



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Självbiografier om beroendeproblematik: En kvalitativ dokumentanalys om människors väg till förändring

Aida Bekteshi & Emilio Peña Flores

Kandidatuppsats SOPB63 VT24
Handledare: Kristin Arve

Abstract

Authors: Aida Bekteshi & Emilio Peña Flores

Title: Autobiographies on Substance Addiction: A Qualitative Document Analysis on People's Journey Towards Change

Supervisor: Kristin Arve

The aim of this study was to gain increased understanding of significant factors in the exit process from addiction of alcohol or drugs, as well as how the individual process may unfold. Additionally, the further purpose of this study was to investigate the significance of relapse in recovery from alcohol- or drug addiction. In order to conduct this study, data was collected from three autobiographies using a qualitative method. The empirical data contains life stories from individuals with an experience of alcohol- or drug addiction, and how they managed to reach sobriety. To achieve the study's aim, thematic analysis was used as a methodological approach. In analyzing our results, Antonovsky's sense of coherence-theory (SOC) was used. The study found similarities revolving the recovery process. The most prominent similarity was that the authors stated that belief in a higher power had played a crucial role in overcoming addiction issues in some degree. This factor was especially significant for one of the authors. Furthermore, we found that friends and family members played a significant role in the recovery process and in maintaining sobriety. The study also found that all the authors experienced relapse more than once, and that there is some significance of relapse: there was one specific relapse of importance that eventually led to change. In relation to Antonovsky's SOC-theory we found that the authors had a low sense of coherence in the beginning of the recovery process. We also found that they, at the final stage of the recovery process, had a high sense of coherence.

Keywords: Drug addiction, alcohol addiction, relapse, recovery, autobiographies

Nyckelord: Drogberoende, alkoholberoende, återfall, tillfrisknande, självbiografier

Innehållsförteckning

Abstract	2
1.0 Inledning	4
1.1 Syfte och frågeställningar	6
1.2 Begreppsdefinition	7
1.3 Arbetsfördelning	8
2.0 Tidigare forskning	9
2.1 Väändpunkter, ”den personliga botten” och behandlingens betydelse	9
2.2 Utmaningar i att sluta och underlättande faktorer	11
2.3 Förekomsten av återfall vid beroendeproblematik.....	14
2.4 Sammanfattning av tidigare forskning.....	17
3.0 Teoretiska utgångspunkter	18
3.1 KASAM.....	18
4. Metod	19
4.1 Val av metod	20
4.2 Urval och empiriskt material.....	21
4.3 Metod för analys	23
4.4 Tillförlitlighet	24
4.5 Etiska överväganden.....	25
5.0 Analys	26
5.1 Den personliga botten	27
5.2 Betydelsen av återfall.....	29
5.3 Positiva väändpunkter med betydelse i återhämtningsprocessen.....	31
5.4 Potentiella tillvägagångssätt för att komma ur beroendeproblematik.....	36
5.4.1 Spiritualitet som tillvägagångssätt	36
5.4.2 Behandling och betydelsefulla aspekter i tillfrisknandet	38
6.0 Sammanfattande diskussion	40
6.1 Avslutande reflektion.....	43
6.2 Framtida forskning	43
Referenslista	45

1.0 Inledning

Användning av narkotika och alkohol som leder till skadligt bruk eller beroende är ett utbrett problem i det svenska samhället. Enligt Folkhälsomyndigheten (2023, s. 21) uppskattas cirka 71 000 individer ha ett problematiskt narkotikabruk i Sverige. Vidare presenterar Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning (CAN) statistik som uppger att cirka fyra procent av Sveriges befolkning (cirka 400 000 personer) har ett alkoholberoende (CAN 2022, s. 36–37). Skillnaden mellan ovanstående rapporter är att Folkhälsomyndigheten (2023) studerar registerdata där det har klargjorts att individerna har ett problematiskt narkotikabruk, medan CAN (2022) visar statistik som är baserad på självskattningar.

Många av de individer som har ett skadligt bruk och beroende av alkohol/narkotika kommer i kontakt med det sociala arbetet i Sverige. Socialstyrelsen (2021) presenterar siffror på antalet personer som får vård till följd av skadligt bruk och beroende i Sverige. År 2021 uppgav de att andelen individer som får vårdinsatser för narkotikarelaterade diagnoser har ökat med cirka 40 procent under de senaste tio åren (Socialstyrelsen 2021, s. 35). Rapporten visar på att vården som ges skiljer sig beroende på ålder och kön inom respektive substans. Därav är det svårt att beskriva en enda utveckling. Exempelvis har yngre personer mer narkotikarelaterade problem än individer som är äldre. Socialtjänstens data visar på en minskning vad gäller klienter som uppger att deras främsta problem är injektionsberoende, men att det är mer förekommande med klienter som uppger att de använder lugnande medel. Rapporten beskriver även att socioekonomiska faktorer kan ha en betydelse. Exempelvis är utbildningsbakgrunden förgymnasial utbildning mer vanligt förekommande bland de som söker vård för narkotikarelaterade problem generellt, medan män som har eftergymnasial utbildning oftare får vård för cannabisrelaterade diagnoser (Socialstyrelsen 2021, s. 10). Vidare presenterar rapporten att de vanligaste insatser som socialtjänsten erbjuder är öppenvårdsbehandling eller behandling i heldygnsvård (Socialstyrelsen 2021, s. 60). CAN (2022) presenterar i en rapport hur användning av alkohol och narkotika ser ut i det svenska samhället. Det framkommer dock ingen entydig utveckling vare sig när det gäller alkohol- eller narkotikaanvändning. Detta kan dels bero på att siffrorna med stor sannolikhet är

underskattningar på hur den verkliga situationen ser ut då undersökningen är gjord utifrån självskattningar (CAN 2022).

Agerberg (2022, s. 26) poängterar att endast en mindre andel individer som testat någon drogs substans hamnar i ett beroende av den. Detta gäller även i förhållande till de substanser som anses vara av det starkare slaget, som kokain och heroin, där flertal epidemiologiska studier visar på att cirka 15–20 procent av individerna utvecklar ett beroende oavsett substans. Gemensamt för beroendeframkallande medel är att de har en stark inverkan på belöningssystemet i hjärnan, och att ett beroende kan utvecklas i samband med upprepade användningar. I samband med det fortsatta användandet motverkas hjärnans förmåga att återhämta belöningssystemet, vilket i sin tur kan förorsaka beroende (Agerberg 2022, s. 32). Forskning visar även på att individer som omfattas av beroendeproblematik ofta återfaller i drog- eller alkoholbruk (McIntosh och McKeganey, 2000b).

Det blir även rimligt att belysa vilka konsekvenser som kan komma av att en individ hamnar i beroendeproblematik. Fysiska och psykiska problem samt social utsatthet till följd av beroende eller skadligt bruk av alkohol och/eller narkotika kan komma att påverka en individ på ett negativt sätt. Johnson, Richter och Svensson (2023, s. 156f) menar att ett problematiskt bruk ofta leder till socioekonomiska problem såsom låg inkomst, arbetslöshet och behov av ekonomiskt bistånd. Ju allvarigare individens problematik är, desto vanligare är det med ekonomiska problem. De poängterar även att låg socioekonomisk status kan leda till stress, vilket i sin tur kan öka risken för alkohol- och narkotikaproblem.

Förutom att droganvändning i sig kan öka risken för beroende, förekommer det bakgrundsfaktorer som kan bidra till att utveckla ett beroende. I en studie (Huang et al. 2021) som behandlar kopplingar mellan barndomstrauman och skadligt bruk av metamfetamin, åskådliggörs faktorer i barndomen som kan öka risken för skadligt bruk och beroende. Sammantaget redovisas det att en skadlig familjemiljö kan innebära svårare barndomstrauman, vilket kan öka risken för att utveckla beroende (Huang et al. 2021).

Blomqvist (2002, s .2) understryker att det är ett etablerat faktum att individer med mycket omfattande och intensiv narkotikaproblematik ibland lyckas komma ur sitt beroende. Blomqvist (2002) menar dock att det finns begränsad kunskap om hur det faktiskt går till när en individ slutar använda narkotika. Författaren menar att bristen på kunskap i huvudsak beror på att man endast beaktar hur processen sett ut på ett kortsiktigt plan efter en behandling. Man har därmed inte beaktat återhämtningsprocessen ur ett långsiktigt perspektiv där eventuella lösningar till att förbli drogfri skett utanför behandling (ibid.). Blomqvist (2002, s. 91ff) påpekar att det finns olika uppfattningar gällande vad som krävs för att en individ ska sluta använda narkotika eller alkohol. Det framhävs att individen måste ha nått sin ”personliga botten” och att detta slutligen leder till att personen söker hjälp. Eller att individen slutligen når en ”mognads- eller utvecklingsprocess” där personen når ett stadium där denne har tröttnat på att använda narkotika och blir mottaglig för behandling. Blomqvist (2002, s. 102) förklarar även att specifika händelser, positiva eller negativa, kan komma att leda till att individen kommer ur sitt narkotika- eller alkoholberoende. Sammantaget kan det finnas flera olika omständigheter som gör att en individ tar sig ur alkohol- eller narkotikaproblematik.

Med ovanstående som grund anser vi att det finns ett behov av att få ökad förståelse för hur man ska stötta individer som har ett skadligt bruk eller beroende. För att kunna stötta individer med skadligt bruk och beroende behövs en ökad förståelse för hur återhämtningsprocessen kan se ut. Därav är det av vikt att förstå vilka faktorer som varit avgörande för att en individ ska komma ur ett beroende eller skadligt bruk av alkohol eller narkotika. Vi anser även att betydelsen av återfall är av vikt och att det kan vara en betydelsefull faktor i återhämtningsprocessen. Forskningsämnet har därav stor relevans för det sociala arbetet i Sverige då många individer som omfattas av problem relaterade till skadligt bruk och beroende kommer i kontakt med socialarbetare på olika sätt.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att få ökad förståelse för betydelsefulla faktorer när en individ kommer ur ett skadligt bruk eller beroende, samt hur den individuella processen kan se ut. Vi vill även få ökad förståelse för vilken betydelse återfall har i

återhämtningsprocessen för personer med alkohol- och narkotikaproblematik. Detta med utgångspunkten i berättelser från tre självbiografier skrivna av personer med erfarenhet av beroende och skadligt bruk.

Vi ämnar i denna studie besvara följande frågeställningar:

- Vilka faktorer lyfter författarna fram som avgörande i deras process att komma ur ett skadligt bruk/beroende?
- Vilken betydelse har återfall av narkotika eller alkohol haft i författarnas återhämtningsprocess?

1.2 Begreppsdefinition

Denna studie kommer ha fokus på beroendeproblematik och vi kommer därför använda oss av ett flertal begrepp som beskriver personer som har ett beroende av alkohol och droger. Därav kommer vi att presentera begreppen som vi avser att använda i denna studie.

Skadligt bruk är ett mindre omfattande bruk av alkohol eller narkotika och begreppet bygger på att någon form av skada har tillkommit på grund av alkohol eller narkotikaanvändning. Det förutsätter dock inte att individen upplever en förlust av kontroll eller tvång att fortsätta använda droger (Johnson, Richert & Svensson 2023, s. 20).

Beroende används i flertalet vardagssammanhang och kan ha flera olika betydelser som inte har med alkohol eller droger att göra. Inom vetenskaplig litteratur beskrivs begreppet ofta som ett tvångsmässigt bruk av en substans som pågår trots negativa konsekvenser. Begreppet uppfattas också som mindre stigmatiserande än *missbruk* (Johnson, Richert & Svensson, 2023 s .20).

Missbruk syftar till en okontrollerad användning av olika substanser och har haft en framträdande roll i svensk narkotika- och alkoholpolitik. Ordet går även att finna i lagstiftning, som i lag (1988:870) om vård av missbrukare i vissa fall (LVM).

Begreppen *missbruk* och *missbrukare* kan dock uppfattas som stigmatiserande och nedsättande för den individen som åsyftas. Kritik mot användning av begreppet har handlat om att det är otydligt definierat och att det saknar en specifik precision (Johnson, Richert & Svensson, 2023 s.19f; Socialstyrelsen 2021). Därför kommer vi att undvika användningen av dessa begrepp.

