera deltagarna som är kopplade till studien om dess syfte. Även att deltagandet är frivilligt samt få information om vilka moment som ingår i undersökningen. (Bryman, 2018, s. 170). Eftersom att studien inte har deltagare i form av ett fysiskt deltagande av personer så har det inte funnits deltagare att informera om.

Samtyckeskravet innebär att deltagarna i studien har rätt att bestämma över sin medverkan (Bryman, 2018, s. 170). Studien har inte deltagare på de sättet, utan studien bygger på självbiografier. Eftersom att författarna har skrivit sina böcker för allmänheten har en bedömning gjorts att använda sig av dessa i studien.

Konfidentialitetskravet innebär uppgifter kring de personerna som är en del av studien ska förvaras på ett sätt att inte obehöriga kommer åt dem (Bryman, 2018, s. 170-171). Studien har inte haft tillgång till etiskt känsliga uppgifter om författarna bakom självbiografierna och därför har informationen inte behov av att förvaras på ett sådant sätt.

Nyttjandekravet innebär att uppgifterna som samlas in i samband med studien enbart får användas till det forskningsändamålet (Bryman, 2018, s. 171). Informationen som samlats in i studien har enbart använts för den och inget annat.

Ämnet som denna studien berör - missbruk är ett känsligt ämne för många och målgruppen kan vara sårbar. I samhället finns det mycket fördomar om både missbruk och missbrukare. Hela tiden under studiens gång har det funnits en medvetenhet om att det finns en risk att studiens resultat kan styrka en del fördomar som kan finnas. Däremot har ett övervägande gjorts i att studien bygger på författarnas egna historier, och med utgångspunkt ur deras perspektiv även om jag har tagit beslutet i vilka delar som valts ut för att presentera. När citat

från självbiografierna lyfts upp presenteras också kort information kring det och situationen runt det som berättas för att ge en så rättvis bild som möjligt. I slutändan så har därför en så rättvis bild som möjligt försökts att återges även om det också innebär en risk att studiens resultat kan bekräfta vissa fördomar som kan finnas om missbruk eller målgruppen missbrukare.

## **5. Resultat och analys**

### **5.1 Presentation av självbiografierna**

#### **“Ingen” av Nemo Hedén (2018)**

Nemos självbiografi bygger på hans livshistoria där han berättar om sin uppväxt med en pappa som har ett alkoholberoende. Nemo beskriver en uppväxt med en saknad av kärlek, uppmärksamhet och trygghet. Nemo berättar om känslan av utanförskap och behovet av att bedöva det svarta hålet han har i sitt bröst vilket blev hans väg in i drogerna och alkoholen. Nemo beskriver hur det är att leva på samhällets botten och om vägen tillbaka ur sitt beroende.

#### **“Idag är jag fri” av Josefin Dahlberg (2018)**

Självbiografien bygger på Josefins livshistoria där hon delar med sig om sin jobbiga uppväxt med en alkolisering pappa och en ännu jobbigare tid i tonåren. Josefin berättar om sitt liv med psykisk ohälsa och ett bekräftelsebehov som blev ingången för hennes relation till alkoholen. Josefin delar med sig av vad det var som fick henne att få tillbaka makten över sitt eget liv och att kunna släppa alkoholen.

#### **“För mycket av allt” Sanna Bråding (2017)**

Sannas självbiografi i form av hennes livshistoria bygger på hennes historia och den resan hon varit med om. Sannas liv med en bra uppväxt men en enorm hög press på sig själv som ledde till att hon hamnade i alkoholen och drogernas värld. Sannas kamp mot sin anorexi och självskadebeteende, och livet med att försöka hålla uppe en perfekt fasad för andra men där den fasaden egentligen inte är sanningen. Sanna delar med sig av vad det var som till slut fick henne att våga möta sig själv och lämna sitt gamla liv bakom sig.

#### **“Vem kan laga en trasig själ?” Peter Ahlman med Joel Sjöberg (2018)**



Peters självbiografi grundar sig i en uppväxt full med alkohol, droger och fester. Peter berättar om hur det är att leva upp med en mamma och pappa som är kriminella och har problem med både droger och alkohol. Han delar med sig av sin resa i ett sökande efter något som får honom att må bättre, som inkluderar både kriminalitet, droger och alkohol. Slutligen det som blev hans vändpunkt och som fick han att hålla sig nykter.

## **5.2 Uppväxtens påverkan på missbruket i självbiografierna**

Nemo Hedén berättar i sin självbiografi om hans uppväxt med en pappa som hade alkoholproblem och hur det påverkat honom. Nemo beskriver att mycket av det han varit med om under sin uppväxt har format honom och påverkat varför han själv utvecklade ett missbruk. Nemo beskriver det själv som:

Om jag skulle peka ut några specifika händelser i mitt liv som format mig så finns det givetvis en uppsjö att välja emellan. Men två händelser har ändå präglat mig extra starkt (Hedén, 2018, s. 14).

Den första av de två händelserna som Nemo pratar om är när hans familj är ute och handlar och de tappar bort honom. Han berättar att de börjar leta, men ger upp och går sedan hem. Nemo beskriver det som:

Ja dom går hem. Min familj går hem fastän dom ännu inte hittat mig [...] Kanske hade dom inga andra alternativ? Kanske tänkte dom att jag skulle kunna ta mig hem för egen maskin? Kanske var dom inte vid sina sinnens fulla bruk? (Hedén, 2018, s. 15).

