



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR SOCIALT ARBETE



VÄNDPUNKTS- PROCESSER

sociala relationers betydelse

Examinationsuppgift 15 högskolepoäng

Psykoterapeutprogrammet med inriktning mot Familjeterapi 2008

Författare: Birgitta Andersson Rexmo & Agneta Bergsten

Handledare: Ulla-Carin Hedin

Abstract

Göteborgs Universitet
Institutionen för socialt arbete
Examinationsuppgift på Psykoterapeutprogrammet 2008

Titel: Vändpunktsprocesser – sociala relationers betydelse

Författare: Birgitta Andersson Rexmo och Agneta Bergsten

Handledare: Ulla-Carin Hedin

Nyckelord: vändpunktsprocesser, vändpunkt, missbruk, exitteori, Fuchs Ebaugh, familjevård, narkomanvård

Syftet med vår uppsats är att fördjupa kunskapen om hur vändpunktsprocesser gestaltat sig för människor som har erfarenhet av att tagit sig ur en problematisk livsföring, de flesta med missbruksproblem. Vi vill söka vad dessa personer ser som vändpunkter. Avsikten är också att ge initierade bilder av den betydelse familj, nätverk och de professionellas insatser haft för dessa vändpunktsprocesser. Vi har intervjuat 11 personer från våra verksamheter, familjevård och narkomanvård. Som metod har vi använt oss av halvstrukturerade intervjuer och fokuserat på människors egna berättelser av sina livsprocesser. I analysen av vårt material har vi inspirerats av Helen Fuchs Ebaughs exitteori vilket är en allmän teori utvecklat från ett stort empiriskt material, 173 intervjupersoner, om rollutträden och rollförändringar.

Resultaten av uppsatsen visar att det är inte bara vantrivsel och olust som är drivkraft till förändring utan de flesta behöver se möjlighet av alternativ eller upplevelser av positiva krafter exempelvis familj och vänner som inte givit upp sina försök. Vi har inte funnit något empiriskt stöd för att personen måste ha nått botten utan tvärtom att det är en fördel att kunna bryta missbruket så tidigt som möjligt för att så många som möjligt i det drogfria nätverket ska finnas kvar. Ett annat för oss något oväntat resultat är den betydelse barndomsvänner ges. Personen har ett nätverk att återknyta till. Identitetsarbetet har underlättats eftersom man har kunnat återknyta till rester av sin gamla identitet. Flertal kvinnor i vårt material har berättat om betydelsefullt stöd av sin partner under vändpunktsprocessen. Genomgående har våra intervjupersoner betonat de egna barnen som drivkraft i vändpunktsprocessen. Ett annat slående resultat är att självhjälpsgrupper såsom NA, Anonyma Narkomaner, utgör ett stort stöd för några av våra intervjupersoner. Det är ett nytt nätverk och ett meningsskapande sammanhang de får tillgång till. De professionellas viktiga uppgift blir att tillsammans med personen identifiera vändpunktssituationer vilket innebär att konstruera en hanterlig metafor i behandlingsarbetet. Nätverksperspektivet är att sätta forskarljuset på hela människan och inte bara på missbrukaren. Nätverket har stor betydelse för genomförandet av förändring. Det är därför viktigt att de professionella under hela vändpunktsprocessen uppmärksammar och stöttar familj och nätverk så att de orkar hänga kvar.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	1
SYFTE	2
Frågeställningar	2
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	3
Symbolisk interaktionism	3
Systemteori	4
Sociala nätverk	4
Sociala band	5
Empowerment	6
TIDIGARE FORSKNING	7
Sökning på Google scholar	7
Missbruksforskning	7
Forskning om socialt stöd från nätverk	9
Fuchs Ebaughs exitteori	10
I De första tvivlen	10
II Sökande efter alternativ	11
III Vändpunkter	11
IV Bygga nytt	12
Att använda Fuchs Ebaughs exitteori – några exempel	12
METOD	15
Forskningsansats	15
Urval av intervjupersoner	16
Konstruktion av intervjumanual	16
Intervjuernas genomförande	17
Etiska överväganden	17
Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	18
PRESENTATION AV INTERVJUPERSONERNA	20
RESULTATANALYS	24
Fas I och II: De första tvivlen och sökande efter alternativ	24
Fas III: Vändpunkter	26
Fas IV: Bygga nytt	31
Presentation av sig själv	32
Forna vänner från missbruksmiljön	33
Anonyma Narkomaner – NA	34
Barndomsvänner	35
Partnern	36

Familjens betydelse	37
Barnens betydelse	40
Egna resursers betydelse	42
Insatsernas betydelse	43
Familjevården	43
Narkomanvården	46
DISKUSSION	50
Tänkbar fortsättning	53
REFERENSER	55
BILAGOR	57
Bilaga 1	57
Bilaga 2	59

BAKGRUND

Vi arbetar med personer med missbruk och/eller psykosocial problematik. Birgitta arbetar på en öppenvårdsenhet för personer med narkotika- eller blandmissbruk och Agneta arbetar med familjevård för ungdomar och vuxna. Vi arbetar båda inom socialtjänsten. I vårt arbete har vi mött människor som har löst ytterst svåra livssituationer och visat en kraft som vi haft svårt att föreställa oss. Under många år har vi på våra arbetsplatser talat om att vi har velat hitta sätt att dokumentera och berätta om de människor vi möter. Trots svåra utgångslägen har dessa människor lyckats hitta styrka att ta sig ur en problematisk livsföring. Vad har hjälpt dem att hitta vägar ut ur en till synes omöjlig livssituation? Vilka mänskliga faktorer som personlighet och inställning har hjälpt dem? Vilka sociala faktorer som familjerelationer, vänskap och kärlek har varit till nytta? Flera av dem har talat om att speciella människor eller speciella händelser har utgjort en vändpunkt. Andra berättar om att de helt enkelt inte ville hålla på längre. *Måttet var rågat* eller *allt ställdes på sin spets*. Ibland talar forskare om spontanläkning. Vad som menas med detta kan dock vara svårtytt eftersom all utveckling sker i ett sammanhang. Ibland kan man undra om det är rena tillfälligheter som gör att det går så bra för vissa trots mycket svåra förutsättningar. Ibland får vi ta del av berättelser om omvälvande händelser som kan förändra allt och att uppmärksamhet och kärlek från andra människor kan försätta berg.

Inom socialt arbete var man tidigare mest intresserad av problem och problemkarriärer och inte så mycket av lösningsvägar och friskprocesser. Vi har fått ta del av mycket kunskap om problem men inte så mycket om varför det går bra för många trots svåra utgångslägen. De som lyckas vända en problematisk livssituation försvinner ut från hjälpapparaten och de andra blir kvar. Vi har under vår yrkesutövning med tiden blivit alltmer intresserade av den teoribildning som tar fasta på friskprocesserna. Hur gör människor som trots problematiska livssituationer får rätsida på sina liv? Människor löser ibland ”omöjliga” livssituationer på sätt vi som professionella inte har förväntat oss. Vi är intresserade av vad som varit betydelsefullt för dem. Vad var det som gjorde att livet tog en annan riktning? I samtal med människor med missbruksproblem/psykosocial problematik berättas ofta om människor och händelser som gjort ett starkt intryck och som påverkat dem att vända tillvaron i annan positiv riktning. Man har kommit till en vändpunkt. Dessa vändpunktsprocesser är intressant att utforska mer. I vilka sammanhang uppkommer dessa vändpunkter? Har vissa människor speciella styrkor och talanger att i verkligt svåra situationer också kunna förändra dessa? År 2007 deltog vi i ett seminarium som hölls av Stig-Arne Berglund, vid Umeå universitet. Ämnet var vändpunktsprocesser för ungdomar som tagit sig ur en problematisk livsstil. Det blev startskottet för denna uppsats. En annan inspirationskälla är Ulla-Carin Hedins och Sven-Axel Månssons studie *Vägen ut* som handlar om kvinnors uppbrott ur prostitution. Det var så vi kom i kontakt med teorin om exitprocessen som utvecklats av den amerikanska sociologen Helen Rose Fuchs Ebaugh.

Eftersom vi går en familjeterapiutbildning är vi extra intresserade av att studera familjens betydelse och hur familjen kan vara ett stöd i processen ut ur ett missbruk eller en annan

problematiske livssituation. Många av våra klienter är själva föräldrar och vi har i behandlingsarbetet alltmer uppmärksammat kraften i detta. Vilken roll spelar föräldraskapet? Vi undrar också till vilken hjälp narkomanvårdens och familjevårdens insatser kan vara i dessa processer. Vi hoppas att dessa funderingar ska bli till inspiration i vårt och våra kollegers fortsatta behandlingsarbete och att vi kan använda oss av vår ökade kunskap i våra samtal.

SYFTE

Syftet är att fördjupa kunskapen om hur vändpunktsprocesser gestaltar sig i dessa människors liv. Vi vill söka vad dessa personer ser som vändpunkter för att kunna gå ur sin problematiska livssituation. Avsikten är också att ge initierade bilder av den betydelse familj, nätverk och de professionellas insatser haft för dessa vändpunktsprocesser.

Frågeställningar

Vad har varit vändpunkten för att kunna lämna sin problematiska livsföring?
Hur har familj och nätverk bidragit till vändpunktsprocesserna?
Hur har narkomanvårdens och familjevårdens insatser bidragit?
Vad har i övrigt varit viktigt och betydelsefullt för vägen ut ur problematiska livssituationer?

TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Vi har i vårt arbete haft flera olika inspirationskällor. Vi kommer att nedan redovisa de viktigaste.

Symbolisk interaktionism

Georg Herbert Mead (1863-1931) är den symboliska interaktionismens viktigaste filosof. Den symboliska interaktionismen har utvecklats ur tankar från den så kallade pragmatismen. Månsson beskriver några viktiga grundtankar. Den första är att studera det konkreta och specifika istället för det abstrakta och universella. Den andra är att sökandet efter Sanningen är meningslöst då det inte finns bara en sanning utan flera. Mead benämnde inte själv sina tankar som symbolisk interaktionism. Första gången begreppet användes var 1937 i en artikel av den amerikanske sociologen Herbert Blumer. Han kritiserade den rådande behavioristiska vetenskapssynen. Blumer menar att man istället för att ta efter den naturvetenskapliga forskningstraditionen skall samhällsvetenskapen utveckla sitt eget perspektiv och studera mellanmänniska relationer. Forskaren följer sina informanter ute på fältet. Den symboliska interaktionismen ser kunskap som ett resultat av social praxis och inte som någon abstrakt och oengagerad teknologi (Månsson i Meeuwisse, 2002).

Meads idé är att det sociala livets verklighet är liktydig med den sociala interaktionen mellan människor. Människan skapar inte sitt liv på egen hand. All interaktion är social. Det är i den sociala relationen som människan skapas genom användning av språk och symboler. Människlig kommunikation skapas genom utväxling av symboler. För att kunna handla medvetet och reflektera över tidigare handlingar måste människan vara medveten om sig själv som en bland andra. Denna självreflektion är unik för människan menar Mead och skiljer människan från djuren (Månsson i Meeuwisse, 2002). Människors handlingar ska ses mot bakgrund av den mening, innebörd och betydelse sociala fenomen har för dem. Mening uppstår och konstrueras dels genom mellanmänniska relationer, dels genom att människor tillskriver sociala fenomen en mening.

I den symboliska interaktionismens perspektiv ligger att det inte går att formulera en allomfattande teori om människor och mänskligt samspel. Fenomenen förändras ständigt och man måste istället studera den ingående interaktionen och hur människor faktiskt skapar och förändrar samhället. Den sociala verkligheten är subjektivt uppfattad. Människan skapar samhället hon lever i men samhället skapar också människan. I detta ligger att verkligheten förändras ständigt och att människan hela tiden är en aktiv varelse. Man kan aldrig gå tillbaka till det som varit. Man kan inte stiga ner två gånger i samma flod. Vi befinner oss i en ständig förändringsprocess. Människans beteende är en produkt av hennes sociala och individuella historia (Trost & Levin 1999).

Genom sociala relationer med andra människor formar individen sin identitet och sin person. Under hela livet är man indragen i olika relationer och processer som kontinuerligt vidmakthåller, modifierar och omformar identiteten (Mead, 1976).

Identiteten är inte statisk utan stadd i ständig förändring. Identiteten är snarare en process än en statisk position men kan tillfälligt förankras i olika positioner (Biernacki, 1986). Identiteten handlar om personens självuppfattning men också om hur personen tolkar sin omgivning. Identiteten är en social produkt framvuxen ur interaktion med andra människor. Den sociala interaktionen innebär att identiteten förhandlas fram. En person har en viss förståelse av vilken social identitet denne har i en viss situation men kommunikationen blir begriplig för den andra parten bara om denne har en motsvarande förståelse av vad den aktuella identiteten innebär.

Systemteori

Biologen Ludvig von Bertalanffy lade grunden till vad som kom att kallas för generell systemteori (GST) 1945. Den visar hur olika delar ömsesidigt- dialektiskt – påverkar varandra inom ett system och formulerades för att förstå skeenden i och mellan system av skilda slag, t ex biologiska, politiska och astronomiska system (Lundsby m.fl.). Systemteorin är en generell teori som kommit att användas för att förstå sociala sammanhang och framförallt applicerats på familjen men även på system som det sociala nätverket kan sägas utgöra. Mänskligt handlande och mänskliga problem ses som något som sker och uppstår mellan människor och som inte kan förklaras av den enskilde individens inneboende egenskaper. Det behöver inte vara en individ i fokus utan en familj och dess interaktion gentemot samhället. Begreppet systemtänkande används ibland för att markera ett synsätt på världen som betonar helheter och ett sätt att organisera och benämna det man upplever. Sociala nätverk är inte statiska utan förändras dels beroende på människors egen önskan om förändring och dels beroende på yttre betingelser. Systemtänkandet ger en förståelseram för hur förändring på olika nivåer går till bland annat när det gäller nätverkets stödjande funktion. Viljan till förändring kan både ligga hos medlemmar i systemet eller till omständigheter utanför systemet. Systemet befinner sig ständigt i en pågående rörelse mellan förändring och stabilitet. En förändring av systemet av första ordningen innebär en anpassning och den grundläggande strukturen blir oförändrad, kan kallas för ”överlevnadsstrategi”. En förändring av andra ordningen är en förändring av sättet att förändras, en kvalitativ förändring av systemet självt (Skårner, 2007).

Sociala nätverk

Utifrån detta begrepp är det möjligt att beskriva relationerna i ett system av människor. Detta synsätt gör det möjligt att studera komplexiteten i samspelet i sociala relationer och de sociala bandens betydelse.

En persons sociala nätverk består av hans/hennes relationer till de människor som bildar hans/hennes sociala sammanhang. Från centralpersonen utgår det länkar till hans/hennes sociala kontakter från olika sektorer. I ett personligt nätverk behöver inte alla personer känna varandra. I ett nätverk är det sällan att alla aktörer är länkade till varandra. Det de har gemensamt är att de är viktiga personer för den person vars nätverk de ingår i. Det går

inte att fastställa ett socialt nätverks storlek. I princip är ett nätverk gränslöst. Man kan dra gränsen på olika sätt. En sådan distinktion kan vara om det bara ska vara personer som centralpersonen tycker är emotionellt och socialt betydelsefulla personer. En annan fråga är om man även ska beakta indirekta relationer i nätverket d.v.s. vänners vänner. Hur nätverket definieras avgörs av sammanhanget och forskningsuppgiften.

Vi har tagit fasta på Skårners utgångspunkt att människans sociala identitet formas av relationerna i det personliga sociala nätverket samt att nätverket har en praktisk betydelse i form av stöd och hjälp. Nätverket består av intima och högt signifikanta relationer och förser individen med olika former av stöd och hjälp. En fråga som bör beaktas är om professionella hjälpare och andra offentliga personer bör inkluderas.

Vid studie av sociala nätverk är det vanligt att man studerar det nätverk som personen själv upplever som betydelsefullt. Ett motsvarande begrepp är *livsklubb* som används inom den narrativa terapin. Det är personen själv som väljer sin livsklubb. Människor kan väljas in, återkallas och väljas bort (Lundby, 2002).

Med hjälp av ett nätverksperspektiv kan man beskriva den sociala kontext en människa lever i. Begreppet socialt nätverk hjälper oss att förstå en helhet av interaktioner. Just helhetsansatsen anser Skårner är nätverksperspektivets styrka (Skårner, 2007).

Sociala band

Människor utvecklas hela tiden genom social interaktion. De sociala banden är något som existerar mellan individer. Det hänvisar till något som sker i relation till andra människor. De sociala banden knyter ihop människor och grupper av människor med varandra. Det som avgör karaktären på banden är kommunikationen. Det är främst den emotionella kommunikationen mellan aktörerna som är avgörande. Det är ett ständigt samspel mellan kommunikationen och de sociala banden. Det sociala bandet är beroende av kommunikationen samtidigt som kommunikationen mellan aktörerna är beroende av det sociala bandets karaktär. Man kan säga att det råder ett cirkulärt förhållande mellan sociala band och kommunikation (Skårner, 2007).

I interaktion med andra människor prövas de sociala banden ständigt. De kan förstärkas men också försvagas. De sociala banden är inte en gång för alla givna. En människas erfarenheter av sociala band lägger grunden för vilken självkänsla hon utvecklar. Stolthet visar på stabila sociala band men stoltheten genererar också goda sociala band. Att känna skam blir ett hot mot de sociala banden samtidigt som skamkänslor väcks när de sociala banden är hotade (Skårner, 2007).

Empowerment

Begreppet empowerment har sedan 1990-talet börjat användas i flera olika sammanhang. Det finns en mängd olika definitioner och innebörder. Som vetenskapligt fenomen började det användas på 1970-talet samband med diskussioner om lokal utveckling, lokalt självstyre och mobilisering av socialt utsatta och missgynnade grupper. Inom socialt arbete har det kommit att beteckna ett förhållningssätt som starkt ifrågasätter toppstyrning och förespråkar att makten skulle ligga på gräsrotsnivå (Hedegaard, 2005).

Forsberg och Starrin skriver att man kan betrakta empowerment som både en process och ett mål. Det innehåller tre centrala komponenter: makt, kontroll och självtillit. Begreppet bygger på ett förhållningssätt att alla människor har resurser och kapacitet att definiera sina egna problem. Människan är ett subjekt och är kapabel att styra över sitt eget liv. Denna inriktning innebär att människor tar kontrollen över sina egna liv och ett sätt att sträva efter att tänka på ett särskilt sätt om sig själv med tillit till sig själv. Det ligger också nära begrepp som delaktighet, demokrati och egenmakt (Hedegaard, 2005)

Hedegaard nämner fem centrala komponenter i begreppet: kontroll, kompetens, självförtroende, bidragande och deltagande. Individen kan påverka sin omgivning snarare än att vara ett offer för omständigheterna. Kompetens är förmågan att genomföra handlingar. Självförtroende innebär en uppfattning av inre styrka och självkänsla. Bidragande innebär att man upplever sig ha värdefull kunskap att delge sin omgivning. Deltagande betyder att individen ser sig i ett vidare perspektiv. Centrala inslag i empowerment är att medvetandegöra och stärka tilltron på den egna förmågan, den egna kunskapen och kompetensen (Hedegaard, 2005).

TIDIGARE FORSKNING

Uppbrott från en problematisk livsföring kan exempelvis ske från prostitution, misshandel, en religiös sammanslutning, drogmissbruk, anorexi. Fler forskare som studerat uppbrott och förändring från en problematisk livsföring har använt sig av och hämtat inspiration från en generell teori, "the process of role exit", konstruerad av den amerikanske sociologen Helen Rose Fuchs Ebaugh. Hennes teori grundar sig på ett omfattande material utifrån kvalitativa studier om uppbrottsförlopp och rollförändring när det gäller yrkesbyten och stigmatiserade roller som fångar och missbrukare. Vi använder oss av hennes teori i redovisningen och analysen av våra intervjuer. Vi återkommer om hennes teori.

Sökning på Google scholar

Vid sökning på Google scholar 5 september 2008 på sökord "vändpunkt" gav 1100 träffar. Fler läsvärda uppsatser behandlar ämnet med ett liknande innehåll som vårt men skiljer sig vad gäller syfte och frågeställningar. Det är många teorier, forskare och undersökningar som är återkommande och som belyser vår undersökning men valet av fokus skiljer sig åt. En av de mest intressanta för vår del kan nämnas *Från insikt till förändring* av Ljungberg, en C-uppsats från Stockholms Universitet, som utgår från intervjuer av fyra kvinnors upplevelser av medberoende och vändpunkt. I undersökningen om betydelsefulla faktorer för vändpunkten studerades Topors aspekt om begreppet vändpunkt. Topor skriver om olika vägar till återhämtning från svåra psykiska sjukdomar (Topor, 2004). En annan C-uppsats med titeln *Vägen till drogfrihet: ur ett kvinnligt perspektiv* av Hernriksson och Ljungbeck, Stockholms Universitet 2004, återges fem kvinnors väg ut ur narkotikamissbruk. Författaren Rogneby har i sin C-uppsats *Vägen ut – en kvinnlig studie om vägen ut ur en marginalposition*, Stockholms Universitet 2006, använt sig av Fuchs Ebaughs exitmodell i sin analys. Med sökord som "vändpunkt - Fuchs Ebaugh" fick vi en träff. En uppsats med titeln *Att lägga korten på bordet – sex personliga skildringar av ett spelberoende* av Lundholm och Mårtensson, Göteborgs Universitet 2007. Engelska sökord som "turning points – drug abuse" gav 11 träffar, varav några som handlar om utvärderingar av olika behandlingsprogram i USA.

Missbruksforskning

Med anledning av att nio intervjupersoner av elva i vårt material har lämnat ett missbruk bakom sig har vi speciellt intresserat oss för vad vi kan finna om vändpunktsprocesserna i missbruksforskningen. Ett flertal forskare har använt sig av begrepp som "the rock-bottom" för att belysa orsaker till att människor slutar använda narkotika för att komma till en vändpunkt där de upplevde att de inte hade något val för att inte gå under. En förändring är livsnödvändig (Biernacki 1986, Kristiansen 1999). Kristiansen skiljer ut två

begrepp ytterligare för att belysa skillnaden i hur de lämnar sitt missbruk. ”Developmental change” är ett begrepp som innebär att missbrukslivet upplevdes som meningslöst och annorlunda till skillnad från när de började och beslutet till att vilja en förändring är missbrukets negativa följder. ”Drifting out” kännetecknas av att det inte finns någon speciell händelse som föregick uppbrottet utan mer att det sammanfaller med en ny fas i livet. Personen driver eller glider bort från missbrukslivet när livssituationer förändrades och missbruket inte passade in i tillvaron.