Narkotika kan ses som ett samlingsnamn på substanser som är eller kan vara beroendeframkallande. Begreppet syftar dock inte till beroendeframkallande substanser såsom alkohol eller nikotin. Det är av vikt att betona att det även kan innefatta godkända läkemedel (NE 2024; Johnson, Richter & Svensson 2023, s. 17f).

Alkohol- och narkotikaproblem beskriver de svårigheter som uppstår hos individer till följd av deras användning av alkohol eller narkotika. Det är av vikt att påpeka att en individ kan ha ett *rekreationellt bruk* av alkohol eller narkotika, som inte upplevs som problematiskt. *Problematiskt bruk* av alkohol eller narkotika syftar till ett bruk som tydligt får negativa konsekvenser för individen (Johnson, Richter & Svensson 2023, s. 18f).

Vi kommer att använda oss av uttrycken ”skadligt bruk och beroende av alkohol eller narkotika” samt personer med ”beroendeproblematik”, ”alkoholproblematik” och ”narkotikaproblematik”. Vi kommer att undvika att använda begreppen *missbrukare* och *missbruk* eftersom det kan uppfattas som stigmatiserande.

1.3 Arbetsfördelning

I genomförandet av denna studie har vi valt att dela upp arbetet mellan oss för att på bästa möjliga sätt effektivisera processen. Vi har därefter gett synpunkter på varandras arbete och gemensamt bearbetat texten till färdigt resultat. Vi har gemensamt utformat syfte och frågeställningar samt arbetat med vår analys och diskussion. Vad gäller det empiriska materialet har vi båda läst samtliga självbiografier, detta på grund av att vi båda två velat lära känna materialet för att sedan kunna uppmärksamma eventuella teman och tankar kring berättelserna.

2.0 Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer vi att presentera tidigare forskning kopplat till vårt forskningsområde. Vi kommer att redogöra för tre områden som har relevans för denna studie. Vi har främst använt oss av sökmotorerna Lubsearch och Scopus för att hitta relevant litteratur inom forskningsfältet. Vi har även försäkrat oss om att tidskrifterna är vetenskapligt granskande (peer-reviewed) genom att söka efter dem i *Ulrichsweb Global serials directory*.

2.1 Vändpunkter, ”den personliga botten” och behandlingens betydelse

I avsnittet nedan kommer vi att presentera tidigare forskning med utgångspunkt i några centrala begrepp avseende processen att komma ur beroendeproblematik. Vidare kommer vi att gå in på betydelsen av behandling.

Brookfield et al. (2019, s. 84ff) understryker att *turning points* eller vändpunkter innebär att individer med beroendeproblematik kommer till en punkt där utvecklingen tar en vändning mot antingen ökad eller minskad användning av droger eller alkohol. Brookfield et al. (ibid.) menar även på att vaga eller oidentifierade faktorer kan leda till vändpunkter. Författarna påpekar även att det är i ett bredare sammanhang som dessa *triggers* eller subtila faktorer uppkommer och att det också är av betydelse. Huruvida dessa triggers övergår till vändpunkter grundar sig ofta i individens tillgång till resurser i form av sociala nätverk. Brookfield et al. (ibid.) understryker även betydelsen av att använda sina egna resurser för tillfrisknande, som att exempelvis vända sig till familjemedlemmar för stöd. De understryker även att en individs umgänge kan försvåra tillfrisknandet, om umgänget brukar droger. Detta eftersom individen går mot normerna i umgänget om hen inte använder droger vilket kan försvåra personens försök till återhämtning. Författarna framhäver även identiteten som en person med beroendeproblematik har som en påverkande faktor till att kunna komma ur sina svårigheter. Individen kan antingen bestämma sig för att vilja ta större ansvar för att komma ur sin beroendeproblematik, eller ta beslutet

att ta följderna av sitt handlande. Personens identitet kan därav utgöra en hårfin gräns mellan en positiv och negativ utveckling (ibid.).

Vidare talas det ofta om konceptet *rock bottom* (på svenska: ”den personliga botten”). Både Matzger et al. (2005, s. 1638) och DePue, Finch och Nation (2014, s. 39) talar om konceptet. ”Den personliga botten” beskrivs som ett tillstånd där individen har nått den lägsta punkten i beroendet. DePue, Finch och Nation (2014, s. 39) understryker att denna erfarenhet är nödvändig för personer med beroendeproblematik för att så småningom kunna nå nykterhet. Författarna understryker även att det inte handlar om mängden alkohol eller narkotika som leder till ”den personliga botten” utan konsekvenserna som användandet medför (ibid.) Studien finner dock ett flertal likheter i de deltagandes livshistorier fram till ”den personliga botten”, bestående av personliga trauman, tidig exponering för drogen, ett successivt ökat droganvändande samt självmordstankar (DePue, Finch & Nation 2014, s. 45). Respondenterna beskriver även ”den personliga botten” likvärdigt, där många talar om stora skam- och skuldkänslor under förloppet, samt att droganvändningen var högst prioriterad och att de utförde handlingar som gick emot deras egna principer (ibid.). Johnson, Richert och Svensson (2023, s 312) framför dock kritik mot att varje individ måste nå sin ”personliga botten” och menar på att motivation till förändring är svårbedömd och ofta kan skifta över tid.

De finns olika former av behandling för personer som vill få hjälp med alkohol- eller narkotikaproblematik. Kristiansen (1999, s. 64–66) förklarar att det finns ett varierat utbud av behandlingsformer. Vidare berättar Kristiansen (1999) att det kan finnas andra faktorer än metoden som kan ha större betydelse för utfallet. Forskning har visat att ingen behandlingsmetod är överlägsen när det gäller behandlingsresultat. Vidare påpekar författaren att behandling innefattar många olika komponenter som kan påverka behandlingsresultaten. Samma behandlingsmetod på olika behandlingsenheter kan därav ge skilda resultat (ibid.).

Kristiansen (1999, s. 67f) påpekar att behandlingsresultatet drivs av att klienten upplever meningsfullhet. Med personalens engagemang i den hjälpsökande individen och tro på dess förmåga att kunna förändra sina omständigheter kan större förbättringar åstadkommas. Detsamma gäller även om individen har motivation och

upplever personalens stöd, engagerar sig i behandlingen och slutligen upplever behandlingen som meningsfull. Behandlingar som visat sig vara framgångsrika innehåller vissa gemensamma betydelsefulla element. Dels kan det handla om att det behövs en relation präglad av förtroende och känslomässigt engagemang mellan personal och klient, dels en miljö som klienten upplever som trygg och utvecklande. Det kan även handla om att behandlingen har sitt ursprung från en förklaringsmodell som övertygar individen om vilka lösningar som finns för beroendesjukdomen, samt innefattar ritualer som samtliga på behandlingsenheten deltar i och upplever som meningsfulla. Det element som anses ha störst betydelse är klientens och behandlarens känslomässiga engagemang gentemot varandra. Detta eftersom det är avgörande för de resterande elementens funktion (ibid.).

2.2 Utmaningar i att sluta och underlättande faktorer

I detta avsnitt kommer vi att redogöra för forskning som berör olika former av utmaningar i processen av att komma ur beroendeproblematik. Vi presenterar även forskning som förklarar olika aspekter som kan vara behjälpliga i återhämtningsprocessen.

Vändpunkter, som vi behandlar i föregående avsnitt, är betydelsefulla för att en förändring ska ske. Vändpunkterna behöver dock inte nödvändigtvis sammanfalla med att individen slutar använda alkohol eller narkotika, utan fungerar i stället som situationer där individen får insikt i att en beteendeförändring bör äga rum. DePue, Finch och Nation (2014, s. 49) talar om att narkotika eller alkoholbruket kan upphöra innan eller efter att vändpunkten äger rum. Det påpekas även att förändrade tankemönster angående drogbruket och förändringar rent handlingsmässigt inte nödvändigtvis är sammanhängande. En deltagare i studien som DePue, Finch och Nation (ibid.) utförde talar exempelvis om att hen slutade dricka dagen hen ingick behandling, men kunde däremot inte identifiera sig som nykter förrän behandlingen hade pågått i två veckor.

För en person med beroendeproblematik är förhållandet till drogen ofta komplicerat. Svensson (2007 s. 376–378) liknar exempelvis personens förhållande till drogen till

en kärleksaffär, där kärlekspartnern visserligen ofta förkastas likt droger, men där detta kan leda till andra kärleksförklaringar eller eventuella återföreningar. Individen med beroendeproblematik upplever därmed ett tomrum utan substansen. För att tillfrisknandet ska upprätthållas menar Svensson (ibid.) att drogen bör ersättas med andra "kärleksrelationer". Vidare innebär droganvändningens upphörande att individen blir av med sin tidigare sociala identitet, vilket medför en osäkerhet i närvaro av personer i nya sociala sammanhang. Den sociala hemhörigheten kan dock återupptas efter att ha tillbringat mer tid i det nya sammanhanget, då individen tidigare befunnit sig i andra sociala världar innan den påbörjat droganvändning. Om de inte har en annan social identitet sedan tidigare menar Svensson (ibid.) att detta går att skapa, men att det är svårare. Den skapade identiteten är förenad med förväntningar som kan bli imaginära och riskerar att förfalla när personer med beroendeproblematik inträder i nya sammanhang. Fortsättningsvis är kunskaper om alkohol eller narkotikabruk av stor vikt för personer med beroendeproblematik i deras tidigare sociala sammanhang. Dessa kunskaper kan inte nyttjas i den nya omgivningen, bortsett från arbetsplatser som behandlar frågor om beroendeproblematik. Därmed kan det upplevas enklare att återgå till den tidigare livsstilen (Svensson 2007, s. 379). En ny etablering i ett annat socialt sammanhang innebär att individen kan vara känslig i förhållande till andras bemötande (Svensson 2007, s. 374).

McIntosh och McKeganey (2000a, s. 1508–1509) redogör för nyckelområden som berör individens självbild och som kan bidra med konstruktionen av sin icke-beroendeidentitet: individen kan ha ett behov av att betrakta sina tidigare handlingar på ett annorlunda sätt. Detsamma bör göras med deras självbild. Deltagarna i studien omtolkade drogens upplevda effekter, relationen till andra droganvändare samt deras tidigare vardagsrutiner som kretsat kring att upprätthålla deras drogvanor. McIntosh och McKeganey (ibid.) förklarar även att deltagarna skilde mellan vilka de var "i hjärtat", vilka personer de har blivit i förhållande till drogbruket samt personen de är idag utan beroendeproblematiken.

Rodriguez och Smith (2014, s. 486–487) talar om ytterligare utmaningar i att sluta med droganvändning. Deltagarna i deras studie berättar om att de är konfliktfyllda inför den nyskapade identiteten i återhämtningsprocessen och att de är

desorienterade i förhållande till omvärlden. Det pågår även en kamp mellan behovet av att vara social och negativa konsekvenser av riskbeteenden. Skribenterna uppger att intervjupersonerna kommer till rätta med båda sidor av denna ambivalens när deras möjlighet för förändring omfattas av omgivningen. Vidare har de utvecklat en ny självbild; de identifierar sig själva som personer som återhämtar sig från beroendeproblematik.

För en del personer med beroendeproblematik kan spiritualitet och tron på ”högre makt” ha en betydande roll i återhämtningsprocessen. Vi presenterar nedan tre olika studier genomförda i USA som belyser dessa aspekter. Foulis et al. (2023, s. 19202–19205) belyser att bön och aspekter som rör andlighet varit behjälpliga i återhämtningsprocessen för deltagare i studien. Deltagarna uppgav att en av de mest användbara strategierna i behandling var att be i enskildhet eller tillsammans med andra. Studien fann även att individerna kunde uppmuntras till att använda spiritualitet som en stödstrategi, snarare än att vända sig till drogbruket (ibid.). Kelly och David (2020, s. 116, 122) bekräftar också att spiritualitet kan vara en stor hjälp för de som drar nytta av den, i synnerhet för de som går tolvstegsprogrammet, som är en behandlingsform. Författarna påpekar att inslag av spiritualitet i en behandling antingen kan hjälpa individen med att komma ur sitt beroende eller vara något som inte är av större betydelse. Därav är det betydelsefullt att ha i åtanke att återhämtningen är individuell (ibid.). Bell (2023 s. 344–345) styrker att de personer som har fått ett spirituellt uppvaknande kan dra ytterligare fördelar inom behandling. Dessa fördelar utgörs exempelvis av större anknytning till behandlingen, ökad självständighet, ökad känsla av hopp samt minskad risk att avbryta behandlingen. Bell (ibid.) konstaterar vidare att ett spirituellt uppvaknande förbättrar en individs chanser till att lyckas tillfriskna.

Brunelle et al. (2015, s. 305) talar om potentiella källor till motivation för att sluta med droganvändning. Motivationen för att sluta rapporteras kunna ändras över tid, både på grund av eventuell behandling, och av personliga livshändelser. Deltagarna till studien förklarar att en källa till motivation är att förbättra sina sociala relationer och familjerelationer, men även att förbättra livskvaliteten i vidare bemärkelse. Författarna talar om att individer med beroendeproblematik behöver se negativa konsekvenser av sina drogvanor och fördelarna i tillfrisknande för att förändra sina

beteenden. På så sätt kan nackdelarna av droganvändandet överväga fördelarna att bibehålla drogvanorna. Återhämtningen kan dock ta flera år.

Nehlin et al. (2020, s. 213) berör även aspekter som handlar om utmaningar i att sluta med droganvändning. Författarna framhäver vikten av att huruvida en individ beslutar sig att förändras i relation till beroendeproblematik kan vara en lång och svår process. Nehlin et al. (2020) betonar att en genomgående faktor för alla intervjupersoner berörde att beslutet i att förändras sågs som lång och kunde spänna över flera år. De understryker att beslutet inte nödvändigtvis skedde i relation till en specifik händelse eller situation som individen befann sig i (ibid.). Nehlin et al. (2020, s. 214) beskriver även att flera av intervjupersonerna uppgett att de många gånger försökt sluta med droganvändning, men att de inte lyckats och slutligen bytt ut en substans för en annan. Författarna påtalar även att behandling i sig sällan sågs som en avgörande faktor för att sluta, utan det uppgavs snarare att flera individer har haft olika typer av erfarenheter som har fått dem att sträva efter ett liv utan droger (ibid.).

Deltagarna i föregående studie berättar även att den mest betydelsefulla faktorn för att upprätthålla beslutet om förändring är att förhålla sig i en ny kontext där ett nytt liv kan skapas. Det är även betydelsefullt att den nya kontexten innefattar någon sysselsättning som individen kan förhålla sig till. Utan en syssla anses det ineffektivt för personen att enbart säga "nej" till det gamla livet, och med en kombination av isolation och förtvivlan i det nya sammanhanget kan det ofta leda till återfall. Att hålla sig upptagen utses därav som en viktig faktor. Vissa finner även stöd i att lära sig om beroenden för att finna en förklaring för deras problematik (Nehlin et al. 2020, s. 214–215).

2.3 Förekomsten av återfall vid beroendeproblematik

Nedan presenteras forskning som berör återfall ur olika perspektiv. Vi presenterar inledningsvis forskning som berör olika strategier som kan användas för att undvika återfall utifrån ett klientperspektiv. Sedan presenterar vi forskning som undersöker

återfallsprevention (ÅP) och drogsug. Avslutningsvis presenteras forskning som redogör för faktorer som kan utlösa återfall.

McIntosh och McKeganey (2000b) har genomfört en studie där de undersöker vilka strategier som personer med beroendeproblematik använder sig av för att undvika återfall. Författarna betonar att det tidigare har fastställts att många individer som omfattas av beroendeproblematik återfaller i bruk av substanser. De betonar även att en individ därför inte enbart kan sluta bruka alkohol eller narkotika, utan att de även behöver hitta olika strategier för att undvika att återfalla i beroende (MacIntosh & McKeganey 2000b s. 179). I studien identifieras två huvudstrategier som har återgetts av intervjupersonerna. Den första handlar om att undvika narkotika- och alkoholrelaterade nätverk som individen tidigare har varit aktiv i och den andra strategin handlar om att hitta ett nytt (nyktert) nätverk, där individen kan hitta nya aktiviteter och relationer (McIntosh & McKeganey 2000b s. 189). Författarna påpekar dock att strategierna kan påverkas av ett flertal faktorer. Om de exempelvis hade en partner som fortfarande använde narkotika eller alkohol, var det betydligt svårare för personen att distansera sig från den miljö som denne befunnit sig i. Ytterligare en faktor som kunde spela roll var individens förmåga att hitta en ny drogfri miljö att befinna sig i.

Skribenterna lyfter fram att samtliga av deras intervjupersoner betonar att de haft ett behov av att distansera sig från den miljö de befunnit sig i när de varit aktiva i sitt droganvändande. En intervjuperson förklarar att det är nästintill omöjligt att umgås med vänner som är aktiva i sitt droganvändande. MacIntosh och McKeganey (2000b) beskriver även betydelsen av att kunna fylla ut livet som nykter med nya typer av aktiviteter och bekantskaper som inte är drog- eller alkoholrelaterade.

Ekendahl och Karlsson (2022) genomförde en intervjustudie där de undersökte hur man inom svensk beroendevård hanterar och bemöter *drogsug*, specifikt inom vård som har inslag av behandlingsmetoden återfallsprevention. Författarna menar att man i behandlingar som omfattar återfallsprevention (ÅP) ofta tar upp konceptet drogsug och att klienterna ibland uppfattar suget efter droger som något vagt och ibland som en konkret känsla (Ekendahl & Karlsson 2022 s.3). Därav påpekar även författarna att drogsug är något svårdefinierat. Det framhävs i studien att man inom

ÅP ofta ber individerna som genomgår behandlingen att identifiera "risksituationer" som kan öka chansen för återfall (ibid.) Många klienter brukar initialt i behandlingen inte vara medvetna om vad som egentligen innefattar ett drogsug medan de i ett senare skede kan lära sig att identifiera det (Ekendahl & Karlson 2022 s. 4). Studien belyser även att man inom behandlingar som har inslag av ÅP använder sig av tekniker såsom *sugsurfing*, som innebär att man "surfar" på drogsuget. Personens sug efter droger försvinner om man tillåter sig att känna drogsuget (ibid.).

Författarna framhäver alltså att konceptet drogsug inom ÅP innehåller flera aspekter av komplexitet och motsägelser, att det finns svårigheter i att förklara och klargöra vad ett drogsug egentligen är eftersom det kan ha olika betydelse beroende på individ och kontext (Ekendahl & Karlsson 2022 s. 6). De poängterar att drogsug exempelvis kan ses som en riskfaktor för återfall gällande individer som vill komma ur ett beroende. Drogsuget kan även betraktas som tankar, känslor och situationer som orsakar återfall och något som är kontinuerligt i individens liv och som behöver undvikas i individens vardagsliv (ibid.).

Ndou och Khosa (2023) undersökte vilka faktorer som kan påverka återfall i relation till skadligt bruk och beroende. Författarna påpekar att återfall är ett osystematiskt, komplext och mångfacetterat skede hos individer med beroendeproblematik. Enligt Ndou och Khosa (2023, s. 5) finns det olika faktorer som kan utlösa ett återfall hos individen. Faktorer som går att beakta utifrån en individuell nivå är bristen på socialt stöd i individens närmaste omgivning. Författarna beskriver att individer som genomgår behandling och som inte har familj eller andra betydelsefulla individer i deras närhet ofta löper större risk att ta återfall. Ytterligare en faktor kopplat till brist på socialt stöd handlar om stigma kring beroendeproblematik i individens familjesituation, alltså att familjemedlemmar inte vill ha någon form av umgänge med individen som genomgått behandling (ibid.). Detta kan enligt Ndou och Khosa (2023, s. 7) leda till att individen inte ser någon nytta av att förbli drogfri, vilket i sin tur leder till återfall. Därav blir det uppenbart att individens sociala nätverk är av betydelse i återhämtningsprocessen (ibid.).

Vidare finner Ndou och Khosa (2023, s. 8) att ytterligare en faktor som kan påverka att återfall äger rum är individens överskattning av behandlingens framgång. Att

avsluta en behandling i ett tidigt skede betonas de också som en tydlig faktor som kan leda till återfall. Studien riktar också uppmärksamhet på individens brist på ” *coping-färdigheter*”, alltså dennes förmåga att hantera olika situationer som kan leda till återfall. Författarna betonas att effektiva ” *coping-färdigheter*” är väsentliga för att individen ska kunna undvika återfall. Ytterligare en faktor som kan påverka individen att få ett återfall ansågs vara tidpunkten individen började behandlingen. Detta då en långtgående utvecklad beroendeproblematik kan medföra ökad risk för återfall. Vidare observerades det att individer som inte deltog i eftervård hade en ökad risk för återfall (Ndou & Khosa 2023, s. 9).

En annan betydelsefull faktor när det gäller återfall kan vara stress. Sinha (2001) visar i en studie att det finns möjliga kopplingar mellan psykiska och/eller fysiska påfrestningar och återfall. Det betonas av Sinha (2001, s. 343) att begreppet stress är väl omdiskuterat och komplext. Sinha (2001) menar att tidigare forskning påvisat att beroendeproblematik har koppling till stress. Det påpekas även att forskning har visat att ökad alkoholanvändning kan kopplas till stress. Sinha (2001, s. 353) poängterar dock att det finns ett behov av vidare undersökningar för att kunna begripliggöra mer exakt hur kopplingen mellan stress och beroendeproblematik ser ut.

2.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Den tidigare forskningen som vi presenterat i detta avsnitt visar på komplexiteten som beroendeproblematik kan innebära för individer med problematisk användning av alkohol eller narkotika. Det gestaltas exempelvis genom att vändpunkter, utmaningar i att komma ur beroende och vad återfall kan innebära för individen kan ha olika betydelse beroende på person och kontext. Vi kommer i denna studie att ta avstamp i tidigare forskning för att få en ökad förståelse om vilka faktorer som är betydelsefulla för att kunna komma ur ett beroende, samt vilken betydelse återfall kan ha.

3.0 Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt kommer vi att presentera den teoretiska utgångspunkt som vår analys kommer att utgå ifrån. Vi kommer att använda oss av Aaron Antonovskys (2005) teori om *Känsla av sammanhang* (KASAM) som beskriver en individs möjlighet att klara motgångar. Eftersom det empiriska materialet utgörs av berättelser från individer med beroendeproblematik anser vi det användbart att utgå ifrån denna teori. Detta eftersom den fokuserar på välbefinnande och hur en individ hanterar olika former av påfrestningar. Den valda teorin kommer därav att vara till stöd för analysarbetet och att kunna besvara valda frågeställningar i studien.

3.1 KASAM

Antonovsky (2005, s. 16f) har utvecklat sin teori om KASAM genom att undersöka faktorer som går att härleda till huruvida en person hanterar svåra situationer.

Antonovsky gör en liknelse till att motgångarna kan ses som ett spänningstillstånd som måste hanteras av individen. Teorin fokuserar på de bakomliggande faktorerna som gör att en individ kan hantera dessa spänningar (ibid.).

Antonovsky (2005, s. 43–46) menar att teorin KASAM kan delas upp i tre huvuddelar: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Om en individ upplever sin tillvaro som begriplig, meningsfull och hanterbar anses personen enligt teorin ha hög KASAM. Vad gäller *begriplighet* inom KASAM syftar Antonovsky (2005) på hur en individ bemöter och ser på olika händelser i livet. Han beskriver att en individ med hög känsla av begriplighet förväntar sig att olika situationer eller händelser som den kommer att möta är förutsägbara, och om de inte är det så kommer individen att kunna hantera och förklara dem. Antonovsky (2005) drar liknelser till individer som exempelvis råkat ut för hemska livssituationer och menar på att de har låg känsla av begriplighet eftersom de på grund av tidigare, negativa upplevelser, har större tendens att tro att de fortsättningsvis kommer att uppleva negativa situationer (ibid.).