Den andra händelsen Nemo pratar om är när hans familj varit på en festival och han ska gå hem med sin mamma men hon blir så full att hon somnar till på gatan. Nemo beskriver det som:

När vi promenerar mot Slussen är mamma så full. Hon vinglar fram och tillbaka på gatan. Det är en bisarr syn. Hon bestämmer sig plötsligt för att ta en tupplur. Mamma lägger sig på refugen mitt i gatan och somnar [...] Jag minns min totala förvirring. Min rädsla (Hedén, 2018, s. 16).

Nemo beskriver att dessa två händelserna har satt spår i honom, och att det har format honom som person. Han berättar att han har utvecklat en rädsla för att bli lämnad av andra. Vidare beskriver han också att det är något som påverkat hans självförtroende. Han beskriver det som:

Dessa två händelser har verkligen satt sina spår i mig. Det är som att det är okej att skita i mig. Jag är ändå ingenting värd. Det är inte värsta grejen om man glömmer bort Nemo. Lämna Nemo bara. Det är lugnt. Min självkänsla har alltid varit usel, men händelser som dessa har cementerat det inom mig [...]

Och i relationer visar sig detta på värsta möjliga sätt. Att jag inte klarar av att bli lämnad. ALL gammal sorg och smärta väcks då, och jag kan inte hantera det (Hedén, 2018, s. 16).

Utifrån citatet ovan beskrivs händelserna ha format Nemo under hans uppväxt. Det beskrivs ha gjort att han har svårt med sin självkänsla eftersom att han inte känner att han är tillräckligt bra och har en rädsla för att bli lämnad. Det blir också tydligt att Nemo beskriver att när han blir påmind om detta så klarar han inte det, han kan inte hantera det och det är då han vänder sig till droger eller alkohol. Den berättelsen som återges beskrivs också i forskning om självmedicinering i form av att personer som har upplevt trauma och har minnen av det har sökt sig till droger i form av tillfällig lindring (Swigart & Lee, 2022).

Josefins beskriver i sin självbiografi hur hennes pappas alkoholproblem resulterade i att han kom in och ut ur hennes liv ett flertal gånger. Enligt Josefin valde hennes pappa bort henne framför alkoholen flera gånger och gav tomma löfte vilket resulterade i att Josefin kände att hon inte fick tillräckligt med uppmärksamhet och kände sig inte älskad. Josefin berättar att en stor del av hennes relation till alkoholen grundade sig i en avsaknad av pappan, önskan om att få uppmärksamhet samt att distrahera sina känslor.

Jag minns mycket väl hur rivsåren kändes och hur de sved i mitt hjärta när pappa valde bort mig. Känslan av att ha en förälder som ska älska dig över allt annat, men som istället struntar i dig, har satt djupa spår i mig (Dahlberg, 2018, s. 26).

Jag drack för att fly, slippa känna [...] Alkoholen tystnad mitt smärtande hjärta och mina olidliga tankar (Dahlberg, 2018, s. 85).

Khantazian (1997) skriver att han i sin studie upptäckte att individer använder droger i ett syfte för att lindra eller förändra smärtsamma affektillstånd (Khantazian, 1997, s. 232). Josefins smärtsamma affektillstånd beskrivs i hennes berättelse ha grundat sig i hennes känslor från sin uppväxt med en frånvarande pappa och en form av försummelse från honom där Josefin berättar att hon väljer att dricka för att fly samt slippa uppleva jobbiga känslor och tankar. McLoughlin (2023) lyfter också att forskning visat på att stressfaktorer tidigt i livet är

en ökande risk för ett missbruk, dit försummelse under barndomen tas upp som ett exempel (McLoughlin, 2023, s. 3). Teorin om självmedicinering grundar sig i att droganvändning är för att lindra bakomliggande problem. Utifrån teorin och Josefins berättelse tyder det på att ett bakomliggande problem för Josefin är som hon berättar om i form av hennes uppväxt med sin pappa och hans försummelse där hon själv berättar att hon använder alkoholen som en form av självmedicinering mot det för att fly eller slippa känna.

Peters båda föräldrar beskrivs ha problem med droger och alkohol. Peter berättar att han större delen av sitt liv växte upp med enbart sin mamma. Ett återkommande tema i Peters självbiografi är att han beskriver miljön hemma i lägenheten som en miljö full av spritflaskor, ölglas, droger, fester, musik och mammans missbrukande vänner. Peter beskriver att kontakten han hade till droger och alkohol som liten väckte en nyfikenhet till det.

Det hade varit värsta partyt hemma i lägenheten [...] På vardagsrumsbordet stod en mängd glas, burkar och flaskor [...] Jag tog min gröna fältflaska och fyllde den med alkohol från flaskorna framför mig [...] Jag hade sett folk dricka under flera år och undrat hur det skulle vara att testa själv [...] Jag skruvade av korken och började dricka (Ahlman, 2018, s. 43).

