



# *Från aktiv narkoman till aktiv hjälpare*

*En kvalitativ studie om sex individers väg till och bibehållande av ett  
nyktert liv*

Författare: Ani Msryan & Mika Norman

Handledare: Per Carlson  
Södertörns Högskola: Institutionen för samhällsvetenskaper  
Kandidatuppsats 15 hp  
Examensarbete i socialt arbete: Hötterminen 2016  
Socialt arbete med storstadsprofil

## Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka hur individer tagit sig ut ett drogmissbruk och hur de håller sig nyktra. För att uppnå detta har det genomförts kvalitativa intervjuer med personer som själva identifierar sig som nyktra narkomaner. Den insamlade empirin har analyserats med hjälp av den transteoretiska modellen som utgår ifrån att förändring sker stegvis och genom processer. Resultatet visar att individen upplever negativa konsekvenser av droganvändningen och ofta når en personlig botten innan hen bestämmer sig för att sluta. Förändringsprocessen sker bland annat genom att individen får ett andligt uppvaknande. För att kunna bibehålla nykterheten visar studien att relationen till Gud och anhöriga är viktig. Att hitta en ny mening i livet där man hjälper andra människor är också av stor betydelse.

**Titel:** “Från aktiv narkoman till aktiv hjälpare”- *En kvalitativ studie om sex individers väg till och bibehållande av ett nyktert liv.*

**Författare:** Ani Msryan & Mika Norman

**Nyckelord:** Missbruk, nykterhet, bibehålla, förändringsprocess, transteoretiska modellen

## Abstract

This study examines how individuals have emerged out of substance abuse and how they stay sober. To achieve this we have done qualitative interviews with sober drug addicts. The collected empirical data has been analyzed using the Transtheoretical Model (TTM) that assumes that change occurs gradually and through processes. The result shows that the individual experience negative consequences of the drug abuse and often reaches a personal rock bottom before he or she choose to terminate. The process of change partly occurs through a spiritual awakening. To maintain the sobriety our study also shows that the relationship to God and relatives are important. Finding a new purpose in life where you help other people is also significant.

**Title:** "From active drug addict to active helper" - *A qualitative study of six individuals' way to and maintaining of a sober life.*

**Author:** Ani Msryan & Mika Norman

**Key words:** substance abuse, process of change, sobriety, maintain, Transtheoretical model

## Förord

Vi vill börja denna uppsats med att säga stort tack till våra informanter som ställt upp på intervjuer och delat med sig av sina livserfarenheter till oss. Att få lyssna till er har gett oss kunskap som inte går att finna i kurslitteratur. Det har också gett oss möjlighet att få se hur människor verkligen kan förändra sina egna liv samt inspirerat oss att vilja fortsätta lära oss mer om ämnet. Stort tack till er!

Även till vår handledare Per Carlson vill vi rikta ett stort tack för hjälpen med givande samtal och goda råd. Med dina synpunkter blev uppsatsen mer genomtänkt och du gav oss oerhört snabb respons på våra utkast. Stort tack!

Slutligen vill vi säga stort tack till varandra för ett mycket givande samarbete med uppsatsen. Det har varit både roligt och slitsamt att skriva denna uppsats tillsammans. Vi har fått nya kunskaper både om ämnet och om samarbete som vi kommer ta med oss in i framtiden. Stort tack!

Ani Msryan och Mika Norman

December 2016

Stockholm

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	1
1.1 Syfte .....	2
1.2 Frågeställningar .....	2
1.3 Avgränsningar.....	2
1.4 Disposition och arbetsfördelning .....	2
<b>2. Tidigare forskning</b> .....	3
2.1 Vad som händer innan man slutar.....	3
2.2 Hur man slutar .....	4
2.3 Hur det nyktra livet fortsätter .....	4
<b>3. Teori</b> .....	6
3.1 Den transteoretiska modellen (TTM) .....	6
3.1.1 Vad som händer innan man slutar.....	7
3.1.2 Hur man slutar .....	7
3.1.3 Hur det nyktra livet fortsätter .....	7
3.2 Nio förändringsprocesser .....	8
<b>4. Metodologi</b> .....	9
4.1 Urval .....	10
4.2 Presentation av informanter .....	11
4.3 Etiska hänsynstaganden .....	12
4.4 Analysmetod .....	13
4.5 Valideringsstrategier och tillförlitlighet .....	13
4.6 Sökprocess .....	14
<b>5. Resultat och analys</b> .....	14
5.1. Tolvstegsprogrammet .....	14
5.2. Vad som händer innan man slutar.....	15
5.2.1. Interna faktorer.....	15
5.2.2. Tidigare försök .....	16
5.2.3 Negativa konsekvenser .....	18
5.2.4. Personlig botten .....	19
5.3. Hur man slutar .....	21
5.3.1 Adam .....	21
5.3.2.Linda.....	22
5.3.3.Simon.....	23

5.3.4. David.....	24
5.3.5. Ulf .....	24
5.3.6. Vera .....	24
5.3.7. Sammanfattning och analys av hur man slutar .....	25
5.4. Hur det nyktra livet fortsätter .....	26
5.4.1. Andligt uppvaknande och gemenskap.....	26
5.4.2. Förändring av tankemönster .....	28
5.4.3. Vad som är viktigt idag.....	32
<b>6.Sammanfattning av resultat och analys .....</b>	<b>34</b>
<b>7. Avslutande diskussion .....</b>	<b>35</b>
<b>8.Slutord .....</b>	<b>34</b>
<b>Referenslista .....</b>	<b>38</b>
Tryckta källor .....	38
Elektroniska källor.....	39
Bilaga Intervjuguide .....	40

## 1. Inledning

Vägen ut ur ett narkotikaberoende och bibehållandet av ett nyktert liv är svår. I en amerikansk studie som belyser problematiken kring att sluta med droger benämns beroende som en kronisk sjukdom vilken behöver en långvarig behandling. Det framkommer att omkring 40-60 procent av alla som har fått behandling mot drogberoende återfallit inom det första året (McLellan, O'Brian, Lewis & Kleber 2000, s.1689-1694). Behandling av abstinens beskrivs som den enklaste delen i vägen mot ett drogfritt liv eftersom svårigheterna kommer när avgiftningen är klar då individen ständigt måste kämpa för att inte falla tillbaka till droganvändningen (O'Brien & Agerberg 2004, s.34-35). En annan anledning till att det kan vara svårt att sluta är att narkomanernas typ av liv kan sägas ha relativa fördelar gentemot ett vanligt liv. Dessa är i form av bland annat drogens artificiella välbehag och händelserikedomen. Dessutom kan narkotikaanvändningen också sägas lösa vissa dilemman för individen (Svensson 1996, s.382-383).

Samtidigt kan ett narkotikamissbruk göra att människan tappar lusten till allt annat i livet och inte längre njuter av andra aktiviteter då beroendet och behovet av att få tag på droger blir viktigare än allt annat (Agerberg 2004, s.27). Narkotikaanvändning kan då sägas förknippas med beroende, kriminalitet och sjukdomar vilket gör att det beskrivs som ett allvarligt hot mot samhället (Kristiansen 1999, s.9). Ämnet narkotikamissbruk är komplext och det är viktigt att som blivande socialarbetare kunna se fenomenet ur ett bredare perspektiv för att kunna förstå klienten (Johnsson, Laanemets & Svensson 2009, s.13). Om socialarbetaren har en förenklad bild av problemet tänker vi att bilden av klienter med missbruksproblematik riskerar att bli fördömande vilket inte ger de bästa förutsättningarna för stöd till en förändring. Vi tänker att socialarbetare därför behöver fokusera på människan bakom missbruket för att kunna ge dem de bästa möjliga förutsättningarna för att skapa ett framtida nyktert liv.

Eftersom vägen ut ur ett missbruk är svår vill vi i denna studie undersöka vad som gör att individer faktiskt lyckas lämna droganvändningen bakom sig och hur de bygger upp ett alternativt liv. Som blivande socialarbetare behöver vi fördjupa våra kunskaper och få nya perspektiv kring individen bakom missbruket samt undersöka dennes strategier för att bibehålla en nykter livsstil. Denna kunskap tänker vi kan vara till hjälp i arbetet med människor som befinner sig i ett missbruk eller i en annan svår livssituation.

## 1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur individer har tagit sig ur ett drogmissbruk och hur de håller sig nyktra.

## 1.2 Frågeställningar

- *Vad är viktigt i processen för att ta sig ur ett drogmissbruk?*
- *Vilka strategier använder informanterna sig av för att hålla sig nyktra?*

## 1.3 Avgränsningar

Missbruk är ett stort ämnesområde och i vår uppsats har vi valt att avgränsa oss till att undersöka hur människor tar sig ur ett narkotikamissbruk och hur de bibehåller förändringen. Narkotikamissbruk kan enligt Nationalencyklopedin definieras som *”vanemässigt bruk av narkotiskt medel som medför psykiska, sociala och ofta också kroppsliga skadeverkningar”* (Thulin 2017). Vi har valt att undersöka dessa teman eftersom tidigare forskning visar att det kan vara problematiskt att ta sig ur ett missbruk och fortsätta med en nykter livsstil. För att nå en djupare förståelse kring detta har vi valt att använda den transteoretiska modellen (TTM) eftersom den belyser alla steg i förändringsprocessen. Vi anser att TTM är lämplig då studien fokuserar på förändringsprocessen och den nyktra narkomanens framtid. Även andra delar i studien har avgränsats efter relevans i förhållande till forskningsfrågorna.

## 1.4 Disposition och arbetsfördelning

Uppsatsen består av åtta avsnitt. I det första avsnittet ingår inledning, syfte, frågeställningar, avgränsningar samt disposition och arbetsfördelning. Därefter kommer avsnitt två där den tidigare forskningen presenteras. Den tidigare forskningen är uppdelad i de tre temana *Vad som händer innan man slutar*, *Hur man slutar* och *Hur det nyktra livet fortsätter*. Avsnitt tre beskriver den transteoretiska modellen och dess sex steg vilka är uppdelade i samma teman som den tidigare forskningen. Dessutom presenteras de nio stora förändringsprocesserna som pågår parallellt med de sex stegen.



Studiens metodologi presenteras i avsnitt fyra. Där ingår urval, presentation av informanter, etiska hänsynstaganden, analysmetod, valideringsstrategier och tillförlitlighet samt sökprocess. Resultat och analys presenteras i avsnitt fem. Där presenteras först tolvstegsprogrammet kortfattat. Därefter är även detta avsnitt indelat i de tre tidigare nämnda temana samt har underrubriker. Det sjätte avsnittet består av en sammanfattning av resultat och analys uppdelat efter de tre temana. Den avslutande diskussionen finns i avsnitt sju. Där diskuteras den teoretiska modellen och resultatet samt kopplingar dem emellan. Det åttonde och sista avsnittet innehåller våra slutord.

Arbetet med och ansvaret för uppsatsen har vi fördelat lika oss emellan. Vi har genomfört och transkriberat tre intervjuer var. Den tidigare forskningen samt teorin har vi individuellt läst och antecknat kring för att sedan gemensamt sammanställa det relevanta. Den största delen av uppsatsen har vi skrivit tillsammans och vi har båda korrekturläst och redigerat texten löpande under arbetets gång.

## 2. Tidigare forskning

### 2.1 Vad som händer innan man slutar

Narkotikaberoende kan sägas göra att individen styrs av behovet av att få tag på droger vilket gör att allt annat i livet förlorar mening då drogerna blir viktigast i livet (Agerberg 2004, s.27). För att kunna ta beslutet att lämna narkotikamissbruket bakom sig visar forskning att människan ofta behöver uppleva negativa konsekvenser av narkotikaanvändningen. Det kan handla om både sociala, ekonomiska, psykiska och fysiska konsekvenser. Fysiska skador, relationsproblem med närstående eller problem med myndigheter kan göra att hen inte längre orkar använda droger. Dessa negativa konsekvenser kan göra att individen når en punkt av existentiell kris som kallas för "*the rock bottom*" vilket betyder att individen själv känner att hen befinner sig i ett "*personligt bottenläge*" och därför måste förändra sitt liv (Kristiansen 1999, s.55-56).