Kristiansen har i sin bok *Fri från narkotika – om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare* ökat kunskapen om människor som lämnar narkotikamissbruket och de processer och strävanden till ett önskat levnadssätt in i ett socialt etablerat samhälle. Studien är en motbild till den dominerade pessimistiska uppfattningen som människor i samhället har av personer med narkotikamissbruk. Forskningen omfattar även en studie om vägarna in i missbruket och livet som missbrukare. Han har intervjuat sju män och sju kvinnor som har det gemensamt att de har erfarenhet av flerårigt narkotikamissbruk, varit drogfria i minst två år och numera lever ett socialt integrerat liv. Han menar att vissa personer som klarar av att bryta upp från sitt missbruk inte förklaras av att de är bättre rustade, vare sig socialt eller egenskapsmässig utan att det var förändringar i deras existentiella villkor som möjliggjorde uppbrottet. I studerandet av förklaringsfaktorer har han exempelvis tittat på personliga faktorer som uppväxt, kommunikationsförmåga, copingförmåga, socialt nätverk.

Fler studier tar fasta på hur ett uppbrott sker utan behandling så kallad ”*natural recovery*” (Biernacki, 1986) eller av vad Blomqvist kallar för självläkning (Blomqvist 2002). Blomqvist har jämfört de som slutat själva, ”sjävläkarna”, och de som slutat med hjälp av behandling. För de som han intervjuade hade vändpunkten föregåtts av en period av intensivt missbruk med påtagliga negativa konsekvenser och stora påfrestningar. För de flesta hade beslutet att söka och ta emot hjälp inträffat då problemen kulminerat medan ”sjävläkarnas” beslut ofta föregåtts av en kombination av negativa konsekvenser och någon positiv förändring som väckt hoppet om förändring. För dem som slutat med droger på egen hand visar deras berättelser att det ofta varit en långdragen process. För dem som slutat med hjälp av behandling har beslutet ofta kommit när man upplever att man kört slut på personliga och sociala resurser.

Ett begränsat antal studier finns om de före detta missbrukarnas liv efter behandlingen (jfr Andersson & Hilde 1993, Trulsson 1997, Kristiansson 1999). De ger inte en sammanhängande kunskap om hela vändpunkts- och förändringsprocessen eftersom de har olika inriktningar i sina studier. Vissa resultat lyfts dock fram som intressanta i processen vägen ut ur missbruket och till ett ”vanligt liv”. Det betonas att förändringsprocessen är långvarig och kan se olika ut med olika faser. Förändring sker i flera system som samverkar och påverkar exempelvis behandlingstidens längd, relationer till människor som gav stöd, möjligheterna till studier och arbete som förstärkte deras identiteter som drogfria individer.

Forskning om socialt stöd från nätverk

Hittills är forskning fåtalig som studerat socialt stöd från nätverket i samband med uppbrott från missbruk, sociala problem eller avvikelser. I boken om kvinnors uppbrott ur prostitutionen (Hedin & Månsson, 1998) har frågan om dessa kvinnors stödrelationer behandlats. Sammanfattningsvis har de identifierat fyra faktorer som varit betydelsefulla för kvinnornas möjlighet att ta till vara stöd och hjälp från sitt sociala nätverk;

1. Trots *relationsproblemen från uppväxten* så har de flesta kvinnor haft någon nära anhörig som stöd vid uppbrottet och de som saknat någon har utvecklat tillfälliga stödrelationer till en partner eller vän.
2. *Kvinnornas val av partner* i samband med uppbrottet spelar en stor roll för den förändrade processen. Valet av partner sätts i relation till ursprungsfamiljen och bindningen till föräldrarna.
3. *De egna barnen* har varit ett viktigt motiv för förändring. De har givit kvinnorna ett nytt ansvar och fyllt deras liv med mening.
4. *Kvinnornas möjlighet att hämta stöd från vänner* har varit viktigt vid uppbrottet och efteråt. Ensamheten har oftast varit övergående innan nya vänskapsrelationer utvecklats och som i sin tur haft betydelse för uppbyggandet av en ny identitet (Hedin & Månsson, 1998).

I forskningen om narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk utgår Skårner från att vägen ut ur missbruket kan ses ur ett relations- och nätverksperspektiv. Anhöriga och andra närstående som finns med i uppbrottsprocessen kan få en avgörande betydelse för hur den utvecklas. Det sociala nätverket kan både vara begränsande och möjliggörande för individen som vill ta sig ur ett missbruk (Skårner, 2007). Hon har valt att definiera begreppet socialt nätverk som ”*The network is the set of personal contacts through which the individual maintains his social identity and receives emotional support, material aid and services, information and new social contacts* (Marcella & Snyder op.cit., s 156)” (Skårner, 2007). Två intressanta aspekter framträder i denna definition och som har betydelse i studien. Det ena är att människans sociala identitet formas av de intima och högst signifikanta relationerna, och det andra är relationernas konkreta och praktiska betydelse med olika former av stöd och hjälp. I frågan om man ska inräkna de professionella hjälparna i sitt personliga nätverk avgränsar Skårner till att personen själv avgör vilka som spelar roll. Även fast personerna har betydelsefulla närstående så har de professionella en stor betydelse utifrån det specifika att både förstå och erbjuda nya tolkningar och handlingsalternativ. I fördjupningen av förståelsen av de komplexa samspelsprocesserna har hon hämtat begrepp från systemtänkande och interaktionistisk socialpsykologi. Såväl systemteori som symbolisk interaktionism nämns av flera missbruksforskare som relevanta teoretiska hörnstenar för forskning av sociala nätverk (Biernacki 1986, Svensson 1996, Kristiansen 1999).

Av de 29 informanter som ingår i Skårners studie är det ett fåtal som har ett stort och differentierat nätverk, vilket konfirmeras av tidigare forskning. För några är nätverket framförallt koncentrerat till familjen och för andra saknas en sådan anknytning. Missbruket har medfört att det finns få drogfria vänner kvar men de finns för några.

Ungefär hälften av informanterna levde ett dubbelliv med vänner dels i missbrukarvärlden och dels vänner i det ”vanliga livet”, och kvinnorna i större utsträckning än männen. Resultaten visar på ett komplext samband med missbruksmönstret och den sociala förankringen i det konventionella livet. Tillhörigheten i det ”vanliga livet” verkar återhållande på droganvändningen samtidigt som det möjliggör en utveckling av förankringen i den världen. Det är energikrävande men möjliggör även en förändringspotential. Ju mer instängd man är i missbrukarvärlden ju färre handlingsalternativ syns vara inom räckhåll. För att förändring till ett drogfritt liv ska bestå över tid spelar det sociala nätverket en central roll. Känsla av tillhörighet måste infinna sig för att kunna göra en omstrukturering av både vardagslivet och identiteten. I forskningens analys framhålls identitetsförändringen som nödvändig för att lämnandet av tillvaron som narkotikamissbrukare ska bestå, vilket betonas av fler andra forskare (se Biernacki 1986, Svensson 1996, Kristiansen 1999). En annan slutsats av betydelse är upplevelsen av att kunna välja i olika situationer istället för att vara utlämnad till en viss gemenskap. Individerna måste upprätta nya eller återupprätta gamla sociala band utanför missbrukarvärlden. Egna barn kan ge mening och innehåll i livet och utgöra en drivkraft till vägen ut ur missbruket men kan inte ge stöd och hjälp med den nya livssituationen. Kvinnorna hade i denna studie ett mindre socialt nätverk med färre drogfria vänner än männen. Kvinnornas berättelser är också mer tyngda av skam och skuld än männen. För männen blev barnen betydelsefulla i samband med att de slutade med drogerna. De flesta av männen hade helt tappat kontakten med barnen efter en separation och så länge de missbrukade.

Fuchs Ebaughs exitteori

Helen Rose Fuchs Ebaugh började studera när hon var nunnan men hoppade av och utbildade sig till sociolog. Hon har intervjuat 57 före detta nunnor, 106 personer som definieras som ”före detta” (frånskilda, läkare, fångar, lärare, prostituerade, präster, missbrukare m.fl.) och 10 transsexuella, sammanlagt 173 personer. Hon tar fasta på förändringens egenskaper oavsett mellan vilka roller man rör sig. Utifrån sitt stora empiriska material beskriver hon uppbrott och förändring som en process och har utvecklat **en allmän teori** om rollutträden och rollförändringar som sociala processer i följande fyra faser.

I. De första tvivlen

Man känner otillfredsställelse och vantrivsel i tillvaron och som ofta växer fram som en omedveten känsla. Tvivel om man ska stanna kvar i sin aktuella livsroll som inte längre uppfyller grundläggande behov och inte heller motsvarar den bild av tillvaron man förväntat sig. Känslan som har infunnit har utlösts av olika saker exempelvis förändringar i arbetssituationen, besvikelser och förändringar i relationen, utbrändhet eller utlösande händelser. Om tvivlaren får råd av andra, vilket ger en emotionell avlastning, om hur en förändring skulle vara möjlig så minskar det känslan av att vara fångad och ger kraft att se andra alternativ. Vid utebliven bekräftelse inträffar en förvirrande situationen och man vet inte om man ska lita på sina egna känslor eller andras omdömen.

II. Sökande efter alternativ

Fördelar vägs mot nackdelar och jämförelser görs mellan flera möjliga alternativ, man söker goda skäl och bekräftelse från andra. I denna fas är omgivningens reaktioner betydelsefulla. Kritiska kommentarer kan försena eller eventuellt avbryta utgångsprocessen. Vid negativ respons kan dock personen söka efter andra som kan ge bekräftelse och uppmuntra ett rollutträde. De diffusa alternativen klarnar efter hand och tar formen av mer medvetna planer. Identifieringen med en alternativ grupp som personen vill tillhöra förbereds och ett sätt kan vara att i handling och i fantasin pröva nya roller. Tvivlen måste prövas på något sätt. Denna fas kan pågå från några veckor till flera år.

III. Vändpunkter

Man bestämmer sig definitivt för att bryta. De flesta av Fuchs Ebaughs intervjupersoner upplevde en dramatisk och plötslig vändpunkt som markerar en övergång från ett stadium till ett annat i livssituationen. Beslutet följs av en åtgärd som en slags markering att man menar allvar, exempelvis lägga in sig för avgiftning, lämna in en avskedsansökan, lämna in en skilsmässohandling. Vändpunkter kan också fungera som hållpunkter då personen stannar upp och väljer en ny riktning i livet. Fuchs Ebaugh har beskrivit fem huvudvarianter av vändpunkter;

1. *Utmärkande händelser* som leder till att uppbrottsförloppet ställs på sin spets och man bestämmer sig i ett slag för en förändring. Det kan vara specifika händelser som är betydelsefulla i sig, såsom dödsfall, våldshändelse, otrohet av en partner. Det kan även vara en obetydlig händelse som har en stor symbolisk betydelse för personen, ett slags uppvaknande.
2. ”*Strået som bryter kamelens rygg*”. En kanske inte särskilt ovanlig händelse som gör att man inte står ut längre. Man brister efter en lång rad av negativa händelser - i dagligt tal ”droppen som fick bägaren att rinna över” - och inser att en radikal förändring är nödvändig.
3. *Tidsrelaterade faktorer*. En känsla av att man för alltid kommer att vara kvar i sin problematik om inte ett uppbrott sker. Ett exempel är när man länge funderat på att byta arbete och inser att man måste göra det snart innan man blir oattraktiv på arbetsmarknaden.
4. ”*Ursäker*” kallas de situationer eller händelser som gör att man för sig själv eller i omgivningens ögon kan legitimera en brytning, exempelvis vacklande hälsa, en omorganisation, hot om LVM. Man slipper ta ansvar för att lämna sin roll och kan hänvisa till någon annan eller till omständigheterna.

5. ”Antingen/eller-situationer” där ett avgörande beslut kan bli en fråga om att rädda livet eller sin vacklande hälsa. Drogmissbrukarens uppbrott kan höra till den här typen av vändpunkt. Även de frånskilda beskrev en känsla av att gå under och förlora sig själv om de inte lämnade äktenskapet.

IV. Bygga nytt

Man väljer att förändra sitt liv och skapar en ny identitet

1. *Presentation av sig själv*, man sänder ut signaler till omgivning att något har hänt. Man pratar och klär sig annorlunda, men det är kanske inte så lätt för att man inte har kännedom om de nya koderna.
2. *Få bekräftelse och stöd av viktiga närstående personer*, handlar om betydelsen av få stöd och bli accepterad i sin nya roll. Det finns risk att hamna i ett vakuum om bemötandet från omgivningen är undvikande och osäkert. Det är lättare att få stöd när man går från en stigmatiserad roll än från en socialt etablerad roll. Hur öppen kan man vara med sin bakgrund i en ny miljö?
3. *Hantering av intima relationer*, för många av de för detta nunnorna i Fuchs Ebaughs material handlade om att skapa en fungerande sexuell relation till en partner. Hur kommer den nya partner att reagera om man berättar om sitt tidigare liv? Finns osäkerhet om hur en ”vanlig” relation fungerar?
4. *Byte av vänskapliga relationer* sker nästan ofrånkomligt både under och efter uppbrottet från sin tidigare miljö.
5. *Förhållningssätt till sin gamla miljö*, man har delat en roll och identitet med många som är kvar i samma roll och kommer även att dela den nuvarande situationen med andra som också har lämnat denna roll bakom sig.
6. *Hanteringen av resterna från sin gamla roll* kan vara svårt eftersom en händelse eller situation kan var förknippat med starka känslor från sin gamla identitet. Den processen kan förekomma under lång tid efter uppbrottet, variera mellan olika personer och kan exempelvis dyka upp i form av drömmar.

Att använda Fuchs Ebaughs exitteori – några exempel

Berglund har i en rapport beskrivit vad som varit viktigt och betydelsefullt för vägar ur problematiska livssituationer för 18 ungdomar. Han har utifrån det samlade materialet från intervjuer med dessa ungdomar dragit slutsatser om deras vändpunktsprocesser. De intervjuades 2 år efter deltagandet i ett öppenvårdsprogram, YAR-projekt (Youth at risk) i Borlänge. Han betonar att om man verkligen vill förstå utsatta ungdomars verklighet krävs att man tar deras beskrivningar och upplevelser som deras verklighet. Han har

utgått från Fuchs Ebaughs exitteori som referensram för tankegångar, begrepp och frågeområden kring vändpunktsprocesser. Första steget i processen är att synliggöra de enskilda ungdomarna. Andra steget handlar om att förstärka och motivera för att tro på det man är på väg att göra. Tredje steget är vändpunkten som handlar om att upptäcka och för sig identifiera speciella situationer och viktiga människor. Han har urskiljt tre typer av vändpunktsbeskrivningar, istället för Ebaughs fem, som haft avgörande betydelse för deras positiva utveckling och bättre anpassat för målgruppen ungdomar.

1. *Speciella situationer och händelser* som leder till plötslig förändring och som i efterhand upplevs ha haft avgörande betydelse för fortsättningen, fler berättar om den första kursveckan som vändpunkten.
2. *Speciella människor och relationer* som inspirerat och har fått inflytande över processerna, många berättar om hur människor haft mer eller mindre avgörande inflytande på förändringsprocessen, både kortvariga och långa relationer.
3. *Ökad medvetenhet och mognad* som till största del handlar om ungdomars beskrivningar av vardagliga intryck, framgångar, utvecklande av färdigheter, erfarenheter och med tiden förändrade värderingar.

De flesta av ungdomarna menar de kan både relatera till speciella händelser och viktiga människor och samtidigt till de mer långsamma mognadsprocesserna.

Hedin och Månsson använder sig av Ebaughs generella teori för att försöka förstå de prostituerades kvinnors väg ut ur prostitutionen. De menar att modellens svaghet för deras egen studie är att den inte särskilt berör uppbrott från stigmatiserade roller och livssituationer. I Ebaughs exitteori skildras inte marginalfasen mellan uppbrottet till ett ”vanligt liv” som relativt lång och med flera delperioder. Hedin och Månsson tar hjälp av forskningsresultat om narkotikamissbrukares väg ut ur missbruket för att göra modellen användbar i deras forskning. Viktigt i deras forskning är även belysandet av emotionerna skuld och skam som nödvändigt för att förstå missbrukarens uppbrott ur missbruket. De kunde redan tidigt i forskningsarbetet konstatera att vägen ut ur prostitutionen för kvinnorna inte var *en* händelse utan flera. Kvinnornas egna berättelser om uppbrottet skildras av dem mer som att det har att göra med en distinkt brytpunkt. Det går att kategorisera berättelserna i tre typer av händelser av vändpunktskaraktär; *ögonöppnande händelse*, vilket ofta drabbar dem som varit kort tid i prostitutionen, *traumatiska händelser*, svåra eller våldsamma händelser som kvinnorna själv betecknar som ”droppen som fick bägaren att rinna över” och *positiva händelser*, kvinnorna får tillgång till ny roll och nytt sammanhang som ger ny mening i tillvaron. Att beteckna händelserna som en vändpunkt är ett sätt för individen att både för sig själv och för andra att identifiera ett behov av förändring samt en avsikt att handla därefter (Hedin & Månsson, 1998).

I artikeln *Why does she leave* analyseras misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser. Den bygger på kvalitativa intervjuer med misshandlade kvinnor och hur de ser på det egna uppbrottet från en relation (Enander & Holmberg, 2007). Till hjälp i sökandet efter vad som får kvinnan att gå har de tagit hjälp av Ebaughs generella exitteori för att kunna

relatera de misshandlade kvinnornas uppbrott till denna och för att eventuellt finna specifika drag. I det som föregås av uppbrottet beskrivs av Ebaugh som tillstånd av utbrändhet vilket kan jämföras med ”att ta slut” för informanterna i denna studie. Den mest betydelsefulla skillnaden ligger i betydelsen av andra viktiga personer i samband med uppbrottets förstadier. Ebaugh betonar starkt de signifikanta andras viktiga roll och reaktioner som i det närmaste avgörande för om ett rollutträde ska ske medan för de misshandlade kvinnorna i detta material inte verkade spela någon roll vad andra gjorde för att påskynda ett uppbrott. Andras reaktioner kan t o m uppfattas som en kritik av relationen och leda till att kvinnan går i försvar för mannen. När det gäller vändpunkten, den tredje fasen, påvisas två specifika vändpunkter för den misshandlade kvinnan; *när det gäller livet*, främst en rädsla för att dö själsligen, eller *när det gäller någon annan*, någon annan som far illa av mannens våld exempelvis barn. Innan dessa vändpunkter har kvinnan oftast haft upplevelsen av att nått botten. Tre aktiva processer analyseras som utmärkande för dessa kvinnors uppbrott; *att bryta upp* – vändpunkten, vad som gör att hon lämnar mannen som slår, *att bli fri* – handlar om att bryta det känslomässiga bandet till mannen, *att förstå* – handlar om att inse att det hon blivit utsatt för är misshandel. Dessa processer behöver inte ske i ordningsföljd som de redovisats ovan utan överlappar ofta varandra (Holmberg & Enander, 2004).

Liknande vändpunktsprocesser kan ske när människor lämnar en religiös organisation. Avhandlingen med titeln *Att bli, att vara och att ha varit* är en studie i hur man kan förstå de sociala processer som gör att människor går in i eller ut ur Jehovas vittnen i Sverige. Den är baserad på intervjuer med aktiva och före detta medlemmar i Jehovas vittnen samt en textanalys av en dagbok fyra år före en utgång. Utgångsprocessen, som den benämns i avhandlingen, har fler aspekter och den stegvisa processen med tvivel, prövandet av tvivlen och olika typer av vändpunkter gemensamt med Fuchs Ebaughs processmodell. Det är sju faserna som man ska genomgå innan man känslomässigt har lämnat organisationen. Det som skiljer är ett begrepp kallad ”floating”, tankar som medlemmarna har kring skuld, rädsla och meningslöshet och tankar om organisationens påverkan i olika stadier av utgångsprocessen. Den sista fasen kallas för relativ neutralitet vilket innebär att intervjupersonen kommit över sina känslor gentemot organisationen och en relativ neutralitet inträder (Pernilla Liedgren Dobronravoff, 2007). Den går att jämföra med den avslutande emotionella fasen i kvinnornas väg att bli fri från den misshandlande mannen. När kvinnan inte längre känner någonting för mannen och går (Holmberg & Enander, 2004).

Flera av dem som studerat vändpunktsprocesser påpekar att det finns all anledning att vara kritisk till olika fasmodeller. Vi människor följer sällan i förväg upp gjorda faser och förväntningar på hur de ska bete sig.

METOD

Forskningsansats

Två nyckelbegrepp inom vetenskapsteorin är induktion och deduktion. Den klassiska vetenskapliga metoden att utifrån en referensram t.ex. en teori eller en modell formulera hypoteser som testas mot verkligheten kallas deduktion. Vid induktion gör man tvärtom dvs. man går från observationer i verkligheten till en generalisering inom en teoretisk referensram. Vi har i vår studie utgått från empirin och samtidigt utgått från teori dvs. en abduktiv modell (Larsson m.fl., 2008). Vi har studerat Ebaughs modell för exitprocesser vilken blir en del i vår förståelse. Vi har sedan genom semistrukturerade intervjuer fått våra intervjupersoners berättelser vilka vi sedan har bearbetat utifrån Ebaughs modell.

Vårt kunskapsintresse medför att vi fokuserar på människors egna berättelser av sina livsprocesser. Vi människor är aktörer som i huvudsak formar våra egna liv. Vi formar livet i ett samspel med det sammanhang vi befinner oss i. Kvale förespråkar den kvalitativa forskningsintervjun när man vill undersöka hur människor upplever sin livsvärld. Eftersom vi vill försöka förstå människors sätt att tänka och resonera och urskilja handlingsmönster föredrar vi en kvalitativ metod. Det är intervjupersonens berättelse och synvinkel som är vårt huvudsakliga intresse. Vi vill beskriva människors personliga erfarenheter och söka vad de anser vara vändpunkten. Vi är intresserade av deras egna berättelser.

Att berätta sin historia gör oss synliga både för andra och för oss själva. Människor blir till människa genom sin berättelse om sig själv. Att uttrycka sig är grundläggande. Utan kommunikation med andra finns vi inte. Vårt val av kvalitativ metod grundas således i vår forskningsuppgift men har också starkt påverkats av ett interaktionistiskt orienterat perspektiv. Utgångspunkten är att människan är en intentionellt meningsskapande varelse vars handlingar ger uttryck för att hon eller han tolkar sin sociala och samhälleliga position. Det räcker då inte att samla in yttre sociala samhälleliga fakta utan dessa måste speglas mot intervjupersonernas subjektiva upplevelser, medvetna föreställningar och personliga erfarenheter. Detta skulle vara mycket svårt att kunna spegla utifrån en annan metod än den kvalitativa (Kristiansen, 1999).