De behavioristiska inlärningsteorierna lyfter Albert Banduras begrepp om modellinlärning som en utveckling av den behavioristiska teorin. Modellinlärningen innebär att individer lär sig beteenden genom att observera vad andra gör för att sedan imitera dem (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 99). Utifrån det perspektivet kan det förklara varför Peters nyfikenhet till droger och alkohol utvecklades till ett beteende där han beskriver att själv sedan också använde det. Peter beskriver hur han under sin uppväxt observerade andra människor ta droger och dricka alkohol vilket han säger väckte en nyfikenhet för han själv att testa. McLoughlin (2023) lyfter upp att en persons inställning till droger är relevant för om personen också använder det (McLoughlin, 2023, s. 1). Peters inställning beskrivs i detta fallet vara att han var nyfiken. I Peters berättelse beskrivs detta som ingången till vad som senare skulle komma att bli ett missbruk.

Jag formades mer och mer till missbrukare. Det var ju det tåget jag färdats på sedan barnsben (Ahlman, 2018, s. 69).

Utifrån citatet ovan blir det tydligt att Peter beskriver att han upplevde att den miljön och uppväxten han hade haft spelade stor roll för hur han utvecklades som person och slutligen själv blev missbrukare. Peter berättar att i äldre ålder när han både drack, tog droger och olika piller märkte han att han hade svårt att följa rutiner. Peter berättar i sin självbiografi att han insåg hur hans uppväxt och exponering av droger och alkohol under barndomen hade haft en stor roll i varför han själv blev missbrukare. Peter beskriver detta i form av att han till en början var nyfiken på att testa alkohol, men som sedan längre fram ledde till ett sökande efter andra substanser för att kunna må bättre, och inte för att han var nyfiken på att testa annat.

Sanna Brådings berättelse om sin uppväxt skiljer sig däremot från de andra författarnas. Hon berättar om en uppväxt med närvarande föräldrar som gav mycket kärlek och inte hade problem med droger eller alkohol. Sanna berättar att hon saknade bekräftelse från sin bror, och att hon aldrig var bra nog för honom vilket gjorde att hon satte en press på sig själv. Sanna beskriver det som en press som sedan ledde till ett flertal olika flyktbeteende, där bland annat droger och alkohol hör till.

Däremot har jag en hel del väldigt starka minnen av min storebror [...] såg upp till honom [...] ville ha [...] bekräftelse på att jag dög, av honom [...] Men det var han extremt sparsam med att visa mig [...] Att det är tack vare hans ihärdiga påryckningar om mitt ickevärde genom livet som fick mig att börja pressa mig själv så pass hårt (Bråding, 2017, s. 39-40).

Sanna beskriver också att hon kände att hon inte passade in någonstans, att hon inte hade någon tillhörighet:

Min ihållande känsla av att inte ha någon tillhörighet. Trots att jag alltid haft många vänner runt om mig, var den där känslan ofta närvarande (Bråding, 2017, s. 44).

Sanna beskriver att när hon i senare ålder kom in i kretsen med andra missbrukare och droger upplevde hon att hon kände sig hemma och hade fått en tillhörighet:

Kände att jag hade fått min egen plats i världen. Jag kände att jag blev accepterad här [...] Här accepterades jag för den jag var, precis som jag var. Och jag gillade det (Bråding, 2017, s. 143).

Operant betingning som handlar om att ett beteende kan förstärkas om konsekvenserna av det blev positiva för individen. Styrningen av beteendet grundar sig också i den positiva förstärkningen som innebär att konsekvenserna av handlingen direkt uppfattas som positiva, som exempelvis när en individ tar droger och känner en samhörighet (Johnson, Richert & Svensson, 2018, s. 98). En persons åsikt kring droger kan också ha betydelse för om de använder det. Sannas åsikt i detta fallet är att hon berättar att hon tycker att drogerna har en positiv effekt för henne och att hon gillar det. Hon beskriver också att hon känner en samhörighet och acceptans för den hon är. Vidare beskriver hon att det därför blir ett beteende som hon fortsätter med. Hennes åsikt i att det får henne att må bra är då det som är av relevans för att hon använder det (McLoughlin, 2023, s. 1). Utifrån den berättelsen som Sanna återger tyder det på att Sannas väg in i drogerna grundade sig i de åsikterna hon berättar om kring droger där hon beskriver att hon upplevde att drogerna gav henne positiva effekter.

Sammanfattningsvis har uppväxten haft en stor påverkan på missbruket hos alla författarna. För författarna har uppväxten påverkat dem på olika sätt men vad alla har gemensamt är att det blir tydligt att de upplever att detta har påverkat dem på ett eller annat sätt.

## **5.2 Tom och hålrum inombords att fylla med annat**

Nemo berättar i sin självbiografi att han under sin uppväxt saknade kärlek, trygghet och bekräftelse. Nemo förklarar att han även känt att han haft ett svart hål i bröstet som han inte kunnat hantera, som han försökt fylla och bedöva med externa lösningar som droger och alkohol.

Jag upplevde att jag inte riktigt fick den kärlek, bekräftelse och trygghet som varje barn behöver. [...]

Den där grunden och stabiliteten som är livsviktig [...] Det där fundamentala som skapar en grundtrygghet hos ett barn. En bas. En självkänsla (Hedén, 2018, s. 12).