För att kunna ta steget mot en förändring är det vanligt att individen har lagt ihop missbrukets negativa konsekvenser och utvärderat missbrukets för- och nackdelar (Blomqvist 2001, s.168). För forskning visar också att livsstilen som aktiv narkoman även kan lösa dilemman för

individen (Svensson 1996, s.382). Bland annat kan livet som narkoman ha relativa fördelar gentemot ett vanligt liv i form av bland annat drogens artificiella välbehag och händelserikedomen (Ibid s.382-383).

## 2.2 Hur man slutar

Narkotikaanvändning kan beskrivas som ett sätt för ungdomar att hantera problem som uppstår när de ska gå från tonårsliv till vuxenliv. Individen lämnar då missbrukandet bakom sig efter att hen har mognat (Winick 1962).

Vägen ut ur ett missbruk är en långvarig process som påverkas av olika faktorer (Blomqvist 2001, s.169). Faktorerna för förändringsprocessen av beteendemönster kan sägas bestå av tre typer av grupperingar vilka är *interna*, *sociala* och *behandlingsrelaterade* faktorer. De interna faktorerna kan beskrivas som att det är upp till individen att förändra genom att både tänka och agera annorlunda än tidigare (von Greiff & Skogens 2012, s.201). Interna faktorer kan också beskrivas som att individen behöver se på sig själv på ett nytt sätt och framför allt öka självkänslan (Trulsson & Hedin 2004, s.155). De sociala faktorerna rör stödet från familj samt vänner (von Greiff & Skogens 2012, s.204). Vikten av att reparera tidigare betydande sociala relationer samt uppbyggandet av ett stabilt nytt socialt nätverk beskrivs också som väsentligt (Trulsson & Hedin 2004, s.155). Även betydelsen av att möta drogfria vänner och att inleda en relation med en icke missbrukare nämns som faktorer vilka kan leda till att missbrukaren bestämmer sig för att förändra sin livsstil (Kristiansen 1999, s.56). Faktorn som gäller behandling syftar på stödet från nuvarande och tidigare behandlingsinsatser där även självhjälpgrupper räknas in (von Greiff & Skogens 2012, s.198).

Dessutom kan en positiv livsförändring som ger hopp om ett bättre liv vara viktig för att kunna sluta. Förändringarna kan vara i form av att individen finner en livspartner, skaffar barn eller får ett nytt arbete (Blomqvist 2001 s.169). Vikten av en ny roll på arbetsmarknaden eller inom utbildning nämns även i andra studier (Kristiansen 1999, s.56; Trulsson & Hedin 2004, s.155).

## 2.3 Hur det nyktra livet fortsätter

I en sammanställning av olika studier gällande strategier kring hur en aktiv narkoman kan komma ur sitt missbruk beskrivs först att individen behöver *ändra sin uppfattning* om drogerna

och missbrukslivet där individen måste inse de olika negativa konsekvenserna med droganvändningen vilket gör att hen väljer att förändra sitt liv. Den andra strategin är att personen i fråga behöver *förändra handlingssättet* till drogerna vilket syftar till att individen inser vikten av att sluta med missbruket och utvecklar olika strategier för att stå emot drogernas dragningskraft. Det tredje är att personen måste *bryta sig loss* från missbrukslivet och hålla sig borta från dem som använder narkotika genom att exempelvis byta bostadsområde. Den fjärde strategin är att personen har *sociala kontakter som ger stöd för förändringen* där individen behöver ha nära relationer till närstående vilka ger stöd under tillfrisknandeprocessen. Den femte är att individen behöver *etablera sig i det drogfria livet* genom att skaffa sig arbete, utbildning eller nya intressen (Kristiansen 1999, s.60-62).

Användbara strategier kan även vara att hitta andra sätt att skapa mening i vardagen samt att lära sig att hantera sina känslor. Det är också en strategi att isolera sig från vardagliga påfrestningar exempelvis genom att flytta och klippa av kontakten med den gamla sociala omgivningen eller söka institutionell vård. Att ha en stöttande partner som ställer upp och hjälper till genom hela processen kan även det vara av betydelse. Det är därtill viktigt att individen hittar andra livsperspektiv och en ny mening i livet som bekräftar att det är värt att kämpa för ett bättre liv (Blomqvist 2001, s.169-170).

Därtill belyser tidigare forskning vikten av *“att få en position och känna acceptans och bli bekräftad i samhället utanför narkotikakretsarna har en stor betydelse för de flesta människor som slutar med narkotika”* (Johnsson, Laanemets & Svensson 2009, s.145). Det kan även beskrivas som viktigt att denna alternativa livsstil är möjlig att se redan innan personen slutar med narkotika samt att känna till det nya livets tillgänglighet och detaljer (Cohen & Rabinovitch 2005, s.53).

Det framkommer också att en viktig faktor för hur personer bibehåller en drogfri livsstil är de positiva förändringar de upplever. Framst lyfts positiva förändringar i livet i stort men även en förbättring av den egna psykiska hälsan lyfts fram som särskilt viktig. Det sociala nätverket pekades också ut som en betydelsefull faktor för att bibehålla en positiv förändring. Där ingår även att bryta tidigare sociala mönster mot nya stöttande nätverk (von Greiff & Skogens 2012, s.202).

Forskning visar att det går att ta sig ur ett långvarigt narkotikamissbruk utan professionell hjälp (Ahlman 2014, s. 13). Detta kan vara möjligt om individen exempelvis längtar efter ett vanligt liv med arbete och bostad. Möjligheten till att kunna göra en förändring ökar om individen skapar eller återupprättar gynnsamma och positiva relationer. Personer som nämns som viktiga utifrån förändringsprocesser är partners, lärare, eldsjälar samt återhämtade narkomaner. Detta då dessa personer kan ge den tidigare narkomanen möjligheten att anta roller som exempelvis make, maka, gammal vän eller pånyttfödd kristen istället för klient eller knarkare (Ahlman 2014, s.280-281). Även områden som religion och idrott kan vara meningsgivande under individens förändringsprocess och framtida nyktra liv (Ahlman 2014, s.283).

Sammanfattningsvis har den ovannämnda tidigare forskningen belyst olika delar av processen att ta sig ur ett narkotikamissbruk och även strategier för att bibehålla nykterhet. Bland annat framkom det att individen behöver ändra sitt förhållningssätt till narkotika och etablera sig på nytt i samhället. Vidare beskrivs även vikten av att finna något nytt som är meningsfullt i livet samt betydelsen av att bryta kontakten med den tidigare sociala omgivningen.

### 3. Teori

#### 3.1 Den transteoretiska modellen (TTM)

Vi har valt att använda oss av en den transteoretiska modellen (TTM) som belyser hur människor tar sig ur ett problembeteende som exempelvis narkotikamissbruk och hur de sedan kan bibehålla denna förändring. Den transteoretiska modellen belyser att det är få som lär sig att hantera och prata om starka känslor som barn. Resultatet av detta blir att individen i vuxen ålder kan utveckla ohälsosamma beteenden som droganvändning för att kunna hantera svåra känslor (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.229). Med hjälp av teorin kan vi få en djupare förståelse kring hur våra informanter har lyckats ta sig ur ett beroende.

Enligt modellen så följer människor som framgångsrikt förändrar sina liv ett mönster. Förändringsprocessen sker i sex steg vilka är *förnekelse*, *begrundande*, *förberedelse*, *handling*, *underhåll*, *avslutning* och det är av största vikt att känna till vilket steg som personen ifråga befinner sig i (Prochaska, Norcross & Diclemente 1995, s.15). Vi har valt att dela in dessa sex steg i tre teman utefter vart i processen individen är. Dessa teman är: *Vad händer innan man slutar*, *Hur man slutar* och *Hur det nyktra livet fortsätter*. Stegen *förnekelse*, *begrundande* och

*förberedelse* har vi valt att placera i det första temat som behandlar vad som händer innan individen slutar. Steget *handling* belyser hur det går till när personen slutar. Temat kring hur det nyktra livet fortsätter behandlas genom steget *underhåll* och eventuellt *avslutning*.

### 3.1.1 Vad som händer innan man slutar

I det första steget *förnekelse* är problemet inte synligt för personen utan det förnekas och det finns inga tankar på att förändra beteendet. I detta steg är det yttre omständigheter eller människor som ses som problemet. Personer som befinner sig i förnekelse går endast med på behandling på grund av andras påtryckningar (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.40-41).

I det andra steget *begrundande* börjar personen erkänna att hen har problem och börjar fundera över möjliga lösningar. I det här steget kan personen inte ta till handling även om hen är medveten om sitt problem och vill förändras. Detta eftersom personen tänker mer på problemet än på lösningen samt stannar kvar i det förgångna istället för att se framåt i tiden. Dock vill de få en djupare förståelse för problemet (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.41-43).

Det tredje steget handlar om *förberedelse* där individen förbereder sig själv för en förändring. Personen gör en tydlig plan för den kommande förändringen vilken de tänker genomföra inom en snar framtid (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.43).

### 3.1.2 Hur man slutar

*Handling* är det fjärde steget där personen börjar agera och göra något åt problemet. De ändrar sitt beteende och sin omgivning samt agerar efter sin handlingsplan. Detta steg är mycket energikrävande och tar åtskilligt med tid från individen (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.44-45).

### 3.1.3 Hur det nyktra livet fortsätter

Det femte steget är *underhåll* där individen arbetar för att bibehålla förändringen som har uppnåtts under de föregående stadierna. Detta steg kan pågå från sex månader till en hel livstid.

Författarna menar att det krävs ett starkt engagemang från individen för att bibehålla förändringen (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.45-46). Två faktorer som nämns som fundamentala i detta steg är ett oavbrutet långsiktigt arbete och en förändrad livsstil. Det som gör bibehållandet svårt är att de negativa vanorna blivit det viktigaste i individens liv och har fungerat som strategier för att lösa problem. Vidare nämns att individen inte kan lösa drogproblematiken bara genom att ta bort drogerna eftersom personen kommer att känna sig berövad på något essentiellt. Under detta steg är det viktigt att individen fortsätter att komma ihåg sin problematik och sårbarhet inför droger. Det som kan hota nykterheten är social press och interna svårigheter (Ibid s.204-206). Ifall individen hamnar i ett negativt tankemönster kring sin egen person så riskerar hen att falla tillbaka. I detta steg är det viktigt att personen kommer ihåg vad hen har lovat sig själv om att bli drogfri. Detta eftersom människan glömmer smärtsamma minnen vilka problembeteendet har orsakat och därmed finns risken för återfall. Det är viktigt att individen som har lyckats sluta med droger tar åt sig äran för sin drogfrihet genom att få uppskattning. En annan faktor för att bibehålla nykterhet är att individen undviker människor, platser och saker som kan påverka förändringen negativt. Aktiviteter som kan vara viktiga är träning och olika avslappningstekniker (Ibid. s.210-212).

Det sjätte och sista steget är *avslutning*. I detta steg är det tidigare problembeteendet inte längre ett hot eller en frestelse utan personen är säker på att aldrig falla tillbaka. Det finns en diskussion kring om huruvida detta steg är möjligt att uppnå (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.46).