Berättelser definieras ofta genom att de kan binda samman händelser över tid. Genom att berätta kan olika händelser kopplas samman på ett sätt som gör att de hänger ihop och underordnas någon form av helhet. Det faktum att berättelser kan binda samman händelser gör dem speciellt intressanta som ett sätt att fånga in och beskriva processer över tid. I grunden kan sociala processer förstås som en rad olika händelser som är förbundna med varandra precis som i en berättelse. (Larsson m.fl., 2008).

Vi har genomfört studien med hjälp av semistrukturerade intervjuer med öppna svar. Denna metod kan beskrivas som ett strukturerat samtal med syfte. Vid semistrukturerade intervjuer har intervjuaren möjlighet att följa upp genom att ställa följdfrågor. Frågor med öppna svar tillåter intervjupersonerna att själva kunna utveckla samtalet. Detta tillåter en

fördjupad förståelse för respondentens upplevelse (Kvale, 1997). Resultaten i denna studie bygger på intervjupersonernas egna uppfattningar. Dessa utgör grunden för våra resultat.

Urval av intervjupersoner

Den främsta aspekten att ta hänsyn till gällande intervjupersonernas lämplighet i förhållande till studiens syfte var att de dels skulle ha erfarenhet av att ha lämnat en problematisk livsföring bakom sig. Dels att de under denna process har haft en behandlingskontakt på Öppna Narkomanvården eller bott i ett familjehem med hjälp av Familjevården.

Urvalet av intervjupersoner skedde genom strategiskt urval. Vi valde intervjupersoner utifrån vilka som kunde tänkas ha erfarenhet av det vi eftersökte. De intervjupersoner vi presenterar i studien har själva erfarenheter av utträde ur en problematisk livsstil. Ett alternativ till denna intervjugrupp skulle kunna ha varit professionella som i sitt arbete kommer i kontakt med människor som bryter upp ur en problematisk livsstil. Men det tycker inte vi motsvarar vår intresseinriktning. Vi bad våra kolleger på våra arbetsplatser att rekommendera klienter som hade erfarenheter av vändpunkter och utträde ur en problematisk livsstil. Vi fick förslag på tolv personer. Dessa tillfrågades om de var intresserade och kontakten förmedlades till oss. Alla tolv var intresserade att delta men en av dem hade en nära förestående flytt utomlands varvid en intervju inte blev möjlig. Vi valde ut elva intervjupersoner.

Konstruktion av intervjumanual

Vi ville ha rika berättelser av intervjupersonernas erfarenheter. Vi valde därför halvstrukturerade intervjuer. Utifrån studiens syfte och frågeställningar har vi författat teman som ligger till grund för intervjumanualen. Förslag på intervjufrågor har vi fått från en intervjumanual som Stig-Arne Berglund har sammanställt och låtit oss använda. Med stöd av denna har vi sammanställt vår intervjumanual som passar våra frågeställningar (Berglund, 2007).

Den halvstrukturerade intervjun ger möjligheter till förändringar under intervjuens gång. De första minuterna av en intervju är mycket viktiga. Det är intervjuarens uppgift att skapa en trygg miljö. De första frågorna bör inte vara allmänna utan mer specifika. Frågorna bör hellre handla om specifika händelser och beteenden än om vad personer känner och tycker (Kvale, 1997). Vi startade intervjun med att fråga hur en vanlig dag ser ut. Vår intervjumanual bifogas (bilaga 1).

Intervjuernas genomförande

Innan intervjuerna genomfördes vägde vi för och emot om vi båda skulle delta i alla intervjuerna eller om Birgitta skulle intervjuva familjevårdens klienter (Agnetas arbetsområde) och Agneta narkomanvårdens klienter (Birgittas arbetsområde). Å ena sidan kan det vara lättare att skapa en avspänd stämning om det är en ensam intervjuare. Vi tänkte också att vi skulle få mera av ett utifrånperspektiv om vi utförde intervjuerna inom varandras arbetsområden och att intervjupersonerna skulle känna sig mer fria. Å andra sidan vägde fördelen över att vi båda skulle få en helhetsbild över materialet. Utifrånperspektivet vägdes emot att vara väl förtrogen med det man studerar vilket är väsentligt vid kvalitativ forskning. Helhetsperspektivet vägde tyngst och vi bestämde oss för att pröva att genomföra provintervjun gemensamt.

Vi gjorde först en provintervju med en av intervjupersonerna. I den intervjun fann vi att det blev alltför stort fokus på problembeskrivningen och ursprungsfamiljen istället för att tyngdpunkten hamnade på vändpunktsprocessen och den nuvarande situationen. Detta medförde att vi justerade ordningen på våra frågeområden. Vi frågade intervjupersonen om det var till nackdel att vi båda deltog i intervjuerna vilket hon inte tyckte. Vi tyckte själva att det var till stor fördel att båda fick delta och direkt uppleva och ta del av materialet. Intervjuerna varade en och en halv upptill tre timmar. De flesta intervjuerna genomfördes på vår arbetsplats men några ägde rum hemma hos intervjupersonerna. Samtliga intervjuer spelades in på bandspelare. Innan inspelningen informerades intervjupersonerna om hur lång tid intervjun förväntades ta, syftet med intervjun, rätten för intervjupersonerna att avbryta när som helst under intervjun samt att dessa uppgifter endast kommer att användas till denna studie. Vi informerade också om att uppgifter rörande olika personer kommer i studien att presenteras med namn och personliga data ändrade. Ett brev med dessa upplysningar har lämnats till intervjupersonerna (bilaga 2). Intervjupersonerna informerades även om att intervjun, om de gav sitt samtycke, skulle spelas in på bandspelare för att underlätta bearbetningen av materialet och för att vi inte skulle missa värdefull information. Alla intervjupersoner samtyckte till att intervjuerna bandades.

Etiska överväganden

En ständig avvägning mellan det så kallade forskningskravet och individskyddet måste göras. Vi har fått vägledning av Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer (Lag 2003:460). Individskyddskravet omfattar informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

Informationskravet: Forskare ska informera intervjupersonerna om deras uppgift i studien och vilka villkor som gäller deras deltagande. Vi har informerat samtliga deltagare om syftet med uppsatsen och hur intervjumaterialet kommer att användas.

Samtyckekravet: Deltagarna måste själva få avgöra om de vill medverka i studien eller ej. Vi har fått alla våra intervjupersoners samtycke till att delta i studien. De har också fått information om att det är helt frivilligt att medverka och att de när som helst kan avbryta.

Konfidentialitetskravet: Största möjliga konfidentialitet måste försäkras intervjupersonerna. Vi har ändrat personliga fakta för våra intervjupersoner för att de ej ska kunna identifieras.

Nyttjandekravet: Uppgifter om enskilda personer får bara användas i forskningssyfte.

Enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer rekommenderas forskaren undersöka om de berörda personerna i studien vill ta del av studiens resultat. Samtliga våra intervjupersoner har informerats om vilka som kommer att ta del av uppsatsen och alla har erbjudits ett färdigt exemplar.

Ett etiskt dilemma i sammanhanget är att vi intervjuar personer som får eller har fått hjälp från familjevården respektive narkomanvården. Detta kan givetvis vara en svårighet på så sätt att personerna har upplevt sig mer eller mindre tvingade att ställa upp för intervju. Ingen av intervjupersonerna har dock på något sätt sagt att så skulle vara fallet. Våra kolleger har inte heller uppfattat det så. Men givetvis kan det inte uteslutas. Att vi har ingående kännedom om området har vi värderat som betydelsefullt. En av personerna har efter det att studien startat påbörjat en behandlingskontakt med en av oss. Detta är givetvis inte idealiskt men vi har ändå valt att genomföra intervjun.

Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Reliabilitet i traditionell mening som handlar om metodens tillförlitlighet, är inte möjlig att uppnå i kvalitativa studier. Om någon annan skulle intervju våra intervjupersoner så skulle resultaten inte bli desamma även om man hade samma syfte och samma teoretiska utgångspunkter. Likheter skulle finnas men även skillnader. Intervjuresultaten formas i en social interaktion mellan intervjuare och intervjuperson. Social interaktion är inte replikerbar. I kvalitativ forskning ges begreppet reliabilitet ofta istället en betydelse av om undersökningar och dess resultat är konsistenta (Kristiansen, 1999).

Vi har efter bästa förmåga redovisat vår bakgrund, och vad våra bevekelsegrunder är för studien samt våra teoretiska och metodologiska utgångspunkter. Intervjuerna har transformerats från band till skrift i mycket nära anslutning till intervjuerna. Vår strävan har varit att så ordagrant som möjligt skriva ner det intervjuerna sagt. Att vi båda deltagit i intervjuerna har underlättat att värdera materialet.

I en kvalitativ studie menas med *validitet* att man undersöker det man har för avsikt att undersöka (Kvale, 1997). Miles och Huberman betonar att det inte finns några osvikliga regler för hur man bedömer validiteten i en kvalitativ studie (Kvale, 1997).

Under intervjuerna har vi löpande under samtalen försökt försäkra oss om att vi har uppfattat berättelsen på ett sätt som ligger nära intervjupersonen.

Vi har också under studiens gång löpande diskuterat resultaten med vår handledare Ulla-Carin Hedin samt med våra kolleger. Vid denna dialog har vi fått bekräftelse på att våra resultat verkar någorlunda rimliga men också fått nya intressanta reflektioner.

Resultaten från en kvalitativ undersökning kan givetvis inte sägas vara generaliserbara i statistisk mening. I kvalitativ forskning kan generaliserbarhet ses som en fråga om forskningens resultat upplevs som relevanta och meningsfulla av dem som tar del av undersökningen. Vi hoppas att de resonemang som vi för i studien gör våra intervjupersoners berättelser rättvisa samt tillför våra kurskamrater, kolleger och övriga läsare ytterligare kunskap.

PRESENTATION AV INTERVJUPERSONERNA

Lisa är 30 år. Hon växte upp med mamma, styvfar och två yngre syskon. Styvfadern hade stora egna problem och lämnade familjen när Lisa var i lägre tonåren. Som 13-åring prövade Lisa hasch och att sniffa tändargas. När hon var 15 började hon gå på svartklubbar. I samband med detta testade hon amfetamin. Hon rymde hemifrån och var borta i långa perioder. Under 13 år har Lisa använt och sålt droger och umgått i kriminella kretsar. Under år 2002 tog hon kontakt med narkomanvården. Sedan 2004 är Lisa drogfri. Hon avslutade kontakten på narkomanvården 2006. Idag har Lisa egen lägenhet och är sammanboende med en man som också lämnat ett missbruk bakom sig. Båda är medlemmar i NA (Anonyma Narkomaner). Lisa arbetar sedan ett halvår på ett boende för kvinnor.

Helene är 28 år. Hon har växt upp tillsammans med mamma, pappa och en yngre syster i en villaförort i Göteborg. Helene tycker att föräldrarna hade för lite tid för henne under uppväxten men att mormor var ett stöd för henne. När Helene var 17 år började hon testa droger i festsammanhang. Under tio års tid använde hon droger i stor omfattning. Hon har omväxlande haft jobb och levt på socialbidrag. Hon har levt tillsammans med män med missbruksproblem och kriminalitet. Hon har aldrig brutit kontakt med familj och släkt. För ca sex år sedan tog Helene kontakt med narkomanvården i samband med akut inläggning för avgiftning på psykiatrisk klinik. Under en period deltog hon också i narkomanvårdens dagverksamhet. Hon har haft fortsatt samtalskontakt med narkomanvården fram till för två år sedan. För tre år sedan lämnade Helene missbruket. Hon har skaffat sig utbildning och arbete. Idag är hon gift med en man som inte har eller haft missbruksproblem. De har köpt villa och har en liten dotter på ett år.

Margrethe är 47 år. Margrethe kommer från Nordnorge. Hon är uppvuxen tillsammans med mamma och pappa och tre syskon. Det förekom inget missbruk i hemmiljön. Margrethe är nummer två i syskonskaran. Margrethe flyttade till Sverige när hon var drygt 20 år. Hon har två döttrar som är 26 och 27 år. Margrethe har ensam uppfostrat sina döttrar och levde periodvis med män som hade grava problem. Margrethe använde droger under 20 års tid, främst amfetamin. Under sju års tid hade Margrethe kontakt med narkomanvården. För sex år sedan träffade hon Magnus med fast arbete, ordnad ekonomi och inga missbruksproblem. Sedan drygt fem år lever Margrethe och Magnus tillsammans. Sedan 2003 är Margrethe drogfri. Hon utbildar sig inom vården vilket har gett henne inspiration och styrka. Hennes två barnbarn är hennes stora ljusspridare.

Raul är 34 år och kommer från ett utomnordiskt land. I familjen fanns åtta syskon. Raul är yngst. Under Rauls uppväxt var fadern sällan hemma. Han arbetade mycket och tillbringade övrig tid på puben. Han utvecklade ett alkoholmissbruk och Raul saknade umgänget med sin far. De äldre bröderna och morbrodern blev ett stöd för honom. Raul prövade droger första gången vid 13 års ålder. För tolv år sedan träffade han en kvinna som bodde i Sverige och flyttade med henne hit. De fick en son tillsammans men separerade i samband med sonens födelse. Huvuddelen av tiden i Sverige har Raul missbrukat och handlat med droger. Parallellt har han haft arbete men varit sjukskriven i perioder. Han fick kontakt med narkomanvården 2002 och kom till familjevård i början

av 2005. Han bor idag med Jenny, 28 som också är helt drogfri sedan fyra år tillbaka. Tillsammans har de en liten dotter på 2 år. De hyr ett hus ute på landet. Rauls son bor hos dem varannan helg och på loven. Raul har fast jobb på en verkstad. Raul är drogfri sedan 2004. Han har fortfarande kontakt med familjehemmet. Raul har mycket kontakt med sina syskon.

Jonas är 39 år. Vid ett års ålder blev han adopterad av en svensk familj. Han är uppvuxen i en villaförort med mamma, pappa och yngre bror som är biologiskt barn till föräldrarna. Relationen till modern har inte alltid varit den bästa. Relationen till fadern har varit bra men inte så nära som Jonas önskat. Jonas har alltid haft en mycket bra kontakt med sin bror. Jonas började använda alkohol i stor omfattning åren efter han gått ut gymnasiet. Jonas kunde inte finna sig tillrätta i tillvaron. Han försökte etablera sig som artist. Han kom i kontakt med droger och började med amfetamin som 22-åring. Jonas träffade Marie och de fick lilla Tiyo. Jonas levde tillsammans med dem några år men sedan tog droger och uteliv överhanden. Jonas blev av med sin bostad och flyttade till ett lågtröskelboende. Han missbrukade alkohol och droger i drygt tio år. Idag är Jonas aktiv inom NA och har egen bostad. Hans dotter Tiyo på 16 år bor hos honom varannan vecka. Jonas har numera ett gott samarbete med Tiyos mamma. Jonas har idag en ny relation. Han är aktiv som artist och har arbetat en del med ungdomar.

Erik är 26 år och är uppvuxen med mamma, pappa och storebror centralt i Göteborg. Erik har haft bra kontakt med sin familj och varit speciellt nära sin mamma. Som 15-åring började Erik dricka öl och han började röka hasch i 17-årsåldern. Han kände sig osäker på sig själv och kände sig säkrare när han var påverkad. Han tog ändå studenten med bra betyg. Efter studenten accelererade missbruket. Han började röka heroin och därefter injicera när han var 20 år. Efter två års heroinmissbruk prövade han subutex och upplevde ett stort välbehag. Han fastnade helt för denna drog. För två år sedan fick Erik nog och sökte hjälp. Efter en tid på motivationshem fick han familjevård hos en familj på landsbygden. Detta fungerade mycket bra och han trivdes. Sedan ett år tillbaka bor Erik i egen lägenhet med kommunalt kontrakt. Han är helt drogfri sedan 2 år tillbaka. Han har flickvän och har precis påbörjat en vidareutbildning inom handel.

Viktor är 30 år och uppvuxen i en familj med mamma, pappa, storasyster och två yngre systrar i ett villasamhälle i Mellansverige. Viktor beskriver sin uppväxt som lugn och bra. Han trivdes i skolan och med kamrater. Vid 22 års ålder prövade han kokain. Han tyckte det var så bra, ett enda stort lyckorus. Han blev fascinerad av vilken stor vinst han kunde göra på försäljning. En vara man tycker är bra är lätt att sälja, säger Viktor. Under den följande tiden levde Viktor ett dubbelliv. Han arbetade i databranschen men sålde kokain all övrig tid. Till slut växte det för mycket. Efter ett och ett halvt år greps han av polisen och dömdes till ett långt fängelsestraff. Den sista tiden fick han förvandlad till familjevård. Han är idag säljchef på ett mindre företag och bor centralt i egen lägenhet. Han står i begrepp att flytta ihop med sin flickvän.

Peter är 45 år. Han är uppvuxen i sydöstra Sverige med båda sina föräldrar och två äldre systrar. Pappan hade eget företag och arbetade mycket men hade alkoholproblem vilket påverkade stämningen i hemmet. Syskonen höll ihop. Fadern dog i hjärtinfarkt när Peter

var 18 år. När Peter var 25 år dog hans mamma i cancer. Drogerna har funnits med i Peters liv under 30 år. Främst har det varit hasch och kokain. Han testade hasch första gången när han var 14 år. Peter har alltid haft arbete och har varit noga med att inte utsätta sig för alltför stora risker. Peter hade en mycket nära relation till sin ena syster. Hon hade också drogproblem. Peter har en son på 22 år. Peter oroar sig för sonens förhållande till droger. Nu är Peter drogfri sedan ett år tillbaka och sedan åtta månader har han även brutit med alkoholen. Han tog kontakt med narkomanvården för ca ett år sedan och går även på NA-möten. Han bor i egen lägenhet och är särbo med en kvinna sedan flera år tillbaka. Peter har en provanställning. Han uttrycker att han numera känner sig ”hög på livet” och försöker ha tätare kontakt med sonen.

Emina är 28 år och kommer från Balkan. Hon växte upp i en medelklassfamilj med sin yngre syster. Under kriget fick familjen det allt svårare ekonomiskt. I tonåren blev kontakten med föräldrarna sämre och alltmer konfliktfylld. När Emina var 18 år träffade hon en man som bodde i Sverige. Hon blev gravid och följde med honom till Sverige. Han misshandlade henne. Efter två år flydde hon tillsammans med sin tvååriga dotter till ett kvinnojourboende. Därefter träffade Emina en annan man som hade drogproblem. Emina har inte själv använt droger. I samband med att mannen togs av polisen för narkotikabrott blev Emina långvarigt häktad och dömd till fängelse pga att han gömt narkotika i hennes hem utan hennes vetskap. Dottern placerades i familjehem. Efter ett år blev Emina frigiven men kände sig osäker som mamma och tvekade att ta hem dottern. Hon blev då erbjuden familjevård för gemensamt boende för sig och dottern. Under denna tid gick hon i terapi. Emina flyttade till eget boende tillsammans med dottern 2003. Sedan fyra år lever Emina och hennes dotter tillsammans med en ny man i ett nybyggt radhus. Emina arbetar på en verkstad och trivs bra med det.

Karin är 22 år och har vuxit upp i en kärnfamilj i en av de mer lugnare stadsdelarna i Göteborg. Hon har en äldre syster. Karin tycker att hon var överbeskyddad som barn. Hon fick inte gå på fritis utan skulle vara hemma hos mamma. Hon hade svårt att tala med föräldrarna. När hon kom upp i högstadiet sökte hon sig till nya vänner. Ett utsvävande liv började och Karin skolkade mycket från skolan. Hon var ute på nätterna och började pröva droger. Det pågick i två år. Efter att hon rymt hemifrån blev hon placerad i ett familjehem ute på landet. Där stannade hon i drygt ett år. Hon gick i psykologsamtal en gång per vecka. I dagsläget har Karin skaffat nytt umgänge. Hon har mycket bättre kontakt med sina föräldrar och sin syster. Hon har helt tagit avstånd från droger och använder alkohol med måtta. Hon står i begrepp att påbörja en universitetsutbildning.

Mikael är 35 år. Mikael växte upp med sin mamma och pappa och sin yngre syster. När Mikael var sex år separerade föräldrarna. Modern hade då blivit misshandlad under flera år. Mikael har en negativ bild av sin pappa och hade ingen kontakt med honom efter 12 års ålder. Modern är omgift och Mikael har också två yngre halvsyskon som han har god kontakt med. När Mikael var 22 år prövade han amfetamin. Han blev lugn av det vilket hjälpte honom att klara av två jobb samtidigt. Han tog kontakt med narkomanvården i samband med att hans son föddes men började med drogerna igen efter två år. Något år därefter separerade han från sonens mamma. För drygt fyra år sedan blev Mikael

sjukskriven en längre tid efter en bilolycka och missbruket ökade under sjukskrivningen. Efter en tid blev han tagen av polisen och dömdes till fängelse för grovt narkotikabrott. Från anstalten tog Mikael kontakt med narkomanvården igen. Idag har Mikael träffat en ny kvinna som han har flyttat samman med. Han umgås mycket med sin son och har varit drogfri sedan 2004. Han har fast anställning sedan många år. Han hanterar sin rastlöshet idag genom att träna på gym och ägna sig åt sitt motorintresse.

Tablå 1 Intervjupersonernas tid i drogfrihet, ålder, boende och livssituation

Män

	Peter	Jonas	Mikael	Raul	Viktor	Erik
Drogfria år	1	4,5	4	4	*	2,5
Ålder	45	39	35	34	30	26
Boende	lägenhet	lägenhet	lägenhet	hyr villa	lägenhet	lägenhet
Försörjning	arbete	arbetslös	arbete	arbete	arbete	studerar
Familj	flickvän	flickvän barn	sambo barn	sambo barn	flickvän	flickvän
Professionell insats	narkomanvård	narkomanvård	narkomanvård	narkoman-/familjevård	familjevård	familjevård

* har inte drogproblem och lämnade den problematiska livsföringen för 4 år sedan

Kvinnor

	Margrethe	Lisa	Helene	Emina	Karin
Drogfria år	6	4	3	*	5
Ålder	47	30	28	28	22
Boende	lägenhet	lägenhet	egen villa	lägenhet	lägenhet
Försörjning	arbete	arbete	föräldrapenning	arbete	arbete
Familj	sambo	sambo	gift barn	sambo barn	föräldrar
Professionell insats	narkomanvård	narkomanvård	narkomanvård	familjevård	familjevård

* har inte drogproblem och lämnade den problematiska livsföringen för 5 år sedan

RESULTATANALYS

Fas I & II - De första tvivlen och sökande efter alternativ

De två första stadierna enligt Fuchs Ebaugh, *De första tvivlen och Sökande efter alternativ*, kan kallas för förstadiet till själva uppbrottet. De första tvivlen kännetecknas ofta av att personen börjar känna olust och besvikelse över hur livet utvecklats sig. Perioden följs av sökandet efter andra alternativ mer medvetet än under tvivlandefasen då alternativen ofta uppfattas mer vagt. I vårt material är detta tydligt.