Berättelsen fortsätter:

Men jag har alltid känt att något väsentligt saknas inom mig. Under hela mitt liv har det känts som om jag har ett stort svart hål i bröstet. Ett tomrum som jag inte har kunnat hantera. Ett tomrum som bara måste fyllas, till varje pris. Jag tror därför skadan skedde väldigt tidigt. Att jag fick en permanent skada redan dom första åren i mitt liv [...] som kanske helt enkelt berodde på att jag inte fick den kärlek, trygghet och uppmärksamhet som varje barn behöver. Det blev ett internt problem som jag

sedan under hela mitt liv har försökt lösa med externa lösningar. [...] alkohol, droger och alla möjliga andra försök att bedöva (Hedén, 2018, s. 12-13).

Den berättelsen som Nemo återger tyder på att han inte fick rätt förutsättningar under sin uppväxt för att kunna reglera sina känslor och självkänsla på ett bra sätt. Utifrån självmedicineringshypotesen är en aspekt att människor lider och självmedicinerar för att de inte kan hantera, reglera eller stå ut med sina känslor eller sin självkänsla. Detta i kombination med exponering för droger och alkohol pekas ut som en avgörande sårbarhet för beroende (Khantazian, 1997, s. 234). Forskning har också visat på att barn som växer upp med trauma i form av bland annat missbruk inom familjen har använt droger för att de har upplevt att droger är det enda som kunnat ge tillfällig lindring (Swigart & Lee, 2022, s. 4-5). Nemo själv beskriver det som att han försökt bedöva med bland annat alkohol och droger. Detta tyder på att Nemos beskrivelse av brist på självreglering av hans känslor och självkänsla i kombination med trauma i form av en exponering för droger och alkohol var den sårbarheten han beskriver som ledde honom till ett sökande efter lösningar. Lösningar att självmedicinera med mot det tomhålet som han beskriver att han hade inombords.

Sanna berättar i sin självbiografi att hennes bekräftelsebehov i kombination med hennes press på sig själv ledde till ett hålrum inom henne som hela tiden behövdes fylla på. Sanna berättar att en period var det sex som hon fyllde det hålrummet med:

Jag hade gått från noll till hundra [...] till att hamna i någon typ av sexuell explosion där jag aldrig kunde få nog. Där mitt bekräftelsebehov bara kände ett lugn just under själva akten och minuterna efteråt. Just då var jag ångestfri och kände en sådan befriande känsla. Men sedan, ganska snabbt efteråt, var det där hålrummet tillbaka inom mig och behövde fyllas på nytt (Bråding, 2017, s. 104).

I takt som Sanna kom längre i sin karriär och pressen utifrån ökade beskriver Sanna att sexflyktbeteendet inte hjälpte längre:

Allt eftersom pressen utifrån ökade och mitt svarta hål inom mig växte, behövde jag hitta nya flyktvägar. Det räckte inte med jobb, bekräftelse, alkohol och killar. Det dödade inte ångesten längre [...] Jag behövde hitta något mer (Bråding, 2017, s. 135).

Sanna beskriver vidare att hon började leta efter ett annat flyktbeteende och kom tillslut över drogerna:

Livet ändrades [...] tomrummet inom mig hade tagit över och jag hamnade i en situation där jag plötsligt kom på att droger var den där pusselbiten jag saknade [...] Utan att jag visste det själv hade jag börjat leta efter någonting som kunde hjälpa mig att stänga av ännu mer [...] jag gillade till en början känslan av den där kicken [...] den där vakenheten och energin [...] också avstängdheten från mig själv och omvärlden [...] (Bråding, 2017, s. 140-141).

Även i denna berättelse beskrivs ett behov av att Sanna som hon beskriver det hade ett inneliggande behov av att undvika sin ångest genom att dämpa den med bland annat droger. Att inta substanser för att undvika ett dåligt mående som kan vara ångest är vad självmedicineringshypotesen står för. Självmedicineringshypotesen poängterar också en form av sökande tills individen hittat det som personen upplever ger den effekten som efterfrågas för att dämpa något (Khantazian, 1997). Forskning har visat på att en psykologisk faktor som var orsaken till individers droganvändning var ångest där personerna i studien uppgav att de använde droger i syfte för att lindra sin ångest (Abeya Gelata et al. 2021, s. 56). Det Sanna återger tyder på att hon hade ett sökande tills hon hittade den drogen hon upplevde dämpade hennes ångest. Sanna beskriver med andra ord en form av självmedicinerings mot sin ångest som hon berättar att hon grundade i olika flyktbeteenden som alkohol, sex och droger.

I likhet med Sanna beskriver också Peter ett flertal olika flyktbeteende och berättar att han provade ett flertal olika kickar innan han kände att han hittade det som kändes som "hemma" för honom. Peter beskriver att han började med alkoholen men kom så småningom i kontakt med droger. Peter beskriver första gången han rökte cannabis som följande:

Jag tog första blosset. Ett djupt bloss och så bara visste jag: Det är det här jag letat efter under hela mitt liv. Känslan var obeskrivlig. Jag bara kände att jag "kommit hem" [...] Jag kommer aldrig, aldrig att sluta med det här [...] Jag hade svalt betet och kroken [...] jag var helt besatt i jakten att få tag på mer (Ahlman, 2018, s. 65).