### 3.2 Nio förändringsprocesser

Under arbetet med en förändring pågår också nio större processer parallellt med de sex stegen. Den första är *medvetandegörande* vilket kan beskrivas som att göra det omedvetna medvetet. Detta kan göras med hjälp av att öka kunskapen om sig själv och om kärnan i problemet. Det andra är *social befrielse* vilket betyder att nya alternativ till miljön man vistas i vilka är mer fruktsamma för att påbörja eller fortsätta en förändringsprocess dyker upp. Exempel på detta kan vara att rökfria zoner för människor med ett tobaksberoende kan vara till hjälp när de vill sluta. Det tredje är *emotionell upplevelse* vilket innebär att få en slags känslomässig upplevelse som gör att man vill sluta. Upplevelsen kan ske via exempelvis en bilrock orsakad av alkoholintag eller en starkt känslomässig film angående det specifika problembeteendet. Detta medvetandegör eventuella försvar mot förändring. Det fjärde är en *omvärdering av självet* där

konflikter med de egna värderingarna blir tydliga samt där en bild av självet utan problembeteendet blir synlig. Det femte är *åtagande* vilket belyser att det endast är en själv som kan välja att förändra sitt beteende. Det sjätte är *motverkande*, vilket kan beskrivas som strategier för att motverka sitt problematiska beteende, saker att göra istället. Det sjunde är *kontroll av omgivningen* vilket kan innebära att fysiskt ta bort det som det problematiska beteendet kretsar kring. Det kan exempelvis hjälpa att ta bort alkohol eller narkotika ur hemmet. Det åttonde gäller *belöningar* vilket betyder att förstärkningar av positivt beteende används. Det nionde är *stöttande relationer* och belyser vikten av att människor i ens närhet stöttar en på vägen mot förändring. Inom varje process finns ett antal tekniker som kan användas för att nå fram till förändring. Beroende på vilket steg man är i förändringsprocessen är olika tekniker mer användbara (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.27-33).

#### 4. Metodologi

I vår studie har vi använt oss av kvalitativa intervjuer eftersom det är ett effektivt redskap om syftet är att ta reda på hur människor tänker, känner och handlar i olika situationer (Alvehus 2013, s.80). Denna studie syftar till att undersöka individers upplevelser av processen och bibehållandet av ett drogfritt liv. Vi har genomfört semistrukturerade intervjuer med sex individer som har haft ett narkotikamissbruk men levt nyktert i minst ett år.

Semistrukturerade intervjuer är den vanligaste formen i kvalitativ forskning där forskare har fåtal öppna frågor eller bredare teman (Alvehus, 2013 s.83). Under intervjun använde vi en intervjuguide där vi hade öppna frågor som vi anser är relevanta för att besvara frågeställningarna (Se bilaga Intervjuguide). Vi ställde frågor som gav oss kunskap om informanternas bakgrund, hur de slutade med droger och hur de lyckas bibehålla ett nyktert liv. Den första frågan som ställdes till samtliga informanter var "*Vill du berätta lite om dig själv?*". Detta dels eftersom svaret gav oss viktig information men också för att frågan öppnade upp intervjun. Informanterna fick själva välja vad de ville framställa som viktigt om sig själva. De följande frågorna ställde vi lite olika beroende på vad som kom fram i den första frågan. Under intervjun lyssnade vi också aktivt och följdfrågor ställdes vid behov (Alvehus, 2013 s.83). Vi försökte att inte ställa ledande frågor. Frågan anses ledande när intervjuaren ställer frågan på ett sätt där det framgår vad hen väntar sig för svar och använder vägledande ord (Ekholm & Fransson 2012, s.68-69).

Intervjuerna spelades in och transkriberades för att säkerställa att intervjupersonernas berättelse fångades ord för ord. En nackdel med inspelning av intervjuer är att informanten kan känna sig begränsad i hur mycket hen kan vara öppen under intervjun (Alvehus 2013, s.85). På grund av detta frågade vi i förväg våra informanter om de kände sig bekväma med att bli inspelade. Längden på intervjuerna varierade mellan trettio minuter och en timme. I återgivningen av informanternas berättelser har vi valt att undvika att citera talspråk ordagrant då detta kan ses som etiskt tveksamt. Detta då talspråk kan ses som ett annorlunda språk jämfört med skriftspråk (Trost 2010, s.157). Vi har bland annat tagit bort småord typiska för talat språk samt svordomar men försökt att göra detta utan att meningen i innehållet förändrats.

#### 4.1 Urval

Vårt urval består av personer över arton år som har missbrukat narkotika och alkohol men som idag lever nyktra. Som kriterium hade vi att dessa individer skulle varit nyktra i minst ett år. Detta eftersom tidigare forskning visar att en stor del av individer som tar sig ur ett beroende faller tillbaka inom ett år varpå vi ville att våra respondenter skulle ha tagit sig förbi den gränsen (McLellan et al. 2000, s.1689). Vår strävan var att intervjua både män och kvinnor med dessa erfarenheter för att båda grupperna skulle finnas representerade. Dessutom har vi valt intervjua personer i blandade åldrar för att få större spridning i urvalet. Vi har dock fått anpassa oss efter de informanter vi kunnat få kontakt med.

Kontakten med våra informanter har vi fått genom personliga kontakter. En av oss hade personliga kontakter med två individer vilka hade erfarenheter som var relevanta för vår studie. Dessa har sedan tipsat om andra informanter som hade liknande erfarenhet och stämde överens med vår tänkta målgrupp. Vi närvarade även på ett möte hos en tolvstegsgemenskap där vi fick lyssna till en kortare föreläsning om alkoholism och narkomani som sjukdom. Via mötet fann vi även en informant. Dessutom kompletterade vi urvalet genom att via en vän få lov att också få höra två intervjupersoner som är aktiva inom en kyrka vilket gjorde att spridningen inom urvalet ökade.

Det kan vara problematiskt att en av oss var bekant med två av informanterna sedan tidigare och hade en viss kännedom om deras liv. För att förminska det problematiska med detta har vi gjort så att den som inte hade någon kännedom om informanterna sedan innan utförde



intervjuerna med dem. Detta eliminerar inte att informanternas svar kan vara påverkade av att en av oss kände dem innan men vi har försökt att minska den effekten. Dessutom är det även problematiskt att vissa av informanterna känner varandra vilket gör att vi som uppsatsskrivare riskerar att *“fastna i ett visst nätverk av människor som redan känner varandra och därmed sannolikt har en delvis gemensam syn på saker och ting”* (Alvehus 2013, s.68). Vi valde dock att ändå använda oss av en typ av snöbollsurval eftersom vi ville undersöka detta ämne och då ansåg att personliga kontakter och deras bekanta var en möjlig väg att nå individer som hade de erfarenheter vi sökte.

#### 4.2 Presentation av informanter

Våra informanter består av sex personer varav två är kvinnor och fyra är män. Såväl längden som de missbrukade aktivt som längden som de har varit nyktra varierar. Gemensamt för respondenterna är att de började med alkohol och narkotika som ungdomar. De yngsta är kring 25 år gamla och de äldsta är över 60 år. Nedan kommer en kort presentation av dem.

Adam är ca 25 år gammal, född och uppvuxen i Stockholm. Han började använda alkohol vid 13-års ålder och sedan vid 14-års ålder började han med narkotika. Adam har idag varit drogfri i 3,5 år och bor nu med sin sambo och deras gemensamma hund. De väntar också barn. Idag arbetar han på ett stödboende för missbrukare.

Linda är omkring 27 år och kommer från Stockholm. Hon började använda alkohol vid 13-14 års ålder och vid 16-års ålder började hon med narkotika. Linda har varit nykter och drogfri i sex år nu. Idag studerar hon på universitet och arbetar med personer som har funktionshinder. Hon bor med sin sambo och väntar barn.

Simon är ungefär 25 år och uppvuxen i Stockholm. Första gången han använde alkohol var vid 14-års ålder och narkotika provade han som femtonåring. Simon har varit nykter i 3,5 år nu och studerar på högskola samt är aktiv i ett tolvstegsprogram. Han bor med sin sambo och väntar barn.

David är ca 25 år gammal, född och uppvuxen i Stockholm. Hans alkoholdebut var vid 13-års ålder och sedan började med narkotika vid 15-års ålder. Idag har han varit drogfri i 4 år. David driver idag sitt eget företag och föreläser dessutom för myndigheter.

Ulf är i 60-årsåldern och född samt uppvuxen i Norrland. Han började använda alkohol och narkotika i 15-årsåldern. Han har blivit dömd till fängelse 10 gånger men idag har han varit laglydig och nykter i över 16 år. Ulf arbetar inom kyrkan och är lyckligt gift.

Vera är strax över 60 år och är uppvuxen i Stockholm. Hennes alkohol- och drogdebut var då hon var 13 år. Hon levde i kriminalitet och missbruk i 27 år men har idag varit nykter och drogfri sedan 24 år tillbaka. Sedan 15 år tillbaka arbetar hon för kyrkan med att hjälpa kvinnor med missbruksproblem. Hon är gift, har återfått kontakten med sina barn och barnbarn samt lever ett "*vanligt Svenssonliv*".

#### 4.3 Etiska hänsynstaganden

Under vår studie har vi resonerat kring god forskningsetik vilket bland annat handlar om att skydda alla inblandade parter integritet så att ingen ska komma i skada på grund av sin medverkan (Vetenskapsrådet 2010, s.12). Genom att ta bort informanternas riktiga namn, ålder och andra uppgifter som skulle göra det möjligt att spåra dem har vi försökt anonymisera dem i enighet med god forskningsetik. Vi har även varit försiktiga med det insamlade materialet så att ingen utomstående kunde ta del av det, vilket är viktigt forskningsetiskt sett (Vetenskapsrådet 2010, s. 68).

Vi anpassade också både tid och plats för intervjun enligt informanternas önskemål. Därför kom intervjusituationerna att se ganska annorlunda ut. Två av intervjuerna gjordes i informanternas hem och en i ett grupprum på Södertörns Högskola medan en annan gjordes i ett lugnare utrymme vid T-Centralen. Två av intervjuerna gjordes också i en kyrka men på olika sätt. Den ena gjordes i kyrkan med andra närvarande och lyssnande medan den andra utfördes i ett enskilt rum. Samtliga intervjuer genomfördes utefter informanternas önskemål vilket kan ha gjort att alla platser inte var ultimata för en intervju. Dock var det informanternas egna val och vi upplevde att detta gjorde dem trygga i intervjusituationen. För att garantera respondenternas anonymitet har vi använt oss av fiktiva namn och inte använt deras exakta ålder. Vi har också valt att inte nämna annan personlig information som kan avslöja deras identitet.

På frågan om respondenterna hade något att tillägga sa en av dem något som vi tar med oss i arbetet med intervjumaterialet. Personen bad oss nämligen att vara ödmjuka i vår tolkning och komma ihåg att det är en komplex fråga med många möjliga svar som vi undersöker.

#### 4.4 Analyismetod

I en kvalitativ analys arbetar forskaren med att organisera och koda sitt insamlade datamaterial för att göra det hanterbart samt för att kunna urskilja olika teman (Fejes & Thornberg 2015, s.34-35). Vi har gjort detta genom att först transkribera de inspelade intervjuerna och sedan koda det som var relevant utifrån våra frågeställningar. Efter att vi grundligt gått igenom empirin har vi valt att dela upp den i de tre temana *Vad händer innan man slutar*, *Hur man slutar* och *Hur det nyktra livet fortsätter*. Detta gjordes för att belysa processen som våra respondenter har gått igenom. Vi fann mönster i intervjupersonernas berättelser och anser att dessa syns tydligt i dessa teman. Även avsnitten *tidigare forskning* och *teori* valde vi att dela upp efter dessa teman. Detta gjordes för att vi anser att det även inom dessa avsnitt gick att urskilja dessa tre teman och för att uppsatsen i och med uppdelningen följer en röd tråd. Den insamlade empirin har vi analyserat med hjälp av tidigare forskning och den valda teorin.

#### 4.5 Valideringsstrategier och tillförlitlighet

För att göra vår studie mer tillförlitlig har vi försökt att använda valideringsstrategier. Vi har försökt klargöra vår subjektivitet genom att nedan diskutera vår förförståelse kring ämnet och vi har även gjort en detaljerad beskrivning av resultatet. Dessutom har uppsatsen granskats av handledare vilket också ökar uppsatsens tillförlitlighet (Creswell 2013, s.251-252).

I början av arbetet med uppsatsen reflekterade vi kring vår egen förförståelse kring det valda ämnet som berör människor som har tagit sig ur ett narkotikamissbruk. Detta gjorde vi för att minska risken för att vår studies resultat påverkades av våra förutfattade åsikter snarare än av forskningsfrågan. Vår förförståelse skilde sig åt då vi har olika erfarenheter av temat. En av oss arbetar i nuläget med människor som försöker ta sig ur ett narkotikamissbruk och den andra av oss har mer personliga erfarenheter av individer som har levt i missbruk. I arbetet har en av oss fått en viss kunskap om missbruk samt svårigheterna att komma ut ur det. Hon förstår att det krävs mer än hjälp med boende och socialt stöd men kunskaper om andra faktorer som kan vara till hjälp för att komma ur ett missbruk var ringa. Den andra av oss har en annan förståelse då

hon känt personer som gått igenom en förändringsprocess från ett liv i aktivt missbruk till ett nyktert liv. Hennes förförståelse är till viss del präglad av en positiv syn på tolvstegsgemenskaper då de varit en del i personernas förändring. Vi båda har en uppfattning om att det endast är individen själv som kan bestämma sig för att förändra sitt liv men vi visste inte så mycket om hur denna förändring sker och vad som är viktigt för processen. För att ge en detaljerad beskrivning av resultatet har vi transkriberat intervjuerna ordagrant och tillsammans resonerat kring informanternas berättelser för att kunna ta ut det mest essentiella i dem. I texten har vi valt att ha med både citat och återberättande av dessa för att visa att våra tolkningar har stöd i informanternas egna ord.

#### 4.6 Sökprocess

Vi har använt oss av databaserna Google Scholar och Söder Scholar för att hitta relevant litteratur. Både svensk och internationell litteratur har granskats och använts. Några av tidskrifterna vi har sökt efter relevant information inom är *Socialvetenskaplig Tidskrift*, *European journal of social work*, *International journal of social welfare* och *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*. Vi har funnit artiklar och böcker genom att använda sökord som “missbruk”, “narkoman”, “återhämtning”, “drug abuse”, “recovery”, “strategier” och “ta sig ur”.

### 5. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer vi presentera tolvstegsprogrammet kortfattat och därefter kommer studiens empiri och analys. Tolvstegsprogrammet presenteras eftersom informanterna nämner detta som viktigt i deras nykterhetsprocess.

#### 5.1. Tolvstegsprogrammet

Programmet handlar ursprungligen om tillfrisknande från sjukdomen alkoholism och kommer från Anonyma Alkoholister. Idag används de tolv stegen även för narkomani med mera. Det består av tolv steg där de första nio stegen handlar om att erkänna problemet, ge sig själv åt Gud, gottgöra folk som man har skadat, rensa bakåt, göra en förändring osv. De sista tre stegen handlar om att fortsätta utvecklas som människa genom att bland annat fördjupa sin kontakt

med Gud och hjälpa andra individer som har problem med missbruk (Anonyma Alkoholister 2012, s.83).

## 5.2. Vad som händer innan man slutar

Detta avsnitt innehåller respondenternas berättelser om hur deras liv såg ut innan de tog steget till att göra en förändring. Här framkommer det att individerna hade liknande erfarenheter kring hur de mådde känslomässigt och att drogerna till en början påverkade deras liv positivt. Det framkommer också att personerna gjort tidigare försök att sluta utan att lyckas. Vi tolkar respondenternas beskrivningar som att deras sätt att leva medförde många negativa konsekvenser och till slut utmynnade i en upplevelse av personlig botten. Vi ser detta som en del i respondenternas process att ta sig ur sitt beroende. De har kanske behövt gå igenom vissa saker för att komma till en punkt då de verkligen kunde sluta med sitt destruktiva levnadssätt. Därför presenterar vi detta nedan.

### 5.2.1. Interna faktorer

I intervjupersoners berättelser framkommer det att de hade svårt att handskas med sina känslor både innan de började använda narkotika och under sin aktiva missbruksperiod. De beskriver att drogerna gav dem någonting som de inte kunde hitta någon annanstans samt att det till en början var en räddning.

*“Knarket gjorde mig tillfreds med världen/.../ jag mådde så fruktansvärt dåligt som barn att när jag för första gången hittade droger så ville jag leva, det var min räddning först men sen tog det mig in i misären”. (Adam)*

Även David berättar att han sedan han var liten haft svårt att handskas med sina känslor. Han menar att människor runtomkring trodde att hans huvudproblem var droger men han själv anser att hans problem fanns inom honom och att det inte gick att lösa genom att endast ta bort den yttre faktorn droger. Effekten av narkotikan var till en början att tomrummet inom honom försvann. Sedan gick dock användningen från att ha varit lösningen på hans problem till att skapa mer ångest. Han fastnade i ett missbruk med tyngre droger som heroin och började må väldigt dåligt.

Vera berättar att hennes föräldrars relation var konfliktfylld och att det var mycket alkohol i hemmet vilket gjorde att hon fick ta hand om sina syskon. Tillslut orkade hon inte med och som 13åring gick hon ut hemifrån och startade ett eget liv. Hon började röka hasch och hittade ett nytt sätt att leva där hon kände sig mer hemma.

*“Jag tänkte att det här är ju perfekt, man slipper tänka, känna. Så fortsatte mitt liv i 27 år. Så jag har fött flickor i missbruk och levt i misär.” (Vera)*

Ur respondenternas berättelser kan vi urskilja att de använde narkotika för att kunna handskas med problem och att narkotikan blev en lösning på en inre konflikt. Adam, Vera och David har gemensamt att de hade svårt att hantera sina känslor som barn. Tidigare forskning beskriver att tonåringar kan börja använda narkotika för att kunna handskas med sina problem (Winick 1962). Även i en annan studie framkommer det att livet som narkoman kan lösa dilemman vilket kan vara en av anledningen till att våra informanter började med droger (Svensson 1996, s.382).

### 5.2.2. Tidigare försök

I våra intervjupersoners berättelser framkommer det att de har gjort flera försök att sluta med droger utan att lyckas. Det går att se ett mönster kring att många har försökt på egen hand genom att försöka kontrollera sitt användande eller försökt sluta med enbart en typ av substans. Adam berättar om att han såg heroinet som det enda problemet och många gånger försökte sluta med det på egen hand utan att lyckas. Vidare kan vi se liknande mönster hos Linda där hon berättar att hon under flera år hade många idéer kring hur hon skulle kunna kontrollera sitt drickande.

*“Jag gick och piercade läppen för då får man inte dricka på tre veckor, då kommer jag hålla mig nykter. Och så gjorde jag inte det”. (Linda)*

Mönstret av att inte lyckas sluta på egen hand kan vi även se i Simons berättelse där han berättar att han ett halvår innan han faktiskt slutade redan hade bestämt sig för att sluta med droger. Även Vera berättar att hon gjort många tidigare försök att sluta med droger.

*“Jag hade kommit till en punkt där jag verkligen hade sagt att ”det blir inget mer, jag kommer aldrig mer att ta opiater, det är sista gången/.../ Min sista månad, eller två tre månader ungefär i det aktiva, så tog jag bara opiater. Jag kunde liksom inte sluta”. (Simon)*

*“Man lägger av tusen gånger men så står man där ‘ja, vad gör jag nu då?’ . Då blir det ‘jag har inga pengar, jag är hungrig, jag är törstig’. Då blir det att man kliver tillbaka igen. Stjäl den där maten, stjäl den där aa du vet”. (Vera)*

Av intervjupersoners berättelser framkommer det även att de sökt professionell hjälp utan att de blev nyktra. Simon har bland annat tidigare provat alternativ såsom öppenvård och samtalsterapi. Han påbörjade även tolvstegsprogrammet där han gick på möten och fikade med folk och upplevde en gemenskap. Dock berättar han att han inte följde programmet helt och inte använde de andra verktygen som finns inom programmet. Han tog ett återfall i steroider efter 1,5 år som nykter eftersom det för honom blev viktigare vad andra tyckte om honom. Han berättar om att han levde i en illusion om att större muskler skulle leda till att människor tyckte mer om honom. I och med återfallet ökade ångesten och han beskriver att han blev ännu mer självmedveten och självcentrerad vilket ledde till den motsatta effekten att han började må sämre. Återfallet varade i några veckor tills han bestämde sig för att börja om i programmet igen.

Även Ulf och David berättar om att de både sökt professionell hjälp och andra typer av stöd i försök att sluta med droger utan att det lyckades. Ulf berättar om att han fortsatte med droger tills han hittade Jesus och David säger att han fortsatte tills han nådde en personlig botten.

*“Jag fortsatte hålla på med skiten, för jag kunde inte komma loss/.../ Jag hade perioder där jag sökte hjälp hos polisen, kompisar, psykvdelningen osv men det var inget som hjälpte, det var bara Jesus själv som kunde hjälpa”. (Ulf)*

*“Jag var inne i beroendevården och när jag var där så kom jag i kontakt med en tolvstegsgemenskap och gick på några möten men det hjälpte inte mig. Jag fortsatte i två år tills jag kom till den punkten att jag bröt ihop känslomässigt och inte orkade mer”. (David)*

I respondenternas berättelser kan vi se att de har försökt att sluta med narkotika både på egen hand och med en viss professionell hjälp utan att lyckas. Med hjälp av teorin tolkar vi det som att respondenterna vid sina försök att sluta befann sig i ett för tidigt steg för att kunna förändras.

Vi tänker att de befann sig i steget *Begrundande* där personen inser att hen har problem och funderar över möjliga lösningar. I det här steget kan personen försöka agera men eftersom hen inte är redo känslomässigt och inte helt har förstått problemet så kan hen inte gå till handling på riktigt (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.41-43). Exempelvis kan vi se att Linda hittade på strategier för att sluta dricka som att pierca läppen men eftersom hon inte än hade nått en riktig förståelse om sin sjukdom så kunde hon ändå inte sluta. Detta kan vi se även i Ulfs berättelse då han säger att han försökte söka hjälp men ändå inte kunde komma loss. Också Adams försök misslyckades på grund av att han då tänkte att hans enda problem var heroin och att om han slutade med det så skulle allt bli bra. Detta kopplar vi även till den första av de nio förändringsprocesserna vilket handlar om medvetandegörande. Vi tolkar respondenternas misslyckade försök bland annat som ett resultat av att de inte ännu kunde se kärnan i problemet.

Hos både Vera och Simon kan vi se att de planerade att sluta utan att ha en riktig handlingsplan för hur det skulle gå till. Detta tolkar vi som att de var mellan stegen *begrundande* och *förberedelse* då de fått en viss insikt om problemet men inte ännu har gjort en tydlig plan för hur de ska komma ur beroendet. I steget *begrundande* så tänker personen mer på problemet än på en möjlig lösning (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, 41-43). Vi ser detta i Veras berättelse då hon talar om att hon kände sig tvungen att efter försök att sluta ändå återvände till kriminalitet och droger då hon inte såg någon annan lösning. Samtidigt vill vi nämna att det säkerligen fanns många fler anledningar till varför våra respondents tidigare försök att sluta inte lyckades.

### 5.2.3 Negativa konsekvenser

Respondenterna berättar om negativa konsekvenser som de upplevde av sitt droganvändande. Simon beskriver att han fick problem och konsekvenser av sitt användande ganska snabbt eftersom han började använda mycket droger på kort tid. De sista åren som aktiv missbrukare hamnade han på avgiftning ungefär en gång i halvåret. Adam berättar att han fick en blackout eftersom han hade tagit stora mängder narkotika. Han berättar vidare att han blev gripen av polisen för narkotikainnehav. David berättar även han om att han fick rättsliga problem på grund av sitt droganvändande samt att hans gamla vänner försvann. Konsekvenserna fick honom dock inte att sluta trots att han försökte. Han beskriver det hela som att vara fast i ett kretslopp där allting kretsar kring droger.



*“Jag kunde komma till en punkt där jag kände att nu ska jag aldrig mer knarka och dricka men sen så är jag som en sinnessjuk, det går en liten tid och jag har glömt bort hur dåligt jag mår och så lurar jag mig själv och tror att jag mår bra den här gången och så är jag på återigen”.*

(David)

Negativa konsekvenser under livsperioden som droganvändare kan vi se i respondenternas berättelser. För Adam blev konsekvensen bland annat att flickvännen lämnade honom och att vänner nätt och jämnt orkade med honom. Simon tappade kontakten med vänner som inte använde droger. Både David, Linda och Vera berättar också om att de inte klarade av skolan. Det framkom även att flera av informanterna fick rättsliga problem under denna period. Ulf blev tio gånger dömd till fängelse, Adam blev gripen av polisen och Simon lyckades få kontraktsvård istället för ett längre fängelsestraff.