Erik berättar:

De tankarna kom när jag märkte att jag var beroende kanske ett år innan jag kom till motivationshemmet. Man ljög hela tiden och konsekvenserna av att droga blev uppenbara och jag mådde dåligt av det. Tvivlen har funnits hela tiden i bakhuvudet att det här kan jag inte hålla på med. Det blir tydligare med drogens baksida. Det blir markant att man är på väg ner i drogräsket. Alternativen hade jag hela tiden. Jag visste att jag hade Lotta, socialsekreteraren som jag fått kontakt med. Jag hade försökt sluta flera gånger innan jag verkligen gjorde det men då hade jag försökt för andras skull och inte för min egen skull.

Lisa berättar:

Jag var nog en 16-17 år. Jag tänkte ibland att ska mitt liv fortsätta att se ut så här. Ingen vill leva så här destruktivt. Men det var väl år 2000 som jag kände att jag vill inte det här men jag visste inte hur. Jag hade ingen fast grund att stå på. Jag hade ingen lägenhet och inget jobb. Jag hade väldigt lite kontakt med min familj för jag ville inte visa dem hur dåligt jag mådde. Jag har alltid varit ärlig mot min mamma men jag skämdes ändå. Jag såg inga alternativ. Jag hade kontakt med soc men det de erbjöd tyckte jag inte passade. Jag ville väl ha allt serverat på ett silverfat.

Men sen började jag tänka att vad är väl ett år i altbo-trappan om man får en lägenhet sen i jämförelse med hur länge jag levt runt. Detta var i samband med att jag träffade min kille. När jag träffade honom hade jag lagt av med att knarka dagligen. När jag kom hem till honom kände jag att jag hittat hem. Jag kände ett sådant lugn. Jag ville satsa på förhållandet och satsa på mig själv. Jag ville göra något av mitt liv. Alla människor är värda en ny chans. Jag tycker att jag har fått det.

De första tvivlen verkar för flera av våra intervjupersoner vara en ganska lång process. Flera påpekar att tvivlen alltid funnits - ingen vill väl leva så. Kanske är detta speciellt när man tar sig ur missbruk eller kriminalitet vilket uppenbart inte är en accepterad livsstil i vårt samhälle. Några säger att de egentligen inte är typen som missbrukar och Helene berättar att hon aldrig accepterat sin identitet som missbrukare. För en del är denna period av tvivel lång men att man inte vet vad man ska göra med dem. För några har alternativen funnits hela tiden men för andra är det först när alternativen blir påtagliga, som man tar till sig och erkänner att man tvivlar på sin livsstil. Två av informanterna beskriver utförligt hur det blev möjligt för dem att tänka på alternativ när de hade träffat nya partners. Ibland blir det som en övningsfas. Man prövar på att vara drogfri som att öva på en roll. Det kan också vara tillfälligheter.

Margrethe berättar:

Ja, det var någonstans i mitten på 90-talet, någonstans där, kanske litet senare. Jag tror att det var brist på amfetamin. Jag hade hållit upp en vecka. Och när den veckan var gjord så klarnade jag till i huvudet. Det var inte mer seriöst än så. Att man kunde hålla sig drogfri. Självklart var det för jobbigt att hålla på. Det kanske var därför jag nyktrade till, eller? Att jag inte hade någon påse hemma och jag orkade inte ta mig ut

och pengarna var väl slut och telefonen avstängd. Av den anledningen tror jag. Att jag tog tillfället när jag väl hade nyktrat till. Nu får det fan vara bra!

Bland våra intervjupersoner är det ofta som dessa två faser går i varandra. Det är inte heller så att vantrivsel och olust automatiskt medför uppbrott utan det verkar mer vara så att det måste finnas något positivt t ex barnen eller att något positivt skall tillkomma som en ny partner eller vetskapen att man har vänner eller familj som ställer upp eller vetskapen att man är värd något bättre.

Helene berättar:

Jag blev besviken på andra människor runt omkring. Jag blev besviken på Senad när han däckat i soffan och bränt folie runt omkring i hela lägenheten. Det var personer som svek. Man kunde inte lita på någon. Jag hade inte tänkt att livet skulle vara på så sätt att man inte har någon att lita på. Någonstans måste jag ha haft en dröm att livet skulle var på ett annat sätt. Det livet jag levde stämde inte överens med den syn jag hade på mig själv. När polisen kom hem till oss och jag blev tagen av polisen så började jag tänka på om jag ville leva på det sättet att man kunde bli tagen av polisen. När jag började nosa på andra alternativ så hände så mycket positivt. Jag flyttade från Senad och hem till mina föräldrar. Jag började se andra alternativ. Jag använde fortfarande droger men tog mig ifrån det värsta. Jag började umgås med bättre och bättre människor. Väljer man rätt väg så känner man det. Då arbetar livet för en. Jag kände att allt blev bättre och bättre med en gång. Jag kände det från allt och alla runtomkring mig. Jag började tänka över olika alternativ. Jag ville ha pengar och utbildning. Det var mitt mål.

Det verkar också vara oerhört viktigt hur omgivningen reagerar på de här tvivlen och eventuella försök att hitta andra alternativ. Här fick Helene hjälp av föräldrarna när hon kände besvikelse över hur livet gestaltat sig. Ebaugh menar att detta stöd är oerhört viktigt och ofta en förutsättning för att gå in i vändpunktsfasen. Att familjen inte tagit avstånd utan hela tiden funnits med i bakgrunden underlättar när de första tvivlen börjar infinna sig och man börjar leta efter alternativ. Flera av våra intervjupersoner har lyckats upprätthålla dubbla nätverk trots att de varit djupt engagerade i missbruk eller kriminalitet. För dessa personer förefaller alternativen vara mer självklara och lättare att föreställa sig. Två av våra yngre intervjupersoner har haft sina ”barndomsvänner” kvar och har som det verkar relativt obehindrat kunnat gå tillbaka till dem.

Erik säger:

Och mina vänner, de har varit med från början, de prövade också narkotika. Men de la ju av sedan men jag har alltid försökt hålla kontakten. Det är jag ju glad för idag för att det är dem jag umgås med i dag.

Svensson talar om ”tvåvärligare” och vilka problem detta innebär att man riskerar att inte känna sig tillhörig i någon värld (Svensson, 1996). Det är dock mycket som tyder på att bland våra intervjupersoner verkar dessa ”tvåvärligare” inte ha en lika lång process i förstadierna. Att ha kvar kontakter i den ”andra världen” verkar ha klara fördelar när man bestämt sig för att gå ur sin problematiska livsföring.

Helene beskriver:

Jag har alltid vetat att jag kunnat vända mig till mina föräldrar om jag behövde hjälp. Genom att jag flyttade hem till mina föräldrar i det här skedet så känns det faktiskt att *de* fick en ny chans att lära känna *mig*. Att jag gick på dagverksamheten fick mig att känna att jag *gjorde* något. Jag fick bekräftelse från andra både personal och elever att jag kunde något och att jag t.o.m. kunde vissa saker bättre än andra. Att jag var bra på något. Det betydde jättemycket.

Och Viktor säger så här:

Jag hade börjat känna det här är inte riktigt okey. Det har blivit större och större volymer, från början sålde jag till bekanta. Det här var första gången som jag tänkte ska jag eller inte. Att jag börjat fundera på att sluta var att det hade börja ringa folk som jag inte kände. Det hade börjat bli påfrestande. Jag hade en polare som sa; jag kan inte gå ut med dig på helgerna för att man får inte en lugn stund med dig för alla som säger Viktor, Viktor. Det blir ett heltidsjobb när man ska gå ut och ha kul. Jag kom ihåg att jag sa så. Jag började fundera själv. Det var den sista tiden innan jag åkte fast. Det började gå ut över mitt vanliga liv.

Det blir en liknande process för dem som aldrig accepterat en identitet som missbrukare utan man är värd något bättre. Ebaugh talar om brobyggande som en strategi. Brobyggandet visas i vårt material som att flera personer har någon kvar i det privata nätverket som kan underlätta att gå ur den problematiska livsstilen. För de som inte har kunnat hålla kvar kontakten med sin familj, oftast på grund av det geografiska avståndet, har personal t.ex. en socialsekreterare spelat en viktig roll som stöd i en uppbrottssituation. För en av våra kvinnor är det tydligt att både hennes nya manliga bekantskap och en kontaktperson från socialtjänsten tjänade som brobyggare.

Margrete berättar:

Jag hade en stötning här ifrån socialbyrån, med hjälp från stadsdelsnämnden i form av kontaktmannaskap. Det sista halvåret jag är amfetaminpåverkad var jag en väldigt olycklig människa. Det var en kombination av att jag erbjuds något annat via Magnus och att jag absolut inte orkade mer.

En del av våra intervjupersoner talar om stödrelationer i form av professionella som finns över tid. De måste vara pålitliga och inte fördömande. Andra talar om hur viktigt det är med ett starkt engagemang och att vara något extra för den här personen. Bemötande från professionella stödpersoner och behandlare är betydelsefullt.

Raul uttrycker sin uppskattning av sin behandlare:

Jag gick till Järntorget och träffade en läkare där som skickade mig till Sahlgrenska som sedan skickade mig till Lillhagens sjukhus men där var bara psykoser så jag sa till läkaren att jag ville gå ut. Okey sa han så kommer du hit och träffar mig en gång i veckan och så skrev han en remiss till Åsa, på öppna narkomanvården. Så började jag träffa Åsa, 2002/2003. Jag kände att det inte skadar att sluta knarka. Det var jobbigt i början men sedan såg jag fram emot de samtalen. Jag orkade fortsätta med tanke på min son. Det var bra att gå dit och prata om känslor. Jag ville prova ett liv utan knark. Jag såg inte hjälpen på en gång. Jag var rädd för ett liv utan knark, vad ska man säga till vanligt folk.

Vi återkommer nedan om behandlarens betydelse i avsnittet om Öppna narkomanvården som insats.

Fas III – Vändpunkter

Vändpunkter är det tredje stadiet i exitprocessen där personen kommer till en punkt och beslutar sig för att lämna sin problematiska livsföring. Upplevelsen kan vara att man blir tvungen att ifrågasätta sin tidigare inställning av vanor och kanske hela sin inställning till livet. Fler av våra intervjupersoner har berättat om denna process.

Viktor berättar:

Det går inte att komma ifrån att straffet gör sitt. Jag var slutkörd när de tog mig. Faktum är att det tog någon månad i häktet innan vändningen kom i huvudet. Det tog ett tag. Så sitter man och pratar med någon som gör 19:e voltan, 19 gånger blivit dömd. Då börjar man fundera. Då frågar man sig själv. Hur smart är du? Vill du leva så här?

Viktor blir här varse att den inslagna vägen inte ledde dit han hade önskat, att konsekvenserna inte hade blivit det han önskade av livet. Intellectuellt och känslomässigt omprövar han sitt val av tidigare världsuppfattning. Han beskriver att det inte går att komma ifrån att straffet gör sitt. Han upplevde sig som slutkörd när polisen tog honom och det tog ett par månader i häktet innan vändningen kom i huvudet. Men tiden i fängelset blev för lång. Han blev dum säger han och självbilden raserades.

Jonas säger:

Ja, det var väl det här med det skyddade boendet och när dottern kom dit. När min dotter och brorsan kom och hälsade på i lägenheten så märkte jag hur borta jag var. Jag tyckte det var okej annars när jag var ensam... Drivkraften inom mig att sluta var dottern. Det finns inte bara en sak. Det är ett sammanhang av alla dessa kontakter som jag gör att jag vänder.

När han ser sig i betraktarens ögon, dotterns och broderns, kan han se sig själv i ett nytt ljus. Det är först när han betraktar sig själv i ett utifrånperspektiv som han ifrågasätter sin livsstil. Här berättar även Jonas om att det inte bara är en sak som får honom att tänka om. Beslutet att sluta växer fram ur ett samspel mellan yttre och inre faktorer.

Ebaugh har indelat vändpunkterna i fem huvudvarianter. Fler berättar om vändpunkten som en *specifik, dramatisk eller plötslig händelse*, den 1:a av Ebaughs kategorier.

Peter berättar om en fruktansvärd händelse:

Min syster blev mördad. Det är det som är en viktig anledning till att jag sitter här. Det är som en film. Det är som hon är med mig. Hon har en son som är 10 år, som jag känner ansvar för. Hans pappa dog för 2 år sedan i en överdos heroin. Han är föräldralös. Han bor inte hos mig tyvärr men vi har mycket kontakt. Vi var väldigt tigha jag och min syster. Hon var min klippa. Det var ju en fruktansvärd händelse. Det finns inte ord för det. Med allt som har varit efteråt, avspärningar, misstänkta, tomma hemmet, sonen, rättegångar. Sedan slutet av året fick jag ett sammanbrott, själsligt. Hur ska jag kunna vara glad igen, känna glädje? Jag hade trappat ner avsevärt på droger. Jag vet att jag drack någon gång i slutet på året. Men jag mådde inte bra. Jag har aldrig kunnat dricka när jag inte mår bra. Drogerna med, det hade ingen effekt längre. Tanken har funnits länge och sedan är det väl åldern med. Det pratade jag med Per på Narkomanvården om. Vågar jag lägga av? Jag kanske blir knäpp i huvudet? Ska jag sitta så här om 10 år och kröka? Vad händer med mitt huvud och min kropp? Det var ett uppvaknande gentemot min son som också håller på med droger att statuera ett exempel. Jag måste gå i bräsch för att ta bort gråzonerna. Jag har ju ljugit för honom.

Systemens tragiska död blev en vändpunkt för Peter. Han hade innan funderat en längre tid över sitt drogmissbruk dels i förhållande till sin ålder och dels i relationen till sonen. Hans vändpunkt har även inslag av det Fuchs Ebaugh kallar för tidsrelaterade faktorer. Han blickar framåt och frågar sig hur han ska leva om 10 år. Han är medveten om kroppens förändringar.

Helene ger en målande beskrivning om en händelse som blev betydelsefull för henne och som hon ger en stark laddning. Så här uttrycker hon den:

En kille som jag började droga med. Han sa till mig om någon ger dig heroin så är det din värsta fiende oavsett om det är din pappa eller mormor. Den människan som ger dig heroin första gången så är det din värsta fiende, kom ihåg det. Så bara vänd och gå därför. Det hände i samma veva som jag skulle ha den där rättgång så satt jag och rökte i folie tillsammans med en kille. Jag visste inte att det var heroin så jag frågade och då mindes jag hans ord och då blev jag svimfärdig och trodde jag skulle dö. Det var ju väntat när man drogat så mycket och inte känner tillräckligt så är man på väg dit ändå först mot att röka heroin och sedan sprutor fast det har jag aldrig gjort. Det kändes nästan att då kan man ju lika gärna gå och hänga sig.

Helene relaterar situationen till ett uttalande som gjordes långt tidigare av en vän. Hon ser sig med vännens ögon. Det blir ett slags uppvaknande. Denna händelse får en mycket stark symbolladdning för Helenes process.

Den andra varianten av vändpunkter enligt Ebaugh benämndes ”*Strået som bryter kamelens rygg*”, eller det mer kända talesättet ”*droppen som fick bägaren att rinna över*”.

För Erik var hans vändpunkt kulmen på en lång process av negativa upplevelser. Han stod inte ut en dag till med att ge sig ut och skaffa droger. Han hade fått nog:

Jag vaknade upp en morgon. Jag hade ingen subutex och hade inga pengar. Jag bara kände att jag inte orkar med den här skiten längre. Jag åkte ner till soc och pratade och att jag ville till behandlingshem så fort som möjligt. Jag fick snabbt plats på motivationshemmet. Det tog två veckor. Just då var det inte så att jag var beredd att sluta utan jag kände att jag måste bort från det här nu. Jag visste inte alls vad jag gav mig in på utan det var under perioden på motivationshemmet. Jag hade inte varit borta från drogen en vecka. Jag hade inte fått mina tankar samlade på rätt ställe. Först åkte jag in på avgiftningskliniken och subutex går fort ur kroppen och där var jag i fyra dagar. Jag var väldigt glad att jag hade fått plats på motivationshemmet och det var på rätt väg. Det var ett beslut som jag tagit helt själv och det var ingen som hade tvingat mig och jag var stolt över mig själv som äntligen hade vågat ta det steget. Det här var för 2 ½ år sedan.

Erik berättar vidare om att hans mamma vid ett tillfälle också hade fått nog av hans drogande och stölderna av pengar hemma hos föräldrarna. Hon ringde socialkontoret och han fick kontakt med en socialsekreterare. Den här kontakten var sedan till hjälp för honom vid själva vändpunkten:

Det var ju den handlingen att hon tog kontakt med soc för det hade jag aldrig gjort själv. Det var en vändpunkt. I mina ögon var det så att får man kontakt med soc så kommer man aldrig därifrån. Mamma hade berett vägen för mig den morgonen när jag vaknade för jag hade inte kunnat ringa soc annars. Vägen var öppen sedan när jag sökte om behandlingshem.

Kontakten var betydelsefull utifrån att han kunde lättare be om hjälp vid det tillfället han behövde det. Tack vare att han kände henne fångade han känslan och agerade istället för att skjuta upp sitt handlande. Det här förloppet kan vara en skör process:

Den morgonen jag vaknade var bara en känsla jag hade just då och hade jag inte gått till soc den morgonen så hade säkert den känslan försvunnit. Jag körde på den känslan och gick bara dit och hade jag ringt och beställt tid hade den känslan varit borta. Jag kände det är nu eller aldrig. Man har ju märkt tidigare att man fejar ut. Jag visste att jag behövde komma bort x antal månader.

Lisa hittar sin fasta punkt hos sin pojkvän och då börjar hon tillåta sig att känna hur trött hon är på tillvaron. Det var samma saker hela tiden. Hon står inte ut med att ha det så längre. Lisa berättar:

Jag vaknade på nyårsaftonsmorgon och tänkte att nu ska jag inte knarka mer. De sista åren jag knarkade mårde jag inte bra. Jag tog droger för att dölja mina känslor, mina tankar och allting. Det enda jag försökte hitta var en fast punkt. Jag hade inte det för jag flyttade omkring hela tiden. Så träffade jag en kille. Efter ett halvår vi hade varit tillsammans så kände jag bara när jag vaknade nej nu vill jag inte droga längre. Så jag höll mig i sex månader, helt perfekt. Sen tog jag mig ett återfall en helg. Då fick jag ångest och mårde så dåligt... Jag bara kände en sådan frihet som om att jag hittat hem, när jag bestämde mig för att sluta knarka. Jag var ju blandmissbrukare så jag la inte av med allting på samma gång utan successivt. Jag var väldigt trött på det. Jag har hållit på och knarka sedan jag var 13 år. Jag tog lite då och då. Jag minskade på det. Men jag var så trött på det, det var samma saker hela tiden. Det var som att spela upp en film och ha den på Rec som att spela samma skiva hela tiden, allting blir likadant.

Lisa gör även en annan reflektion över sitt liv som man skulle kunna tillskriva den tredje varianten vändpunkter: *tidsrelaterade faktorer*. Den handlar om att nu har man chansen att ta sig ur annars kommer det vara så här för evigt.

Jag har knarkat bort halva mitt liv. Jag gick och tänkte att jag fyller snart 30 år. Jag kommer ihåg att jag gick och tänkte på vad jag har gjort av mitt liv. Jag har inte gjort någonting. Jag är kvinna, jag vill gifta mig, jag vill skaffa barn, jag vill utbilda mig, jag vill ha ett bra arbete... Jag vill vara ett föredöme för andra kvinnor. Jag var ganska deprimerad. Jag kände också att inga människor vågade lita på mig. Jag tänker speciellt på familjen. Jag har en systerdotter som är 4 år. Man lovar och lovar saker som man aldrig håller.

Mikael har gjort ett tidigare försök med att vara drogfri i samband med sonens födelse. Nu får han en annan möjlighet när han avtjänar ett fängelsestraff. Han började droga i vuxen ålder och åren har gått. Han beskriver:

Att hålla på att leva så är ett struligt liv. Någonstans måste man bestämma sig. De människorna jag träffade i fängelset, det enda de pratade om hur de när de kom ut skulle greja den först fixen. De hade inga framtidsutsikter, inga planer, inga drömmar. Jag kommer aldrig att tappa tron på mig själv så, tänkte jag. Jag mårde inte så jäkligt dåligt. Men jag är förvånad över att det finns människor som lever så. Jag kan väl säga att jag aldrig har varit så bunden. Jag har aldrig behövt för att fungera hjälpligt utan för att fungera bättre. Man kan inte hålla på för länge. Det är bättre att förekomma än förekommas. Fängelsetiden då jag blev tidsberövad har varit en väckarklocka för mig.

Den fjärde varianten av vändpunkter kallas för ”*ursäkter*” med anledning av att personen slipper ta ansvar för sitt uppbrott. Han/hon legitimerar brytningen för sig själv och för omgivningen. Anledningen blir ett godtagbart skäl. För Karins del fanns ett hot om LVU inom räckhåll. Hennes uppbrott blev mer legitimt i kamratkretsen. Karin berättar:

När jag bodde hos den här kompiserna och jag hade bott där en vecka funkade det inte längre. Mina föräldrar ville göra något. De hade kontaktat socialen. Vi skulle träffas på det kontoret vid Masthuggstorget. Det var någon som ringde till mig och sa att jag skulle komma dit då... Alla jobbade för en lösning. Efter tre dagar hade de hittat den här familjen. Jag var väldigt skeptiskt men jag ifrågasatte det inte. Jag tänkte inte att det var mitt beslut.

Emina hade blivit misshandlad vid flera tillfällen av sin första man och tvingades tillsammans med dottern söka undsättning. Socialsekreteraren uppmanar henne att lämna mannen annars blev hon tvungen att överväga ett omhändertagande av dottern. Emina

använder socialsekreterarens hot om omhändertagande av dottern som ursäkt för att kunna bryta upp från ett destruktivt förhållande med sin första man. Krav eller ultimatum kan vid rätt tidpunkt ha en avgörande betydelse för processen. Emina berättar om detta:

Jag fick hjälp av socialen och jag fick fly. Det hade hänt flera gånger. Det var inte roligt. Efter flera gånger så lyckades jag. Socialen ställde krav på mig att om jag gick tillbaka till honom så skulle de ta min dotter ifrån mig. Hotet fick mig att lämna honom. Sedan fattade jag att det inte var bra för mig fast det var jättesvårt att lämna, jag älskade ju honom. Jag älskade Diana mer så klart.