Utifrån vad Peter berättar tyder det på han slutligen kom över det han beskriver trodde sig vara ute efter i sitt sökande, något som fick honom att må bättre. Den berättelsen som Peter återger tyder på att Peter hade en form av självmedicinerings eftersom att berättar han hade ett sökande och en vilja att förändra sitt dåliga mående till det bättre. När Peter sedan beskriver att han hittade det som fick honom att må bättre var han fast.

Sammanfattningsvis beskriver många av författarna i självbiografierna ett sökande efter något att fylla de tom och hålrum som de känner inombords. Nemo lyfter upp att hans brist på självregleringsförmåga resulterade i ett sökande efter en substans för att kunna hantera och reglera de känslorna han kände inombords.

### **5.3 Att inte sluta med användningen för att man är fast**

Nemo berättar att när han är en bit in i sitt missbruk inser att handlingarna han gör när han är påverkad också påverkar hans liv och han beskriver det som att det honom till att inte vilja sluta. Nemo beskriver det som tvärtom att det får han att gå djupare in i sitt missbruk. Nemo berättar att han får vid ett tillfälle sparken från ett arbete för att det framkommit om hans medverkan i ett reality program där han enbart skulle festa och dricka, samt om hans olika brottsdomar som var kopplade till droger. Nemo beskriver att detta fick honom att känna sig dömd på förhand och att han var dömd för alltid. Nemo beskriver det som följande:

Vad tror ni det gör med en människa? Hur ska man orka? Vad ska man göra? Den där ständiga uppförsbacken som inte går att bestiga. Dömd på förhand. Dömd för alltid. Jag blir så uppgiven [...] Och det är just den där uppgivenheten som jag knarkar mest på. Varför ska jag ens försöka? [...] Det är som bränsle till mitt snabbt eskalerande missbruk (Hedén, 2018, s. 129).

Inom inlärningsmodelens huvudinriktning med behavioristiska teorier är begreppet klassisk betigning centralt. Innebörden av det är att om individer med drogproblem utsätts för stimuli som påminner dem om droganvändning så kan det utlösa ett drogsug (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 97-98). Stigmatiserade åsikter från allmänheten har pekats ut som en orsak till att personer fortsätter använda droger eller alkohol (McLoughlin, 2023, s. 1-2). Nemo beskriver att han utsattes för ett stimuli i form av en påminnelse av sina handlingar när han tar droger som för honom blev något dåligt där han beskriver att han kände att det inte var värt att ens försöka hålla sig nykter längre. För Nemo beskrivs det stimulit tillsammans med de stigmatiserade åsikterna från allmänheten bli hans anledning till att fortsätta missbruka och att ta ett återfall.

Likt Nemo berättar också Josefin om sin ångest över vad hon gjorde när hon var påverkad. Josefin beskriver det som:



Med mina många minnesluckor kom också min ångest. Jag fick ofta återberättat alla pinsamma saker jag hade gjort på fyllan och det började äta upp mig inifrån (Dahlberg, 2018, s. 81).

Josefin berättar att efter ett tag fick hennes mamma henne till att söka hjälp för sina alkoholproblem, men Josefin beskriver det som att hon såg det bara som en möjlighet till att ha en ursäkt till att fortsätta spåra ur. Josefin beskriver att hennes alkoholproblem var hennes pappas fel och beskriver det som följande:

Jag hade gått med på att jag hade alkoholproblem, mest för att ha en ursäkt för att fortsätta spåra ur. Så länge jag visste om det kunde jag väl fortsätta? Så tänkte jag iallafall. Och skyllde på pappa, det var hans fel att jag blev för full (Dahlberg, 2018, s. 80-81).

I sociologiska inlärningsteorier lyfts det upp att i ung ålder kan droganvändning grunda sig i en anledning till att revoltera mot föräldrarnas kontroll. Det lyfts även att beteendet med droganvändning överförs från erfarna användare till nybörjare (Johnson, Richert & Svensson, 2017, s. 99-100). Forskning har också visat på att personer med erfarenhet av att växa upp med missbruk inom familjen lär sig av det och att det kan återspegla på varför de själva sedan blir missbrukare (Swigart & Lee, 2022, s. 5). Utifrån berättelsen som Josefin ovan återger om sin uppväxt tyder det på att hon har lärt sig genom att som hon själv beskriver det bevittna sin pappas drickande. Josefin berättar att hon revolterar detta gentemot sin mamma genom att fortsätta sitt beteende och skylla på att det är hennes pappas fel att hon dricker som hon gör. Teorin lyfter även att inom grupper med gemensamma erfarenheter kan det leda till en identifikation och gemensam bild av verkligheten (ibid, s. 100). Detta tyder på att Josefin har den gemensamma erfarenheten med sin pappa utifrån vad hon berättar om det och att hon fått hans bild av verkligheten i att det inte är ett problem med att dricka.

Likt Nemo och Josefin så berättar Peter att drogerna och alkoholen fick honom att göra saker som han fick ångest och skam över. Peter beskriver att folk i hans närhet märkte hur djupt beroende han var och att det förändrade honom. Peter berättar att trots deras uppmaningar kunde han inte sluta, tvärtom rökte han mer i protest. Han beskriver det som:

Raggargänget jag hängde med [...] de såg hur jag sparat mer och mer och hade tidigare hotat med att slå sönder mig totalt om jag inte slutade röka [...] Budskapet som också hade ett hot över sig fick mig

att ta min haschpipa [...] och börja röka. I ren protest. Mitt i allt kände jag en extrem ångest över att jag inte kunde sluta (Ahlman, 2018, s. 86).