Vidare menar Antonovsky (2005, s. 43–46) att begreppet *hanterbarhet* inom KASAM går att förklara genom hur mycket en individ upplever att det finns resurser till ens förfogande för att kunna möta olika former av svårigheter i livet. Han menar

på att det kan handla om resurser som är under individens egen kontroll eller som någon annan i dennes omgivning besitter, som exempelvis en partner, kollegor eller vänner. Resurserna kan ses som ett stöd när individen ställs inför motgångar i livet. Antonovsky (2005) påpekar att en individ med hög känsla av hanterbarhet inte ser sig själv som ett offer för de omständigheter som den upplever (ibid.).

Den tredje huvuddelen i KASAM handlar som ovan nämnt om *meningsfullhet* och beskrivs av Antonovsky (2005, s. 43–46) som att en individ har en känsla av betydelsefullhet och engagemang för att lösa olika former av problem den kan komma att möta i livet. Individen som har en hög känsla av meningsfullhet känner motivation till att kunna hantera motgångar. Meningsfullhet grundar sig därav i att individen upplever en känslomässig innebörd i livet och att de svårigheter som uppkommer är värdiga att hänge sig till (ibid.).

Vidare poängterar Antonovsky (2005) att alla tre delar i KASAM är sammankopplade och kan vara olika höga eller låga beroende på individ och den samhällsliga kontext den lever i. Antonovsky menar exempelvis att om en person har en hög känsla av begriplighet och meningsfullhet, men en låg känsla av hanterbarhet (tillgång till resurser), kan det leda till ett starkt tryck mot förändring. Det kan innebära att när individen ställs inför ett problem kommer den leta efter möjliga resurser för att kunna hantera problemet. Antonovsky (2005) påpekar även betydelsen av meningsfullhet och menar att en individ med hög känsla av begriplighet och hanterbarhet som inte har någon känsla av meningsfullhet kan komma att tappa sin förståelse och förlora makten över sina resurser (Antonovsky 2005, s. 48f). Meningsfullhet kan därav betraktas som den ”viktigaste” komponenten i KASAM. Författaren understryker dock att den mest framgångsrika problemhanteringen implementerar samtliga komponenter och tillämpar dem i sin helhet (Antonovsky, 2005 s. 50).

4. Metod

I detta avsnitt kommer vi att presentera metoden för vår studie. Detta innefattar urval av vårt empiriska material, metod för analys, tillförlitlighet, och etiska

överväganden. Till en början kommer vi att redogöra för de metodologiska överväganden som vi har gjort, och därefter kommer vi att presentera vårt empiriska material samt redogöra för urval och urvalskriterier. Avslutningsvis redogör vi för lämpligheten i att använda oss av tematisk analys för att kunna besvara våra frågeställningar. De sista avsnitten berör studiens tillförlitlighet och etiska överväganden.

4.1 Val av metod

Forskning som bedrivs inom samhällsvetenskap använder sig av både kvalitativa och kvantitativa data. Den utformade forskningsfrågan bestämmer vilken av de två metoderna som är bäst lämpad. Den kvalitativa respektive kvantitativa metoden har dock sina separata för- och nackdelar (Ahrne & Svensson, 2015 s. 10f). I detta arbete ämnar vi att tillämpa ett kvalitativt angreppssätt för att besvara frågeställningarna. Detta beror på hur frågeställningarna är formulerade; begreppen som tillämpas är mer *sensitiva* än *definitiva*. Bryman (2018, s. 463) beskriver att definitiva begrepp i kvalitativ forskning kan begränsa perspektiv på den sociala verkligheten, då definitiva termer endast kan förstås i termer av indikatorer som skapats i syfte av mätning. Dessutom nämner Bryman (2018, s. 454) att den kvalitativa metoden fokuserar på ord, till skillnad från den kvantitativa metoden som riktar in sig på datainsamling. Vår forskningsfråga grundar sig på erfarenheter från individer som tidigare har haft beroendeproblematik, och därför anser vi att den kvalitativa metoden är bäst lämpad för att besvara forskningsfrågan.

Den metod som vi har valt att tillämpa för att besvara forskningsfrågan är dokumentanalys, där materialet i vårt fall utgörs av självbiografier. Dessa typer av källor finns redan tillgängliga för insamling, men trots detta kan analysen också vara tidskrävande likt andra metoder (Bryman, 2018 s. 657). Böckerna som vi har valt innehåller livsberättelser från personer som har haft beroendeproblematik. Genom självbiografier får vi tillgång till individernas egna perspektiv på meningsskapande, det sociala livet, samt vardagslivet i samband med skadligt bruk och beroende. Eftersom individerna själva redogör för sina livshändelser, undviker vi att samla in data från andrahandskällor. Vi får även ta del av berättelser från individer med en typ av problematik som ofta inte blir uppmärksammas (Johansson & Öberg, 2009 s.

73ff). Med denna metod undviker vi även att inkorporera egna värderingar i materialet, eftersom materialet redan finns till hands (Bryman, 2018 s. 657).

Vi har även resonerat kring fördelar och nackdelar om valet av att välja självbiografier som kunskapskälla. Bryman (2018 s. 657) presenterar kriterier för att säkerställa dokumentets kvalitet inom kvalitativ forskning. Exempelvis presenteras autenticitet och trovärdighet som kriterier. Bryman (2018 s. 658f) menar att självbiografier kan utmana kravet om autenticitet, eftersom användningen av spökskrivare blir allt vanligare. På grund av detta har vi läst innehållet med en kritisk inställning. Ytterligare kunde den kunskap vi tagit del av i tidigare forskning utgöra en grund för hur verklighetsförankrade berättelserna var.

4.2 Urval och empiriskt material

Det empiriska material som vi har valt för detta arbete är tre självbiografier. De valda böckerna innehåller livsberättelser från personer som tidigare har haft beroendeproblematik och stämmer överens med de urvalskriterier vi har utformat om att livsberättelserna ska skildras i kronologisk ordning. På så vis kan vi följa de tre individernas livslopp kopplat till deras beroendeproblematik och få reda på i vilken ordning händelserna inträffat. Med självbiografier får vi även reda på individernas upplevelser inifrån samt deras uppfattningar och definitioner av den omgivande världen (Bryman, 2018 s. 584).

De självbiografier som vi har valt är följande: *Kramen från helvetet* (2023) av Victor de Almeida, *Idag är jag fri!* (2018) av Josefin Dahlberg samt *Vem kan laga en trasig själ?* (2018) av Peter Ahlman. Nedan presenteras böckernas respektive handlingar.

Kramen från helvetet (2023) är Victor de Almeidas historia om hans liv innan, under tiden och efter hans beroendeproblematik av främst heroin, samt skildringar från hans tidigare erfarenhet av kriminalitet. Boken innehåller även inslag av författarens blandmissbruk under vissa perioder. Victor berättar om hur heroinet gav honom

känslan av en ”kram”, men hur han behövde göra sig av med denna “kram från helvetet” efter att ha erfarit den i över två decennier.

Idag är jag fri! (2018) skildrar Josefin Dahlbergs väg till att bli beroende av alkohol och hennes väg ur sitt alkoholberoende. I berättelsen framkommer även trauman i samband med hennes alkoholiserade förälder, hennes upplevelser av ätstörningar, samt anknytningsproblematik i kärleksrelationer.

Vem kan laga en trasig själ? är Peter Ahlmans självbiografi där han berättar om sin svåra uppväxt med sin bror och mamma. Peter skildrar kriminalitet, amfetamin- och heroinberoende och våld. Han berättar om sin väg ur beroende som skedde genom att han hittade till kristendomen.

I vårt val hade vi i åtanke att välja aktuella böcker från individer med olika bakgrunder. På så vis ville vi få perspektiv från olika kontexter och hur de potentiellt kunde påverka vägen ur beroendeproblematik. Vi har funnit böckerna genom att använda oss utav sökorden ”självbiografier” och ”beroende” på sökmotorn Google. Vi har, efter sökningen, hittat tydligare beskrivningar om relevanta böcker på Malmös stadsbibliotek och Adlibris. Vi har därefter gemensamt granskat böckerna översiktligt för att besluta om de är lämpliga eller ej. Till en början hittade vi 16 olika böcker som behandlade beroendeproblematik av något slag. För några av böckerna fanns det en otydlighet i vad författarnas huvudsakliga problematik var, exempelvis om den mest framträdande problematiken relaterades till psykisk ohälsa. Därför valdes dessa böcker bort då vårt huvudsakliga fokus var beroendeproblematik. Ytterligare några valdes bort då de inte uppfyllde våra urvalskriterier om att berättelserna behövde vara i kronologisk ordning samt i en svensk kontext. Vi hade även svårigheter att finna böcker som inte var från vita, europeiska kvinnliga författare med beroendeproblematik och som även skildrar sina livserfarenheter i kronologisk ordning. Vi har även bedömt att det nuvarande empiriska materialet är tillräckligt för att besvara forskningsfrågan.

4.3 Metod för analys

I denna studie kommer vi att använda oss av tematisk analys. Detta genom att analysera det empiriska materialet genom att synliggöra likheter och skillnader i materialet genom olika teman. Braun och Clarke (2006, s.78) framhäver att tematisk analys är en anpassningsbar metod som kan tillämpas oberoende av teori och kunskapsteori. I denna studie har vi utgått ifrån en empiristyrd tematisk analys för att kunna möjliggöra att teman upptäcks under analysens gång (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 13). Ett empiristyrkt tillvägagångssätt möjliggör att läsningen av materialet kan göras utifrån ett neutralt och utforskande perspektiv (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 80), och det kan även till viss utsträckning frigöra analysen från våra analytiskt förutbestämda uppfattningar (Braun & Clarke 2006, s. 83). Trots att en empiristyrd ansats kan användas i studien oberoende teori eller kunskapsteori betonar Braun och Clarke (2022, s. 8) att forskarens subjektivitet kan utgöra det huvudsakliga verktyget under analysarbetet. Detta är av vikt att vara medveten om, då både vi och läsarna behöver förstå att kunskaperna om ämnesområdet och empirin är det som styr kunskapen som produceras i denna studie. Braun och Clark (ibid.) poängterar dock att även om resultatet styrs av subjektiva faktorer från forskarens sida är det inte nödvändigt att kontrollera eller ignorera dessa faktorer. Exempelvis kan det vara rimligt att påstå att subjektiva faktorer har speglats i de teman som utformades under analysprocessen. Eftersom vi under avsnittet teoretiska utgångspunkter tog del av kunskap som kunde kopplas till drog- och alkoholanvändning fanns en tendens att enbart synliggöra teman med koppling till den kunskapen vi tagit del av. För att kunna möjliggöra en analys av god kvalitet ansåg vi det av vikt att ha ett öppet förhållningssätt när vi utformade teman kopplade till empirin.

Braun och Clarke (2022, s. 8) betonar att kreativitet är en central del av tematisk analys. De betonar dock att kreativiteten bör befinna sig i en ram av struktur. Braun och Clarke (2006, s. 87) förklarar en möjlig struktur när det gäller tematisk analys och kopplar den till tillförlitlighet. De betonar sex steg i tematisk analys, och i korthet handlar det om att vi först upptäckte vårt datamaterial (i detta fall självbiografier) genom triangulering och läsning av material. Sedan letade vi efter liknande eller jämförbara delar i materialet med avsikten att skapa teman. Därefter

grupperade vi våra identifierade teman för att kunna utföra en granskning av varje tema. Detta för att genomföra en kontroll av att det överensstämmer med koder och kategorier innan vi fastställde och namngav teman. Avslutningsvis menar Braun och Clarke (2006, s. 87) att varje kategori i analysavsnittet exemplifieras med ett antal relevanta exempel från det empiriska materialet.

För att tematisera det empiriska materialet genomförde vi en noggrann läsning av varje bok. Därefter letade vi efter likheter och fann följande kategorier: *Den personliga botten, betydelsen av återfall, positiva vändpunkter, negativa vändpunkter och strategier för att komma ur beroende*. Vi identifierade relevanta citat från böckerna och valde sedan ut det vi ansåg var mest centralt i förhållande till vårt syfte och frågeställningar, men även till tidigare forskning. Vid genomarbetning av vårt material valde vi sedan att ändra kategorin *strategier för att komma ur beroende* till *potentiella tillvägagångssätt för att komma ur beroendeproblematik*. Detta tema delades sedan in i två delteman som vi namngav *spiritualitet som tillvägagångssätt* och *behandling och betydelsefulla aspekter i tillfrisknandet* då vi fann att spiritualitet var genomgående i berättelserna.

4.4 Tillförlitlighet

Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 28ff) berör aspekter kring tillförlitlighet gällande studier som använder sig av tematisk analys. Trovärdighet, inter- och intrabedömarreliabilitet, överförbarhet, pålitlighet och anpassningsbarhet är begrepp som kopplas till tillförlitlighet i kvalitativa studier.

Trovärdigheten handlar enligt författarna (Alvinus, Borglund & Larsson 2023, s. 28ff) om forskarnas representation av vad empirin säger, i vårt fall materialet i självbiografierna. Trovärdigheten ökar i samband med forskartrianglering, alltså att vi gemensamt kontrollerar tolkningar av materialet och kodningen. Triangleringen ökar i sin tur interbedömarreliabilitet eftersom vi tillsammans gör kodningen, vilket möjliggör att vi kan kontrollera varandras vinklingar eller partiskhet som utgörs av tidigare erfarenhet eller kunskap inom ämnesområdet. Vad som är ofrånkomligt är faktumet att vi avgör vad som är relevant i vårt empiriska material (Bryman, 2018 s. 467).

Överförbarheten inbegriper studiens generaliserbarhet. Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 28ff) poängterar dock att det inom kvalitativ forskning enbart handlar om överförbarhet från fall till fall. Vi menar att en läsare själv hade kunnat använda sig av vår metod för att få möjlighet att analysera självbiografier med temat skadligt bruk och beroende. Denna studie avser inte att generalisera avgörande faktorer för att komma ur beroendeproblematik, utan snarare att öka förståelsen för hur processen kan se ut. Detta eftersom vår studie endast utgörs av tre självbiografier. Överförbarheten kan dock kontrolleras genom en tydlig och noggrann metodbeskrivning.

Pålitligheten i en studie kan säkerställas genom att forskningsprocessen är logisk, spårbar och transparent. Detta kan genomföras med en noggrann och en tydlig redogörelse av samtliga delar i arbetet (Alvinus, Borglund & Larsson 2023 s. 28ff; Bryman 2018, s. 468f).

4.5 Etiska överväganden

Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 53ff) beskriver hanteringen av etiska dilemman vid framtagandet av ny kunskap. Författarna berättar att det förekommer en reglering om denna hantering i lagen om etikprövning (2003:460). Lagen (2003:460) konstaterar att forskningen endast godkänns i förhållande till att den verkställs med respekt för människovärde, mänskliga rättigheter samt grundläggande friheter. Människans välfärd prioriteras därav framför de behov samhället och vetenskapen har. Det är därför av stor vikt att överväga vilka risker kontra nytta som den planerade forskningen utgör. Trots att detta arbete inte omfattas av lagen, anser vi det beaktansvärt att ha dessa faktorer i åtanke.

Denna studie undersöker tre självbiografier från personer med olika bakgrunder. Självbiografiernas skribenter har själva beslutat att avslöja sårbar information om deras liv och publicerat deras material offentligt. Det innebär att böckerna är tillgängliga för de personer som vill ta del av dem. På grund av dessa omständigheter är det betydelsefullt att inte framföra författarnas historia på ett

kränkande sätt och att ha i åtanke att det är egna personers berättelser som vi behandlar.

Vårt redogörande för etiska överväganden hade dock varit annorlunda om undersökningen hade använt intervjuer i stället för offentliga dokument. I sådana fall hade vi förhållit oss till forskningsetiska principer som *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet* (Eldén 2021, s. 30f). Detta innefattar exempelvis att be om underskrifter från intervjupersonerna på samtyckesblanketter, att undvika att material från intervjuerna tas emot från utomstående, samt en anonymisering av intervjupersonerna (ibid.). I detta fall implementeras ingen av ovanstående tillvägagångssätt: självbiografiernas material är offentligt och kräver varken samtycke, anonymisering av författarna eller att materialet inte ska tas emot från utomstående. Det finns inte heller något krav på att beakta information som anses personlig och känslig.

5.0 Analys

I detta avsnitt kommer vi att presentera vår analys av den insamlade empirin. Vi kommer att redogöra för fyra olika teman som vi parallellt kopplar både till KASAM-teorin av Antonovsky (2005) och till vår tidigare forskning om beroendeproblematik, där vi anser det vara relevant. På så sätt besvarar vi även våra frågeställningar.

I första temat analyseras erfarenheter av ”den personliga botten” som har framkommit i författarnas berättelser. Sedan analyserar vi vilken betydelse återfall har haft i återhämtningsprocessen. Vidare analyserar vi författarnas positiva vändpunkter som har medfört förändringar i form av minskad droganvändning. Avslutningsvis presenterar vi en analys som urskiljer vilka tillvägagångssätt och faktorer som har varit betydande för författarna att komma ur beroendeproblematiken. Vi kommer fortsättningsvis att referera till författarna vid deras förnamn för att skapa en begriplig kontext för läsaren.

5.1 Den personliga botten

Vi kommer i detta delavsnitt att presentera händelser där vi ser en möjlig tolkning att författarna befinner sig i sin "personliga botten" (Matzger et al. 2005; DePue, Finch & Nation. 2014; Johnson, Richert & Svensson 2023). Detta för att kunna belysa hur den individuella processen sett ut i varje berättelse, då samtliga berättelser innehåller detta fenomen. "Den personliga botten" kommer att belysas som en möjlig faktor som har haft en central betydelse i återhämtningsprocessen.

Samtliga författare har återgett händelser där deras beroendeproblematik har kommit till en så pass allvarlig punkt att de övervägt eller försökt att ta sitt liv. Victor berättar i nedanstående citat att hans mående var så pass dåligt att han i anstalten försöker begå självmord.

Jag mådde så dåligt att jag ville ta livet av mig. Misslyckade självmordsförsök där jag försökte hänga mig med ett skärp. Jag började bli rädd för mig själv. Fasade för den person jag förvandlades till utan droger. Det var som att jag utvecklat en vansinnig personlighet. Det enda jag ville var att bli utsläppt och få knarka igen (Victor s. 126).

Josefin återger även en händelse där hon övervägde att ta sitt liv på grund av beroendet.

Nästa minne är från taxin, jag minns hur jag kollar på Katta med en suddig blick och förklarar att hon aldrig mer ska behöva ta hand om mig. [...] Inte för att jag hade en tanke på att bli nykter, utan för att jag skulle ta livet av mig när jag kom hem. Det var ingen mening att fortsätta det här livet (Josefin s. 142).

Citatet belyser hur Josefins alkoholproblematik blir så pass allvarlig att hon överväger att ta sitt liv och återger en känsla av hopplöshet. Peter beskriver liknande känslor kring hur långt hans beroendeproblematik har gått.

Och jag hade bestämt. Ingen skulle få reda på det. Jag skrev inget brev. Vad skulle jag berätta? [...] På rummet hade jag två liter sprit och en massa piller. Minuterna gick sakta när jag satt och samlade mod, sedan svepte jag en hel flaska sprit på några minuter. Det var kväll och mamma hade gått in på sitt rum och stängt dörren om sig. Jag svalde en stor näve med piller. Det i kombination med all sprit jag druckit skulle göra jobbet (Peter s 119).

De återgivna citaten illustrerar hur författarnas beroendeproblem blir så pass omfattande att de försöker eller överväger att ta sina liv. DePue, Finch och Nation (2014, s. 39) beskriver hur individer med beroendeproblem kan, genom sin "personliga botten", komma till en punkt där de så småningom blir nyktra. Dock finns det viss kritik mot att en "personlig botten" måste ske för att en person ska kunna komma ur sitt beroende (Johnson, Richert & Svensson 2023). Det är enligt vår mening möjligt att den "personliga botten" som författarna upplever är en betydande faktor som slutligen leder till att de kommer ur sitt beroende. Det kan tolkas som att författarna upplever en så pass stor nedgång att de får viljan att förändra sina omständigheter.

I relation till KASAM-teorin (Antonovsky 2005, s. 43–46) kan det tolkas som att författarna förlorar sin känsla av meningsfullhet i sökandet efter droger och alkohol. Deras beroendeproblematik tar en större vändning och blir mer påtaglig än tidigare. Det kan tolkas som att de börjar känna en form av hopplöshet i deras tillvaro. Denna gemensamma förändring leder till att samtliga författare har en låg känsla av begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet. Detta eftersom man i citaten framför allt ser att de inte har någon känsla av meningsfullhet eftersom de överväger att ta sitt liv. Det kan tolkas som att känslan av hanterbarhet är låg då det framstår som att de inte har någon motivation att lösa eller handskas med de problem och motgångar som de möter.

5.2 Betydelsen av återfall

Vi kommer i detta avsnitt redogöra för vilken betydelse återfall har haft i författarnas återhämtningsprocess. Nedan presenteras citat från samtliga författare där återfall har ägt rum. Det är viktigt att betona att samtliga författares berättelser skildrar återfall som sedan har varit centralt i deras återhämtningsprocess. Det som framför allt har varit betydelsefullt är de återfall som har skett en tid innan samtliga författare lyckats ta sig ur beroendeproblematiken.

Nedan beskriver Peter hur han efter att ha varit nykter i mer än ett år, tar ett återfall under sin bröllopsresa. Han har rest utomlands tillsammans med sin partner.

Jag hade varit frälst och fri från droger i ett och ett halvt år och kom för första gången i mitt liv till Thailand. [...] Jag vände mig mot Susanne. 'Det skulle väl vara lugnt om jag tar en bira? Jag är ju fri nu, eller hur?' 'Jo men absolut. En kall öl skulle ju sitta fint! Ta en till mig med.' Vi beställde varsin öl. Sedan drack jag en till. Och en till. [...] Begäret hade vaknat och ville ha mer. Något stenkast från restaurangen låg en spritaffär. Så passande. Fienden stod redo med sina kedjor. Spritflaskorna klirrade i kassarna när vi gick mot stranden. Med ölen i handen tidigare på dagen hade jag lurat mig själv att jag hade kontrollen, men nu kunde jag inte lura någon. Helvetet bröt loss. [...] Jag återvände gång på gång till spritaffären och smygsöp under våra tre veckor i Thailand (Peter s.159f).

Citatet synliggör hur Peter befinner sig i en tydlig risksituation när han är på sin bröllopsresa. Situationen han befinner sig i leder till ett drogsug som han inte lyckas hantera och som leder till ett återfall. Ekendahl och Karlsson (2022, s. 3) menar att risksituationer kan leda till återfall, något som tydligt illustreras i citatet. Ekendahl och Karlsson (2022, s. 6) påpekar även att drogsug är något komplext och svårbegripligt, och därav kan det vara svårt att få klarhet kring vilka faktorer det är som orsakar att Peter tar ett återfall. Ndou och Khosa (2023, s. 8) betonar att bristen på coping-färdigheter, alltså förmågan att hantera olika situationer som kan leda till återfall, är betydelsefulla för att en individ ska kunna undvika återfall. Citatet kan

tolkas som att Peter inte har tillräckligt med coping-färdigheter vid den tidpunkt som demonstreras i ovanstående citat.

I nedanstående citat återger Josefin hur hon bestämt sig för att sluta dricka alkohol i samband med att hon börjar studera. Hon berättar i citatet att hon går på en studentfest och att det mot slutet av kvällen slutar med att hon börjar dricka.

Kvällen började ganska segt och jag tyckte att tiden stod still. Jag höll mig borta från alkoholen genom att gå ut och röka en gång i kvarten. Fler och fler började ifrågasätta varför jag inte drack och jag drog samma story som jag har berättat, men nu togs den emot på ett helt annat sätt. Nu hade de själva alkohol i kroppen. 'Klart ska du dricka', sa någon och en del av mig höll med. [...] Klockan närmade sig midnatt och mina törstiga hjärnspöken pratade högre och högre [...] Mitt fokus var alkoholen jag snart skulle få i mig, och jag gick raka vägen från toaletten till baren och beställde en ölkanna (Josefin s. 138).

Josefin beskriver tydligt att hon försöker hålla sig borta från alkoholen under kvällen. Hennes försök misslyckas dock och kan i förhållande till KASAM-teorin (Antonovsky 2005, s. 43–46) tolkas som att hon har börjat få en högre känsla av begriplighet och meningsfullhet. Detta eftersom hon delvis kommit till insikt med att hon har ett alkoholproblem. Meningsfullheten kan synliggöras genom att hon har en form av motivation när det gäller att sluta dricka alkohol. I förhållande till känsla av hanterbarhet kan det tolkas som att hon vid denna tidpunkt inte har tillräckligt med resurser för att lyckas komma ur beroendet. Antonovsky (2005) menar att när en individ har hög känsla av begriplighet och meningsfullhet, men låg känsla av hanterbarhet, kan det leda till förändring, genom att den kommer leta efter resurser. Detta är något som kan vara en möjlig tolkning i Josefins berättelse. Det går att dra liknelser till Victors berättelse i relation till ovanstående. Nedanstående visar hur han efter ett fängelsestraff snabbt tar återfall.

Efter en månad på Täbyanstalten muckar jag och kommer ut. [...] Jag har fått en månads vila, utan vare sig knark eller läkemedel. Min kropp är ren från substanser för första gången på jättemånga år. Återfallet

dröjer inte mer än ett par dagar, men så fort jag tog fram en spruta fick jag gåshud och venerna drog sig tillbaka. Lösningen blev att ta sprutor i halsen. [...] Jag tar nio överdoser på en vecka. Det är helt otroligt att jag inte dör (Victor s. 203–204).

Efter återfallet beslutar dock Victor sig för att lägga in sig på sjukhus för avgiftning, så småningom leder detta till att han påbörjar en behandling som han lyckas genomföra. Med åtanke i ovanstående citat är det möjligt att relatera till Antonovskys (2005) KASAM-teori. Victor har vid denna tidpunkt i liknelse med Josefin en början till hög känsla av begriplighet och meningsfullhet. Återfallet sker och han inser kort därefter att han behöver göra en förändring. Han börjar med att använda sig av resurser han vet finns till hands, att genomgå avgiftning på sjukhuset. Vidare tar han kontakt med sin socialsekreterare och sin syster.

‘Hej Jocelina, det är Victor.’

‘Hej Victor, hur mår du?’

‘Det är bra. Jag ringer för att säga att jag är klar nu.’ Efter ett par dagar på avgiftningen ringer jag upp min syster. Hon är den första jag meddelar mitt beslut till. Hon förstår direkt att jag menar allvar (Victor s. 207)

Det är möjligt att se att Victor vid denna tidpunkt har haft en hög känsla av begriplighet och meningsfullhet. Utifrån KASAM-teorin (Antonovsky 2005) kan en möjlig tolkning även göras till att det sker en förändring då Victor börjar använda och ta vara på de resurser han själv och andra har i omgivningen. Detta kan eventuellt vara ett återfall som är av större betydelse i hans återhämtningsprocess.

5.3 Positiva vändpunkter med betydelse i återhämtningsprocessen

Samtliga författare har beskrivit händelser som kan tolkas som olika former av vändpunkter (Brookfield et al. 2019, s. 84ff) i deras beroendeproblematik. Nedan tar vi fram citat som beskriver händelser som kan betraktas som positiva vändpunkter eftersom de indikerar på minskad droganvändning. De positiva vändpunkterna kan

även ha haft en central betydelse i återhämtningsprocessen. Peter berättar om hur han ingår en behandling och får träffa personer som har liknande problematik som honom.

Till slut kom jag in på behandlingen hos Comesta. [...] De intagna på Comesta var precis som jag, bostadslösa knarkare som förlorat allt i livet och hade sina ägodelar i en väska. En del hade till och med haft det värre än jag. Och nu var de nyktra. [...] Jag var glad att det fanns ett ställe som tog emot en människa som jag som sabbat alla chanser och bränt alla broar. (Peter s.142).

Peters citat indikerar på att han upplever miljön som trygg och utvecklande, vilket Kristiansen (1999, s. 67f) påpekar är ett betydelsefullt element hos framgångsrika behandlingar. Ytterligare talar Nehlin et al. (2020 s. 214–215) om att en betydelsefull faktor till att upprätthålla beslutet om förändring är att förhålla sig i en ny kontext vilket Peter gör när han genomgår behandlingen. Här befinner sig Peter i en kontext där vissa har svårare beroendeproblematik än honom, men trots detta är villiga att göra en förändring i deras liv.

Victor återger också en vändpunkt, när han beslutar att genomgå en avgiftning och hittar droger i sina kläder som han inte visste var där.

Jag tittar på dem och funderar. Jag vet inte vad som händer, men för första gången ställer jag mig upp, lämnar telefonstationen och går in på toaletten och spolar ned knarket. Jag slänger bollarna och hela innehållet. Det känns märkligt, men fantastiskt. Nu ska jag sluta på riktigt. (Victor s. 206).

Citatet visar på att Victor kommit till en punkt i sin beroendeproblematik där han inte längre vill använda droger. Han hittar droger i sina fickor innan han ska avgiftas men väljer för första gången att inte använda dem och spolar därför ned dem i toaletten. Att Victor gör det kan bero på att han bestämmer sig för att ta ett större ansvar över sin beroendeproblematik. Ett sådant handlande förklarar Brookfield et al. (2019, s. 84ff) är ett vägskäl för personer som identifierar sig som någon med

beroendeproblematik. Ytterligare konstaterar Brunelle et al. (2015, s. 305) att individer med beroendeproblematik har ett behov av att se negativa konsekvenser av drogvanorna och fördelarna i sitt tillfrisknande för att en beteendeförändring ska äga rum. Citatet kan tolkas som att Victor har kommit till dessa insikter och att det är därför han väljer att slänga drogerna. Vidare beskriver Victor i nedanstående citat hur ytterligare förändringar sker efter avgiftning när han påbörjar en behandling.

Tillsammans med alla andra på Hatten blir vi ett fantastiskt gäng. En sammansvetsad grupp som vill varandras bästa. För första gången gör jag allt som krävs. Jag följer instruktionerna, rutinerna och deras direktiv. Om de säger till mig att hoppa högt så gör jag det. Jag gör allt som förväntas och bryter inga regler (Victor s.207).

Victor beskriver även i citatet hur han för första gången gör allt som krävs i behandlingen. Citatet tyder på att han befinner sig i en ny kontext på grund av behandlingen, både socialt och i förhållande till miljön han befinner sig i. Han talar även om att han uppehåller sig med fasta rutiner och inte bryter reglerna. Detta kan också förknippas med tidigare forskning; Nehlin et al. (2020, s. 214–215) berättar om att beslutet om förändring kan upprätthållas i nya kontexter. Vidare är sysselsättning för individen av stor vikt, eftersom frånvaron av sysslor kan leda till återfall (ibid.). Victor har alltså funnit en miljö som främjar hans intressen om att inte använda droger och att upprätthålla dessa vanor. Nedanstående citat beskriver betydelsen av bortgången av mamman till hans dotter.

Hon hade begått mycket färre synder än mig, men det är jag som får leva vidare. Vad har jag gjort för att överleva? Det är så mycket smärta, men mitt i allt förstår jag en sak. Jag är klar nu. Jag har sett allt som finns att se av den världen. Jag har fått min sista kram. (Victor s. 214).

Citatet ovan visar att händelsen är omskakande för Victor. Vid tidpunkten händelsen äger rum har han redan påbörjat sin återhämtningsprocess. Hennes bortgång ger honom insikter om att han är den kvarstående föräldern till deras gemensamma dotter, vilket kan tolkas som motivation för att lägga av helt och hållet. Brunelle et

al. (2015, s. 305) talar om att personliga livshändelser, samt förbättring av familjerelationer eller övriga sociala relationer, kan utgöra en motivation för att komma ur beroendeproblematiken. Det är möjligt att utfallet hade kunnat vara annorlunda om inte hans återhämtningsprocess redan var påbörjad. Då hade denna händelse potentiellt kunnat vara en negativ vändpunkt eller en del av den ”personliga botten” som hade kunnat leda till en mer omfattande droganvändning.

Josefin beskriver även hon en positiv vändpunkt när hon kommer till en självhjälsgrupp för personer med alkoholberoende.

Hon tog med mig till en självhjälsgrupp för personer med alkoholproblem. Och hon fångade mig i rätt ögonblick. [...] För första gången kändes det som jag mötte personer som pratade samma språk. [...] När vi klev ut ur dörren kände jag en sorts befrielse (Josefin s. 116–117).

Likt Victor och Peter befinner hon sig i en ny kontext som möjligtvis kan bidra till att upprätthålla en förändring (Nehlin et al. 2020, s. 214–215). I liknelse med Peter kan det även tolkas som att hon upplever miljön som trygg, eftersom hon träffar andra som ”pratar samma språk”, vilket är ett framgångsrikt element inom behandling (Kristiansen, 1999 s. 69f). Trots denna händelse lyckas inte Josefin att sluta helt med sitt alkoholbruk, utan det sker vid ett senare tillfälle som beskrivs nedan.

Men jag kunde inte längre blunda för min systers ord, de träffade mig på ett sätt som inte gick att tvätta bort. [...] Senare samma vecka gick jag med på att söka hjälp igen och följde med min syster till en grupp som hon brukade gå till. [...] Tanken på att bli nykter skrämde mig otroligt mycket och jag var rädd för att öppna mig för mycket. Men ju mer jag fick höra hur de lyckats bli nyktra och börjat må bra desto mer intresserad blev jag att höra mer (Josefin s. 131).

I Josefins fall kan det även tolkas som att hon tar stöd från en nära familjemedlem i återhämtningsprocessen, något som Brookfield et al. (2019, s. 84ff) även betonar

kan vara behjälpligt. Detta kan även tolkas som en källa till motivation för Josefin (Brunelle et al. 2015 s. 305). Förbättring av familjerelationer är en av dessa motivationer (ibid.), och här ser vi hur hon följer med systemen till en grupp som systemen själv deltog i när hon hade samma problematik. På detta sätt stärker de sin relation och motiverar Josefin att göra en förändring.

Ovanstående citat kan betraktas som positiva vändpunkter, då författarna beskriver händelser som har påbörjat en process där de försöker ta sig ur beroendeproblematiken. Peter beskriver hur mötet med andra individer leder till en förändring på behandlingshemmet. Victor beskriver att bortgången av dotterns mamma leder till att han fattar beslutet att inte ta droger igen. Slutligen beskriver Josefin hur mötet med andra personer får henne att börja förstå att det finns andra med samma problem, och att hon med dem upplevde en slags samhörighet och känner sig förstådd. I förhållande till KASAM-teorin (Antonovsky 2005, s. 43–46) kan resonemang föras kring att samtliga författare kommer till en punkt där de får en ökad känsla av meningsfullhet genom vändpunkterna som sker i deras liv.

Antonovsky (2005.) påpekar att alla tre huvuddelar (känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) i KASAM-teorin är sammanlänkade, något som möjligtvis går att se i citaten som vi presenterat ovan. Antonovsky (ibid.) förklarar känslan av hanterbarhet som resurser en individ kan använda sig av vid motgångar. Samtliga författare hittar nya resurser genom den nyfunna meningsfullheten. När Peter kommer in i sitt nya sammanhang kan det tolkas som att han får tillgång till nya resurser genom att träffa andra individer som har liknande problematik som honom själv. Josefin infinner sig också i ett nytt sammanhang när hon beslutar sig för att delta i självhjälpsgruppen; hon träffar andra individer som kan stötta henne och som kan dela med sig av nya kunskaper gällande alkoholproblematik. Victor får, genom sin behandling, redskap och resurser för att kunna hantera sitt heroinberoende. Det är även möjligt att resonera kring att den nya känslan av meningsfullhet och hanterbarhet är till fördel när han genomgår den traumatiska händelsen att en nära anhörig dör. Han befinner sig i återhämtningsprocessen och har en starkare KASAM genom att han har funnit användbara resurser i behandling samt känsla av meningsfullhet genom att bibehålla nykterhet. Utan dessa omständigheter kan utfallet ha blivit annorlunda för Victor.

5.4 Potentiella tillvägagångssätt för att komma ur beroendeproblematik

En av våra forskningsfrågor behandlar vilka faktorer som författarna lyfter fram som avgörande i deras process att komma ur sin beroendeproblematik. Efter genomgång av vårt empiriska material har vi identifierat olika tillvägagångssätt som varit betydande för författarna i att komma ur deras beroendeproblematik och vi kommer därför även att presentera dessa.

Vilka tillvägagångssätt som har varit betydelsefulla för författarna gällande att komma ur beroendeproblematik har framkommit på olika vis: i vissa fall handlar det om stöd från närstående, och i andra har de åstadkommits genom behandlingarna som författarna har genomgått. Eftersom en större del av det empiriska materialet utgörs av aspekter relaterade till spiritualitet som tillvägagångssätt, har vi valt att behandla det i ett separat delavsnitt.

5.4.1 Spiritualitet som tillvägagångssätt

Det har framkommit i samtliga författares berättelser att betydelsen av någon form av tro på en "högre makt" eller spiritualitet har varit framstående. Nedan följer ett citat från Victor där han förklarar att behandlingen innehåller aspekter av spiritualitet, samt hur tron på något större hjälper honom i återhämtningen.

Tron på en större kraft bortom en själv är en viktig del i programmet. Min vilja har tagit mig åt helvete och därför överlämnar jag mig till något större (Victor s. 208).

Josefin beskriver likaså hur hon använder sig av metoder som bygger på någon form av spiritualitet i sin återhämtningsprocess.

Jag hade blivit mer bekväm med att prata med min högre kraft och kände att det hjälpte mig. Jag hade fått lära mig att nykterhet var en färskvara, att det inte är ett beslut man tar en gång, utan något man måste ta om och om igen (Josefin s. 151).

En tänkbar tolkning kan vara att både Josefin och Victor använder spiritualitet som ett tillvägagångssätt för att komma ur sin beroendeproblematik. Forskning visar att olika former av spiritualitet kan utgöra ett betydelsefullt stöd för personer med beroendeproblematik och används även inom vissa typer av behandling (Foulis et al. 2023, s. 19202–19205; Kelly & David 2020, s. 116; Bell 2023, s. 344–345). Detta framgår tydligare hos Josefin i nedanstående citat, där hon använder sig av meditation som kan tolkas som en form av spiritualitet. På så sätt blir detta ett ytterligare tillvägagångssätt för Josefin.

En annan del av självhjälpsprogrammet var meditation. Jag testade, men eftersom jag alltid haft svårt att sitta still kände jag att det inte var min grej. [...] Men när jag väl lyckades kände jag att jag landade mer i mig själv och kom mer i kontakt med mitt inre (Josefin s. 158).

Både Josefin och Victor nämner i sina berättelser att de har upplevt tron på en ”högre makt” som en betydande faktor i processen av att bli nykter. Vi finner dock en skillnad i Peters berättelse då spiritualitet och tro har varit den starkaste och mest betydande faktorn för att komma ur hans beroendeproblematik. Nedan visas ett exempel på detta.

Under många år hade drogerna gått hårt åt mitt nervsystem. Jag gjorde grimaser och hade ständigt ticks. Många pundare får leva med sviterna från drogerna livet ut även om de blir drogfria, men mina ticks slutade i samma ögonblick som Guds ljus slog ner i mig. Jag gick omkring som på moln. Det kändes som en ryggsäck på femtio kilo lyfts av mig. Ångesten var borta. 1970 föddes jag. 2003 föddes jag på nytt och blev frälst (Peter s. 155).

För Peter blir en betydande faktor i återhämtningsprocessen hans spiritualitet och mötet med Gud. Han beskriver tydligt att tron på Gud är det som räddat honom från beroendeproblematiken. Kopplingen till forskning om hur spiritualitet kan vara fördelaktigt för personer med beroendeproblematik kan även göras i relation till Peter (Foulis et al. 2023; Kelly & David 2020; Bell 2023). Svensson (2007, s. 374) gör liknelser med att förhållandet till substansen en person med

beroendeproblematik har, kan ses som en kärleksaffär. Svensson (ibid.) tillägger att vid tillfrisknande av beroendeproblem kan individen behöva hitta en ny "kärleksrelation" till något annat. I relation till Peters resa kan en möjlig ny "kärlek" kopplas till hans tro på Gud, i större omfattning än hos Victor och Josefin.

I relation till Antonovskys teori om KASAM (2005, s. 43–46) går det att resonera kring att författarna upplever olika styrkor av meningsfullhet, begriplighet samt hanterbarhet. Detta eftersom vi har konstaterat att Peters relation till spiritualitet är betydligt starkare än resterande författare. För Peter skapas en stark känsla av meningsfullhet genom att den känslomässiga innebörden till livet blir tron på kristendomen. Josefin har likaså en stark KASAM, och i relation till känsla av meningsfullhet kan det tolkas som att hennes tro på en "högre makt" har en särskild förankring i meditationen. Victor, å andra sidan, nämner inte spiritualitet i lika stor utsträckning. Dock kan det tolkas som att spiritualiteten har haft viss betydelse i relation till känslan av meningsfullhet, på sätt att han nämner att hans egen vilja har lett in honom på ett negativt spår. Med att överlämna sin vilja till en högre makt kan hans känsla av meningsfullhet utökas. Victor nämner att tron på en högre kraft är en viktig del i behandlingen men betonar dock inte att det varit det mest avgörande i hans återhämtningsprocess

5.4.2 Behandling och betydelsefulla aspekter i tillfrisknandet

De mest centrala tillvägagångssätt som framgår i det empiriska materialet förutom spiritualitet, är deltagandet i olika former av behandling, samt stärkandet av betydelsefulla relationer. I detta avsnitt kommer vi därför att presentera dessa faktorer som betydande aspekter som varit betydelsefulla i processen att komma ur beroendeproblematik. Det första citatet vi väljer att presentera är från Victor. Citatet indikerar på vilken betydelse behandling har haft i återhämtningsprocessen, och att de regler och rutiner som ingår har givit Victor mening.

Behandlingen kretsade kring rutiner och regler. [...] Dagarna gick och jag kom in i rutinerna. Jag tänkte mindre på drogerna och all stress

hemma i Sverige. Arbetet gav mig mening och ett sammanhang (Victor s. 190-191).

Ovanstående visar att Victor vid detta tillfälle i livet börjar få en starkare känsla av meningsfullhet (Antonovsky 2005, s. 43–46) då han är i en kontext som ger honom ”mening och sammanhang”. Behandlingen innefattar rutiner som han kan förlita sig på och han befinner sig i ett nytt sammanhang som leder till ökad känsla av meningsfullhet. Nehlin et al (2020, s. 214–215) belyser även vikten av att ha en sysselsättning eftersom det kan underlätta i återhämtningsprocessen. Nästkommande citat från Victor skildrar sista gången då han genomgick en behandling. I citatet nedan återger han vikten av att familjen kommer på besök för att reda ut deras relationer – något som han anser vara av största betydelse genom hans resa.

Nu ska jag arbeta med familjen utifrån missbruk och tillfrisknande. Målet är att skapa förståelse och läka relationerna. Jag har kommit långt i behandlingen, men hittills har jag inte rört vid familjerelationerna. Den kanske viktigaste delen av tillfrisknandet. Jag bjuder dit min mamma och en av mina systrar. Det blir en väldigt intensiv vecka (Victor s. 209).

Att integrera familjen med sin behandling har som nämnt varit av största vikt för Victor. Genom deras engagemang använder han sina egna resurser för tillfrisknande, som Brookfield et al. (s. 84ff) understryker är av betydelse i återhämtningsprocessen. Vidare talar Brunelle (2015, s. 305) om att en källa till motivation kan vara att förbättra sina sociala relationer och familjerelationer. Citatet kan tolkas som att hans arbete med familjerelationer är mest fördelaktigt i hans process när han till slut bestämmer sig för att ta itu med det. Josefin väljer likt Victor att använda sig av sociala relationer som ett tillvägagångssätt. Josefin skildrar i citatet nedan hur andra viktiga individer kom att bli till stor hjälp i återhämtningsprocessen.

Jag fortsatte att hålla fast mig vid mina rutiner och ett år in i nykterheten skaffade jag mig en ny mentor, Anna. Hon kom att bli min

system och min ledstjärna. Hon fanns där när jag tvivlade och ville ge upp (Josefin s. 156).

Ovanstående citat visar att en strategi för Josefin att förbli nykter har varit att ha en mentor som stöttar när hon tvivlar på sin förmåga att hålla sig nykter. Denna mentor har hon införskaffat på eget initiativ för att se till att upprätthålla nykterheten när det känns svårt. Trots att denna kontakt inte är en familjerelation, är hennes nyfunna kontakt med mentorn framgångsrik i hennes återhämtningsprocess. Beträffande KASAM-teorin (Antonovsky 2005) kan det uppfattas som att Josefin använder sig av resurser i sin omgivning. Det kan tolkas som att Josefin vid denna tidpunkt har en hög känsla av hanterbarhet genom att hon tar vara på dem resurser som andra personer innehar. På så sätt ökar hon även sin känsla av begriplighet då hon vid tillfällena av tvivel har en person som kan stötta henne.

6.0 Sammanfattande diskussion

Syftet med denna studie har varit att få ökad förståelse för betydelsefulla faktorer för att komma ur beroendeproblematik. Ytterligare har vi ämnat att få ökad förståelse för betydelsen av återfall i återhämtningsprocessen för personer med alkohol- och narkotikaproblematik. Dessa frågeställningar har besvarats med hjälp av tre självbiografier som handlar om personer med erfarenheter av beroendeproblematik av droger eller alkohol. Vi har, genom studiens gång, funnit både likheter och olikheter gällande hur författarna har kommit ur beroendeproblematik.

En initial insikt som har uppkommit under skrivandet av analysdelen är hur de olika teman sammanfaller med varandra. *Positiva vändpunkter, den personliga botten, återfall* samt *potentiella tillvägagångssätt för att komma ur beroendeproblematik* har gemensamt funnits i samtliga författares livsberättelser. Det har dock funnits svårigheter i distinktionen mellan teman, då dessa omständigheter delvis överlappar varandra. Ett exempel på detta är när Victor återfaller nio gånger på en vecka, då det både kan tolkas som återfall och den ”personliga botten”. Det framgår dock tydligt att dessa teman är bidragande komponenter till att komma ur beroendeproblematik för författarna.

Vi kan även konstatera att det i stora drag förekommer ett gemensamt mönster i när dessa processer infaller i det empiriska materialet. Efter att beroendet eskalerar, upplever författarna en personlig botten som i första hand inte leder till att de direkt upphör med sitt drog- eller alkoholanvändande. Författarna försöker sedan ta sig ur beroendet, men återfaller i beroendet. När detta sker har författarna starka känslor av att något behöver förändras, och ser till att få tag på ytterligare resurser för att göra en förändring. Då sker deras positiva vändpunkter. Både Victor och Peter genomgår någon form av behandling. Josefin genomgår dock ingen behandling men deltar i en självhjälsgrupp, något som kan tolkas en betydelsefull faktor för henne i tillfrisknandet. Det som vi finner är av betydelse är att behandling inte har haft samma påverkan för att komma ur beroendet för författarna. För Peter framstår det som mest betydande att ha kommit i kontakt med kristendomen. Han genomgår en behandling där han får vissa resurser, men återfaller sedan. För Victor och Josefin framstår det som att behandling och självhjälsgruppen (i Josefins fall) är av större betydelse; Victor fullföljer alla steg i behandlingen och Josefin får lära sig tillvägagångssätt för att komma ur beroendet i självhjälsgruppen. Det är delvis dessa tillvägagångssätt som har lett till att författarna kommit ur beroendeproblematiken.

Kopplat till vår första frågeställning har vi även fått ökad förståelse för vilka faktorer som kan vara avgörande för att komma ut ur beroendeproblematik. Detta går att se genom vilka tillvägagångssätt som författarna använder sig av. Vi finner att en gemensam faktor som har varit hjälpsam är tron på en "högre makt". Spiritualiteten har dock uppkommit i olika former, såsom meditation och bön. Tron är dock mest framgående i Peters berättelse och kan tolkas som mycket betydelsefull i hans liv. Vad gäller Josefin har tron på en "högre makt" också haft en större betydelse, men inte i lika stor utsträckning som för Peter. Josefin beskriver även att systemns roll i återhämtningen har varit betydande. Även självhjälsgruppen har haft olika inslag som hjälpt henne att komma ur beroendeproblematiken, exempelvis när det gäller rollen som mentorn haft. Därav kan en möjlig tolkning vara att det som även varit av vikt för Josefin är betydelsen av individer som stöttat henne. Victor nämner att han överlämnar sig till "något större" men vi har noterat att de tillvägagångssätt som varit mest betydande för honom har kretsat kring stärkande av

nära relationer, samt behandling där han fått olika redskap som varit viktiga för honom. Det är även viktigt att påpeka betydelsen av mamman till hans dotters död. Detta eftersom han själv beskriver händelsen som viktig i sin berättelse i relation till beroendeproblematiken, då han säger att han har fått sin sista ”kram”.

Vår andra frågeställning behandlar vilken betydelse återfall har haft för författarna. Vi kan konstatera att samtliga författare har varit med om återfall mer än en gång i deras livsberättelser. Det förekommer dock återfall som kan anses ha en större betydelse i återhämtningsprocessen. En möjlig tolkning kan vara att det för Victor och Josefin skett ett återfall, och i nära anslutning till återfallet har den positiva vändpunkten ägt rum. Gällande Peter sker det ett återfall efter ett och ett halvt år som kan tolkas som mer betydande för honom. Skillnaden är att han innan detta återfall har lyckats hitta tillvägagångssätt kopplade till hans spiritualitet och tro som hjälpt honom komma ur sin beroendeproblematik. Gemensamt för samtliga författare är att det är möjligt att tolka det som att de återfall de genomgått haft en betydelse i återhämtningsprocessen, eftersom de har inneburit ett genomslag för dem. Efter de betydande återfallen har de till slut varit villiga att förändras. Det är av vikt att påpeka att vi endast analyserat tre berättelser rörande personer med beroendeproblematik. Därav är det inte möjligt att påstå att personer med denna typ av problematik behöver genomgå återfall för att lyckas ta sig ur ett beroende. Det är även relevant att hänvisa till tidigare forskning som vi har presenterat, som betonar att återfall är något komplext och osystematiskt för personer med beroendeproblematik (Ndou och Khosa, 2023). Vi väljer därför att betona att detta endast är en iakttagelse vi har kunnat göra i vår analys.

I förhållande till den teoretiska utgångspunkt som vi har använt oss av, har vi kunnat synliggöra att samtliga författare till en början har haft en svag KASAM under tiden de varit aktiva i sin beroendeproblematik. De har därav haft en svag känsla av begriplighet genom deras förhållningssätt gentemot framtida problem. Eftersom de redan har negativa livserfarenheter, har de en inställning att de fortsättningsvis kommer att erfara det. En svag känsla av hanterbarhet har också kunnat anmärkas genom att de inte tagit vara på möjliga resurser som kunnat möjliggöra ett välbefinnande. Lösningen har i stället blivit att ta mer droger eller alkohol. Känslan av meningsfullhet har till en början funnits där, men i förhållande till deras alkohol-

eller drogbruk. När beroendet har eskalerat, har drogbruket inneburit stora konsekvenser för deras livsförhållanden. Detta har lett till minskad känsla av meningsfullhet. Genom förändringen som sker i förhållande till de betydelsefulla återfallen och de positiva vändpunkterna har samtliga författare fått en starkare KASAM i relation till hur de handskas med motgångar och problem. Victor tar vara på egna resurser som han lärt sig i behandling. Josefin tar vara på de resurser som hon fått genom självhjälpsgruppen och Peter vänder sig till sin tro.

6.1 Avslutande reflektion

Det är av stor vikt att tydliggöra att denna process inte ser likadan ut för alla personer med beroendeproblematik. I slutändan har vi endast studerat tre personers livshistorier. Självbiografierna utgör dock ett omfattande material, och trots att det handlar om få antal personer kan det urskiljas fler likheter än olikheter. Det är även värt att nämna att likheterna överväger olikheterna, trots att författarna har olika bakgrunder, åldrar och kön. Det empiriska materialet har som ovan nämnt varit omfattande, och vi har funnit att det har gett ett rikt och djupgående innehåll som vi har kunnat analysera med hjälp av vald teori och metod. Det har dock, som vi har beskrivit i metodavsnittet, funnits begränsningar i förhållande till autencitet. Detta har lett till att vi gick en med ett kritiskt förhållningssätt eftersom vi inte kan säkerställa att innehållet är sanningsenligt.

Vi har dock reflekterat kring att utfallet skulle kunna vara annorlunda om vi utförde intervjuer i stället. Med intervjuer hade vi kunnat fördjupa oss och ställa följdfrågor, till skillnad från publicerade dokument där vi får nöja oss med det material vi har. Vårt material hade därav kunnat vara rikare om vi använde oss av andra metoder. Vi hade dock ett behov av att avgränsa oss på grund av tidsbrist för att motverka ett för omfattande empiriskt material. En annan faktor som skulle kunna förändra studien är att tillämpa en annan teoretisk utgångspunkt. En annan teoretisk utgångspunkt hade kunnat synliggöra andra aspekter i studien.

6.2 Framtida forskning

Beroendeproblematik är ett mångfacetterat ämne och det finns ett flertal aspekter som kan studeras. För vidare forskning kan fokus exempelvis riktas mot en

fördjupning av det initiala stadiet av beroendeproblematik – vilka är skälen till att en individ påbörjar ett drog- eller alkoholbruk? Det kan även vara intressant att studera hur personer som har haft beroendeproblematik lever i efterhand. På så sätt kan det forskas om vilka svårigheter som uppkommer i samband med att de levt utan droger eller alkohol under en lång period. Ytterligare ett tillvägagångssätt är att studera vilken roll ekonomiska förutsättningar spelar hos de individer som utvecklar beroendeproblematik.

Referenslista

Agerberg, Miki (2022). *Kidnappad hjärna: en bok om missbruk och beroende*.

Lund: Studentlitteratur

Ahlman, Peter & Sjöberg, Joel (2018). *Vem kan laga en trasig själ?*. [Örebro]:

Sjöbergs Förlag.

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) *Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen*.

I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm:

Liber.

Alvinus, Aida, Borglund, Anders & Larsson, Gerry (2023). *Tematisk analys: din*

handbok till fascinerande vetenskap. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur.

Antonovsky, Aaron. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bell, Justin S. (2023) Spiritual awakening in 12-step recovery: Impact among

residential aftercare residents. *Spirituality in Clinical Practice*, Vol 10(4):337-349.

Blomqvist, Jan (2002). *Att sluta med narkotika: med och utan behandling*.

Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, Socialtjänstförvaltningen

Brookfield, Samuel, Fitzgerald Lisa, Selvey Linda & Maher Lisa (2019) Turning

points, identity, and social capital: A meta-ethnography of methamphetamine

recovery. *International Journal of Drug Policy*, 67: 79–90.

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

Liber.

Braun, Virginia & Clarke Victoria. (2006) Using thematic analysis in psychology.

Qualitative Research in Psychology. 3(2): 77-101.

Braun, Virginia & Victoria Clarke. (2022) *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: Sage.

Brunelle, Natacha, Bertrand Karine, Landry Michel, Flores-Aranda Jorge, Patenaude Catherine & Brochu Serge. (2015). Recovery from substance use: drug dependent people's experiences of sources that motivate them to change. *Drugs education, prevention and policy*, 22(3), 301–307.

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

Dahlberg, Josefin (2018). *Idag är jag fri*. [Stockholm]: Lava förlag.

De Almeida, Victor & Antoniadis, Antonios (2023). *Kramen från helvetet*. Mondial.

DePue, Kristina, M, Finch Andrew, J., Nation Maury (2014) The Bottoming-Out Experience and the Turning Point: A Phenomenology of the Cognitive Shift From Drinker to Nondrinker. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 35: 38–56

Ekendahl, Mats. & Karlsson, Patrik. (2022) 'A matter of craving—An archeology of relapse prevention in Swedish addiction treatment', *International Journal of Drug Policy*, 101.

Eldén, Sara (2021) *Forskningsetik. Vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten (2023) *Problematiskt narkotikabruk i Sverige 2007–2020*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Foulis, Steven J, Rigby Kailyn, Loftus Alex, Satchidanand Nikhil & Holmes David (2023) Patient-centered addiction medicine: What patients say helps them the most in their recovery - the role of whole-person Healthcare and prayer in opioid

addiction recovery. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 42(22):19196-19207.

Huang, Cui, Yuan Qiuyu, Zhang Ling, Wang Lei, Cui Shu, Zhang Kai & Zhou Xiaoqin. (2021) Associations Between Childhood Trauma and the Age of First-Time Drug Use in Methamphetamine-Dependent Patients, *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 12.

Johansson, Anna och Öberg, Svensson (2008) Biografi- och livsberättelseforskning. I: Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans, Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red.) (2008). *Forskningsmetodik för socialvetare*. 1. utg. Stockholm: Natur & kultur.

Johnson, Björn, Richert, Torkel & Svensson, Bengt (2023). *Alkohol- och narkotikaproblem*. Andra upplagan Lund: Studentlitteratur.

Kelly, John F, Eddie, David. (2020) The role of spirituality and religiousness in aiding recovery from alcohol and other drug problems: An investigation in a national U.S. sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol 12(1):116–123.

Kristiansen, Arne. (1999). Fri från narkotika – Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare. [Doktorsavhandling Umeå universitet].

Matzger, Helen, Kaskutas Lee Ann & Weisner Constance (2005) Reasons for drinking less and their relationship to sustained remission from problem drinking. *Addiction*, 100: 1637- 1646.

McIntosh, James. & McKeganey, Neil. (2000a). Addicts' narratives of recovery from drug use: constructing a non-addict identity. *Social Science & Medicine*, 50,1501–1510.

McIntosh, James & McKeganey, Neil. (2000b). The recovery from dependent drug use: addicts' strategies for reducing the risk of relapse. *Drugs: education, prevention and policy*, 7(2), 179–192.

Nationalencyklopedin (2024) *Narkotika*.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/narkotika> [hämtad 2024-04-08]

Nehlin, Christina, Willebrand Mimmi, Wollter Brander Charlotte & Öster Casia. (2020). Overcoming heroin addiction without the use of pharmaceuticals: A qualitative interview study. *Journal of Psychoactive Drugs*, 52(3), 211–217.

Ndou, Nobuhle & Khosa, Priscalia. (2023) 'Factors Influencing Relapse in Individuals with Substance Use Disorders: An Ecological Perspective', *Social Work / Maatskaplike Werk*, 59(1), pp. 1–23.

Rodriguez, Lymarie & Smith, Jonathan A (2014) 'Finding Your Own Place': An Interpretative Phenomenological Analysis of Young Men's Experience of Early Recovery from Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 12(4):477–490.

SFS 1988:870. *Lag (1988:870) om vård av missbrukare i vissa fall*.

SFS 2003:460. *Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor*.

Sinha, Rajita. (2001) 'How does stress increase risk of drug abuse and relapse?', *Psychopharmacology*, 158(4), p. 343.

Socialstyrelsen (2021) *Missbruk, substansrelaterade diagnoser och spel om pengar Tematisk uppföljning av behov, vård och stöd i förhållande till det nationella ANDT-arbetet och spel om pengar 2021* Stockholm: Socialstyrelsen

Svensson, Bengt (2007). *Pundare, jonkare och andra: med narkotikan som följeslagare*. 3. uppl. Stockholm: Carlsson