Barnen ges genomgående en stor betydelse. Vi återkommer till det nedan i ett särskilt avsnitt.

Vid uppbrottet från Eminas andre man var det fängelsestraffet som blev vändpunkten. Hon fortsätter sin berättelse:

Efter ett tag började jag tänka på att förändra mitt liv. Jag ville inte leva som jag gjorde. Jag hade fortfarande känslor kvar men jag blev så besviken hur allting var. Han försökte att ta kontakt med mig när jag satt inne. Han skrev brev till mig och jag svarade på några brev men jag var klar och tydlig på att det var slut mellan oss. Jag ville ha ett jobb, ta tag i mitt eget liv och aldrig mer hamna i fängelse. Det fungerade som ett avskräckande exempel.

Flera av våra intervjupersoner har uttalat sig om sin vändpunkt som en *antingen/eller situation*. Ebaugh skriver att många uppbrott från missbruk kan hänföras till denna typ av vändpunkt. Raul berättar att missbruket inneburit ett hårt liv som kulminerade i en vändpunktssituation på liv eller död. Han säger:

Jag förlorade lägenheten och sedan hade jag ingen släkting här. Antingen sökte jag hjälp eller så tar jag livet av mig. Min son var nyckeln till att jag började ändra mitt liv. Jag kunde ju inte ha min son när jag blev vräkt. Jag kunde ju inte ha honom mer och därför sökte jag hjälp så fort. Jag sa till de på motivationshemmet att jag har min son. Jag fick permission för att umgås med honom några timmar. Han var den ende jag hade kvar på den tiden. Det var mycket kriminellt, när som helst kunde det hända något. Jag ville inte dö eller döda någon.

Efter tjugo års drogande beskriver Margrethe brytningen med missbruket som att hon kommit till en gräns. Man får känslan av att hennes personliga botten var nådd. Hon upplevde sin livssituation som värre än någonsin och livet med missbruket som alltmer outhärdligt. Hon beskriver det så här:

Det var så fruktansvärt jobbigt. Jag orkade inte jaga efter pengar. Sen vill inte Magnus ta åt sig äran men han gav mig ett litet ultimatum, antingen honom eller knarket. Jag orkade inte längre. Det sista halvåret jag var amfetaminpåverkad var jag en väldigt olycklig människa. Det var en kombination av att jag erbjuds något annat via Magnus och att jag absolut inte orkade mer. Det var ett sådant otroligt knarkeri. Längre än så kunde jag inte komma, jo jag kunde ha stoppat i mig en spruta men det har jag aldrig gjort. Jag hade denna fristad hos Magnus. Han gjorde det möjligt, han var den enda människa som jag kände som inte knarkade.

En bidragande orsak till att hon klarade av uppbrottet var att hon tog hjälp av Magnus. Ett sätt att tänka är att hon valde Magnus och livet.

Vändpunkten har olika funktioner. Den syftar särskilt till att offentliggöra beslutet för andra i omgivningen i syfte att mobilisera kraft. Ett offentliggörande leder även till att det

blir svårare att backa. Personen får i och med mobiliseringen kraft och resurser från/i nätverk hjälp under den fortsatta processen. Det blir som ett stöd (Fuchs Ebaugh, 1988).

Vi vill tillföra att vändpunkten har en funktion för personen själv. I och med offentliggörandet blir det mer tydligt och ett förstärkande av vändpunktsbeslutet för personen själv. Berättelser om vändpunkter kan fungera som självuppfyllande profetior och likt en stödkorsett hålla formen och inriktningen i positiv anda (Berglund 2007).

En kommentar till vändpunktsindelningen är att det verkar finnas mer än en vändpunkt hos flera. Någon har haft ett par vändpunkter med flera års mellanrum. Några i vårt material nådde gradvis vändpunkten medan för andra har det varit en mer dramatisk eller plötslig vändpunkt i beslutsprocessen.

Vi tycker oss se att våra intervjupersoner har fler varianter av vändpunkter än vad vi har funnit i andra studier avseende missbruk. En vanlig uppfattning är att personen måste ha nått botten. Ett annat sätt att uttrycka det är att personen måste ha missbrukat klart innan vändpunkten. Detta har vi inte funnit belägg för i vårt material.

Vi har även tagit fasta på att som för Erik att vägen var förberedd för en vändpunkt. Hans mamma hade tidigare varit i kontakt med en socialsekreterare. Det är viktigt när en person kommit till vändpunkten att man fångar den känslan och att det faktiskt finns hjälp att få. I det här exemplet agerade socialsekreteraren utifrån en förståelse av att ”smida medan järnet är varmt”.

När vi frågar om vändpunkter får vi en personligt förankrad berättelse om vad som varit viktigt och betydelsefullt i vägen ut ur en problematisk livsföring. Det gav oss och intervjupersonerna möjlighet att beskriva och strukturera de positiva vändpunktsprocesserna. En laddning av en vändpunkt för sig själv, familj och vänner.

Fas IV - Att bygga nytt

Att bygga ett nytt liv handlar om byggandet av den nya identiteten och förändringen av sitt liv. Samtidigt som man skapar nytt behöver man acceptera den roll som man lämnar. Det blir viktigt för upplevelsen av en sammanhängande identitet att man kan förklara och på ett eller annat sätt försonas med det förflutna. Förväntningar finns både på sig själv och hos omgivningen på vilket beteende som är önskvärt utifrån den nya rollen. Fuchs Ebaugh beskriver tiden efter vändpunkten som en period med svårigheter inom sex olika områden, som tidigare nämnts. Många i vårt material berättar om att det trots svårigheterna blir mycket stärkta av att de lyckats vända. Vi har valt att redovisa deras berättelse i denna fas utifrån några av de områden som Fuchs Ebaugh tagit fasta på.

Helene konstaterar:

Nu behöver ingen ge mig någonting utan ju mer jag anstränger mig ju mer får jag tillbaka av det goda här i livet. Är man på rätt väg så arbetar livet för att man ska lyckas.

Presentation av sig själv

När man brutit upp från en problematisk livssituation är det viktigt med rätt signaler till omgivningen som då får bekräftelse att en vändpunkt verkligen har skett. Några berättar om att de byter klädstil, gör i ordning sina tänder och får ett annorlunda språkbruk med exempelvis färre svordomar. Raul beskriver det så här efter att varit i Sverige i 13 år:

Det svenska språket har utvecklats, och det började när jag kom till familjehemsmamman. Jag hade inget alternativ än att prata. Mitt modersmål är spanska. Hon sa till mig; kan du prata ordentligt. Jag pratade som man gjorde i Biskopsgården, slang och inga hela meningar. Jag umgicks också bara med svenskar hos familjehemsmamman. Min sambo rättar mig också när jag säger fel.

Att förändra sitt yttre är ett sätt att göra en presentation av sig själv och visa sin inre förändring för omgivningen, exempelvis som Karin gör genom att sminka sig mindre och välja andra kläder än tidigare. Hon säger:

Jag hade jättemycket smink och buffaloskor. Vi kallar det fjortis. Jag trivdes nog inte förrän jag började gymnasiet. När jag började gymnasiet i Skövde fick jag nya vänner. Det var ett stort gymnasium. Och de visste inget om mig. Jag såg inte sådan ut längre. Jag sminkade mig inte så mycket längre och hade vanliga kläder.

Intervjupersonerna utvecklar nya fritidsintressen i denna fas exempelvis böcker, blommor, djur, tränar, musik, utlandsresor. Det blir ett sätt att ingå i nya nätverk och ett nytt sätt att presenta själv. Det är värt att poängtera att det blir överskott av tid när inte tiden ägnas åt att droga med allt vad det innebär att jaga efter droger, kontakter som behöver tas, själva drogandet och till sist den inte försumbara spänningen.

Hur öppen man väljer att vara om sin bakgrund inför arbetsgivare och nya vänner är en annan svårighet att ta itu med efter vändpunkten. Man väljer olika strategier. Viktor klarade av en anställningsintervju utan att behöva redovisa flera års arbetsfrånfälle, fängelsevistelse. Han hade en oro om att bli avslöjad både tiden innan intervjun och när han fått anställningen. Margrethe berättade för AF om sin bakgrund när hon sökte utbildning. Hon anser det vara en merit att klara av att sluta missbruka vilket även bekräftades av handläggaren på AF. Hon väljer däremot att inte prata om sin bakgrund för arbetskamraterna för att inte oro dem. Margrethe beskriver det så här:

Jag var helt öppen med att jag har ett missbruk bakom mig och jag klarat av det och allt det. Det var delvis för att jag var så ärlig och visade min styrka som jag fick utbildningen. Helt plötsligt hade jag tjejer som jag jobbade tillsammans med på en gruppbostad. Dom vet ingenting om mitt gamla liv. Det är ingen som har frågat, eller som ens kommit på tanken.

Viktor:

Jag fick jobbet fast jag inte hade någon CV utan på grund av intervjun. Jag jobbade då tillfälligt som servitör. Jag gick dit till anställningsintervjun på vinst och förlust. Jag sålde in mig själv och han trodde helt enkelt på mig. Jag fokuserade på det han ville höra. När jag slutade för 2 månader sedan så hade jag 48 underställda.

Ett annat sätt att förhålla sig till sitt tidigare liv är när man väljer att arbeta inom organisationer som förutsätter att man haft en tidigare bakgrund som missbrukare. Lisa är en av dem. Hon säger:

Jag tycker det är fantastiskt att jag har fått en tillsvidare anställning med lönebidrag på ett kvinnoboende. Hur många 30-åringar har en tillsvidareanställning i dagens läge? Att jag har fått ett arbete där min missbrukserfarenhet är en merit. Jag får ge av mig själv hela tiden. Jag blir bättre och bättre. Det finns många möjligheter för mig, att kunna bli motivatör, tolvstegsterapeut, socialsekreterare eller psykoterapeut. Jag är öppen för alla alternativ nu. Jag vågar satsa. Jag har alltid gillat utmaningar. Har jag väl bestämt mig så har jag alltid gjort vad som krävts.

Man kan se det här som en hjälp att hantera delar av sin tidigare identitet. Identiteten man har sedan tidigare integreras i den nya identiteten genom att söka sig till ideella organisationer med inriktning på stöd till människor som tänker sig att lämna missbruket. Man ser sina livserfarenheter som en integrerad del av sin nuvarande identitet.

Peter berättar om situationer som har en stark symbolisk laddning och som tillhör hans gamla liv:

Ja men jag har fortsatt med nykterheten och kan känna ännu mer nu, som ett exempel jag var på en konsert för en månad sedan. Tidigare har jag varit påtänd och tyckt det var häftigt men det här var ännu bättre. Jag ser inte på TV längre. Tidigare har jag rökt och sett på TV och man kan fastna där. Det är en slags besatthet. Datorn är också en sådan sak. Du tappar tidsbegreppet.

Forna vänner från missbruksmiljön

I Helenes berättelse om sitt möte med andra från sin forna miljö finns drömmarna med som en omedveten bearbetning av det gamla livet:

Jag tycker att jag hanterar det väldigt bra. Jag känner att jag inte mår dåligt av folk som använder droger. Jag kan bli lite nervös faktiskt och det beror på vilken typ av droger de använder och på vilket sätt de gör det. Jag drömmer drömmar om att jag umgås med sprutnarkomaner och tjuvar och har full förståelse för dem och det liv de lever och samtidigt är jag rädd för att polisen ska komma och ta mig. Det är upprepande drömmar de senaste 2 månaderna. Jag känner att jag har full förståelse. När jag träffar folk som missbrukar så känner jag att jag är lik dem på många sätt. Jag känner igen mig i dem... Det känns som om drogvärlden är den riktiga världen och den världen jag lever i nu med barn och hus som en fake värld.

Helene, Lisa och Margrethe berättar om hur de förhåller sig till de forna vännerna från missbrukarvärlden.

Helene: I min värld fast jag har barn så accepterar jag människor som använder droger. Jag har vänner som använder droger som jag säger till att ni är för löjligen som gör de. Ni behöver inte smussa eller smyga för mig för jag vet ju vad det innebär. Jag förstår om de gör det för att skydda mig men de behöver inte tänka så. Det är okey för mig om de använder även i mitt hem. Men ingen får röka hasch där för det är rökförbud hemma. Nu gör de inte så för de flesta har tagit avstånd från mig. Men det hade varit okey för mig.

Lisa: När jag träffar folk nere på stán hälsar jag alltid och frågar hur det är. Jag vill inte vara otrevlig. Jag har lärt mig att se att det finns en sjukdom. Alla människor är värda en ny chans. Jag tycker att jag har fått det.

Margrethe: När jag träffar kamrater från förr, de här kvinnorna, så kramar jag alltid om dem. Jag vet att de har det svårt.

Processen ut ur den problematiska livsföringen är förknippad med en identitetsförändring där den ”gamla” identiteten avvecklas till förmån för andra mer konventionella sociala identitet genom kontakter i sociala miljöer där inte kriminalitet eller missbruk förekommer. Biernacki pekar på tre vägar till en sådan förändring.

1. Att utveckla ett helt nytt socialt nätverk som inte funnits tidigare eller förekommit i en utvecklade form.
2. Att återknyta till en identitet som varit vilande och som inte förstörts.
3. Att förstärka en identitet som funnits med vid sidan av den identiteten tillhörande den problematiska livsstilen, ”tvåvärldarna”.

Vilken eller vilka strategier som väljs beror på vilket socialt utgångsläge som personen befinner sig i vid tiden för uppbrottet. Det beror också på vilket stöd i nätverket som kan mobiliseras för förändringen (Biernacki i Skårner, 2007).

Det är genom de nya vänskapsbanden som man får hjälp att skapa sig en ny identitet. Relationer till andra är en förutsättning för mänsklig förändring. Det sociala nätverket fungerar som en referensram för hur en person kan påverka sin verklighet och skapa goda förutsättningar för utveckling av identiteten. Tillhörigheten i en rörelse, exempelvis NA (Anonyma Narkomaner), behöver inte vara detsamma som vänskap men vänskap kan uppstå i en kollektiv gemenskap.

Anonyma Narkomaner – NA

Tre av våra intervjupersoner har fått mycket hjälp av sitt engagemang i NA. Jonas fick kraft att lämna sitt drogande och började bygga upp ett nytt socialt nätverk när han gick på NA mötena. Det här är återigen ett exempel på att bygga en ny identitet samtidigt som man hanterar resterna av sin gamla. Relationer bryts vid ett uppbrott från en tidigare miljö och detta måste fyllas med andra. Jonas säger:

Jag lyssnade på vad folk sa på NA mötena. Det gav kraft, just människorna. Personerna satte sig. Jag kommer ihåg vad de sa. Det var de första kreativa tankarna. De sa att det blir bättre om en timme eller bättre imorgon. Jag trodde inte det men de säger ju det, okej, och de har varit drog fria ett tag. Jag hade inte lust att lyssna på någon här på soc, läkare eller psykolog utan ville lyssna på vanliga människor som gått igenom det själva. Det var trovärdigt för mig. Jag var otroligt analytisk. Jag kände ärligheten. De sa inte saker för egen vinning... Jag valde NA under den tiden och bodde hos några av dem. De tog hand om mig. Jag går på mötena fortfarande idag för att ge andra hopp. Var det något som jag inte hade då så var det hopp. Skulle jag släppa mötena och engagemanget så tror jag att jag skulle rasa igen. Det är där jag byggt min grund. Jag behöver inte gå så ofta. Jag åker iväg på konvent.

Lisa berättar om vilket stöd hon har fått av gemenskapen inom NA för att kunna gå vidare med sitt liv och att det dessutom fungerar som ett nytt socialt nätverk. Hon uttrycker sig så här:

Jag är med i NA. Det är en anonym förening. Man brukar säga att man är med i ett 12-steps program. Jag har varit med i snart fyra år. Jag blev drogfri först. Jag arbetar mycket med mig själv och det är ett evighetsprogram. Hur man har levt och varför man knarkar, hur man visar känslor och kunna förlåta sig

själv det som man gjort mot andra. Förut var NA *hela* mitt liv och nu är det bara en *del* av mitt liv men en viktig sådan. Sedan umgås jag med mina nyktra vänner och mina syskon.

För vissa är det främst relationerna till människorna inom NA som är betydelsefulla. Jonas uttrycker det som att NA har blivit hans andra familj.

Men behovet är individuellt. Några betonar vikten av att dela sina erfarenheter med andra som har samma bakgrund men det är inte entydigt i vårt material. Margrethe förklarar att hon aldrig haft behov av att höra om andras vägar ut ur missbrukar. Hon tycker att när man knarkar umgås man bara med likasinnade och man söker sig till dem. Det är mer utvecklande för henne i sitt drogfria liv att umgås med dem som inte är likasinnade.

Barndomsvänner

Några av våra yngre intervjupersoner har lyckats återknyta relationerna med sina barndomsvänner efter vändpunkten. Starka vänskapsband eller gemensamma intressen kan överbrygga de svårigheter som den tidigare livsföringen medfört.

Erik: Jag har alltid haft två umgängeskretsar, jag har alltid haft mina barndomsvänner kvar. Jag har lyckats sätta upp en mask Jag hade en gräns. Det var när jag tagit studenten som det verkligen brakade loss. Då började jag med heroin och subutex som är min huvuddrog... och mina vänner, de har varit med från början, de prövade också narkotika. Men de la ju av sedan men jag har alltid försökt hålla kontakten. Det är jag ju glad för idag för att det är dem jag umgås med i dag.

Karin: Min familj har väl haft sin betydelse på sitt sätt men mina vänner har alltid påverkat mig mycket mer. Mina barndomsvänner har haft mycket betydelse. Att de ändå var kvar trots att jag ändå hade struntat i dem i flera år. Jag umgås med dem än idag. En av dem har jag rest med i Sydamerika.

Viktor: Jag delade upp mina vänner. Vissa skulle veta vad jag höll på med och vissa skulle inte veta. Det blev ett tisslande och tasslande. Jag hade många ungdomsvänner som inte alls tänkte som jag och som hade samma principer som jag... Bra vänner, de gamla från barndomen. En av dem som bodde här i Göteborg, det var då jag satt här, han hälsade på mig en gång i veckan under hela min tid. Han missade inte en enda vecka. De ställde verkligen upp. Han kom alltid med tidningar. När man sitter därinne vill man inte ha kontakt med speciellt mycket människor. Man pallar inte med. Men vänner som alltid varit vänner, det var bara de man pratar med, de tre närmaste och föräldrarna.

Det finns större möjligheter att utvidga sitt nätverk om det består till största del av vänner. Vännernas vänner och bekanta kan bli ens egna vänner (Skårner, 2007). Det är viktigt att ingå i sociala kretsar där man känner sig accepterad som den man är idag men samtidigt inte behöver dölja vem man var förr (Kristiansen, 1999).

Man får stöd och hjälp av närstående och familj i den här processen men vi kommer att studera det närmare i nästa avsnitt

Fler har berättat om nätverkets stora betydelse för vägen ut ur sin problematiska livsföring. Dels är nätverket viktigt för att få ett socialt fotfäste i det vanliga livet och dels för att förändringen ska bestå över tid. Risk finns annars för en återgång till det tidigare livet (Skårner, 2007).

Partnern

Alla intervjupersoner, utom en, lever med en partner vid intervjutillfället. Relationerna är olikartade och de inleds vid olika tidpunkter under vändpunktsprocessen. Några har stor nytta av sitt partnerval. Margrethe och Lisa träffar partners som både möjliggör vändpunkten och blir deras stora stöd under hela uppbyggnadsprocessen. De beskriver att deras män har fungerat som en viktig väg ut ur missbruket. Männerna har varit engagerade och gett ett bra stöd på olika plan exempelvis varit uppmuntrande, bidragit till en bättre ekonomisk situation och känslor av trygghet. Trots testningar i form av återfall i missbruk har relationen för Margrethes del stärkts och utvecklats till ett stabilt samboförhållande. Han har även blivit inkörsporten till ett nytt socialt nätverk.

Margrethe: Jag bor ihop med Magnus som är min klippa. Han stod även bredvid mig även när jag hade sista fullständiga nedgången i knarkandet... Det är fem år sedan, kanske sex. Då kom jag som lägst ner Han är delvis mitt mål uppåt också men jag säger delvis. Det var nästan ultimatum han eller knarket Han stod ut med mig väldigt länge. Men i dagens läge ser det väldigt, väldigt bra ut. Jag har haft två hjärtinfarkter men klarat av dem och lagt medicinerna åt sidan.

Lisa: Lasse har alltid varit mitt fasta stöd och bollplank. Han är min andra hälft. Han är en bit av mig. Han är så lugn och trygg... Min sambo har varit mitt bästa stöd.

En av de manliga intervjupersonerna berättar om att relationen till partnern stärkt hans självförtroende och förmågan till handling, att göra det han funderat på. När omständigheterna förändrades tog förhållandet slut. Viktor berättar hur värdefullt det var för honom då. Han talar om henne som en av dem som varit hans bästa stöd. Relationen kan ses som en språngbräda till att bygga upp ett nytt liv.

Viktor: Jag hade väldigt tur när jag kom ut... Snabbt när jag kom ut skaffade jag en tjej. Vi var hos henne. När jag var klar med familjehemmet. Jag träffade henne under tiden jag var på familjevård. Sedan var jag med henne på hennes föräldrars hästgård i flera månader och jobbade där.

För Peter ter det sig annorlunda. Han har sedan många år ett särbo förhållande. Han berättar om att under de åren han missbrukade fanns det mycket undanflykter och lögner dem emellan. Relationen påverkades av Peters drogande och hans lögner men efter vändpunkten har de kunnat återuppta sin kärleksrelation. Peter betraktar henne som en av dem som varit hans bästa stöd under den här processen.

Peter: Jag har en flickvän sedan många år men vi har haft ett uppehåll. Vi har varit tillsammans i 6 år. Vårt uppehåll handlade om mitt drogande. Hon använder inte själv. Hennes pappa var alkoholist också. Hon har varit ett stort stöd för mig och jag tackar gudarna för att hon ville ha mig tillbaka. Jag har ljugit mycket om kokainet, mitt sjuka beteende. Nu har jag lagt korten på bordet. Jag har mycket kvar. Det kommer att vara en kamp för livet det här. Det viktiga för mig är att ta en dag i taget.

Ungefär hälften av intervjupersonerna har träffat en ny partner efter att de slutat missbruka. Erik blev under tiden i familjevården god vän med en släkting till värdfamiljen. Efter tiden i familjehemmet fortsatte de att umgås och har nu blivit ett par.

Erik: Ja, hon vet om allting. Vi har varit tillsammans om allt... Den tredje betydelsefulla saken för att det gått så bra för mig är nu min flickvän som är ett otroligt stöd. Vi blev tillsammans efter jag flyttat. Hon har

ju varit med hela tiden. Hon är 21. Hon drog inte förstås. Det var ett väldigt starkt band som växte där mellan oss. Hon jobbar inom vården.

Raul träffade under tiden han bodde i familjehemmet en kvinna som också befann sig i en vändpunktsprocess. Han berättar så här om deras relation:

Det var fyra år sedan och jag bodde i familjehemmet då. Vi stöttar varandra jättemycket. Man lär sig stötta varandra. Mår hon dåligt så mår jag inte heller bra. Vi försöker hjälpas åt.

Han tar hjälp av att Jenny har liknande erfarenheter. De har gemensamma erfarenheter som skapar en samhörighet mellan dem. Han tycker det är skönt att kunna prata med henne som vet och förstår vad de själva går och har gått igenom.

En av våra informanter Helene visade sällsynt prov på handlingskraft i val av partner. Hon hade lämnat drogerna men hade en pojkvän som också hade drogproblem. Hon kände att hon inte kunde lita på honom och sökte en förändring.

Helene: Jag funderade på att jag ville ha en annan kille som var bättre för mig. Jag tänkte på om det inte fanns någon i skolan. Då dök han upp i huvudet på mig. Det var skollov då. Jag blev nästan kär i honom fast jag inte hade pratat med honom. Jag tog kontakt med honom när vi sågs i skolan. Jag sa att jag var kär i honom. Han trodde inte på mig först. Det tog ett par veckor innan han trodde på mig. Han är ett av de bästa valen jag har gjort i mitt liv.

Flera beskriver mer att ensam klarar man inte det här. Relationerna har en stor betydelse. ”Det är relationen som botar, relationen som botar, relationen som botar – så lyder min professionella trosbekännelse” (Yalom, 1990). Hur andra ser på en har betydelse hur man ser på sig själv. Man måste få bekräftelse på sin nya roll av andra. För de i vårt material som är så kallade tvåvärldare är vägen kortare tillbaka till ett vanligt liv. Det blir lättare i vägen ut ur missbruket om de har erfarenheter av ett vanligt liv och en vanlig identitet att falla tillbaka på. Av våra intervjupersoner är det fyra som upprätthåller en anställning nästan hela missbrukstiden förutom sjukskrivningsperioder den sista tiden innan vändpunkten. Det är bra i de flesta fall att inte släppa relationerna med sin ursprungsfamilj.

En följd av resonemanget om relationers betydelse är att det finns starka skäl för behandlarna att antingen i samtalen eller mer direkt involvera nätverkets roll i denna förändringsfas. Flera av intervjupersonerna utökar sitt sociala nätverk med att lära känna nya vänner i NA. De kan med dem komma till nya insikter genom att verbalisera och diskutera tankar och känslor. Det är otvivelaktigt ett faktum att deras aktivitet i NA spelar stor roll för ett fortsatt byggande av ett drogfritt liv.

Familjens betydelse

Vår utgångspunkt är att uppbrottet från en problematisk livsföring inte kan ske utan stöd och hjälp av andra. Samspelet inom familjen blir förändrat när en närstående genomgår en vändpunktsprocess (Piltz & Gústavsdóttir, 1992). Beredskapen att anpassa sig efter

dessa förändringar ser olika ut i olika familjer. Att balansen i familjen förändras kan vara plågsamt för alla parter och det kan ta lång tid att ställa om sig. Andersson & Hilde beskriver hur missbruket påverkar familjerelationerna. De menar att det ger upphov till ett socialt och moraliskt kontraktsbrott när missbrukaren väljer drogen framför familjen och blir hänsynslös och opålitlig. Det skapar misstro och förvirring och det normala sättet att vara fungerar inte längre i familjen (Andersson & Hilde, 1993). Majoriteten av intervjupersonerna i Skårners studie har inte många i nätverket att vända sig till i vändpunktsprocessen och det stödet som ges kan vara av komplicerad natur.

En förändringsprocess går längs en ojämn väg. Perioder av framsteg kan följas av tillbakagång. I en skildring av vad som hjälper människor med svåra psykiska problem att återhämta sig framträder föräldrar och vänner som viktiga av att ”bara funnits”. De är vittnen för personen själv och inför omgivningen att han/hon inte alltid har varit ”patient”. Att finnas kvar står för kontinuitet både bakåt och framåt och blir en påminnelse om en annan identitet. Att föräldrar och vänner finns kvar blir ett hopp om framtida förändring. De finns kvar för att de utgår från att det kommer bättre tider (Topor, 2004). Detta blir till hjälp vid *sökande efter andra alternativ* under vändpunktsprocessen.

Skårner refererar till flera internationella undersökningar som visar att 60 till 80 % av personer som missbrukar narkotika, speciellt de under 35 år, har daglig kontakt med sina föräldrar. Hon beskriver även att vissa av intervjupersoner som haft avbruten kontakt med föräldrarna under tid då missbruket pågick försökt återknyta kontakten efter det de lämnat missbruket. Man har fått en plattform och även tid över att reflektera över sitt liv. Man kan även se det som att sökandet efter biologiska rötter är ett led i att skapa sin nya identitet (Skårner, 2007).

I Kristiansens studie har endast tre av 14 intervjupersoner uppgivit att föräldrarna varit viktiga i förändringen av sina liv. De andra kände att relationerna till föräldrarna var belastade av konflikter som hade uppstått före och under missbruket. De uppgav även att de kände skuld till föräldrarna för att de hade missbrukat. Föräldrarnas oro försvann inte för att de sa att de slutat med missbruket. Det blev därmed komplicerat för dem att närma sig föräldrarna. Här skiljer sig vårt resultat från fler andra studier. I vårt material har fem personer sagt att familjen varit en av tre faktorer som varit deras bästa stöd under denna process. Av dem som inte har nämnt sin familj som betydelsefull faktor har tre personer föräldrar i annat land och en person har inga föräldrar i livet.

Erik berättar om sina närståendes betydelsefulla stöd. Han tycker själv inte att han fick hjälp med sina problem vid det första försöket men att hjälpen var till nytta för hans föräldrar. Min bror och mina föräldrar har visat en väldig förståelse. Innan jag kom på motivationshem var jag på ett öppenvårdsprogram då visste de inte vad jag gick i genom. Det var ett försök men det var där som mina föräldrar fick väldigt stor lärdom om vad jag gick igenom, att man tappar kontrollen till slut. De förstod inte det utan tyckte jag var dum i huvudet och satte allt på spel. De förstod inte att jag verkligen, verkligen var beroende. De var ett stöd till mig tidigare men där fick de mer förståelse vad jag gick igenom och inför min situation och blev mer ödmjuka efter det.

Viktors berättelse handlar om föräldrar som trots en traumatisk situation är ett stöd för honom: De besökte mig på häktet och mamma klarade inte av det och fick gå ut. Hon är känsligare. Pappa är tryggare och sa ”du Viktor nu är det som det är, du kommer att få ett straff för det här, det enda jag vill nu är att det här aldrig kommer att hända igen”. Han ville stötta. Frågade om jag behövde hjälp. Kontakten med föräldrar värderar han som speciellt god och att de alltid funnits med och stöttat honom.

I intervjun med Mikael berättar han om sin mamma som visat sitt stöd dels genom att ta den första kontakten med narkomanvården och dels genom att tillsammans med Mikaelson besöka honom en gång i månaden på fängelset.

Min morsa var det lite upp och ned med. Hon blev bättre på slutet. Hon var särskilt betydelsefull för mig för att hon lyssnade på mig. Hon dömde mig inte. Det värsta folk kan göra är att döma för någonting som har hänt och fråga varför du gjorde det. Det är bättre att se framåt istället. Det är det som är det största problemet när de kommer ut att de inte får det stödet de behöver.

Om relationen till brodern säger Mikael: Mina halvsyskon är 25år respektive 21. Han som är 25 år är nyutexaminerad polis och som jag har mest kontakt med. När jag var 12 år föddes han. Han tyckte det var väldigt jobbigt när jag åkte in samtidigt som han sökte polisskolan. Han hade väldigt svårt att berätta det för mig. Men jag har gett honom mitt fulla stöd att göra det han vill göra.

Mikael kan som storebror ge sin lillebror sitt fulla stöd. Trots att han är missbrukare och kriminell kan man se betydelsen av de sociala bandens ömsesidighet.

Helene berättar om att pappan och hennes lillasyster kom till undsättning i en besvärlig situation och ringde till dem. När hon var i kris vände hon sig till familjen. Fadern hjälpte henne sedan till en egen lägenhet.

Raul har numera kontakt med bröder och systrar trots att hans ursprungsfamilj bor i en annan världsdal. Han ska tillsammans med sina två bröder som också bor utomlands börja bygga ett sommarhus i hemlandet. När han var i hemlandet senast fick han hjälp att laga tänderna av en brorson som är tandläkare. Till sommaren ska han resa på semester till släktingarna i hemlandet och ta med sig sin nuvarande familj och familjehemsmamman. I en framtidsvision har han en dröm om att kunna leva sina sista år där.

Jonas ser inte familjen som den viktigaste orsaken till att han lyckats ta sig ur sitt missbruk. Han har dock berättat att han alltid haft ett stort stöd av sin bror som också tog med sig dottern till det skyddade boendet där Jonas bodde. Hans kusin omnämner han som en person som alltid funnits till hands under uppväxten och som alltså är ett stöd för honom.

Min familj har alltid stått där, rent ekonomiskt och praktiskt, men inte till själva vändpunktsprocessen. Jag har valt att hålla dem utanför men de har alltid funnits i mitt huvud, jag vet ju var de finns. Jag har ju manipulerat dem mycket. Det tar att få tillbaka relationen med dem. Min mamma har frågat mig om jag hållit på. Min bror har vetat och varit närmast mig. Vi har alltid hörts av. Han har varit som en storebror fast han är yngre. Mina föräldrar var de sista jag pratade med om jag hade problem... Min kusin var viktig under min uppväxt. Han hade ett väldigt driv. När vi, min bror och jag var tillsammans med honom så fick vi göra mer saker. Mamma litade alltid på honom. Han har varit betydelsefull för mig. Han har varit en del i vändpunktsprocessen. Han har stått kvar hela tiden. Han har gjort sina försök att förändra mig. Vi har bra kontakt idag.

Även fast några av intervjupersonerna inte haft så tät kontakt med sin familj under sitt missbruk är det en hjälp att de finns och bara genom att finnas är det en påminnelse om alternativa levnadssätt. Under vändpunktsprocessen behöver man mycket praktisk hjälp och det vanligaste är att man får den från familjen. I en kris är det oftast familjen man vänder sig till och ber om hjälp även fast man inte haft så mycket kontakt under missbrukstiden. I perioder efter vändpunkten har intervjupersonerna haft tät kontakt med föräldrar och syskon. Förutom den praktiska hjälpen man får med exempelvis anskaffandet av bostad har det rört sig om känslomässigt stöd, man har talat ut. Fler har berättat om att familjerelationerna fått en annan kvalitet, att man kunnat prata om viktiga saker och kommit varandra närmare än tidigare. De säger också att familjen fått en ny chans att lära känna dem. Några berättar att de har kunnat återknyta en bra relation till sina syskon och även kunnat fördjupa en redan bra relation. En övrig iakttagelse är att vi har flera exempel på att det är intervjupersonens föräldrar som har varit en länk till de egna barnen när man inte själv haft möjlighet och förmåga att hålla kontakten med dem. Av våra intervjupersoners berättelser kan man förstå att de sociala banden är ovanligt slitstarka och trots påfrestningar försöker man hitta tillbaka till varandra.

Barnens betydelse

Hedin och Månsson fann att för de prostituerade kvinnorna har de egna barnen inneburit ett både relationellt och existentiellt stöd för modern i förändringsprocessen. I fler studier av missbrukande mödrars uppbrott har detsamma framkommit att relationerna till egna barn är ett viktigt argument för kvinnorna att lämna missbruket (Trulsson, 1998 och Kristiansen, 1999). I en artikel om två kvalitativa studier om kvinnors utträde ur missbruk och det sociala stödet betydelse för det framkom att nästan alla kvinnor betonade sin viktiga roll för barnen. Fler av mödrarna som hade varit skilda från barnen som en följd av drogmissbruket upplevde skilsmässan från barnen som socialt degraderande. Anledningen var att de inte levde upp till idealen av en god moder. De dominerande känslorna av skuld och skam gav ett djupt intryck. Det här blev ett skäl för kvinnan att antingen söka behandling eller öka sitt drogmissbruk (Trulsson & Hedin, 2004).

Kristiansen konstaterar att faderskapet givits förvånande lite betydelse i forskningen om narkotikamissbruk. För två av sju manliga intervjupersoner i Kristiansen studie är det dock uppenbart att relationerna till egna barn haft betydelse i förändringen av sina liv (Kristiansen, 1999). I samma studie uppger tre av personerna att barnen är en garant för fortsatt drogfritt liv. I en annan studie dras slutsatsen att barnen blir viktiga i samband med försök till uppbrott från missbruket och även där en viktig anledning till att fortsätta vara drogfri. Som nämnts tidigare blir barnen viktiga för männen i samband med att de försöker sluta med drogmissbruket. Föräldraskapet lyfts även fram som alternativ till drogmissbruket och vara ett sätt att fylla ett socialt vakuum som uppstår när man lämnar livet som missbrukare. (Skårner, 2007) Barnen kan bli en anledning att inte ge upp och en sporre att ta itu med problemen. Barnen finns där och bara genom sin existens spelar de en viktig roll (Topor, 2004).

Kristiansen kommenterar barnens roll så här: ”så när man söker efter anhörigas betydelse för att intervjupersonerna förändrade sina liv intar döttrar och söner en suverän ställning”. ”Barnen kunde förstås inte ge dem stöd på samma sätt som vuxna. Men barnens roll som socialt stöd ska inte underskattas inte minst med tanke på att i barnens ögon hade de aldrig varit narkotikamissbrukare utan deras mamma och pappor.”

Detta bekräftas i vår studie. Sex av våra intervjupersoner har barn när de tar sig ur sin problematiska livsföring. Samtliga uppger att barnen har varit betydelsefulla för vändpunktsprocessen. Raul berättar att hans son var den viktigaste drivkraften att sluta missbruka och börja vägen till ett drogfritt liv. Han poängterar att han vill vara en förebild för sin son. Peter beskriver hur han förändrar sin relation till sin son under vändpunktsprocessen. Hans identitet som drogfri hjälper honom att kunna vara ett stöd till sonen på ett nytt sätt jämfört med tidigare.

I kontakten med min son är det viktigt att ta bort gråzonerna dvs. lägga korten på bordet så här har jag gjort och inte förvränga sanningen och sedan är det upp till honom. Jag har mörkat innan. Jag har inte sagt till honom att jag går på koks. Jag jobbar på att vi ska kunna prata. Min behandlare sa att han sträcker ut sin hand inlindad i taggtråd.

Mikael som inte haft en god förebild i sin egen far vill ge sonen något annat än vad han själv fått. Han berättar att kontakten med styvfadern har varit bra. ”Han är nog bättre än de flesta andra pappor.” På det sättet har han fått en annan bild av hur en pappa kan vara.

Jag fick något annat att ta ansvar för än mig själv. Jag var lugn ett bra tag efter pojken föddes... Min son är ett ansvar som jag fått och jag vill ge honom en annan uppfostran än den jag fått... Om jag sammanfattar så tänker jag att det är två vändpunkter; sonen och fångelset.

Margrethe funderar mycket över hur hennes döttrar har klarat hennes år av missbruk. De har reagerat på olika sätt. Den ena dottern for mycket illa under uppväxten. Hon levde ständigt med oro för moderns missbruk. Hon mår inte heller så bra idag. Både hon och hennes sambo stöttar dottern idag. Margrethes döttrar har blivit föräldrar till var sin son. Hon träffar regelbundet sin båda barnbarn som är hennes ögonstenar. Hon säger att hon aldrig skulle kunna tänka sig att gå tillbaka till sitt tidigare leverne. ”Jag är mormor och skulle aldrig göra det för barnbarnens skull.” Margrethe beskriver också att de tre mest betydelsefulla sakerna för henne är:

Jag vet att jag alltid haft ett bra självförtroende som jag haft med hemifrån. Dålig självkänsla men alltid ett bra självförtroende. Jag har haft trösten i eländet att jag aldrig har övergivit mina barn. Jag har inte brustit i kärlek till mina barn, Det var en tröst att jag haft en värdighet som mor. Jag har inte lämnat bort dem. När man nyktrat till så hade jag ändå det. Och dessutom hade jag hjälp från mellanvårdsprojektet.

De egna barnen har bland våra intervjupersoner genomgående utgjort ett viktigt motiv till att förändra sin livssituation. Det är givetvis inte barnens uppgift att vara stöd till sina föräldrar men många berättar att barnens existens utgör ett stöd för dem. I det nya livet ger barnen möjlighet till att öka ut nätverket och fylla livet med innehåll och mening. Det finns några som man är oersättlig för. Barnen kräver engagemang och omsorg. Att man har barn ger också möjlighet till fler länkar i nätverket.

Egna resursers betydelse

I avseende hur nöjda intervjupersonerna är med sina liv idag är de allra flesta mycket nöjda. De är nöjda med hur långt de har kommit i livet. Uttalanden som Mikael's är vanliga. Han säger:

Jag är förbannat nöjd med mitt liv idag. Det enda som saknas nu är en ny lägenhet och mycket pengar. Men det kommer sinom tid. Så länge man går runt får man vara nöjd.

Jonas uttrycker sig så här:

Jag är väldigt nöjd. Det är som natt och dag. Jag får sådana överklighetskänslor ganska ofta. Det kan inte vara sant. Som när vi satt ute i skärgården, helt vindstilla, helt jätteblankt. Och så lyckades vi hitta en egen ö också. Det var ju folk på andra sidan förstås. Vi satt och åt mat, jag och min dotter, alldeles vid vattnet. Det var ju helt grymt. Jag brukar säga att jag lever mina drömmar.

Två av våra intervjupersoner uttrycker dock att de visserligen är nöjda men inte helt. De väntar sig mer av livet. Det finns mycket ännu att utveckla. Trots detta uttrycker de båda att de är stolta över den utveckling de har lyckats åstadkomma. Denna stolthet är utmärkande för alla våra intervjupersoner. Att de har lyckats vända sina liv medför att de känner sig värda respekt i omgivningens ögon.

Många nämner att speciellt självförtroendet har utvecklats under den här processen. Emina tycker hon har blivit starkare på det psykiska planet och utvecklats emotionellt. Förmågan att ta egna beslut nämns av Erik. Han menar att han för första gången började ta sina egna beslut. Han berättar att han inte längre bara anpassar sig till andra utan känner att han måste göra det som är bra för honom själv.

Peter uttrycker sig så här:

Jag har mycket jobb kvar. Men jag lägger energi på andra saker, på rätt saker, på mitt tänkande. Min ärlighet och vara sann i mitt tal för min egen skull och inte för någon annans skull. Jag är den viktigaste personen i mitt liv.

Karin berättar att hon vågar vara mer öppen mot andra människor och säger:

Jag är öppen mot folk. Jag dömer inte folk som jag gjorde förut. Jag är mycket mer öppen mot min familj. Både min mamma och min syster kan jag nu ringa spontant och berätta saker. Det har jag inte gjort förut.

När vi har frågat våra intervjupersoner om varför det har gått så bra för dem när lyckats förändra sitt liv och vilka egna resurser som varit avgörande hänvisar påfallande många till sin egen drivkraft. En "jättestark" vilja, en vilja att lyckas, säger flera. Margrethe och Viktor hänvisar till sitt goda självförtroende. Jonas berättar om sin uthållighet och förmåga att utmana sina rädslor. För Raul och Helene är det livslusten som varit avgörande. Helene berättar om fightern inombords som aktiveras när hon känner sig särbehandlad. Peter och Lisa poängterar sin envishet.

Lisa uttrycker det så här:

Det är min envishet som har varit viktigast. Jag vet vad jag vill. Jag har en stark personlighet. Jag ger mig aldrig om jag verkligen bestämt mig för någonting. Jag bestämde mig för att jag skulle bli drogfri och då blir jag det. Det får kosta vad det kosta vill. När det gäller konkreta saker ger jag mig aldrig.

Bland våra intervjupersoner finns flera stycken som pekar på andra avgörande faktorer. Helene talar om värderingar hon fått med sig hemifrån. Emina talar om god uppfostran och Raul tycker han fått hjälp av sin goda moral och sin önskan att bli en person som andra människor känner respekt för.

Jonas berättar om sin förmåga att känna tillit till andra människor. Kommentarer som att våga be om hjälp samt förmåga att känna tacksamhet nämns också av flera.

De har utvecklat sin reflexiva förmåga och kan se sig själv i förhållande till andra. Vi kan fundera över om det krävs speciella styrkor och talanger med stor initiativförmåga för att ha kraft för att bryta upp ur en problematisk livssituation. Ett annat sätt att se kan vara faktorer som tidpunkt i livet och att de under behandlings gång fått hjälp med att sätta strålkastare på egna styrkor och handlingsförmåga (Lundby, 2002). Det kan fungera som att personen tar sakerna i egna händer, tar kommandot och makten över det egna livsprojektet. Ett begrepp som kan användas i detta sammanhang är empowerment.

Insatsernas betydelse

Våra intervjupersoner har blivit tillfrågade om att delta utifrån att de dels har genomgått en vändpunktsprocess och dels för att ges möjlighet för reflektion om Familjevårdens och Öppna narkomanvårdens insatser. Om insatserna har varit lyckade. Vi har ställt frågor om vilken betydelse Familjevården respektive Öppna narkomanvården haft, vad som varit bäst och vad som varit viktigast med respektive behandlingsform samt hur det kom att påverka den enskilde personen. Till sist frågade vi om vad de tyckte respektive verksamhet skulle satsa mest krut på för att hjälpa människor i liknande situation som de själva befunnit sig i.

Familjevården

Den konsulentstödda familjevården som bedrivs av Familjevården i Göteborg innebär att en klient ges möjlighet att leva en längre tid, minst ett år, i en familj med gemenskap i arbete och fritid. Det är ett behandlingsalternativ där den nära relationen i ett familjehem skapar förutsättning för utveckling och förändring. De som erbjuds familjevård är tonåringar och vuxna med behov av förstärkt familjehem. Det kan handla om olika typer av problematik som drogmissbruk, kriminalitet, svårighet att klara av sitt föräldraskap (mor – barn placeringar), psykiska besvär, begåvningshandikapp samt annan social problematik. Under familjehemsplaceringen av en tonåring är den vanligaste sysselsättningen någon form av skolgång. För den vuxne är det vanligast att han/hon arbetstränar det första halvåret på familjehemmets gård för att sedan söka en sysselsättning på närmaste ort. Familjehemmet handleds av en familjevårdskonsulent som kommer på besök regelbundet var tredje vecka.