Peter beskriver ett flertal anledningar till varför han inte kunde sluta eftersom att drogerna och alkoholen fungerade som en form av självmedicinering som hjälpte honom i form av att hans oro släppte. Under denna perioden beskriver Peter också att mycket av hans dåliga mående grundade sig i att han tänkte på sina barn och att de nu fick uppleva samma sak som han fick när han var liten, något som han mådde otroligt dåligt över. Peter berättar att för att lindra de måendet fortsatte han att dricka och ta droger:

När jag rökte på, tog piller eller krökade släppte all min oro. Jag var tvungen att ha något hela tiden för att hålla mig i balans (Ahlman, 2018, s. 87).

Det kändes som en befrielse varje gång. Men ångesten visste min adress och kom alltid tillbaka utan att knacka på. Och ångesten kom i sällskap med tomheten. Och tomheten kom i sällskap med meningslösheten. Och meningslösheten kom i sällskap med tvångstankarna och demonerna som intalade mig att ta droger igen. Och jag kunde inte stå emot (Ahlman, 2018, s. 103).

Peters berättar att hans missbruk hade eskalerat till en nivå där han inte klarade sig utan varken alkoholen eller drogerna eftersom att det var hans lösning på hans dåliga mående. Det blir tydligt att Peters missbruk hade utvecklats till en form av självmedicinering för att som han beskriver det bedöva hans oro och ångest. Individer kan använda droger eller alkohol som en form av copingstrategi för att hantera jobbiga känslor från traumatiska upplevelser i barndomen. För Peter berättar han att det var traumatiskt under hans uppväxt att växa upp med en mamma och en pappa som hade problem med droger och alkohol. Peter berättar att när han sedan själv fick barn var det en påminnelse för honom att han utsatte sina egna barn för samma sak. När individerna använder drogerna eller alkoholen som en copingstrategi ger det en form av distansering från de traumatiska minnena (Costanzo, Santoro & Schimmenti, 2023, s. 1). Det blir tydligt att Peter använde drogerna och alkoholen som en copingstrategi eftersom att han beskriver att hans oro för de traumatiska minnena och vad han utsatte sina barn för släppte när han intog substanser.

Sammanfattningsvis beskriver många av författarna att deras missbruk så småningom kom till en nivå där de kände att de inte kunde sluta. Nemo beskriver det som att han saknade en motivation till att bli nykter och därför fortsatte han att konsumera. Peter beskriver det som att

konsumtionen hjälpte mot hans oro och därför kunde han inte stå emot. Josefin beskriver det som att hon fick ursäkter till att fortsätta använda istället för att bara sluta.

#### **5.4 Droganvändning och ADHD diagnos**

Forskning har visat på att diagnosen ADHD är en utpekad riskfaktor för att utveckla ett missbruk (van Emmerick-van Oortmerssen et al. 2012, s. 12). Forskning har också visat på att personer med missbruksproblem och ADHD-diagnos hade centralstimulerade medel som sin primära substans, något som kan tyda på en form av självmedicinering (Skuttle et al. 2014, s. 16).

Peter berättar i sin självbiografi att han har diagnosen ADHD. Peter berättar att en anledning till att han kände ett drogsug och ett behov av att söka efter droger var på grund av hans rastlöshet. Peter beskriver det som:

Jag hade en rastlöshet [...] Och ett sug efter droger som ryckte i mig med en kamphunds frenesi och envishet (Ahlman, 2018, s. 82).

Den berättelsen som Peter återger tyder på att han använde droger i syfte att lindra sin rastlöshet som han beskriver det och det är något som också är ett ADHD-symtom. Forskning har visat på att droger har fått människor att känna sig lugnare i sina ADHD-symtom (Mitchell et al. 2018, s. 55).

När Peter rökte cannabis för första gången beskrev han det som att han "kände sig hemma". Forskning har visat på att just cannabis haft mer effekt på ADHD-symtom än exempelvis kokain (van-Emmerik-van Oortmerssen et al. 2012, s. 12). Peter berättar att innan han hade provat cannabis hade han enbart problem med alkohol, något som han inte kände gav honom tillräcklig effekt. När Peter berättar att han känner sig "hemma" efter att ha provat cannabis så går det att anta att han menade att han hittat något som kan ha haft med hans ADHD diagnos och dess symtom att göra. Att Peter efter sitt letande hittade det som han upplevde funkade för honom. Det blir tydligt att Peter kan ha använt cannabis i ett syfte med att självmedicinera mot sina ADHD-symtom i form av bland annat hans rastlöshet så som han själv beskriver det.

## **6. Avslutande diskussion**

I följande kapitel görs återkoppling till studiens syfte och frågeställningar med stöd i studiens resultat. Avslutningsvis följer en diskussion om vidare forskning av ämnet.