För Vera blev konsekvensen att hon förlorade vårdnaden om sina barn och blev bostadslös på grund av sitt missbruk. Hon säger vidare att när man lever i kriminalitet och narkomani så lever man utanför samhället vilket leder till svårigheter både att få arbete och bostad. Av empirin kan vi se att våra respondenter upplevt negativa konsekvenser på grund av droganvändandet innan de slutade men som vi nämnde ovan var inte drogerna det enda problemet i deras liv. Att negativa konsekvenser orsakade av narkotikaanvändningen blir till en anledning till att välja att lämna missbrukandet bakom sig visar även tidigare forskning (Kristiansen 1999, s.55; Blomqvist 2001, s.168).

#### 5.2.4. Personlig botten

De flesta av informanterna minns tydligt den sista gången de använde narkotika och vad som slutligen fick dem att göra en förändring. Av våra respondenters berättelser framkommer det att de flesta har varit i en situation där de saknade en stabil bostad, hamnade i depression, kände sig slitna och inte hittade en annan väg ut. Detta tolkar vi som att flera av dem nådde en personlig botten.

Adams berättar att drogerna till en början fick honom att må bra. Allteftersom tiden gick så slutade drog efter drog att fungera och han sökte sig till allt tyngre droger. Resultatet av detta tolkar vi som en form av personlig botten. Hos Vera tolkar vi det som en beskrivning av en personlig botten när hon förklarar att hon tillslut inte orkade leva på sättet hon gjorde.

*“Hade heroinet funkat hade jag fortsatt med det men det gjorde det inte. Hur mycket jag än hällde i mig så funkade det inte. Jag mådde dåligt jämt. Där någonstans tänkte jag; vill jag leva?”. (Adam)*

*“Man kommer ju till en punkt, man står där och har ingenting. Du har ingen bostad, du har inget jobb, du har inget förtroende för samhället, du kan inte låna pengar på banken, du har skulder/.../ det var bara samma samma. Tillbaka till kriminaliteten, tillbaka till fängelserna”. (Vera)*

Ulf beskriver att han kom till en insikt om att han inte längre orkade leva sitt liv destruktivt. Han vägde endast 41kg och hans psykiska mående var dåligt. Strax därefter hamnade han i fängelse för tionde gången och berättar att han då kände sig ledsen och trasig. Även Linda berättar om att hon mådde väldigt dåligt de sista veckorna innan hon slutade med alkohol och andra droger. Hon beskriver att hon då klev över många av sina egna moraliska gränser när hon var påverkad. Linda berättar också att den sista gången hon använde alkohol och droger var en kväll då hon var hemma hos sina vänner för att spela TV spel och innan hade bestämt sig för att hålla sig nykter.

*“När man super och knarkar som jag gjorde så blir man så att säga präglad av mörker, sorg och smärta/.../då var jag så ledsen och trasig och i en sådan hopplös situation att jag/.../ nästan var på väg att ta livet av mig/.../ ska sitta här i 3 år igen och jag orkar inte längre/.../för då hade jag knarkat i 25 år och var så trött på livet”. (Ulf)*

*“Jag nådde någon form av total käftsmäll av mitt eget mående så att jag ville göra en förändring/.../ Jag kommer inte ens ihåg när jag ändrade mig. Men någonstans sitter jag och drar ren sprit, vilket inte är att sällskapsdricka. Så jag kan inte riktigt lura mig själv att det var det jag gjorde. Jag hade för avsikt att bli full. Så vaknade jag ur det och kände att nu orkar jag inte mer”. (Linda)*

Sammanfattningsvis ser vi att respondenterna beskriver en period av sitt liv där de av något olika anledningar kände sig tvungna att göra en förändring. Adam, Ulf och Linda berättar om att de mådde mycket dåligt och Vera beskriver att hon inte orkade fortsätta leva livet som hon gjort. Vi tolkar respondenternas beskrivningar som att de nådde någon form av personlig botten.

I tidigare forskning framkommer det att när individen hamnar i denna situation så kan det starta en förändringsprocess (Kristiansen 1999, s.55).

### 5.3. Hur man slutar

När individen kommer till insikt om att hen har problem och agerar för att göra någonting åt det så befinner hen sig i steget *handling* (Prochaska, Norcross & Diclemente 1995, s.44-45). Vår tolkning är att respondenterna befann sig i detta steg då de bestämde sig för att sluta med narkotika. I och med detta blev vissa mer uttalat troende och anser att det var Gud som frälste dem. De andra talar visserligen om någon form av Gud som hjälpt dem men belyser även att gemenskap med människor som har liknande erfarenheter är viktigt. Även stöd från vänner och familj tas upp som viktigt för att kunna sluta. Praktisk hjälp berättar respondenterna att de fått från Socialtjänsten i form av behandling, ekonomiskt bidrag och försökslägenheter. Frivilliga organisationer som använder sig av tolvstegsprogrammet har också varit mycket viktiga för nästan alla respondenter. Nedan kommer en beskrivning av hur intervjupersonerna slutade med sitt missbruk.

#### 5.3.1 Adam

Innan Adam slutade med narkotika och alkohol befann han sig i en situation där relationen till hans anhöriga och vänner var problematisk. Han hade flyttat hem från utlandet och blev snart gripen av polis för narkotikainnehav. Då kom han till insikt om hur han skadade sina anhöriga och om hur dåligt han mårde. Sedan blev Adam tillfrågad av en vän om han ville sluta med droger.

*“Mamma var förtvivlad/.../Jag fattade inte riktigt innan hur jag skadade henne och min tjej ville inte ha med mig och göra. Mamma var ledsen, min brorsa hade panik, mina polare pallade knappt med mig och heroinet funkade inte längre/.../ Jag blev tillfrågad av en gammal vän om jag ville sluta. Jag sa nej, jag vill inte sluta knarka. Du förstår inte hur dåligt jag mår när jag inte knarkar”. (Adam)*

Trots det lyckades vänner övertala honom att gå på ett tolvstegsmöte. Till en början trodde Adam inte alls på det men kände att han inte hade något val. Ganska snart började han arbeta med de tolv stegen där han lärde sig att hantera sina känslor vilket han tidigare hade försökt

göra med hjälp av sinnesförändrande medel. Efter att Adam började med tolvstegsprogrammet insåg han att de nio första stegen handlar om att rensa bakåt. Han har även letat upp de människor som han skadat under sitt missbruk och försökt ställa saker tillrätta.

*“Tolvsteg handlar om ditt inre. Jag gör ingenting åt knarket, det handlar om det interna måendet, meditation och att hjälpa andra. Det handlar om att hjälpa mitt inre”. (Adam)*

Adam berättar också att en av hans vänner kring samma tidpunkt åkte till beroendeakuten med honom. Där ställde läkarna ett ultimatum kring att ifall han inte dök upp för en läkarundersökning dagen efter skulle han bli LVM anmäld. Det visade att han hade högt blodtryck, hög puls och svår abstinens vilket gjorde att läkaren gav honom lugnande tabletter som hjälpte. Han fick även hjälp av socialtjänsten med ekonomiskt bistånd och sjukskrivning. Adam berättar att han även fick ett träningsboende men att han där inte fick ha sin hund vilket gjorde att han inte kunde bo i lägenheten.

### 5.3.2.Linda

Efter kvällen som Linda beskriver slutade i katastrof bestämde hon sig för att ta kontakt med en familjemedlem som hade liknande problematik och var delaktig i en tolvstegsgemenskap. Inom gemenskapen hittade Linda en person som vägledde henne genom stegen. Hon nämner vikten av både tillgängligheten, att hon var i behov av akut hjälp i stunden, samt att det var rätt person som vägledde henne genom stegen.

*“De förklarade för mig vad som händer i mitt huvud, min hjärna när jag dricker samt varför jag måste ha fullständig avhållsamhet. Varför jag inte heller kan sluta när jag ärligt vill/.../ Sedan fick jag göra de här stegen då, som på vägen befriade mig från den här besattheten. I det blev jag fri”. (Linda)*

Vidare pratar Linda om reaktionen hon fick av sina vänner och övriga familj när hon bestämde sig för att leva nyktert. Hon berättar att hennes familj var väldigt stöttande redan från början fast vissa av familjemedlemmarna samt hennes vänner hade svårt att förstå att hon behöver leva i total nykterhet. Hon förklarar att det var svårt för dem att ta in att en ung kvinna kunde vara alkoholist. Hon berättar även om att hennes barndomsvänner av rädsla slutade bjuda in henne och på så sätt tappade hon kontakten med de flesta.

*“Till och med mina vänner som hade gnällt mycket över mitt sätt att dricka och tyckt att det varit väldigt jobbigt undrade om jag verkligen måste sluta helt. Det blev ett hot mot deras verklighetsuppfattning att jag inte skulle kunna dricka alls”. (Linda)*

### 5.3.3.Simon

Simon var vid 21 års ålder heroinist och sålde narkotika vilket gjorde att han blev gripen av polisen för narkotikasmuggling. Tidigare hade han ursäktat sitt beteende genom att skylla på att han råkat ta för mycket, varit med fel personer eller något liknande. När han satt i häktet kunde han inte förstå hur han hade hamnat där och kom till insikt om att han hade problem. Detta gjorde att han var villig att ta varje chans till hjälp. Istället för fängelsestraff lyckades Simon få kontraktsvård på ett behandlingshem.

*“Egentligen var det inte en större skillnad den gången mot de andra gångerna som jag suttit häktad eller åkt fast eller hamnat på avgiftning/.../ Skillnaden var någonstans att när jag satt där så kunde jag inte bortförklara det på något sätt hur jag än vände och vred på det. Där någonstans så insåg jag att jag hade problem/.../ att släpper de ut mig härifrån så börjar jag igen. Där började väl egentligen min resa i nykterhet”. (Simon)*

Socialtjänsten hjälpte Simon med behandlingshemmet. De gav honom också förslag på en bostad men då det var ett boende med aktiva narkomaner så valde han att avsluta kontakten med myndigheten och söka bostad på egen hand. Via behandlingshemmet kom Simon i kontakt med tolvstegsprogrammet vilket han fortfarande följer. Han tar upp vikten av själva tolvstegsprogrammet och säger att det har varit nyckeln till ett nyktert liv för honom. Simon berättar också om vikten av att träffa andra som har haft liknande problem som honom själv. Han beskriver att han tidigare även gått i terapi vilket har hjälpt honom med mycket annat men inte med hans nykterhet. Simon berättar vidare om vikten av att få stöd från sin familj vilket han har fått genom hela processen av tillfrisknande. Han berättar även att han tappade kontakten med de vänner som fortfarande använde droger då han blev nykter på grund av att de inte längre hade samma intressen.

#### 5.3.4. David

Det som blev brytpunkten för David var att han bröt ihop känslomässigt och kände att han inte orkade mer. Kontakten med socialtjänsten beskrivs som problematisk och energikrävande vilket gjorde att David bad sina föräldrar att hålla den kontakten istället för honom själv. Då fick han hjälp med öppenvårdsbehandling, försörjningsstöd och terapi. Under terapin fick han hjälp med att förändra sina kriminella tankemönster. Han berättar även att sunda relationer och att han hade människor runt omkring sig som brydde sig om honom var viktigt för att han lyckades sluta.

*”Jag tog kontakt med alla instanser: socialtjänsten, beroendevården, även min pappa och så på den vägen kom jag in tillbaka till tolvstegsgemenskapen. Skillnaden var att jag tog en sponsor och började göra programmet och det var så jag kunde hitta en behaglig nykterhet och fortsatte vara drogfri”. (David)*

#### 5.3.5. Ulf

Ulf berättar att vändpunkten i hans liv kom då han befann sig i fängelset för tionde gången. Första dagen i fängelset så kom en präst från hans hemstad och förklarade för Ulf att han kunde rädda sig själv med hjälp av att be till Gud. Han säger att förändringen skett med Guds hjälp och att Gud hjälper honom med att rensa bort hans gamla dåliga samvete samt tillåter honom att glömma tidigare sorger.

*“Jag kunde inte gömma mig. Jag hade ingen plan, jag hade bara längtan att bli en normal, god människa/.../ Den kvällen bad jag verkligen från mitt eget hjärta. Det var så överväldigande att Jesus kom till mig/.../ Det är Gud själv som flyttar in i hjärtat/.../ Gud tar ut stenhjärtat, det kriminella, ledsna hjärtat och lägger in ett hjärta av kött och så lagar, stadgar och gör så att vi kan följa Gud. Det var det som hände mig”. (Ulf)*

#### 5.3.6. Vera

Vera berättar att hennes liv var destruktivt fram tills hon träffade sin man och att det var då livet började förändras. I och med att hennes man fick hjälp av en präst med att hitta kristendomen så förändrades även hennes liv. Efter det kom både Vera och hennes man tillsammans på ett behandlingshem via socialtjänsten.

“För 24 år sedan så knäppte jag mina händer och sa ‘Jesus, om du finns, så hjälp mig’. På den vägen är det. Jag har inte tagit en drog sedan dess” (Vera)

Efter behandlingen fick Vera och hennes man en försökslägenhet samt skuldsanering. De började gå på ett tolvstegsprogram där de gick på möten och umgicks flera dagar i veckan samt kom in i en ny gemenskap med likasinnade vänner. Vidare berättar hon att man där även fick belöning i form av medaljer för drogfri tid. Vera säger att efter behandlingen började hon och maken att gå i kyrkan. Så småningom behövde hon inte längre gå på tolvstegsmöten eftersom hon utvecklade en så pass stark tro istället.

### 5.3.7. Sammanfattning och analys av hur man slutar

Utifrån den insamlade empirin kan vi se att förändringsprocessen hos våra intervjupersoner såsom tidigare forskning visat kan sägas bestå av *interna*, *sociala* och *behandlingsrelaterade* faktorer (Blomqvist 2001, s.169). De *interna* förändringarna sker genom att individens tankemönster och agerande förändras (Ibid.). Hos intervjupersonerna ser vi att det inom dem sker interna förändringar innan de tar steget mot handling. Dessa förändringar sker i form av att de ändrar tankesätt kring hur droger påverkar deras liv samt att de börjar inse att deras livssituation är problematisk. Bland annat visar sig detta genom att vissa inte längre kan bortförklara konsekvenserna som deras användande ger. Andra känner att de inte längre kan kontrollera situationen eller orkar leva den typen av liv mer. Eftersom livet som de levt inte längre ger dem någon tillfredsställelse så blir de villiga att ta chansen att förändras. Informanterna har genomgått någon form av andligt uppvaknande. Några av informanterna relaterar helt sin förändring till att de funnit Gud och en stark tro. I tolvstegsprogrammet är det en viktig del att släppa in Gud, såsom en själv uppfattar honom, i sitt liv och låta honom hjälpa individen att bli en bättre människa (Anonyma Alkoholister 2012, s.83). Eftersom många av våra informanter har haft eller fortfarande lever i tolvstegsprogrammet är det logiskt att de delar detta synsätt.

Vidare kan vi se hur viktiga *sociala relationer* kan vara i förändringsprocessen. Vissa av informanterna söker självmant hjälp och andra följer en väns eller prästs uppmaning till att söka hjälp och förändring. Linda vände sig till en familjemedlem när hon försökte sluta och Adam blev övertalad av en vän att påbörja en behandling. Även David och Simon nämner familjens

roll som viktig när de försökte sluta. Vi tänker att respondenterna med hjälp av sina anhöriga lyckades komma i kontakt med någon form av behandling. Hade de inte haft detta stöd tänker vi att det hade varit svårare för dem att hitta till hjälp. Vi kopplar även detta till TTM teorins nionde process gällande *stöttande relationer* där vikten av att ha sociala kontakter som ger stöd vid en förändring tas upp (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.27-31).

Våra informanter berättar också om vikten av gemenskap med människor som har haft liknande problem. David säger att det var tolvstegsgemenskapen som gjorde att han fick en behaglig nykterhet. Även Simon berättar om att gemenskapen är oerhört viktig för honom. I och med att vissa informanter kom i kontakt med en tolvstegsgemenskap så påbörjades uppbyggandet av ett nytt och stabilt socialt nätverk. Vikten av gemenskap och ett stabilt socialt nätverk framkommer även i tidigare forskning (Trulsson & Hedin 2004, s.155). Även myndigheternas roll tas upp i tillfrisknandeprocessen. Vi kan se att våra informanter har fått visst stöd i form av behandling, boende och ekonomiskt bistånd. Vi tänker att behandlingsrelaterade faktorer här dels kan vara behandlingsinsatserna via Socialtjänsten, tolvstegsprogrammet och i Ulf's fall prästens vägledning. Vi tolkar både tolvstegsprogrammet och prästens vägledning som en typ av självhjälp som även nämns i tidigare forskning (von Greiff & Skogens 2012, s.198).

#### 5.4. Hur det nyktra livet fortsätter

Av informanternas berättelser framkommer det att de idag lever sina liv helt annorlunda än tidigare. De beskriver sitt nuvarande levnadssätt som ärligt och idag kan de ta hand om sina känslor. Respondenterna har genomgått ett andligt uppvaknande och beskriver sig också som befriade från besattheten av drogerna. En del av respondenterna arbetar med de sista tre stegen i tolvstegsprogrammet där det ingår att hjälpa andra och föra vidare sin kunskap. Även de som inte följer tolvstegsprogrammet hjälper andra människor med missbruksproblematik. I informanternas berättelser framkommer det också att nära relationer är en viktig del i deras liv idag.

##### 5.4.1. Andligt uppvaknande och gemenskap

Flera av informanterna berättar att det är tolvstegsprogrammet som gör att de fortsätter att hålla sig nyktra och utvecklas som människor. Adam berättar att han håller sig nykter genom att dagligen arbeta med programmets sista tre steg och att man aldrig kan bli klar med dessa. Han



säger att arbetet med stegen visserligen tar tid men att det ger honom en livskvalité som han aldrig vill byta bort. Adam berättat att han idag också sätter Gud före allt annat i sitt liv eftersom han behöver ha balans inom sig för att kunna vara till nytta för andra människor.

*“Jag har inte problem med knark, mitt problem sitter här inne/.../ Du kan lägga 10 kg heroin här, men jag kommer inte att ta”. (Adam)*

Linda beskriver också tolvstegsprogrammet som sitt sätt att hålla sig nykter och att hon idag lever i de tre sista stegen, de så kallade underhållsstegen. För att inte falla tillbaka så försöker hon ta hand om sina känslor och rädslor. Hon försöker att inte ljuga eller dölja saker för andra samt inte bli självisk. Simon berättar också att tolvstegsprogrammet är en oerhört viktig del i hans liv idag och att det är programmet som hjälper honom med nykterheten i det dagliga livet. Han menar även att han riskerar att falla tillbaka om han slutar följa det.

*“De första åren av nykterhet så handlade det väldigt mycket om att bibehålla nykterhet. Men i och med att jag har blivit befriad från den här önskan känner jag att det idag är en självklarhet för mig att vara nykter och drogfri/.../Programmet hjälper mig att inte falla in i det här tankesättet som i slutändan kanske skulle leda mig tillbaka till ett återfall/.../ Det utvecklar mig varje dag”. (Linda)*

*“Utan programmet så har jag ingenting annat/.../ För mig så är det tolvstegsprogrammet som gäller. Slutar jag göra det och sätter någonting annat före då kommer jag förmodligen bli av med det sedan också”. (Simon)*

Även Vera berättar att hon tidigare var delaktig i en tolvstegsgemenskap vilket hon beskriver som ett fint sätt att hitta tillbaka till livet. Idag säger hon dock att det är hennes starka tro som hjälper henne att leva ett nyktert liv. Vera berättar också att hon via kyrkan arbetar med kvinnor med missbruksproblematik sedan snart femton år tillbaka vilket också fungerar som ett sätt för henne att inte falla tillbaka.

*“När jag går och besöker fängelserna, kvinnorna, då vill jag ju inte tillbaka. För jag har ju själv varit där och bara det gör ju så att jag håller mig nykter”. (Vera)*

Tolvstegsgemenskapen har varit viktig även för Davids väg till och bibehållande av nykterhet. Fortfarande idag fortsätter han att aktivt arbeta i tolvstegsprogrammets sista tre steg. David

berättar även om sitt andliga uppvaknande. Betydelsen av en stark tro talar även Ulf om. Han säger att det är denna som gjort att han är nykter idag och han praktiserar sin tro dagligen.

*“Jag försöker att vara i kontakt med Gud eller vad du vill kalla den, det är så jag behåller min nykterhet”. (David)*

*“Varje morgon när jag vaknar så går jag och sätter på kaffebryggaren. Medan kaffet puttrar på så går jag ner på knä och så ber jag, överlåter mig själv till Gud”. (Ulf)*

Utifrån våra informanternas berättelser tolkar vi det som att de befinner sig på steget *underhåll*. I detta steg behöver individen ha ett starkt engagemang för att kunna bibehålla förändringen (Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.45-46). Hos respondenterna kan vi se att de har ett starkt engagemang och har hittat en ny mening i livet samt har funnit en ny gemenskap. Adam berättar att det visserligen tar tid att följa tolvstegsprogrammet men att det ger en livskvalitet som han aldrig skulle byta bort. Även Linda och Simon pratar om att tolvstegsprogrammet fyller deras vardag med en ny mening. Det tolfte steget innebär att hjälpa andra med liknande problematik som en själv vilket respondenterna beskriver som en meningsfull del av sina liv. Ulf och Vera skapar också mening i sin vardag genom att vara till hjälp för andra människor med missbruksproblematik. Betydelsen av att ha en meningsfull vardag kan vi se i tidigare forskning där det framkommer att detta är en bra strategi för att klara påfrestningar (Blomqvist 2001, s.169-170). Av respondenternas berättelser kan vi också se att de idag har lärt sig att hantera sina känslor vilket även tidigare forskning belyser som viktigt för att bibehålla ett nyktert liv (Ibid). Att individerna lever på det sätt som vi ovan beskrivit tyder vi som att de arbetar långsiktigt och oavbrutet med en förändrad livsstil, vilket är en del i steget *underhåll* (Prochaska, Norcross & Diclemente 1995, s.204).

#### 5.4.2. Förändring av tankemönster

Intervjupersonernas sätt att tänka kring sig själva och andra människor innan deras förändringsprocess började ser vi som destruktiva tankemönster. Dels beskriver de att andra människor inte sågs som viktiga och dels berättar de att de hade andra värderingar. I och med övergången till det liv de lever idag beskriver informanterna att de själva på olika sätt har förändrats. De beskriver att både kroppsliga och själsliga förändringar har skett. De berättar att

de har en annan syn på sig själva och andra, har andra intressen samt en insikt om hur alkohol och narkotika påverkar dem.

Det destruktiva tankemönstret framkommer i Lindas berättelse då hon beskriver sitt tidigare levnadssätt. Hon berättar att hon förut levde i en självcentrerad verklighet där hon gjorde saker för andra för att själv få uppmärksamhet och bli sedd som en bra människa. Förut säger hon också att hon var driven av behovet av saker och att hon ville bli känd och populär vilket bottnade i rädslan för att inte bli omtyckt eller sedd.

*“Jag var otroligt självcentrerad och rädd. Jag tänkte alltid på vad jag skulle ha och hur jag skulle få det. Vad jag behövde och den här rädslan för att inte få det. Jag var väldigt beräknande, manipulativ och oärlig/.../människor var som statister i mitt liv/.../ Deras värld, deras mänsklighet, existens, den var inte viktig för mig”. (Linda)*

Linda berättar om att hon idag är annorlunda och har genomgått en fullständig psykisk förvandling samt en pånyttfödelse som person. Hon säger också att hon idag lever på ett annat sätt där hon strävar efter ärlighet, kärlek och ödmjukhet samt att hjälpa andra människor. Idag följer hon också sin instinkt och intuition. Linda berättar att hon idag kan studera, arbeta med att vara till nytta för folk, leva i sunda relationer och till och med skaffa barn.

Även Simon beskriver att han tidigare hade en annan syn på narkotika och på livet. Bland annat berättar han att han hade en förvrängd verklighetsuppfattning där han tänkte att alla andra också använde droger men att ingen pratade om det. Han säger också att han tidigare hade en annan livsinställning och andra mål i livet. Han beskriver vidare att andras uppfattning om honom var väldigt viktig. Idag beskriver Simon sig själv som helt förändrad och de saker som intresserade honom intresserar honom inte längre. David berättar att han förut kände sig tom inombords och hatade det mesta. Han säger att han i dagsläget mår bra och har en annan syn på världen där han för första gången känner sig delaktig.

*“Skulle du se en bild på mig för fem år sedan så skulle du inte känna igen mig. Så stor skillnad är det/.../Jag är inte samma person som jag var då. Jag är nog någon annan. Det mesta som intresserade mig förut, det var ju alkohol och droger/.../ Då ville jag bli it-ekonom. Sitta i slips och kostym på något bankkontor och tjäna en massa pengar. Det känns inte så viktigt idag längre. Det känns inte så viktigt att göra karriär. Det är inte så viktigt att bli någon i samhällets och andras ögon”. (Simon)*

*“Allt är annorlunda/.../ Jag är inte längre fängslad av drogerna; jag är fri/.../Idag kan jag göra vad jag vill. Framförallt mår jag bra och jag känner mig för första gången delaktig i allting. Jag går inte längre runt och är tom och full av allt hat/.../Ångest, skam, stress och skuld. Alla de här jobbiga känslorna springer inte längre runt mig”. (David)*

Vera beskriver att hennes liv har förändrats radikalt. När hon levde i kriminalitet och missbruk så sa hon att hon aldrig ville leva ett vanligt liv fast hon egentligen hade en önskan om det. Vera beskriver vidare nykterheten som sitt sätt att leva idag. Hon säger att hon inte berörs av att andra tar ett glas vin men att hon själv är mycket rädd om sin nykterhet. Vidare berättar hon om hur svårt det har varit för henne att komma tillbaka till samhället och att det tar tio år att komma tillbaka. Vera uppskattar att hon idag har en lägenhet, är skuldfri och har god kontakt med sin familj.

*“Det är helt annorlunda, det har förändrats från A till O. Nej men det går inte att jämföra/.../ Jag är en lycklig kvinna och jag ska gå i pension snart. Jag vill vara den här fina mamman och den här fina mormodern/.../Vi lever ett vanligt Svensson liv”. (Vera)*

Ulf berättar att han under sin missbrukstid inte trodde att han kunde bli en normal och frisk människa. Han kände att han varken kunde lita på de vänner han hade eller visa sina känslor inför dem. Ulf berättar att det som har hänt med honom är obeskrivligt och något han är mycket tacksam för. Idag är Ulf också glad över att inte behöva ljuga varken inför sig själv eller inför andra. Han är mycket nöjd med sitt liv idag.

*“Idag slipper jag misshandla mig själv med knark, sprutor och alkohol/.../ Jag är lyckligt gift idag och jag får leva ett bra liv. Rätt, rent och sant; ett liv som jag inte ens kunde föreställa mig”. (Ulf)*

Adam däremot menar att han själv inte har förändrats men att hans syn på andra människor har det. Han säger också att han idag kan ta ansvar för sig själv och sina handlingar samt att han inte längre behöver ljuga. Även om Adam säger att han inte har förändrats så tycker vi oss se att han har genomgått en form av intern förändring fast han kanske känner sig som samma person på ett annat sätt än några av de andra respondenterna.

*“Min syn på andra människor har förändrats, jag kan se min delaktighet i felet och inte bara andras. Jag försöker lägga mindre vikt i vad de andra gör för fel. Jag kan vårda en relation och vara närvarande här och nu, med min sambo, min hund och på jobbet kan jag vara här och nu. Jag kan känna mina egna känslor och faktiskt tycka att det är ok”. (Adam)*

Bland respondenterna framkommer det att de idag har en insikt om hur alkohol och narkotika påverkar dem och deras liv. Detta är viktigt för att personen inte ska falla tillbaka i ett destruktivt livsmönster (Kristiansen 1999, s.60-62). Bland annat berättar Linda att hon inte har kontroll över hur drogerna påverkar henne. Även i Davids berättelse kan vi se att han har en insikt om sjukdomen och hans reaktion på alkohol och andra droger.

*“När jag börjar ta droger så vill jag ha mer och mer och så eskalerar det och så lever jag helt plötsligt på gatan. Så för mig blir den här ‘Jointen leder till Plattan’ till verklighet, det är bara det att det tar flera år”. (Linda)*

*“Jag är nykter alkoholist och narkoman så min kropp reagerar annorlunda när jag dricker och när jag knarkar än vad det gör för genomsnittet/.../Jag har som en allergi i kroppen. När jag dricker så vill jag ha mer och mer och mer och ju mer jag dricker desto törstigare blir jag. Jag blir ingen trevlig person heller när jag dricker”. (David)*

Sammanfattningsvis kan vi i flera av intervjupersonernas berättelser se att de har levt ett liv med negativa tankemönster. Linda berättar om att hon såg människor som statister, Simon talar om en förvrängd verklighetsuppfattning och Ulf trodde varken på sig själv eller på andra människor. Simon och Linda beskriver också att de värderade ekonomisk status och att omvärldens tankar om dem var väldigt viktiga.

Intervjupersonerna har genomgått stora interna förändringar och deras liv är helt annorlunda idag. David säger att han inte går runt med allt hat längre, Linda berättar att hon idag ärligt vill vara till nytta för andra människor och Ulf belyser att han idag kan leva i ärlighet mot sig själv och mot andra. Idag beskriver sig informanterna som lyckliga personer och att de idag kan ha sunda relationer med andra människor. Linda säger att hon idag kan vårda en relation och Vera berättar att hon är en lycklig mormor. Deras interna förändring kopplar vi till processen gällande en *omvärdering av självet* då en bild av självet utan problembeteendet blir synlig (Prochaska, Norcross & Diclemente 1995, s.27-31). Vår tolkning är att de gjort en total omvärdering av självet och att de idag lever på ett annorlunda sätt. Vi kan också se att

respondenterna har kommit till insikt om sin sjukdom och förändrat sitt handlingsätt gentemot alkohol och narkotika vilket enligt tidigare forskning är en viktig strategi för att bibehålla sin nykterhet (Kristiansen 1999, s.60-62).

#### 5.4.3. Vad som är viktigt idag

I våra respondenters berättelser kan vi se att de idag lever ett väldigt annorlunda liv jämfört med hur de levde innan. De talar om vikten av att hjälpa andra människor, bland annat narkomaner och alkoholister som fortfarande befinner sig i ett destruktivt livsmönster. Informanterna nämner att de har en vad vi tolkar som en meningsfull sysselsättning där fokus är att göra nytta för samhället och dess individer. Även sociala relationer ses som viktiga i informanternas liv idag.

Ur Lindas berättelse framkommer att hon besöker avgiftningar och försöker prata med narkomaner för att se om någon vill bli nykter och drogfri. Detta gör hon utan att någon vet att hon är där och utan att narkomanerna hon möter tackar henne. Linda säger att en viktig del i hennes liv nu är att hjälpa andra människor. Om hon skulle sluta med det skulle hon ha svårt att hålla sig nykter.

*“Sex år efter det att man dragit sin sista lina och sitt sista glas så är det svårt att leva i någon form av skräck inför vad som ska hända om jag börjar knarka och dricka igen. Jag är människa, så minnet av det bleknar.../ Om jag skulle börja bli självisk och tänka mest på mig själv, sluta försöka hjälpa andra människor; narkomaner att bli nyktra och drogfria, och försöka behålla det här för mig själv och bli girig så kommer jag att glida in i ett tankesätt som kommer att leda mig tillbaka”. (Linda)*

Också Adam och Simon håller sig nyktra bland annat med att hjälpa andra narkomaner genom att besöka avgiftningar och behandlingshem samt guida nya inom tolvstegsgemenskapen. Även David berättar att det i hans liv idag ingår att föra vidare sina kunskaper och försöka hjälpa andra. Han lever efter andra principer och berättar om sin delaktighet i samhället idag.

*“Jag har ett heltidsjobb och förutom ett heltidsjobb har jag en egen firma. Jag är ute och föreläser för myndigheter, jag kan köpa vad jag vill och jag kan resa vart jag vill /.../ Idag kan jag göra vad jag vill”. (David)*

Det framkommer att det även för Ulf är viktigt att hjälpa andra människor och föra vidare sina kunskaper. Sedan nio år tillbaka har Ulf arbetat i kyrkan och han beskriver att det är där han vill vara. Han känner sig trygg, glad och tacksam för att han har fått chansen att arbeta där. I arbetet möter han ibland aktiva narkomaner som vill bjuda honom på narkotika. Då brukar han berätta om sitt sätt att leva idag och att det finns hjälp att få för den som söker.

*“Kära vän, idag har jag fått en ny längtan, nu vill jag göra så mycket jag kan för att förstöra så lite som möjligt/.../Jesus vill hjälpa dig också att bli fri från knark och elände”. (Ulf)*

Både Adam och Simon berättar om hur viktig Gud är i deras liv. Adam säger att han måste sätta Gud före allt annat och Simon säger att det viktigaste är tolvstegsprogrammet där kontakten med Gud är en stor del. De värdesätter även sin familj.

*“Det viktigaste i mitt liv är Gud, anledningen till att jag inte sätter inte min sambo, min mamma först är att jag behöver ha balans här först för att kunna vara till nytta till andra människor”. (Adam)*

*“Programmet är det viktigaste. Och Gud, tycker jag är viktig. Sedan är det min familj. Vi ska ha barn, jag och min sambo. Det är väl det som är viktigt egentligen” (Simon)*

Vera säger att det viktigaste i hennes liv idag är relationen med sina barn och barnbarn. Linda tar också upp vikten av att ha en sund familj och kunna ta hand om den. Hon berättar att hon vill fortsätta utvecklas och vara till nytta för samhället.

*“Det har varit mycket tankar nu de senaste åren om hur mycket man kan bidra till världen genom att uppfostra sina barn med kärlek och försöka vara en bra förälder. Det är väl det som är viktigt för mig nu. Att vara till nytta i alla områden i mitt liv. Och att få sträva efter att få leva ut min kreativitet och mina intressen”. (Linda)*

Även David berättar om att relationen till andra betyder mycket för honom idag. Han säger också att rutiner är viktigt för att han ska må bra och att han idag gör saker som han mår bra av såsom att umgås i hälsosamma relationer, träna och undvika att leva destruktivt.

*“Det viktigaste i mitt liv nu är sunda relationer med människor runtomkring mig som jag känner ger mig någonting och som jag kan ge tillbaka till/.../ Jag har fått tillbaka relationen till min familj, min pappa, mina småsyskon och många av mina vänner”. (David)*

I detta avsnitt framkom det att respondenterna lägger stor vikt vid sociala relationer. De nämner att deras relation till partner, barn eller övriga familj är en vital del i deras liv. Simon och Linda pratar båda om att de ska få barn med sin partner och att det är viktigt för dem. Vera berättar om att hennes barn och barnbarn är de viktigaste i hennes liv. I den tidigare forskningen framkommer det att barn kan skapa en positiv livsförändring (Blomqvist 2001, s.169). Vi tänker att anledningen till att intervjupersonerna idag är nyktra inte är att de ska få eller redan har barn men att detta ger ett ytterligare viktigt motiv till att bibehålla deras nyktra levnadssätt.

Vikten av sunda sociala relationer tar även Adam och Linda upp då de berättar om relationen till sin partner och Ulf tar upp att det för honom är viktigt att umgås med människor inom församlingen och med sin fru. Både i den tidigare forskningen och i teorin belyses vikten av att ha sociala kontakter som ger stöd för förändringen (Kristiansen 1999, s.60-62; Prochaska, Norcross och Diclemente 1995, s.27-31). Respondenterna berättar även om att de hjälper andra narkomaner. Vi kopplar detta till att de idag har hittat sin plats i samhället där de känner sig accepterade och kan göra nytta (Johnsson, Laanemets & Svensson 2009, s.145).

## 6. Sammanfattning av resultat och analys

### *Vad som händer innan man slutar*

Ur respondenternas berättelser kan vi se att narkotikaanvändningen för dem var ett sätt att hantera sina känslor och gav dem en lösning på en inre konflikt. I empirin framkom det att intervjupersonerna har försökt sluta med narkotika på egen hand men att deras försök misslyckades. Detta kopplade vi till att de befann sig på ett steg där individen enligt TTM inte är redo att genomföra en förändring. Beskrivningar av de negativa konsekvenserna i samband med narkotikaanvändningen framkommer i respondenternas berättelser. Intervjupersonernas liv har på olika sätt påverkats av dessa vilket ledde till ett personligt bottenläge och gav dem en insikt om att en förändring måste ske.



### *Hur man slutar*

För att kunna sluta med narkotika behöver individen komma till en punkt där hen inser sitt problem och vill göra någonting åt det. Förändringsprocessen kan sägas bestå av tre faktorer: *interna, sociala* och *behandlingsrelaterade* (Blomqvist 2001, s.169). I respondenternas berättelser kan vi se att de under förändringsprocessen mellan aktivt missbruk till nykterhet har genomgått någon form av *intern förändring* såsom ett ändrat tankesätt och ett andligt uppvaknande. Vidare framkom det hur viktiga de *sociala relationerna* är under tillfrisknandeprocessen. Respondenterna har berättat att stödet som de fick av anhöriga, vänner samt andra former av gemenskaper var en viktig faktor för att de skulle lyckas göra en förändring. De viktiga faktorer som vi ser som behandlingsrelaterade är insatser från Socialtjänsten, genomförande av tolvstegsprogram och andlig vägledning.

### *Hur det nyktra livet fortsätter*

Intervjupersonerna berättar att de idag lever sitt liv på ett annorlunda sätt. De lever efter andra värderingar där de värdesätter sin relation till familj och vänner. Informanterna har också kontakt med Gud och strävar efter att leva livet ärligt. De beskriver att de idag är fria från besattheten av drogerna. En viktig del i respondenternas liv idag är att föra vidare sina kunskaper om hur individer kan komma ur ett drogmissbruk och bibehålla ett behagligt nyktert liv. Respondenterna berättar om att deras liv har en ny mening idag och att de har lärt sig att hantera sina känslor.

Sammanfattningsvis har vi med hjälp av empirin samt den tidigare forskningen och teorin fått en djupare förståelse för vad som är viktigt i processen för att ta sig ur ett drogmissbruk. Dessutom har vi ökat kunskapen kring vilka strategier som individer kan använda sig av för att bibehålla nykterhet.

## 7. Avslutande diskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur individer har tagit sig ur ett missbruk och hur de håller sig nyktra. Genom den insamlade empirin och vår analys av den har vi fått en ökad förståelse kring ämnet. Med hjälp av den transteoretiska modellen har vi kunnat fördjupa analysen och bena ut de olika stegen av förändringsprocessen. Eftersom våra informanter nämnde att tolvstegsprogrammet var viktigt i deras förändringsprocess undersökte vi detta

närmare. Både ur våra informanternas berättelser och ur litteratur beskrivande tolvstegsprogrammet framkommer det att narkomani ses som en kronisk sjukdom. Detta tänker vi kan förklara varför intervjupersonerna väljer att kalla sig för nyktra narkomaner, eftersom det är någonting som de kommer att leva med livet ut.

Efter att ha studerat den transteoretiska modellen (TTM) och tolvstegsprogrammet finner vi att dessa två har många likheter. TTM tar upp sex steg som belyser hur en lyckad förändring går till och vilka steg samt processer som ingår. Tolvstegsprogrammet beskriver också förändringsprocessen i form av steg. I tolvstegsprogrammet tänker vi att det finns mycket av det som i TTM beskrivs som viktigt för en lyckad förändring. Eftersom tolvstegsprogrammet funnits sedan år 1939 tänker vi att TTM är inspirerad av den eller iallafall att en del av de individer som har varit med i studien som TTM bygger på har genomgått en lyckad förändringsprocess via tolvstegsprogrammet.

Vår kritik mot TTM är att den kan tyckas vara för enkel för en sådan komplex process som avses i studien. Hela boken går ut på att man själv kan förändra sitt liv i sex steg och vi tycker att den till viss del liknar en amerikansk reklamskylt. Vi reflekterar kring att vägen till och bibehållande av nykterhet är en livslång process samt en daglig kamp och diskuterar kring huruvida det verkligen går att klämma in denna i sex steg. Vår åsikt är att stegen visserligen är konkreta och beskrivande kring hur man ska gå tillväga för en lyckad förändring. Samtidigt finns mycket djup inom stegen och de nio processerna vilket gör att det finns utrymme för såväl komplexitet som individuella skillnader inom processen.

Vi kan urskilja både några av stegen och några av de större processerna som sker under en lyckad förändringsprocess i våra intervjupersoners berättelser. Något som vi finner intressant och blir positivt överraskade av i vårt resultat är att intervjupersonerna inte har haft återfall efter att de gått med i en tolvstegsgemenskap eller som i Ulfs fall hittat Gud via kyrkan. Av detta drar vi slutsatsen att tolvstegsprogrammet har hjälpt dessa individer att förändra sitt liv. En viktig del av förändringen nämner respondenterna som deras andliga uppvaknande. Både Ulf och Vera säger uttryckligen att det var Gud som räddade dem. De som är med i tolvstegsprogrammet nämner Gud men säger något i stil med *“eller vad du nu vill kalla det”* efteråt. Vi tänker att detta bland annat kan ha att göra med deras ålder. De som är med i tolvstegsprogrammet är yngre, runt 25 år, medan de som befinner sig i kyrkan är äldre, båda över 60 år. Vi diskuterar kring att det kanske är lättare att vara uttalat troende för något äldre

människor. Även om vi anser att de yngre är lika övertygade om sin tro tänker vi att det är svårare för dem att uttrycka det eftersom vi tänker att det inte är accepterat att prata öppet om det i vårt sekulära Sverige.

Vidare reflekterar vi kring att Vera nämner att det krävs minst tio år att komma tillbaka till samhället för någon som levt i missbruk. Detta kan vi inte se hos de yngre respondenterna, de har lyckats bygga upp sitt liv på nytt på en betydligt kortare tid. Samtidigt tror vi att det är mycket individuellt hur lång tid det tar för en människa att komma tillbaka till ett mer vanligt liv. Även individens ålder och längden denne levt i aktivt missbruk tänker vi påverkar. Dessutom diskuterar vi kring att ju yngre individen är desto större är sannolikheten att personen får mer stöd både från familj och från samhälle vilket gör att det blir lättare att komma tillbaka.

## 8. Slutord

Avslutningsvis reflekterar vi kring sättet som våra intervjupersoner lever idag. De ägnar en stor del av sin tid och tankeverksamhet åt att hjälpa andra människor. De strävar också efter att leva ett ärligt liv och skapa en inre harmoni. Våra tankar kring detta är att många fler än bara nyktra narkomaner skulle må bra av att leva och tänka på detta sätt. Om vi som samhällsmedborgare och framförallt blivande socialarbetare skulle ha ett bredare perspektiv skulle vi kunna hjälpa människor i svåra livssituationer istället för att stöta ut dem ytterligare. Att det är möjligt att förändra sitt liv från en till synes hopplös situation har våra respondenter visat för oss. Detta kommer vi att ta med oss när vi själva arbetar med människor som befinner sig i svåra livssituationer.

Som sista ord vill vi ge förslag på framtida forskning. Vi tänker att det kan vara intressant att forska kring individer i missbruk som har olika etniska bakgrunder. Denna tanke kom till oss efter en diskussion med en av våra informanter som uttryckte att enligt hans åsikt så får individer med svenskt ursprung bättre hjälp än de med en annan etnisk bakgrund. Vi reflekterar kring de svårigheter som kan uppkomma om individen som befinner sig i ett aktivt missbruk är ny i Sverige och inte ännu har kunskap om vare sig språk eller hur man söker hjälp.

## Referenslista

### Tryckta källor

AA (2012) *Anonyma Alkoholister- Stora Boken*. 2.uppl. Stockholm: AA i Sverige.

Agerberg, Miki (2004). *Kidnappad hjärna: en bok om missbruk och beroende*. Lund: Studentlitteratur

Ahlman, Christer (2014). *Vänskap, värden, vandel: avvikelser och återhämtningsstrategier hos Göteborgs första generation ungdomsnarkomaner*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2014

Alvehus, Johan (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Creswell, John W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches*. London: SAGE Publications Inc.

Ekholm, Mats & Fransson, Anders (2012). *Praktisk intervjuteknik*. [Ny utg.] Stockholm: Norstedt

Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber

Johnsson, Eva; Laanemets, Leili & Svensson, Kerstin (2009). *Narkotikamissbruk- Debatt, behandling och begrepp*. Studentlitteratur AB: Lund.

Kristiansen, Arne (1999). *Fri från narkotika: om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Diss. Umeå: Univ.

Prochaska, James O; Norcross, John C. & DiClemente, Carlo C. (1995). *Changing for good: [a revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward]*. 1. Avon Books trade paperback pr. New York: Avon Books

Svensson, Bengt (1996). *Pundare, jonkare och andra: med narkotikan som följeslagare*. Diss. Lund : Univ.

Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur

### Elektroniska källor

Blomqvist, Jan (2001). Att lägga sitt missbruk bakom sig – om ”spontanläkning” och betydelsen av behandling. *Nordisk alkohol- & narkotikatidskrift*, vol.18, (2), s.163-174.

Cohen, Ben-Zion ; Rabinovitch, Revital Vaturi (2005). Outcomes of the Decision to Terminate Drug Abuse: An Application of Rational Choice Theory. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, December, Vol.5(4), p.47-62

McLellan, Thomas; O’Brian, Charles P; Lewis, David C. & Kleber, Herbert D. (2000). Drug Dependence, a Chronic Medical Illness- Implications for Treatment, Insurance, and Outcomes Evaluation. *JAMA* Vol. 284: p.1689-1695

Thulin, Ola (2017). Narkotikamissbruk. *Nationalencyklopedin*.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/narkotikamissbruk> [hämtad 2017-01-16]

Trulsson, Karin & Hedin, Ulla-Carin (2004). The role of social support when giving up drug abuse: a female perspective. *International Journal of Social Welfare* 13: p.145–157

Vetenskapsrådet (2010). *God forskningssed: Rapport 1:2011*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Von Greiff, Ninive & Skogens, Lisa (2012). Förändringsprocesser i samband med missbruksbehandling- vilka faktorer beskriver klienter som viktiga för att initiera och bibehålla positiva förändringar? *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 29:2, s.195-209.

Winick, Charles (1962). Maturing out of narcotic addiction. *Bulletin on Narcotics*, January/March, 17. P.1-7

## Bilaga Intervjuguide

Presentation av oss samt uppsatsen. Informera om anonymitet och frivillighet.

Berätta lite om dig själv. (ålder, uppväxt, drogdebut, aktivt missbruk, nutid)

Vad fick dig att sluta med droger?

Vilket stöd fick du? Av vilka? (familj, vänner, socialtjänsten eller annan organisation)

Har du haft något återfall? beskriv?

Hur gör du för att bibehålla en nykter livsstil?

Vilken syn hade du på droger då jämfört med nu?

Hur har ditt liv förändrats sedan du blev nykter? (Vad är annorlunda?)

Vad är viktigt i ditt liv nu?

Är det någonting du vill tillägga?