Karin förklarar att det var nödvändigt för henne att geografiskt flytta från Göteborg till ett familjehem på annan ort. Hon hade då under två års tid varit i riskzonen för att utveckla ett destruktivt beteende med skolk och droganvändning. Karin säger:

Jo det har haft all betydelse. Jag fick perspektiv utifrån istället för att vara mitt i. Speciellt betydelsefull var Ingalill (psykoterapeut) men även familjehems mamman. Hon har hjälpt mig jättemycket. Jag har kontakt med familjehems mamman ännu, inte ofta men någon gång ibland. Det som varit bäst har varit att alla varit väldigt engagerade och att jag inte fick dra mig undan som jag ville och att jag hade så många kontakter, alla samtalen. Att jag hade de här samtalen med Inga-Lill. Familjehems mamman pratade också mycket med mig. Hon var med en gång hos Inga-Lill, när hon hade lärt känna mig. Men det var min kontakt. Det påverkade mig jättemycket. Det tog tid innan jag tog till mig allt hon sa. Det var väldigt bra att hon lyssnade. När man får allt återberättat så ser man det väldigt klart. Det blir väldigt annorlunda... Det var en hjälp att familjehems mamman var hård men ibland var hon lite för hård. Det var väldigt stor skillnad hur jag växt upp. Det var ju bra på den tiden. Mina föräldrar var hårda men jag kunde ljuga för dem. Men jag kunde inte ljuga för familjehems mamman. Hon hade ju haft så många. Hon var ju så erfaren. Mina föräldrar trodde på mig. De blev väldigt förvånade när de fått reda på vad som hänt. Jag var ju så väldigt lugn när jag växte upp... Att familjehems mamman gav mig intresset för hästar. Jag intresserade mig för hästar och nya människor. Jag tog med mig intresset till Göteborg. Först släpade de med mig ut i stallet. Sen var det när jag själv hade lugnat ner mig och visste att jag skulle vara där ett år och började trivas och när jag visade lite intresse så nappade alla på det och började pusha. Jag är mycket mer öppen nu mot min familj. Både min mamma och min syster kan jag nu ringa spontant och berätta saker. Det har jag inte gjort förut.

För Raul har båda verksamheternas insatser, familjehemsföräldrarna och en behandlare på Öppna narkomanvården haft en väldigt stor betydelse och förändrat helt hans liv. Han säger:

Jag vet inte om jag hade klarat det utan familjehems mamman. Det var fler runt omkring som var bra, men det var ju sedan när jag kom till familjehemmet. Familjehems mamman var en viktig person. *Jag har lärt mig att kunna prata om mina känslor.* Det fanns tid att gå in i mig själv. Jag tänkte ganska mycket. Jag behövde få tid att må dåligt. Familjehems mamman lyssnade. Hon är öppen och säger vad hon tycker. Vi kunde prata om allt. "Bygga nätverk utan knark" kan man göra i familjehemmet jämfört med behandlingshem. Jag gjorde ett besök på ett behandlingshem men det var ingenting för mig. Jag och min flickvän kan prata om suget men vi vill klara av situationen. Det kanske inte alla vill på ett behandlingshem. Jag kunde prata om heroinet. Den här resan har varit tuff... Det är viktigt att bryta kontakt med andra missbrukare. För mig har det varit att flytta från Göteborg för jag kände mig inte 100 % procent stark. Har man knarkat länge så har man för många gamla vänner.

Emina hade en ambivalent inställning till familjehems placeringen för sig och sin dotter. Hon blev påtvingad den insatsen av socialtjänsten för att inte hennes dotter skulle bli omplacerad till ett annat familjehem. Hennes planering var egentligen att efter fängelsevistelsen vänta med ta hand om sin dotter. Emina började arbeta och dottern fick dagisplats under tiden de bodde i familjehemmet. Efter familjehems vistelsen flyttade hon och dottern till egen lägenhet. Även fast hon inte var odelat förtjust i familjehemsföräldrarna kunde hon se att tiden hos dem hade varit till hjälp för henne.

Emina resonerar så här:

Det som varit viktigast och bäst var att jag och min dotter återförenades. Vi fick band tillbaka mellan oss. Jag kunde uttrycka mer moderskänslor för henne. Jag hade försökt dölja dem, försökt komma ifrån dem. Under fängelsevistelsen fick jag jobba mycket med mig själv. Det handlade så mycket om mig själv. Visst tänkte jag på min dotter. När jag återigen började bo med henne så kom allting tillbaka. Jag kände mig säkrare i min föräldraroll. Jag gick också på en föräldrakurs under tiden jag bodde i familjehemmet... jag

påverkades positivt, jag och min dotter kunde bo själva. Det var också en prövning att bo med andra sorts människor, med äldre som kommer från en annan kultur. Jag lärde mig hur jag själv reagerade, vad jag gillar, vad jag tål och inte tål. Så kom jag på mig själv att jag är konflikträdd. Jag tror att det kommer från min barndom. Min mamma brukade ge mig dåligt samvete med något jag gjorde och jag kunde aldrig konfrontera henne riktigt för att hon svarade varför gör du så mot din mamma. Det var nog svårt för mig att ifrågasätta. Det blev på samma sätt med familjehemsmamman. Jag är rädd för vad andra människor tycker. Jag har blivit bättre på att säga ifrån.

Viktor beviljades familjevård av kriminalvården efter ett långvarigt fängelsestraff på flera år. Han berättar att fängelsetiden berövade honom hans självförtroende och att han inte hade klarat av en frigivning direkt från anstalten. Han berättar:

Det vette fasen hur det gått om man kommit ut direkt. Jag tror inte det är nyttigt för någon efter så lång tid. När jag kom till affären var det som första gången jag kom till en affär. Jag hade gått till en kiosk där man fått köpa tidning, glass och chokladkaka. Så kommer till en affär med 20 meter lång hylla och 2 meter hög med Corn Flakes och hundra olika sorter och så står man där. Det var jobbigt att välja. Förut var det någon annan som valt vad jag ska ha på mig, äta och vad du ska göra. Det är som i lumpen då någon som väljer åt en. Det händer ganska mycket i hjärnan. Ta egna beslut och göra det och våga fatta beslut... Det var nödvändigt att få det som en utsluss, en paragraf 34. Det passade bra för mig. Det ger stödet av att få tid och tänka. Man behöver inte ut och skaffa jobb och bostad direkt. Viktigast har varit att få möjlighet att följa med dagen. Du kan stressa av. Det handlade om att bygga förtroende mellan mig och familjen. Att kunna få möjlighet att göra saker i ens egen takt. Det fanns frihet under ansvar. Jag fick delta i familjelivet. Jag jobbade med honom och pratade mer med henne. Hon frågade mer. Allting flöt på bra under min tid där. Det var viktigt för mig att få bo hos någon. Hade jag idéer så fick jag genomföra dem vilket ökade självförtroendet. Det fick mig att växa.

Erik ger en tydlig bild av sin förändring från en osäker kille till en mer säker. Han behöver tid för att bygga upp tilliten till sig och andra vilket han får i och med familjevårdsvistelsen. Han säger:

Jag kunde inte ha kommit till en bättre familj. Det var ju det bästa som kunde hända... Jag var perfekt som den första för familjehemmet. Familjevårdskonsulenterna hade ett väldigt starkt förtroende för mig. Det var aldrig något problem med det. Det var perfekt, allt gick så bra. Hon bidrog med körkortspengar. Det var en så otrolig hjälp, jag kunde inte be om mer. Det var ett lugn därute, det fanns ju arbete på gården hur mycket som helst. En äkta bondgård, det extra lugnet, hundarna betydde mycket också. Det handlar också om att det är flera mil från Göteborg och ute på landet och att Gunhild och Börje är så underbara personer. Våra personligheter stämmer så bra. Det bästa av allt var att jag fick möjligheten att bo hos den här familjen i ett års tid. Det har påverkat mig att inte vara så rädd för nya saker, att ta risker, att satsa på det som i längden är bra för en.

De fem av våra intervjupersoner som har bott i familjehem har åsikter om familjevårdens satsning utifrån vad de själva blivit hjälpta av. Karin tycker att alla ska bli erbjudna samtal under tiden man bor i familjehemmet. Vidare tycker hon att det var bra att hon trodde att hon inte hade några valmöjligheter och var tvungen att flytta till ett familjehem.

Rauls rekommendation rör urinprovstagningarna som han tycker ska ske slumpmässigt och på vilka droger proverna tas ska vara okänt för vederbörande.

Viktor tycker att alla som avtjänat ett långt straff ska ges möjlighet till familjehemsvistelse, som en övergång tillbaka till ett vanligt liv. Han säger:

Det är viktigt att bara få vara. Det är ett sätt att få komma tillbaka genom att få stöd i små, små grejor. Det är en plattform, en språngbräda. Tanken var att jag skulle bli hovslagare från början och jag kunde träna mig där på gården. Sedan blev det inte så att jag behövde ändra min yrkesinriktning.

Erik tycker att hans familjehem var perfekt för honom och att matchningen till rätt familjehem är viktigt:

Att hitta rätt familj, men det är ju skitsvårt. När jag vaknade upp första dagen kände jag att jag varit där en vecka. Allt har varit så bra. Det var det som passade mig. Det passar såna som behöver komma bort från sin hemstad. De som har mycket spridda tankar och för att få ordning på sitt inre.

Familjehemsföräldrarna har kunnat anpassa sig till dessa intervjupersoners olika behov. Likadant är det i en vanlig familj där föräldrarna under årens lopp tillgodoser sina barns olika behov. Erik såg sig som viktig för familjehemmet när han uttrycker att det var tur för familjen att de fick honom som deras första. Hans uttalande tyder på ett bra självförtroende. Han reflekterar över att främmande människor öppnat sitt hem och brytt sig om honom. Alla har något att lära av varandra oavsett position och situation "Livet är så vist inrättat att ingen på allvar kan hjälpa någon utan att samtidigt hjälpa sig själv" (Einhorn, 2005). För Raul som har sin ursprungsfamilj i ett utomeuropeiskt land har familjehemmet blivit hans nya släkt här i landet. Han har utvidgat sitt sociala nätverk. För Viktor som hade behov av eftervård var familjevård en möjlighet tillbaka till normala omständigheter. Han kom till en särskilt utvald familj som under en tid kunde erbjuda en fristad, en plats där han kunde börja bete sig normalt utan att vara ensam på arenan (Johansson, 2002). "Att bete sig normalt är således bland annat att lyssna snarare än att analysera, att notera vad som faktiskt sägs snarare än att läsa mellan raderna..." (Johansson, 2002 s 49). Det kan vara en springande punkt i skillnaden till de professionella att familjemedlemmarna i ett familjehem inte *kan ställa sig själva åt sidan*. Vad det är i det vardagliga livet och det vanliga, det jordnära och handfasta, som fungerar och kompletterar den medvetna metoden vet ingen säkert bara att det ibland hjälper. Något talar för att det handlar om vårt behov av meningsfullhet och känsla av sammanhang. Både Erik och Karin flyttar ifrån sin invanda miljö med missbruk och kompisar för att möjliggöra en vändpunktsprocess. Samtliga intervjupersoner i Kristiansens studie som brutit sig loss från missbruket hade bytt miljö i början av processen vilket motsvarade deras liv utåt sett "ett vanligt liv" redan inom ett halvår (Kristiansen, 2000). Att flytta ifrån drogen nämns som en av två handlingsstrategier för narkomaner som blivit drogfria. Den andra strategin är att utveckla en ny livsstil som ersätter den gamla (Waldorf i Andersson & Hilde, 1993)

Narkomanvården

Öppna Narkomanvården Hisingen är en av socialtjänstens fyra distriktsförlagda öppenvårdsmottagningar för narkotikafrågor. Enheten erbjuder råd, stöd, motivation och behandling för enskilda, par/familjer och deras anhöriga. Arbetsfältet omfattar allt från ren information till långsiktiga behandlingskontakter. Ungefär hälften av de som söker hjälp kommer på eget initiativ och de övriga remitteras från socialtjänst, kriminalvård och sjukvård. Arbetet sker på frivillig grund men behandling kan erbjudas den som av

domstol blivit dömd till vård och behandling. Inom enheten finns också en gruppverksamhet med en kombination av sysselsättning och samtalsbehandling.

I vår studie är det sju personer som har erfarenhet av kontakt med narkomanvården. Intervjupersonerna har satt värde på behandlarnas specialkunskap. Att få hjälp med att förtydliga skeenden och förlopp och få möjlighet att reflektera tillsammans med någon utomstående upplevs ha varit till nytta. Kontinuiteten uppskattas, att kunna gå i behandling under lång tid och att även kunna söka sig tillbaka efter en avslutad kontakt. Vidare var det värdefullt att kunna tala med någon som är initierad och besitter kunskap om droger, få förklaringar om vad som händer i kroppen, hur man kan klara av de svårigheter man möter och få hjälp med att göra sammanhang begripliga.

Peter berättar:

Det finns en annan sida av myntet, liknelser, speglingar och hans erfarenheter. Jag har kunnat vara öppen och säga vad jag tycker och känner med min sorg och mitt drogande. Han hjälpte mig med mina tankar om att vara sjuk i huvudet. Han visade på ett blädderblock på vad som händer i hjärnan när man röker hasch och kokain. Det är en återhämtning som med allting annat... Det har varit det här med tryggheten, lätta på trycket inte bara drogerna utan relationerna som till systersonen... Det är ljuv musik, lugnet och kunna säga som det är. Steg ett är att våga gå hit och sedan det bemötandet jag fick. Jag kände direkt att här vill jag fortsätta gå. Jag var i så själsligt dåligt skick. Jag var desperat. Jag tog all hjälp jag fick. Jag fick hjälp att hela mig.

Flera av intervjupersonerna lägger stor vikt vid möjligheten att kunna söka hjälp anonymt. Att det inte finns journalföring och dokumentation bidrar till att man vågar söka hjälp. Hamnar man i journaler och måste uppge personnummer är det många som inte vågar ta kontakt är en förekommande åsikt.

Att hjälpen är lättåtkomlig, att det är lätt att få tid och att det inte krävs remiss uppskattas. Lisa poängterar att narkomanvården är till för alla och att det betyder mycket att hjälpen är kostnadsfri eftersom de flesta som söker denna typ av hjälp har ont om pengar. Hon tycker också att det är betydelsefullt att mottagningen ligger i närheten och att det är lätt att ta sig dit. Hon upplever att hon själv har kunnat styra hur ofta och när hon skulle komma. Hon uppskattar speciellt att hon alltid har kunnat ringa igen även om hon inte hört av sig på länge. Mikael har tagit fasta på flexibiliteten och möjligheten att bestämma tid och frågeställningar från gång till gång. Han uppskattar att hans behandlare ringer honom om han skulle missa en tid och glömt av träffen. Han tycker om att det kan variera från samtal en gång per vecka till att träffas en gång i halvåret. Mikael tycker att det allra viktigaste har varit tillgängligheten Andra betonar flexibiliteten och att behandlingskontakten kan förändras över tid. Att man själv har möjlighet att ta upp olika frågeställningar varje gång. Jonas tycker att när en person söker hjälp akut är det viktigt att fånga upp honom/henne och se till att den som vill ha hjälp blir erbjuden det. Blir det för komplicerat med långa väntetider och remissförfarande tappar man modet. När någon vänder sig till narkomanvården ska personen mötas med att ”vad bra att just du kom just nu”.

För Helene har frivilligheten varit betydelsefull. Hon säger så här:

Att det har varit frivilligt betyder jättemycket och att man inte behöver vara ren för att gå här. Man får gå hit fast man är missbrukare och även fast man fått återfall. Man får hjälp även fast man har svårt att hålla sig drogfri. Man tas på allvar även fast man inte alltid lyckas.

Karin Trulsson benämner detta som symtomtolerans (Trulsson, 1998). Hon menar att en behandlare måste tolerera att människor visar upp sina symtom t.ex. återfall i missbruk och använda det i behandlingen istället för att skriva ut vederbörande. Helene värnar om att alla ska kunna få hjälp även den som har svårt att hålla sig drogfri. Det är att så ett litet frö av hopp tycker hon. Speciellt viktigt tycker några att inte ha blivit krävd på att ha slutat droga *innan* man söker hjälp, att man får komma och tas på allvar även om man inte alltid lyckas hålla sig drogfri. Vi förstår det som att det är av vikt att bli välkomnad även under förstadierna i vändpunktsprocessen innan själva vändpunkten.

Flertalet anser att själva bemötandet är bland det viktigaste. Många säger att en förutsättning för dem att komma har varit att de inte mötts av fördömande. Man ska inte behöva känna sig som en sämre sorts människa för att man behöver hjälp och har problem med droger. De säger att de har bemötts av en tro på att människor själva har resurser att finna utvägar. Flera har tyckt att det varit till stor nytta att behandlaren varit opartisk och neutral. Man tyckte t.ex. att behandlaren blivit som en modell och att man behövt en stöttepelare. Margrethe tar fasta på bemötandet och sammanfattar relationen till sin behandlare så här:

Det var så jag såg väldigt mycket upp till henne. Men det var annat. Hon visste hur det var. Hon visste att jag använde knark. Det var inget fördömande. Det var inte det kritiska. Ingen dömde mig. Det var ingen dokumentation. Det var viktigt. Nu skulle jag inte bry mig så mycket. Jag vet det var henne jag *pratade* med. Jag skulle gå på stödsamtal hos en psykolog men det blev aldrig något. Jag vågade berätta allt för henne. Hon är den enda människa på socialkontoret som jag har berättat allt för helt öppet. Hon är den enda. Det bästa var det att få prata. Viktigt var att jag inte blev dömd. Jag behövde inte försvara något. Jag behövde inte göra mig till. Jag dömer ingen för så har jag blivit bemött här.

Ett annat område som flera intervjupersoner kommenterat är att deras behandlare blivit deras sociala stöd och nästan som ett slags professionell vän. Raul värderar sin behandlare på narkomanvården som den person som varit speciellt betydelsefull för hans vändpunktsprocess. Han fick hjälp av henne att komma till ett motivationshem. Hon hjälpte honom också med att kunna ta emot hjälp från personalen där. Raul är tacksam för alla personer som hjälpt honom och varit värdefulla för hans väg ut ur missbruket men bland dessa lyser Åsa (behandlaren på narkomanvården) starkast.

Raul säger:

Efter jag började träffa henne började det hända saker. Jag tyckte det var svårt från början att gå till narkomanvården och prata. Men det var bra att sitta och prata. Sedan när jag kom till motivationshemmet kom hon och hälsade på mig där. Jag visste inte vad jag skulle säga där. Hon sa att jag måste prata med dem annars kunde de inte hjälpa mig. Det tog sin tid innan jag började lita på folk där... Åsa är speciell. Hon har skickat kort varje år när jag fyller år.

Helene beskriver hur hennes behandlare med tiden blivit som en betydelsefull vän:

Det har betytt allt. Det ofta jag gått härifrån och inte kommer ihåg samtalet men jag vet att jag mår bra när jag går härifrån. Det handlar om att få närheten till en människa som orkar sitta ner och lyssna, som har det som jobb. Jag kan nästan känna mig yr när jag går härifrån. Men ändå känner jag mig glad. Jag har fått

prata av mig och känt att någon har lyssnat. Det viktigaste har varit att bli trodd och lyssnad på och att jag vet att jag är välkommen fortfarande fastän jag inte har missbruksproblem längre. . . Lena [behandlaren på narkomanvården] har varit mitt bästa stöd. Henne har jag alltid kunnat gå till. Hon har blivit som en vän och har alltid funnits där. Jag har alltid kunnat tala om allting för henne. Det har verkligen varit skönt.

Våra intervjupersoner som har erfarenhet av narkomanvården har skickat med rekommendationer om vilka satsningar verksamheten skulle kunna göra. Jonas vill att narkomanvården ska satsa på ökade öppettider, gärna ett öppet hus med information och rådgivning. Mikael vill att fler ska kunna få tillgång till den hjälpen som narkomanvården erbjuder. Helene värnar om att man ska kunna få hjälp även fast man inte är drogfri. Peter tycker det är viktigt att satsa på information och upplysning till ungdomar samt att det ska finnas fler vuxna förebilder ute på gator och torg bland ungdomar. Han önskar även att möjligheten att kunna vara anonym ska finnas kvar. Margrethe tycker att föräldrar ska uppmanas att ”lägga korten på bordet”. Hon menar att man måste tala om hur drogandet påverkar barnen. Lisa föreslår att narkomanvården ska lämna mer information om självhjälsgrupper som exempelvis NA och att också kunna förmedla kontakt. Lisa känner hur viktigt det är att kunna spegla sig i andra.

Lisa säger: Det är många som behöver lite push. Framförallt hjälpa dem som vill ha hjälp. Kanske informera om var det finns möten någonstans. Jag kan berätta för någon här hur min väg har varit. Vi har en linje, en telefon dit man kan ringa och be om hjälp för att gå på ett möte. Då kan någon på det här kontoret ringa upp någon av oss så tar vi med dem på ett möte.

Sammanfattningsvis har alla tyckt att de blivit bemötta med respekt. De säger också att när en människa väl vill ha hjälp så spelar det inte så stor roll hur hjälpen ser ut bara bemötandet präglas av intresse, tålmod och förmåga att lyssna. Berglund pekar på betydelsen av att skapa ett klimat i verksamheten som det sedan gäller att förvalta. Han kallar detta verksamhetens anslag. För öppenvårdsverksamheter är ett kraftfullt anslag extra viktigt eftersom kontaktytan är begränsad och man måste direkt lägga an den kulturen av öppenhet och innehåll man vill förmedla (Berglund, 2007). Blom och Morén påpekar att hur framgångsrik en verksamhet är beror på dess goda rykte (Blom & Morén, 2006). Berglund påpekar att om innehållet i behandlingen inte motsvarar det som förespeglats i initialskedet så hjälper inget aldrig så kraftigt anslag. Det betyder att ett bra bemötande inte är tillräckligt utan måste följas upp av ett adekvat innehåll.

Det som särskilt sticker ut är hur intervjupersonerna beskriver sina behandlare som en sorts nära vänner. Det blir uppskattat när behandlaren ringer och påminner om tider och skickar kort på födelsedagar. I Berglunds utvärdering av YAR-projektet beskriver ungdomarna att det är de personer i personalen som gått lite ”utanför ramarna” som de refererar till. Då har ungdomarna känt sig speciella. Det handlar om, skriver Berglund, att visa empati, ge ett personligt bemötande samt obyråkratisk medmänsklighet. Ungdomarna beskriver ett engagemang som går utöver det förväntade. Att bli bemött som en person och känslan av att vara utvald framstår som avgörande (Berglund, 2007).

DISKUSSION

Vi har försökt med inspiration av Fuchs Ebaughs exitmodell analysera vårt material. Givetvis hade resultaten blivit annorlunda om vi hade haft en annan infallsvinkel. Mänskliga förändringsprocesser är komplicerade och svåra att begripa och ännu svårare att beskriva. Den största hjälpen för att öka kunskapen har vi haft från våra intervjupersoners rika berättelser om deras vändpunktsprocesser. Vi vill därmed framföra vår beundran för de människor som gjorde detta möjligt. Det går inte att undgå att bli inspirerad när man möter människor som haft det svårt och upptäcker deras livsgnista och framtidstro.

De två första stadierna enligt Fuchs Ebaughs, *de första tvivlen* och *sökande efter alternativ*, betraktar vi som att de går i varandra och blir svåra att urskilja. Flera av våra intervjupersoner berättar att tvivlen alltid funnits men att man trängt bort dem. Så länge man inte ser alternativen blir det svårt att tillstå tvivlen och ifrågasätta sitt sätt att leva. För många har det varit en lång process. Det är inte bara vantrivsel och olust som är drivkraft till förändring utan de flesta behöver se möjligheter av alternativ eller upplevelser av positiva krafter som bidrar till förloppet för att ta kommandot över sitt eget liv. I dessa stadier är det av stor vikt hur omgivningen, familj och nätverk reagerar. Enbart faktum att familjen inte vänder sig bort utan finns kvar för att kunna rycka in när det blir möjligt är en påminnelse om alternativen. Barndomsvänner som finns kvar kan ha samma funktion. En viktig uppgift för de professionella är att initiera de öppna och flexibla diskussioner som förstärker personligt reflekterande och förbereder alternativa sätt att tänka, värdera och fungera. En del forskare benämner denna process av tvivlande och sökande i krafter som stöter bort ”pushes” respektive drar till sig ”pulls”. De krafter som stöter bort vilka utgörs av missbrukets negativa konsekvenser kan exempelvis vara häktningar, fängelsevistelser eller att missbruket blir alltmer ohållbart – *rock bottom*. Krafterna som drar till sig missbrukaren är i första hand familj och vänner som inte givit upp i sina försök att förmå honom/henne att upphöra med missbruket. De professionella/behandlare framhålls också som en positiv kraft. Det kan även röra sig om aktualiserandet av etablerade värderingar som personen aldrig givit upp eller övergett (jfr Andersson & Hilte, 1993, Hedin & Månsson, 1998). I våra intervjupersoners berättelser framträder fler ”pulls” faktorer som mer betydelsefulla jämfört med ”pushes” faktorerna.

Själva *vändpunkten* är det tredje stadiet i Fuchs Ebaughs modell. Hon fann att för personer med missbruksproblem är den femte varianten av vändpunkt den mest vanligt förekommande, den så kallade antingen/eller-vändpunkten. I vårt material finner vi istället alla typer av vändpunkt. Spridningen är stor. Vi har inte funnit något empiriskt stöd för att personen måste ha nått botten utan tvärtom att det är en fördel att kunna bryta missbruket så tidigt som möjligt för att så många som möjligt i det drogfria nätverket skall finnas kvar. Flera av våra intervjupersoner beskriver att de blev varse vändpunkten först när de betraktade sig själva genom betraktarens ögon som kunde tillhöra de egna barnen. Familjen kan också ha en viktig funktion som stigfinnare för att bereda vägen till socialtjänst och övriga professionella så att kontakt finns när personen är redo att ta till sig hjälpen. Vår uppgift som professionella blir att ”smida medan järnet är varmt”.

Vändpunkten har olika uppgifter. När man berättar om sin vändpunkt blir den verklig både för sig själv och för andra. För omgivningen framträder den som signal på att något hänt och en markör på identitetsförändring. Vändpunkten både markerar och förstärker att något har hänt, mer eller mindre medvetet, att man förändrat sig och tagit itu med saken. Man har blivit förståndigare, klokare etc. För personen själv blir det ett sätt att ta ledningen och makten över sitt liv. Genomgående har intervjupersonerna framhållit sina egna resurser som avgörande för sin framgång. De blir aktörerna i sitt eget liv som aktivt väljer ut, omformar och tar tillvara på det som vården ställer till förfogande. De hänvisar till sin järnvilja, stora envishet och tron på sig själv. Fler som har levt med missbruk och kriminalitet har tidigare haft en syn på sin identitet som tuff och självsäker. Nu är det inte så viktigt längre. Det framkommer i berättelserna att de har kunnat ta emot hjälp från andra men ser ändå sig själv som starkare idag. En av Topors viktigaste aspekt om begreppet vändpunkt är att det handlar om en förändring i personens sätt att uppfatta sig själv i förhållande till sitt eget liv, sina symtom och tillstånd. Även om vändpunkten är ett språng från hopplöshet till föreställning om att någonting skulle kunna förändras sker förloppet ofta med små steg (Topor, 2004).

I den fjärde fasen att *bygga nytt* har Fuchs Ebaugh valt att fokusera på de svårigheter en person brottas med under denna fas. Hon uppmärksammar svårigheter i relation till nätverket och hur man hanterat resterna av sin gamla identitet. I vårt material har vi huvudsakligen inriktat oss på hur intervjupersonerna lyckas hantera svårigheterna. De har förmedlat vilket kraft som frigörs när man lyckas bemästra svårigheterna och får respons från omgivningen på sina strävanden. Det kan vara lättare att gå från en icke-accepterad identitet till en accepterad identitet än tvärtom.

Mänsklig förändring är ett flerdimensionellt och svårförståeligt fenomen som är något ständigt närvarande och bara kan förstås i förhållande till det bestående. I ett systemiskt tänkande befinner sig människors liv aldrig i ett statiskt tillstånd utan i en ständig rörelse mellan stabilitet och förändring. I den pågående livsprocessen kan man urskilja handlingar som styrker kontinuerliga förändringar men även diskontinuerliga handlingar som mer eller mindre ges karaktären av brytpunkter och en övergång sker till ett annat kvalitativt nytt livsinnehåll, en så kallad förändring av andra ordningen (Watslawick, 1992). Intervjupersonerna i vårt material har berättat om handlingar som kan betecknas som dessa diskontinuerliga handlingar. Fler har berättat att de kunnat be om hjälp för att ta sig ur sin problematiska livsföring. Tidigare har erbjudandet om hjälpen kanske gett känsla av att vara ett sätt för att kunna kontrollera eller styra.

Genomgående har våra intervjupersoner betonat barnens stora vikt i vändpunktsprocessen. Att se sig själv i relation till sitt barn har hjälpt till att ta sig ur den problematiska situationen. Att vara förälder är en roll som ligger utanför missbruksidentiteten och som har förankring i den ”konventionella” världen. I det här sammanhanget har vi professionella en mycket viktig uppgift. Vi får inte släppa tanken på barnen under processens gång även om barnen kanske bor i fosterhem och kontakten varit bruten under många år. Även att återta kontakten med vuxna barn blir viktigt. Flera

beskriver viljan att vara en förebild och modell för sina barn och barnbarn. Identiteten som förälder blir ett stöd i vändpunktsprocessen.

Ett annat, för oss något oväntat resultat, är den betydelse barndomsvännerna ges. I Skårners studie hade de flesta informanterna inte lyckats behålla sina barndomsvänner (Skårner, 2007). Våra intervjupersoner som är något yngre betonar deras viktiga roll. De har lyckats bevara relationen trots att den kanske endast sporadiskt fått näring. Det är av betydelse vid uppbyggnaden av den nya identiteten. Personen har ett nätverk att återknyta till. Identitetsarbetet har underlättats eftersom man har kunnat återknyta till rester av sin gamla identitet. Nätverket av vänner har den stora potentialen att vänner vänner kan bli mina vänner och nätverket är i princip oändligt. I detta sammanhang bör noteras de stora fördelar de så kallade två-världarna har när det gäller att bygga upp det nya nätverket eftersom man kan återknyta till det gamla. Två-världarna har hela tiden alternativen inom räckhåll och den konventionella världen gör sig ständigt påmind.

Vikten av att bygga upp nya kärleksrelationer har många av våra intervjupersoner vittnat om. I litteraturen betonas svårigheten för kvinnor att bygga upp nya relationer och att män i detta avseende har det lättare under processen ut ur ett missbruk (Skårner 2007). Detta finner vi inte stöd för i vårt material. Flertalet kvinnor har haft stort stöd av sin partner under vändpunktsprocessen. Partnern har representerat goda alternativ inför vändpunkten och har dessutom varit det främsta stödet under uppbyggnadsfasen. Det är inte bara slumpen som ger utslag. Det kan vara en diskontinuerlig handling att kunna/våga gå in i en ny kärleksrelation. Att våga öppna sig för en annan människa och bli beroende, att på allvar gå in i en interaktion kan kräva stort mod.

Ett slående resultat för vissa av våra intervjupersoner är den funktion självhjälpgrupper som NA, Anonyma Narkomaner fyller. Personen får stöd i många olika avseenden. Det är ett nytt nätverk och ett meningsskapande sammanhang personen får tillgång till. Möjlighet ges att skapa nya sociala band. Man är alltid välkommen och man får en känsla av att vara speciell. Missbruket och vägen ut ur missbruket blir möjliga att begripa. NA:s nätverk finns över hela världen. Medlemskapet kan bli en möjlighet att förhålla sig till sin gamla identitet som missbrukare på ett konstruktivt sätt. Det finns karriärvägar inom NA. Vi har exempel på hur man kan finna sin uppgift att hjälpa andra människor som befinner sig i en svår situation. Någon väljer att arbeta inom missbruksvården då man känner att den gamla erfarenheten av missbruk blir ett medel att kunna hjälpa andra människor. Några av våra intervjupersoner uttrycker det som att i början var NA *hela* deras liv men att NA senare övergår till att fortfarande vara mycket viktig men som en *del* av livet. Möjligen kan detta jämföras med familjens funktion som under uppväxten är hela livet men som sedan övergår till att finnas mer i bakgrunden. Flera intervjupersoner uppmanar oss professionella att vi ska informera och uppmuntra kontakten med NA och deras gemenskap.

De professionellas viktiga uppgift blir att svara an till en begynnande ny identitet. Att den professionelle kan identifiera och skapa vändpunktsituationer vilket innebär att strukturera och skapa en hanterlig metafor. Identifieringen av en vändpunkt kan ha en betydande förändringspotential genom att den gör världen både begriplig och hanterbar.

Vårt uppdrag är att lita till förändringsviljan även när den är svårtydd. Vi ska skapa förutsättningar att utveckla självbilden som markerar förändring. Personen får då möjlighet att bli projektledare i sitt eget liv. Den som känner sitt eget värde är inte lika benägen att tillfoga sig själv skada. En människa som förhåller sig till framtiden på ett förtroendefullt sätt får hopp och kan i sin tur ge inspiration till andra. Våra intervjupersoner påpekade att det var det personliga förhållningssättet, lyssnandet och kontinuiteten, att man kände sig lite speciell som var det verksamma. Moréns huvudämne är relationens betydelse mellan socialarbetaren och den biståndssökande. Det viktigaste i relationen är ett erbjudande om en förändringsmöjlighet och inte en normativ förväntan om att en viss förändring ska ske. Det sociala arbetets primära uppgift handlar om att erbjuda en relation som möjliggör att tillsammans med den biståndssökande orientera sig vidare i ovisshet, att vara tillsammans i ett gränsländ mellan anpassning och omgestaltning. Tilliten i relationen till socialarbetaren är ofta nödvändig för att hon/han ska ge sig i kast med en omgestaltning av sitt nätverk (Morén, 1992).

Nätverksperspektivet är att sätta forskarljuset på hela människan och inte bara på missbrukaren. Nätverket har stor betydelse för genomförandet av förändring. Att vi under hela vändpunktsprocessens stadier uppmärksammar familj och nätverk är en av våra främsta uppgifter. Dels är det en hjälp för familjen att orka hänga kvar dels blir det faktum att de orkar hänga kvar en ökad möjlighet att se alternativa vägar. I sin tur leder detta till att när krafterna i nätverket behöver mobiliseras blir detta lättare om familjen redan tidigare fått stöttning. Det som blir den verkliga skillnaden under processen är det sociala nätverket. All förändring sker i samspel med andra. Förändring av identiteten är i ständig interaktion med andra. När en person går från en identitet till en annan förutsätter det att han/hon får spegling på att det är möjligt och att man får bekräftelse på sin nya identitet.

Tänkbar fortsättning

Tänkbar fortsättning för oss professionella utifrån kunskap om vändpunktsprocesser och sociala relationers betydelse som finns att hämta från vår uppsats. Vi vill uppmana till:

- Att det i ett tidigt skede, redan i tvivlandefasen, ska finnas möjlighet att vända sig till någon även om man inte beslutat sig för att sluta droga. Man går från något förutsägbart till något ovisst vilket ökar oron. **Verksamheten ska vara anpassad till det dvs. vara lättillgänglig, kostnadsfri och det ska finnas möjlighet att vara anonym.**
- I samtal med klienter vara **uppmärksam på berättelser som innehåller vändpunktsberättelser. Leta efter dem!** De blir användbara som metaforer. De är mer eller mindre tydliga. Vändpunktsberättelser innehåller en handling – en åtgärd som vidtagits efter att de har ”fått nog”. De kan vara fler och vara resultat av en serie av händelser. De utvecklar och stärker tron på klientens egen förmåga att ta makten över sitt liv. Vändpunktsberättelser innehåller hopp och tro på att finna andra sätt att leva. Det blir ett roligt och stimulerande sätt att tänka och

jobba. Det innehåller kraft och styrka. I vändpunktsberättelser finns nästan alltid positiva relationer till andra människor med. Flera av intervjupersonerna har levt dubbelt liv periodvis och lyckats kombinera missbrukslivet med arbetslivet medan få har levt i ett utanförskap. De viktigaste relationer som nämns av våra intervjupersoner är relationer till familj och egna barn.

- **Bygg in modeller i arbetet utifrån sociala relationers betydelse!** Bjud in de anhöriga till samtal tillsammans med klienten och uppmuntra familj och nätverk att orka finnas kvar för klienten. Omgivningens beteende är oerhört betydelsefullt för att man ska kunna hålla fast vid sin tro på att lyckas. Bara det faktum att nätverket finns kvar medför att det alternativa livet finns närvarande. Glöm inte barnen! De egna barnen är en av de allra viktigaste drivkrafterna i förändringsprocessen. Arbeta aktivt med personens övriga nätverk som stödjer den drogfria identiteten. Undersök möjligheten att återknyta gamla kontakter exempelvis barndomsvänner. För familjevården skulle det här betyda att den biologiska familjen bjuds in som ett obligatoriskt inslag att delta i processen.
- I byggandet av den drogfria identiteten kan det vara viktigt att **hitta vägar till frivilligorganisationer, exempelvis NA**, och fånga upp de personer som erbjuder sig att fungera som en brygga.
- **Som professionell våga vara personlig!**

Som förslag på fortsatt forskning skulle det vara intressant att undersöka de anhörigas syn på hur de skulle kunna vara behjälpliga och vilken rådgivning och stöd de själva skulle behöva i vändpunktsprocessen.

Referenser

- Andersson, B & Hilde, M (1993): *Förändringens väg – Självförståelse och strategier i frigörelsen från drogmissbruk*, Research reports, Network for Research in Criminology and Deviant Behaviour at Lund University
- Berglund, S-A, (2007): *Vändpunkter och förändringsprocesser – En treårig uppföljning av ungdomar från YAR-projektet i Borlänge*, Umeå: Umeå universitet, Institutionen för socialt arbete och BRÅ brottsförebyggande rådet
- Blom, B & Morén, S (2006): *Kunskapens kraft – Om socialt arbete, utvärdering och Verksamhetsutveckling på kritisk realistisk grund*, Forskningsrapport nr 53, Umeå: Umeå universitet, Institutionen för socialt arbete
- Biernacki, P (1986): *Pathways from Heroin Addiction. Recovery without Treatment*, Temple University Press, Philadelphia
- Blomqvist, J (1999): *Inte bara behandling – Vägar ut ur alkoholmissbruket*, FOU-rapport 1999:16, Vaxholm: Bjurner och Bruno
- Blomqvist, J (2002): *Att sluta med narkotika – med och utan behandling*, Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, FOU-rapport 2002:2
- Fuchs Ebaugh, H R (1988): *Becoming an Ex, The Process of Role Exit*, Chicago: University of Chicago Press
- Enander, V & Holmberg, C (2007): *Why Does She Leave? The Leaving Process(es) of Battered Women*, Göteborg: Göteborg University
- Hedegaard, J (2005): *Empowerment – Vad inryms i begreppet?*, Lund: Lunds Universitet, Pedagogiska institutionen (magisteruppsats)
- Hedin, U-C & Månsson, S-A (1998): *Vägen ut! – Om kvinnors uppbrott ur prostitution*, Stockholm: Carlsson Bokförlag
- Holmberg, C & Enander, V (2004): *Varför går hon? – Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocess*, Ystad: Kabusa Böcker
- Johansson, G (2002): *Bete sig normalt*, SIS Forskarrapport Nr 32002
- Kristiansen, A (2000): *Fri från narkotika – Om kvinnor och män som varit narkotikamissbrukare*, Stockholm: Bjurner och Bruno
- Kvale, S (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur
- Larsson, S, Sjöblom, Y & Lilja, J, (red) (2008): *Narrativa metoder i socialt arbete*, Hungary: Studentlitteratur

- Leissner, T & Hedin, U-C (red) (2002): *Könsperspektiv på missbruk*, Bettna: Bjurner och Bruno
- Liedgren Dobronaravoff, P (2007): *Att bli, att vara och att ha varit – Om ingångar i och utgångar ur Jehovas vittnen i Sverige*, Lund Dissertations in Social Work 28, Lund: Lunds Universitet, Socialhögskolan
- Lundby, G (2002): *Livsberättelser och terapi – Om nyskrivning av historier och ett narrativt arbetssätt*, Stockholm: Natur och Kultur
- Mead, G H (1976): *Medvetandet, jaget och samhället – Från socialbehavioristisk ståndpunkt*, Lund: Argos förlag AB
- Meeuwisse, A & Swärd, H (red) (2002): *Perspektiv på sociala problem*, Stockholm: Natur och Kultur
- Morén, S (1992): *Förändringens gestalt*, Stockholm: Allmänna förlaget
- Piltz, K G & Gústavsdóttir, K (1992): *Den osynliga familjen – Samarbetspartner eller syndabock*, Göteborg: Ask och Embla Förlag
- Skårner, A (2007): *Skilda världar – En studie av narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk*, Göteborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete
- Starrin, B & Svensson, P-G (red) (1994): *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*, Lund: Studentlitteratur
- Starrin, B & Svensson, P-G (red) (1996): *Kvalitativa studier i teori och praktik*, Lund: Studentlitteratur
- Topor, A (2004): *Vad hjälper – Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*, Stockholm: Natur och Kultur
- Trost, J & Levin, B (1999): *Att förstå vardagen*, Lund: Studentlitteratur
- Trulsson, K (1998): *Det är i alla fall mitt barn – En studie om att vara missbrukare och mamma*, Oskarshamn: Carlsson Bokförlag
- Trulsson, K & Hedin, U-C (2004): *The role of social support when giving up drug abuse: a female perspective*, i *International Journal of Social Welfare* 2004:13: 145—157
- Watzlawick, P, Weakland, J & Fish, R (1992): *Förändring – att ställa och lösa problem*, Stockholm: Natur och Kultur
- Yalom, I D (2004): *Kärlekens bödel*, Stockholm: Natur och Kultur.

INTERVJUMANUAL

Nuläget

Vardagslivet:

Hur lever du idag? Kan du berätta hur en vanlig vecka ser ut med tanke på boendet?

Arbetet/sysselsättning?

Familj och barn?

Fritid?

Ekonomi?

Problembeskrivning

Hur länge sedan är det du lämnade den problematiska livsföringen?

Hur länge pågick det?

Hur var det när du hade de problemen?

Har du försökt förändra ditt liv tidigare?

Hur hanterar du de problemen idag?

Ursprungsfamilj

Får vi fråga lite om din uppväxt?

Växte du upp i en stor/liten familj?

Har du syskon?

Hur var kontakten med dina föräldrar?

Fanns det andra viktiga vuxna?

Vändpunktsprocessen

Du har förändrat ditt liv

När började du känna de första tvivlen på att du ville leva som du gjorde?

Hur började du söka andra alternativ?

Finns det några situationer/händelser som du värderar som avgörande för vändpunkten?

Finns det några människor som du värderar som speciellt betydelsefulla?

Finns det annat som varit avgörande?

Hur har familj och nätverk bidragit till vändpunktsprocesserna?

Har det hänt andra saker som påverkat dig och haft betydelse?

Säg de tre mest betydelsefulla sakerna för att det gått så bra som det gjort?

Värdering

Hur nöjd är du med ditt liv idag?

På vilka områden har du utvecklats?

Egna resurser

Vad har gjort att det gått bra – spontant?

Vilka styrkor hos dig själv ser du som mest viktiga?

Vilka människor har varit ditt bästa stöd?

Familjevårdens/Öppna narkomanvårdens betydelse

Vilken betydelse har Familjevårds-/Narkomanvårdstiden haft?

Vad har varit bäst och vad har varit viktigast?

Hur kom det att påverka dig?

Vad tycker du att Familjevården/narkomanvården ska satsa mest krut på för att hjälpa människor i din situation?

Bilaga 2

Hej

Vi läser på psykoterapeutprogrammet med inriktning mot familjeterapi. Till vardags arbetar vi på Öppna Narkomanvården Hisingen och Familjevården i Göteborg. Under hösten 2008 skriver vi vårt examensarbete. Vi skriver om utträde ur problematiska livssituationer. Vi har tagit kontakt med elva personer som har erfarenhet av att ha tagit sig ur en problematisk livsföring och som haft kontakt med antingen Öppna Narkomanvården Hisingen eller Familjevården i Göteborg.

Intervjun tar ca två timmar. Vi använder oss av bandspelare. Intervjuszvaren kommer att överföras till skrift och dessa utskrifter kommer att bearbetas av oss.

Uppsatsen kommer att läsas av andra studenter och våra lärare på psykoterapeutprogrammet. Den kommer också att lämnas till Narkomanvården och Familjevården i Göteborg.

Etiska riktlinjer:

Deltagandet är frivilligt. Du bestämmer själv hur mycket du vill berätta och du har rätt att avbryta intervjun när du vill. Intervjuszvaren kommer att göras anonyma. Namn och personliga detaljer kommer att ändras.

Hör gärna av dig om det är något du undrar.

Tack för din medverkan!

Varma hälsningar

Agneta Bergsten
031-367 97 20

Birgitta Andersson Rexmo
031-367 93 08