### **6.1 Vilka tecken på självmedicinering uppvisar författarna?**

Studiens frågeställning besvaras utifrån resultatet och analysen av självbiografierna. Studiens resultat visade att författarna uppvisade tecken på självmedicinering i form av ett sökande efter en substans som skulle lindra, dämpa eller förändra deras mående. Eller för att kunna glömma eller hantera traumatiska minnen och upplevelser. Sanna berättar att hon hade ett flertal flyktbeteenden som hon hela tiden ersatte med något nytt när det gamla hade slutat fungera på hennes dåliga mående. Sannas flyktproblem var bland annat sex, droger och alkohol. Det blir tydligt att det är ett tecken på självmedicinering när hon hela tiden letar efter nya saker som skulle hjälpa mot hennes dåliga mående eller jobbiga minnen. Peter berättar om första gången han röker cannabis i form av att när han känner dess effekt är det precis vad han letat efter "hela sitt liv". Där visar Peter också upp tecken i form av att sökande efter en substans som kunde hjälpa honom till att må bättre eller att glömma jobbiga minnen. Nemo berättar om att han under hela sitt liv försökt lösa sitt tomrum inombords med externa lösningar, där han tar upp droger, sex och alkohol som exempel. Josefin försöker hela tiden dämpa både minnen, känslor och upplevelser med alkohol.

### **6.2 Hur beskriver och upplever författarna att de använde droger eller alkohol i självmedicerande syfte?**

Studiens frågeställning besvaras baserat på resultatet och analysen av självbiografierna. Studiens resultat visar att det i självbiografierna framkom tydligt att författarna använder droger eller alkohol för att förändra ett dåligt mående till det bättre. Författarna hade olika dåliga mående som de på olika sätt förändrade med droger eller alkohol. Nemo berättar till exempel att han använde droger och alkohol för att fylla det tomrummet som han upplevde att han hade inombords till följd av sin uppväxt. Josefin berättar att hon använder alkohol på grund av sin pappa och för att försöka glömma eller lindra de jobbiga känslorna och tankarna som hon hade på grund av honom. Peter berättar att han använder droger och alkohol i syfte att dämpa både ångest och oro. Slutligen berättar Sanna att hon använder droger och alkohol i ett syfte med att dämpa sin stress över den pressen som hon hade över sig från sitt arbete men även från pressen hon la på sig själv. Gemensamt för författarna är att de använder sig av

substanser för att uppnå ett lugn, bättre mående eller för att dämpa och glömma olika saker. Det blir väldigt tydligt att författarna inte använder droger enbart för att bli höga och ha kul, även om det också ibland var en orsak hos vissa av dem.

### **6.3 Hur beskriver författarna självmedicineringsprocessen?**

Studiens resultat och analysen av empirin har gjort det tydligt att självmedicineringsprocessen beskrivs på olika sätt. Ibland beskrivs processen som en form av sökande där författarna testat olika flyktbeteenden som sex, alkohol och droger. En annan form av sökande i form av ett testande av olika substanser tills författarna har hittat den substansen som känts rätt för dem. Alltså beskriver de processen som i ett syfte för att lindra sitt dåliga mående till det bättre. Ett annat sätt att beskriva självmedicineringsprocessen på som beskrivs i självbiografierna är i en form av inläring. Tre av de fyra författarna har erfarenhet av att växa upp med en förälder eller föräldrar som har problem med droger eller alkohol där författarna beskriver sitt missbruk som att det är något de lärt sig. Josefin förklarar sin relation till alkoholen som att det är något hon fått efter sin pappa, medans Peter beskriver att han blev missbrukare för att det är på den banan han färdats sedan barnsben. Peter beskriver även att han exponerades för droger och alkohol under barndomen och att han lärde sig av att se vad hans mamma och hennes vänner gjorde.

### **6.4 Lärdomar av studiens tillvägagångssätt med empirin**

Denna studien har kunnat visa att orsakerna till droganvändning inte enbart är för att bli hög eller att ha kul. Studiens resultat visar att en orsak kan vara för att förändra ett dåligt mående till det bättre, alltså som en form av självmedicineringsprocessen. Resultatet visar även att droganvändningen kan grunda sig i en form av inlärt beteende från barndomen där individerna tar efter från erfarna användare, som exempelvis en förälder. De olika självbiografierna visar även att det finns olika orsaker till att självmedicinera mot och för, men även att man på olika sätt kan ha lärt sig beteendet med droganvändning. En viktig lärdom som studiens resultat visar på också är att man inte behöver komma från en barndom med exponering för droger eller alkohol för att själv sedan bli missbrukare. Resultatet visar på att orsakerna för droganvändning kan vara flera, men framförallt att det är individuellt och att det inte kan generaliseras till att gälla alla som använder droger då det kan skilja sig åt.

## 6.5 Vidare forskning

I studien har det funnits ett försök att återge flera olika exempel från självbiografierna för att visa på de olika individuella anledningarna för droganvändning i ett självmedicinerande syfte. Ett ämne som under studiens gång kom upp var hur behandlingen och stödet som författarna har fått har sett ut. Det var inte inom denna studiens ramar, men det hade varit intressant att undersöka hur stödet för författarna har sett ut för de olika individerna då det inte var något som framkommit tydligt i självbiografierna. Vidare i en ny studie hade det därför varit intressant att undersöka vad för typ av behandling olika individer får och hur dessa motiveras.

## Referenslista

Abeya Gelata, Tinsae, Demuma Amdisa, Abraham Tamirat Gisaw & Dejene Tilahun (2021) *Why are Youth Engaged in Substance Use? A Qualitative Study Exploring Substance Use and Risk Factors Among Youth of Jimma Town, Southwest Ethiopia*. Substance Abuse and Rehabilitation

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2022) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Tredje upplagan. Stockholm: Liber

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

CAN (2020). *Frågor och svar* [<https://www.can.se/fragor-och-svar/>]. Hämtad: 2023-11-15

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2022) *Användning och beroendeproblem av alkohol, narkotika och tobak. En studie med fokus på år 2021 i Sverige*. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Costanzo, Antonio, Gianluca Santoro & Adriano Schimmenti (2023). *Self-medication, traumatic reenactments, and dissociation: a psychoanalytic perspective on the relationship between childhood trauma and substance abuse*. Faculty of Human and Social Sciences, Kore University of Enna, Vol. 00, No. 00, 1-24

Dell'Aquila Adriana & David Berle (2023) *Predicts of alcohol and substance use among people with post-traumatic stress disorder (PTSD): findings from the NESARC-III study*.

Folkhälsomyndigheten (2021) *Den europeiska webbundersökningen om narkotika 2021*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten

Johnson, Björn, Torkel Richert & Bengt Svensson (2017) *Alkohol och narkotika- problem*. Lund: Studentlitteratur

Khantazian, E.J. (1997) *The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications*. Harvard Review of Psychiatry, 4(5), 231-244.

Khantazian, E.J. & Albanese, M.J. (2008) *Understanding addiction as self medication: finding hope behind the pain*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.

Katelijne van Emmerik-van Oortmerssen, Geurt van de Glind, Wim van den Brink, Cleo L.Crunelle, Marije Swets & Robert A. Schoevers (2012). *Prevalence of attention-deficit*

*hyperactivity disorder in substance use disorder patients: A meta-analysis and meta-regression analysis*. Drug Alcohol Dependence. 122(1-2): pp. 11-9.

L. Broman, Clifford, Melissa K. Wright, Michael J. Broman & Shika Bista (2019) *Self Medication-and Substance Use: A test of the Hypothesis*. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 28(6), pp. 494-504.

Levy, Michael (2018) *The Many Faces (and Potential Dangers) of Self-Medication as an Explanatory Concept for Substance Use*. International Journal for the Advancement of Counselling 41, no. 1, 15-24.

M. Swansson, James, Timothy Wigal, Peter S. Jensen, John T. Mitchell, Thomas S. Weigner, Desiree Murray, L. Eugene Arnold, Lily Hechtman, Brooke S. G. Molina, Elizabeth B. Owens, Stephen P. Hinshaw, Katherine Belendiuk, Andrea Howard, Sharon . B Wigal, Page Sorensen & Annamarie Stehli (2018). *The Qualitative Interview Study of Persistent and Nonpersistent Substance Use in the MTA: Sample Characteristics, Frequent Use, and Reasons for Use*. Journal of Attention Disorders. Vol. 22(95) 21-37.

McLoughlin, Aolbheann (2023) *Why do people use drugs? A neglected question*. Irish Journal of Medicine Science.

Mitchell, John T, Thomas S Weisner, Peter S Jensen, Desiree W Murray, Brooke S. G Molina, L. Eugene Arnold, Lily Hechtman, James M. Swanson, Stephen P. Hinshaw, Elizabeth C. Victor, Scott H. Kollins, Karen C. Wells, Katherine A. Belendiuk, Andrew Blonde, Celeste Nguyen, Lizeth Ambriz & Jenny L. Nguyen (2018). *How Substance Use With ADHD Perceive the Relationship Between Substance Use and Emotional Functioning*. Journal of Attention Disorders, 22, p. 49-60.



Skutle, Arvid, Eli Torild Hellandsjø Bu, Finn Konow Jellestad, Katelijne van Emmerik-van Oortmerssen, Geert Dom, Sofie Verspreet, Pieter Jan Carpentier, Josep Antoni Ramos-Quiroga, Johan Franck, Maija Konstenius, Sharlene Kaye, Zsolt Demetrovics, Csaba Barta, Melina Fatséas, Marc Auriacombe, Brian Johnson, Stephen V. Faraone, Frances R. Levin, Steve Allsop, Susan Carruthers, Robert A. Schoevers, Maarten W.J. Koeter, Wim van den Brink, Franz Moggi, Merete Møller & Geurt van de Glind (2015) *Early developmental, temperamental and educational problems in 'substance use disorder' patients with and without ADHD. Does ADHD make a difference?* Addictive Behaviors Reports, Volume 2, Pages 13-18,

Socialstyrelsen (2019) *Kartläggning av samsjuklighet i form av psykisk ohälsa och beroendeproblematik*. Stockholm: Socialstyrelsen

Svensson, Kerstin, Eva Johnsson & Leili Laanemets (2021) *Handlingsutrymme: utmaningar i socialt arbete*. Andra upplagan. Stockholm: Natur & kultur.

Swigart, Tessa & Lisa Lee (2022) *"I'm putting a Band-Aid on a bullet hole the only way I know how:" a qualitative study of barriers and facilitators to opioid misuse and recovery in Nevada*. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy.