



Att åka berg- och dalbana

En resa från barndom till vuxenliv med fyra vuxna barn till missbrukare

Anette Eklöf och Hanna Axelsson

**C-uppsats, 10 poäng
Socialpedagogiska programmet
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Vårterminen 2006**

Abstract

Title: Riding the Roller Coaster - a journey from childhood to adulthood with four grown-up children of drug addicts.

Authors: Axelsson, Hanna and Eklöf, Anette

Level: C-essay, 10 points

Program: Social pedagogy program, 140 credits

Department: University College West
Department of Individual and Society

Publishing year: May 2006

Supervisor: Bjerkman, Anders

The aim of this degree project is to find out how people who have grown up in families with addiction problems have experienced their childhood and how their adult life has been affected by this. With the help of qualitative interviews with four grown up children to addicts, knowledge has been gained about what was experienced as problematic during childhood, what was beneficial and compensatory as well as how they feel today.

The results have shown that their childhood was affected by a deficiency in the ability to parent, weak networks, adjusting, responsibility, a feeling of being left out and few positive experiences. Factors that have been protective are: important people, interests as well as attitude. In adult life many habits from childhood remain. Those who took part in the study have been affected by their childhood in the form of social and emotional problems, but also in their attitudes towards alcohol. The study has shown a need to work on their childhood, but also that their childhood has given the participators important experiences.

Key words: adult children of drug addicts, neglect, addiction, protection factors, resilience

Sammanfattning

Titel:	Att åka berg- och dalbana – En resa från barndom till vuxenliv med fyra vuxna barn till missbrukare
Författare:	Axelsson, Hanna & Eklöf, Anette
Nivå:	C-uppsats, 10p
Program:	Socialpedagogiska programmet, 140p
Institution:	Högskolan Väst Institutionen för individ och samhälle
Tryckår:	Maj 2006
Handledare:	Bjerkman, Anders

Syftet med denna uppsats är att ta reda på hur människor som vuxit upp i familjer med missbruk har upplevt sin uppväxt och hur vuxenlivet har påverkats av den.

Genom kvalitativa intervjuer med fyra vuxna barn till missbrukare har kunskaper erövrats om vad som under uppväxten upplevdes som problemfyllt, vad som var gynnande och kompensatoriskt, samt hur de mår idag.

Resultatet har visat att uppväxten präglades av bristande föräldraförmåga, svagt nätverk, anpassning, ansvar, utanförskap och få positiva upplevelser. De faktorer som varit skyddande är: viktiga personer, intressen samt förhållningssätt. I vuxenlivet lever många mönster från barndomen kvar. Deltagarna i studien har påverkats av sin uppväxt i form av sociala och emotionella problem, men också i sitt förhållningssätt gentemot alkohol. Studien har visat på ett behov av att bearbeta uppväxten, men även på att barndomen har gett deltagarna viktiga erfarenheter.

Sökord: vuxna barn till missbrukare, omsorgssvikt, missbruk, skyddsfaktorer, resiliens

Innehållsförteckning

INLEDNING OCH BAKGRUND	3
ALKOHOL, NARKOTIKA OCH BARN	3
PRAKTIKER OCH FORSKARE SKRIVER OM BARN TILL MISSBRUKARE.....	4
PRAKTIKER SKRIVER OM VUXNA BARN TILL MISSBRUKARE	6
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	8
TIDIGARE FORSKNING	9
ATT VÄXA UPP MED MISSBRUK	9
FAKTORER SOM SKYDDAR.....	10
MISSBRUKETS KONSEKVENSER FÖR VUXENLIVET	12
METOD OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	14
KVALITATIV METOD.....	14
GENOMFÖRANDE	15
URVAL	17
ETISK DISKUSSION.....	18
STUDIENS TILLFÖRLITLIGHET.....	19
TEORETISK RAM.....	21
CENTRALA BEGREPP	21
OMSORGSSVIKT	22
OMSORGSSVIKT OCH OBJEKTRATIONER	23
SKYDDSAKTORER.....	24
VÄLMÅENDE - OHÄLSA	27
VÄLMÅENDE – OHÄLSA OCH KASAM	29
HUR UPPELVEDE RESPONDENTENA SIN UPPVÄXT?	30
BRISTANDE FÖRÄLDRAFÖRMÅGA.....	30
SVAGT NÄTVERK.....	32
ANPASSNING	34
ANSVAR	35
UTANFÖRSKAP	36
LITE POSITIVT	37
VILKA FAKTORER VAR TILL HJÄLP FÖR ATT KLARA SITUATIONEN?	39
VIKTIGA PERSONER.....	39
INTRESSEN	40
FÖRHÅLLNINGSSÄTT	41
HUR ANSER DE ATT UPPVÄXTEN HAR PÅVERKAT DEM, HUR MÅR DE SOM VUXNA?.....	43
EMOTIONELLA KONSEKVENSER	43
SOCIALA KONSEKVENSER	44
FÖRHÅLLET TILL ALKOHOL	46
BEARBETNING.....	47
VIKTIGA ERFARENHETER	48
SAMMANFATTANDE RESONEMANG	49
SLUTSATSER.....	52
DISKUSSION	54
REFERENSER.....	55

Inledning och bakgrund

Intresset för barn som växer upp i dysfunktionella familjer har förstärkts under utbildningens gång, särskilt genom kurserna om missbruk, socialt utsatta barn, och psykiskt funktionshindrade. I och med de kunskaper som vi tillägnat oss väcktes en nyfikenhet på hur barnen har påverkats som vuxna, helt enkelt hur det kan gå för dem senare i livet. Familjer kan vara dysfunktionella på många olika sätt, t.ex. när det förekommer psykisk sjukdom, missbruk, arbetsnarkomani eller trångsynt religiositet. Barn som växer upp med dessa företeelser påverkas enligt Hellsten (2004) på ett liknande sätt. Även om vi har valt att fördjupa oss i barnen till missbrukare kommer en del av dessa kunskaper att kunna appliceras på andra grupper av utsatta barn. Anledningen till att valet föll på missbrukares barn var att vi kände mest för dem. Dessutom har vi flera vuxna barn till missbrukare i vår omgivning vilket har varit en av drivkrafterna till att söka mer kunskaper i ämnet.

Det är viktigt att förstå de vuxna barnen till missbrukare utifrån ett helhetsperspektiv, att gå på djupet men också att se bredden. Det känns angeläget att inte blunda för risker och problem men ännu mer angeläget att inte stanna där. Det traditionella sättet att se på barns utveckling och påverkan på vuxenlivet är genom den psykoanalytiska utvecklingspsykologin. Där fokuseras på brister som kan medföra risker. Detta är ett mycket viktigt perspektiv, men syftet med den här studien är även att lyfta fram skyddande faktorer. Den socialpedagogiska utbildningen har präglat oss, den har fått oss att på ett tydligare sätt fokusera på människors möjligheter att utvecklas. Därför vill vi också se på det som är friskt och positivt, de faktorer som har hjälpt barnen att klara sig, som gett motståndskraft och resiliens. Borge (2005) menar att begreppet resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem. Vi ser att dessa två perspektiv kompletterar varandra. Kanske kan det ses som två sidor av samma mynt.

Under litteraturgenomgången har vi inte funnit någon som kombinerar dessa synsätt just när det gäller barn och vuxna barn till missbrukare eller som kombinerar retrospektiva intervjuer med måendet i vuxenlivet. Därför är detta angreppssätt relevant och mycket intressant. Som socialarbetare är det viktigt att se både risker och skyddande faktorer för att kunna stötta och utarbeta insatser som svarar mot individens behov och kompetens.

Alkohol, narkotika och barn

Vid litteraturgenomgången upptäcktes att det fanns betydligt mer skrivet om barn till alkoholmissbrukare än till narkomaner. Kroll (2004) menar att det finns mycket mer forskning att tillgå vad det gäller föräldrars missbruk av alkohol än av narkotika. Detta eftersom narkotikabruk är olagligt vilket gör att det är svårare att få människor att vilja medverka i undersökningar. Rädsla för att samhället ska ingripa och omhänderta barnen är ofrånkomlig. Därför är dessa barn än mer osynliga för samhället än barn till alkoholmissbrukare. Konsekvenserna av de båda sorternas missbruk är så likartade att den forskning som gjorts på barn till alkoholmissbrukare till största delen även gäller för barn till föräldrar som missbrukar narkotika (Kroll, 2004).

Alkohol och missbruk är aktuella ämnen i samhällsdebatten. I en debattartikel i Västerviks tidningen framhålls vikten av att införselkvoterna av alkohol sänks. Barnens situation används som argument. Artikelförfattarna skriver att hundratusentals barn växer upp i vålds- och missbruksmiljöer och att alkoholen är ett av våra största olösta sociala och medicinska

problem. De menar inte att den är orsaken till alla bekymmer men att den ofta finns med i bilden och förvärrar situationen. Artikelförfattarna utgår från att bruk leder till missbruk och menar att en restriktiv alkoholpolitik är nödvändig ur ett socialt och folkhälsomässigt perspektiv. Inte minst med tanke på att det omfattande alkoholbruket drabbar barnen eftersom så många vuxna misslyckas med att erbjuda trygga uppväxtmiljöer (VT, 060301). Huruvida en restriktiv politik skulle vara lösningen är inte alla eniga om och kan diskuteras, men det är ändå den linjen som har dominerat den svenska policyn när det gäller alkoholfrågor.

Om ett ökat bruk leder till ett ökat missbruk, spelar konsumtionsutvecklingen av alkohol en central roll för hur många familjer som i framtiden kommer att påverkas av alkoholens negativa effekter. Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning (2005) skriver att alkoholkonsumtionen under 2000-talet har ökat kraftigt, samtidigt som försäljningen på systembolaget och restauranger är relativt oförändrad. Detta beror i första hand att mängden av privatinförd alkohol har fördubblats, på grund av anpassningen till EU:s införselregler, men också på en ökning av illegal handel. Den totala konsumtionen beräknas till 10,4 liter ren alkohol per invånare och år bland dem som är 15 år och äldre. Detta bedöms vara den högsta konsumtionen på över 100 år.

Att använda alkohol är en del av den svenska kulturen, alkohol används av 90 % av den vuxna befolkningen. Missbruk och beroende är ofta dolda. De flesta alkoholberoende är socialt fungerande med familj och arbete. De anhöriga lider ofta i det tysta utan att det uppmärksammas av omgivningen (Alkoholkommittén, 2004). Idag lever svenska barn närmare alkoholen än tidigare generationer. För trettio år sedan var det i huvudsak män som drack så mycket att de blev påverkade. Mammans roll var att skydda barnen, att ställa allt till rätta och förklara. Idag dricker män och kvinnor lika mycket, både mamma och pappa förändras av alkoholen (Bengtsson och Gavelin, 2004).

Woititz (2004) menar att en av de första som uppmärksammade missbrukarnas barn var den kanadensiska socialarbetaren Margaret Cork som på 60-talet gjorde en undersökning om dessa. Hon beskrev hur barn till alkoholmissbrukande föräldrar påverkas negativt i sin personlighetsutveckling. Uttrycket "de glömda barnen" myntades, eftersom de är glömda av de vuxna i sin familj och i det omgivande samhället. Enligt Barnombudsmannen (2004) finns det idag ca 200 000 barn som växer upp i familjer med missbruk, och eftersom missbruk oftast hålls hemligt är antagligen mörkertalet stort.

Forskning visar att där det förekommer missbruk förekommer även misshandel, omsorgssvikt och incest i större utsträckning än i andra familjer (Dube m.fl. 2001). Detta speglas av att majoriteten av de barn som blir föremål för samhällsinsatser på grund av brister i omsorgen har föräldrar som är alkoholmissbrukare (Andersson, 1995). Att vara barn i en missbruksfamilj innebär större risker än att vara barn i andra dysfunktionella familjer.

Praktiker och forskare skriver om barn till missbrukare

Leissner (1997) skriver om barns grundläggande psykologiska behov. Han menar att dessa är viktiga att ha kunskap om för att förstå vad som kan gå fel i barnets utveckling och vad krävs för att ett barn ska kunna utvecklas till en vuxen med någorlunda förmåga att hantera sitt liv. Han menar att omgivningen något så när under uppväxten måste tillgodose att barnet får:

- Kontinuitet i relationen till kärleksfulla föräldrar.

- Förutsägbarhet som skapar hopp och förmågan att kunna vänta, eftersom barnet då vet att det får sina behov tillfredställda.
- Förbehållslös kärlek, att vara älskad som person och inte för prestation, vilket lägger grunden för identitet och självkänsla.
- Gränser som skyddar det lilla barnet mellan individen själv och andra, mellan den inre och yttre världen och mellan rätt och fel.

När mamma eller pappa är berusad förlorar barnet den vuxne i föräldern. Barnet upplever ett skrämmande främlingskap när föräldern förändrar lukt, kroppshållning och beteende. I det regredierade tillståndet har föräldern också svårare att se och identifiera barnets behov, vilket gör att den empatiska förmågan minskar. De flesta föräldrar försöker skydda sina barn från konsekvenserna av att de missbrukar. De berättar inte för barnen att de har druckit utan ger andra förklaringar som ryggont, irritation på chefen, trötthet o.s.v. Familjer med missbruk tror ofta att det verkliga problemet inte finns om de låter bli att prata om det (Leissner, 1997).

Frid A. Hansen (1995) är psykolog och har lång erfarenhet av arbete med familjer med missbruk. Hon menar att missbruksproblem är kulturellt förbundet med skam. Missbrukare associeras ofta med "fyllona" på stan som många människor ser ner på och fördömer. Familjer med missbruk upplever problemet som skamligt och försöker dölja det de skäms för och detta går särskilt ut över barnen. Barnen skäms för att de har föräldrar som bryter mot de sociala normerna. De skäms för att den druckne föräldern raglar, är ovårdad eller grälsjuk eller att det luktar alkohol när någon kommer och hälsar på. Men det vanligaste är kanske att det inte syns så väl, familjen håller en fin fasad utåt och är ständigt rädda för att någon utomstående ska upptäcka hur det är ställt. I många fall måste barnen använda sig av små lögner, normen de lär sig blir oärlighet, vilket många gånger blir en konflikt för barnet. Den slutenhet som följer resulterar i att barnet känner sig osäker på vad som är normalt och vanligt.

När människor upplever skam och mindervärdighet inför ett problem som de känner sig hjälplösa inför, har de lätt att ge sig själva skulden och ansvaret för det som sker. Hansen menar att det är vanligt att barn berättar att föräldrarna ger dem skulden för konflikter som uppstår i familjen. Känslan av skuld gör att de lätt tar på sig rollen som hjälpare. Några kommer i alla sammanhang att räkna med att få skulden när något fel har begåtts, och intar nästan automatiskt en roll som syndabock. Skuldkänslan får barnen att överta de vuxnas ansvar och att försöka lösa problem som ligger utanför deras kontrollmöjligheter (Hansen, 1995).

Arnell och Ekblom (1996) är två författare som har erfarenheter av att arbeta med gruppverksamheter för barn vars föräldrar dricker för mycket eller drogar. De skriver om barns livsvillkor i alkoholistfamiljen och menar att det finns stora variationer i att växa upp i ett hem där någon har alkoholproblem, men att vissa företeelser kan vara gemensamma. De menar att föräldrarnas växlingar mellan tillgänglighet och avvisande kanske är det som skadar det växande barnet mest. Barnen lever i en oförutsägbar tillvaro i brist på kontinuitet och struktur, en tillvaro som kantas av kaos och besvikelser. I alkoholistfamiljen förnekar föräldrarna sitt missbruk både inför sig själva och inför de närmaste. Barnen förbjuds genom osynliga regler och lögner att prata om det som alla dock känner till.

Black (1993) skriver: "Inget prat, ingen tillit, inga känslor!". Hellsten (2004) beskriver samma sak men med annan formulering. Han menar att alkoholistfamiljer utvecklar tre regler som blir ett livsvillkor att följa: Du skall inte tala, du skall inte känna och du skall inte lita på

någon. Hellsten beskriver alkoholisten som en flodhäst som upptar hela vardagsrummet och som alla i familjen måste anpassa sig till. Med tigandets hjälp får flodhästen vara i fred, detta är en del i att hålla kulisserna uppe. Den andra grundregeln ”du skall inte känna” bereder utrymme för flodhästen att ta plats inom barnet. När flodhästen börjar rumstera väcks olika känslor: rädsla, hat, sorg och ensamhet m.m. men ingen av de känslorna blir synliga i de speglar som omger barnet, alltså finns de inte. ”Du skall inte lita på någon” gör barnet misstänksamt och isolerat från både familjen och andra människor. Avsaknaden av tillit hindrar barnet från att visa sina känslor och leder lätt till att inte kunna lita på någon alls. Dessa regler är synnerligen effektiva och behövs för att flodhästen inte ska uppmärksammas (Hellsten, 2004).

Barnet i alkoholistfamiljen kan ha svårt att bli sett och bekräftat med de känslor och behov som finns. Barnets tillvaro kan på många sätt vara förvirrande vilket kan leda till att de stänger av eller förnekar sina känslor. Känslan av skam och av att inte vara så viktig präglar barnets uppväxt och kan resultera i en låg självkänsla. Det finns lite plats för lek och fantasi och många barn känner stort ansvar för att mamma eller pappa ska sluta att dricka. Många av dessa barn har blivit vana att tänka mer på andra än på sig själva, de anpassar sig till familjen. Barnen känner sig lätt övergivna och ensamma särskilt då många alkoholistfamiljer isolerar sig och har mycket lite kontakt med andra människor runt omkring. Barn i missbrukarfamiljer riskerar att bli indragna i misshandel och sexuella övergrepp. Den svaga självbilden gör att de lätt kan bli utnyttjade, vilket kan resultera till att de sexualiserar sin kontakt med det motsatta könet (Arnell & Ekbom, 1996).

Praktiker skriver om vuxna barn till missbrukare

Även barn till missbrukare blir vuxna, och det är inte bara under uppväxten som de påverkas av föräldrarnas missbruk. ”Aldrig barn är alltid barn” skriver Bengtsson & Gavelin (2004) och påpekar att det gäller särskilt för missbrukarnas barn. Deras strategier för att överleva i barndomen som tystnad, isolering av känslor, duktighet m.m. blir deras symptom även som vuxna. Det de inte fick som små saknar de som vuxna.

Black (1993) skriver att majoriteten av de vuxna barnen upplever problem med tillit, beroende och kontroll samt med att identifiera och uttrycka känslor. De blir rigida och kontrollerande, blir lätt beroende av andra och har ingen känsla av att ha kontroll över hur de lever. Deras liv genomsyras av känslor av fruktan och skuld, många får depressioner och saknar förmågan att känna verklig närhet och samhörighet med andra människor.

Janet Woititz (2004) var en av pionjärerna om att skriva om de negativa effekterna av att växa upp i familjer med missbruk. Med sin bok ”Vuxna barn till alkoholister” vill hon visa vad det betyder att vara ett vuxet barn till en alkoholist med allt vad det kan innebära. Hon menar att människor som levt under andra dysfunktionella förhållanden kan känna igen sig i det hon skriver. Exempel på några andra tvångsbeteenden kan vara: spelberoende, narkotikaberoende, matmissbruk och religiös fanatism. Hon belyser tretton olika karaktärsdrag som hon funnit att många vuxna barn till alkoholister uppvisar. Woititz menar att vuxna barn till alkoholister:

1. Gissar sig till vad som är normalt
2. Har svårt att fullfölja ett projekt.
3. Ljuger när det vore lika enkelt att tala sanning.
4. Dömer sig själva utan förbarmande.

5. Har svårt att ha roligt.
6. Tar sig själva på mycket stort allvar.
7. Har problem med nära relationer.
8. Överreagerar på förändringar som de inte har kontroll över.
9. Söker ständigt godkännande och bekräftelse.
10. Uppfattar sig själva som annorlunda.
11. Är extremt ansvarstagande eller extremt oansvariga.
12. Är extremt lojala, även mot dem som inte förtjänar det.
13. Är impulsiva, de har en tendens att ge sig in i situationer utan att tänka igenom alternativ eller konsekvenser, vilket kan leda till förvirring, själförakt och kontrollförlust. Mycket tid går åt till att försöka reda ut konsekvenserna av gjorda misstag.

Som ett resultat av anpassningen till flodhästen som tidigare togs upp, uppstår ett tillstånd som Hellsten (2004) kallar medberoende. Familjer med missbrukande föräldrar verkar enligt Nakken (1996) antingen producera medberoende – människor som tar hand om missbrukare, eller missbrukare. Smärtan i missbruket skapar en spricka mellan familjemedlemmarna som gör att de utvecklar olika sätt att hanterar situationen på. Missbrukaren tror att han kan fly från familjens smärta genom ett objekt eller en händelse, den medberoende tror att den kan göra sig kvitt smärtan genom att förmå missbrukaren att sluta med sitt utagerande. Det finns också risk att de båda blir beroende av varandra.

Hellsten (2004) definierar medberoende som en ”sjukdom eller ett sjukdomsliknande tillstånd som uppkommer då en människa lever nära en mycket stark företeelse och inte förmår bearbeta denna företeelse så att hon kan integrera den i sin personlighet utan anpassar sig till den” (s.53). Kännetecknen på medberoende menar han är:

- Att styras utifrån – att anpassa sig istället för att styras inifrån.
- Ett tvångsmässigt behov att kontrollera sina egna känslor till andra människor och livet i allmänhet.
- Att inte kunna lita på andra.
- Svag jaguppfattning - att personen inte vet vem den är och vad den känner.
- Att prestera istället för att leva - att piska sig till allt större prestationer.
- Det stora allvaret - vanan att gå från kris till kris.
- Att bli fysisk sjuk – det som inte medvetandegjorts kan bosätta sig i kroppen.
- Avsaknad av andlighet – att inte känna att hon hör ihop med något som är större än hon själv.

Människan är komplex, det sociala sammanhangen ger olika förutsättningar och individer tolkar och bemästrar svåra situationer på olika sätt. Många lider långt upp i vuxenlivet av en traumatisk barndom, men forskning som gjorts visar på att trots hög risk för psykisk ohälsa och social missanpassning växer många upp till normala välanpassade människor (Werner & Smith, 2003; Claezon, 1996). Därför går det inte att sätta ett likhetstecken mellan en svår barndom och ett problematiskt vuxenliv.

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att ta reda på hur människor som vuxit upp i familjer med missbruk har upplevt sin uppväxt och hur vuxenlivet har påverkats av den. Genom intervjuer vill vi få kunskaper om vad de vuxna barnen till missbrukare (respondenterna) upplevde som problemfyllt, vad som har uppfattats som gynnande och kompensatoriskt, samt hur de mår idag.

- Hur upplevde respondenterna sin uppväxt?
- Vilka faktorer var till hjälp för att klara situationen?
- Hur anser de att uppväxten har påverkat dem, hur mår de som vuxna?

Tidigare forskning

Vi har funnit förhållandevis lite forskning kring barn i missbrukarfamiljer, och som nämnts tidigare finns fler studier om barn till alkoholmissbrukande föräldrar än till föräldrar som missbrukar narkotika. När det handlar om konsekvenserna för dessa barn när de blir vuxna är den svenska forskningen i stort sett obefintlig och den internationella, med något undantag, väldigt fragmenterad. De flesta forskare som uppmärksammar skyddande faktorer intresserar sig för barn som vuxit upp med många olika svårigheter. De flesta ser dock föräldrars missbruk som en av dessa svårigheter. Vi har valt att inleda varje del med att redovisa den svenska forskningen på området för att sedan gå in på vad den internationella forskningen säger.

Att växa upp med missbruk

Den första svenska studie som gjordes om missbruk och föräldraskap var enligt Lagerberg & Sundelin (2000) Ingvar Nylanders studie om barn till alkoholmissbrukande fäder (1960). Materialet omfattade 229 barn mellan 4-12 år, samt en kontrollgrupp på 163 barn. Han kunde konstatera att de missbrukande fädernas barn led i betydligt större utsträckning än kontrollbarnen av psykiska och psykosomatiska symptom. De visade också fler tecken på försummelse. Missbruksbarn utan syskon led av fler psykiska besvär än barn med syskon. Enligt Nordberg, Rydellius & Zetterström (1993) löper barn med två missbrukande föräldrar större risk att få barnpsykiatriska symptom än de barn vars föräldrar inte missbrukar, men också än de barn som har en förälder med missbruksproblem (Lagerberg & Sundelin, 2000).

Inom den internationella forskningen på området konstaterar även Wilens (1994) att föräldrars missbruk får psykiska och psykosociala konsekvenser för barnen, men han menar att det också har negativ påverkan på barnens utveckling av temperament och personlighet. Däremot menar Steinhausen (1995) att det inte nödvändigtvis går illa för alla missbrukarbarn, utan att flertalet klarar sig från att skadas psykiskt (Lagerberg & Sundelin, 2000).

Barns utveckling präglas av föräldrars missbruk på olika sätt och det finns inte några enhetliga kännetecken skriver Andersson (1995) och hänvisar till Christensen (1992) som i sin forskning bara funnit ett förhållande som ser ut att generellt karaktärisera tillvaron för barn med missbrukande föräldrar, nämligen rollombyte. Det betyder att barnen ger sina föräldrar omsorg i större utsträckning än de tar emot omsorg från sina föräldrar, att kraven på barnen är högre än vad som är rimligt för deras ålder och att föräldrarnas behov och problem alltid har företräde.

Rollombyte är också ett tema som framträder i Krolls (2004) sammanställning av fem brittiska studier om barn som växer upp med missbruk. Men Kroll finner även andra mönster. I samtliga undersökningar är tystnad och förnekelse en följd av att föräldrarna dricker för mycket eller tar droger. Tystnaden och förnekelsen leder till förvirring, anspännig och oro för barnen. Förlust är ett annat tema som kommer igen. Förlust av pålitliga konsekventa och tillgängliga föräldrar, förlust av tillit och självkänsla och förlust av barndomen.

Lindgaard (2002) visar i sin studie att barn till alkoholmissbrukare i större utsträckning har vuxit upp under svårare förhållanden än andra barn:

- De som vuxit upp med missbruk har i högre grad upplevt familjeförändringar som föräldrars skilsmässa, att vara skild från en eller båda föräldrarna under långa perioder, ibland genom vistelse i fosterhem och/eller institution.
- Utöver alkoholmissbruk förekommer oftare annat missbruk bland de föräldrar som har alkoholproblem än bland dem som inte har det.
- Skolgången är mer problematisk och kaotisk, med fler sociala svårigheter samt fler skolbyten.
- Föräldrarna har i högre grad psykiska problem som depression och ångest, liksom att de i högre grad är självmordsbenägna.
- Generellt upplever barn till alkoholmissbrukare signifikant fler belastande livshändelser, samtidigt som de upplever mindre social stöttning under uppväxten.

Lindgaard konstaterar också att familjeinteraktionen i missbruksfamiljen är mer dysfunktionell, med högre konfliktnivå och mindre sammanhang. Detta bekräftar Steinhausen (1995) som enligt Lagerberg & Sundelin (2000) har undersökt familjemönster i alkoholistfamiljer. Hans resultat visar även att alkoholmissbrukande familjer kännetecknas av lägre sammanhållning, försämrade problemlösningsförmåga och mer negativa och fientliga kommunikationer. Samtidigt påpekar han att familjemönstren visar stor heterogenitet och att dessa familjemönster inte är specifika för alkoholistfamiljer.

Risken för att utsättas för olika typer av skadliga upplevelser som exempelvis psykisk och fysisk misshandel, omsorgssvikt och incest är enligt Dube m.fl. (2001) större i en familj där den ena föräldern missbrukar alkohol jämfört med familjer där det inte förekommer missbruk. Missbrukar båda föräldrarna är risken ännu större. Även om de inte har kunnat konstatera något orsakssamband mellan föräldrars missbruk och dessa risker, så har de kunnat se att där det förekommer missbruk förekommer även misshandel, omsorgssvikt och incest i större utsträckning.

Faktorer som skyddar

Under senare år har många, enligt Lagerberg och Sundelin (2000), reagerat mot ensidiga risk- och eländesperspektiv i barnforskningen. I stället har man intresserat sig för motståndskraft, skyddsfaktorer och kompetens. Mot "riskforskning" har ställts "friskforskning" eller salutogenesforskning. Denna forskning studerar vad som främjar hälsa och välbefinnande. Vad är det som gör att vissa barn klarar risker förvånansvärt väl och utvecklas gynnsamt trots usla omständigheter?

I Sverige har Ingrid Claezon som är fil.dr i socialt arbete gjort en intervjustudie (1996) med 20 unga människor som under uppväxten hade narkotikamissbrukande föräldrar. Studien betonar vikten av att ha en föräldragestalt som bryr sig om en, får en att känna sig som någon värd att älska. För de personer i studien som det inte gått så bra för har avsaknaden av en sådan person varit utmärkande. Även Sundelin (1991) konstaterar att nätverket har stor betydelse:

De avgörande faktorerna för gynnsam utveckling för barnen verkar vara att barnet ges möjligheter till andra kontakter än dem familjen står för, att någon utanför familjen också uppmärksammar barnet och ger det en kontinuerlig kontakt. Kontakterna utanför hemmet har betydelse på många olika plan. Barnet ges möjlighet att spegla sig hos någon annan. Barnet ges också möjlighet att se att det finns andra mönster än de som föreligger i hemmet. Barnet ges därmed också tillfällen att se familjen mer realistiskt. (s. 189)

Men inte bara förekomsten av ett tryggt socialt nätverk är av betydelse utan också barnets förmåga att ta tillvara möjligheterna hos detta (Claezon, 1996; Sundelin, 1991).

Den internationella forskningen instämmer i att nätverket är viktigt, men tillför också en rad andra skyddande faktorer. Emmy Werner och Ruth Smith (2003) har i sin longitudinella studie följt de barn som föddes 1955 på ön Kauai i Stilla havet. Det innebär att de har följt 698 barn från födseln till 42 års ålder. De kunde konstatera att av de barn som under uppväxten utsattes för omständigheter som medför hög risk för psykisk ohälsa och social missanpassning växte trots allt en tredjedel av dem upp till normala välanpassade människor. Werner och Smith intresserade sig för de faktorer de ansåg hade varit till hjälp för barnen och fann:

- En personlig läggning, som hjälpte barnen att väcka positiva reaktioner hos de närmaste vårdgivarna eller uppfostrarna.
- En förmåga att effektivt använda de anlag de hade: planera studier, regelbundna vanor och uppgifter inom hemmet.
- Föräldrarnas/vårdgivarnas attityd speglade tanke och omsorg, vilket gav barnen en positiv självkänsla.
- Andra stödjande vuxna personer som ingav de unga tillförsikt och som var till stöd vid ”inlussningen” till vuxenlivet, t.ex. far- och morföräldrar, lärare, ungdomsledare.
- Möjligheter till förändring som öppnade sig vid viktiga övergångar i livet som t.ex. från skola till att börja ett arbete, från ensamstående till äktenskap och föräldraskap och som kunde föra in en stor del av högriskungdomarna på en normal bana i vuxenlivet. De starkaste grunderna för sådan förändring var vuxenstudier, ideellt arbete och/eller ett verkligt religiöst engagemang.

Bunkholdt (1995) refererar till Rutter (1984) en brittisk professor i barnpsykiatri, som har studerat vilka egenskaper som är gemensamma för s.k. maskrosbarn. Hans resultat är i stort de samma som Werner och Smiths men betonar också positiva erfarenheter som att vara duktig i någon idrott eller någon annan aktivitet. Samt att antalet belastningsfaktorer spelar roll. Ju färre belastningsfaktorer det finns i barnens liv desto större sannolikhet att de kan utveckla överlevnadsstrategier även i svåra situationer. Om ett barn hela tiden möter problem inom många livsområden är det svårare att få kraft till att överleva.

Känslan av sammanhang är viktig konstaterar Antonovsky (2005) som har forskat kring hur det kan komma sig att 29 % av överlevande från koncentrationsläger har ganska god psykisk hälsa, trots det de varit med om.

Det är också gynnsamt att inte se sig själv som ett offer för omständigheterna, utan att ha en tro på den egna förmågan att styra sitt liv. Att känna att det är upp till en själv hur det går med ex. skolgång och framtid (Lagerberg& Sundelin, 2000; Claezon, 1996).

Missbrukets konsekvenser för vuxenlivet

Rydellius (1981) följde upp barnen i Nylanders studie om barn till alkoholiserade fäder 20 år senare. De pojkar som haft alkoholmissbrukande fäder visade större anpassningsproblem än kontrollbarnen, t.ex. ifråga om socialhjälp, eget missbruk, kriminalitet, sjuklighet och vårdkonsumtion. Även om dessa företeelser förekom även i kontrollgruppen. Missbrukarnas döttrar skilde sig från kontrollflickorna framförallt genom att de var nykterister i större utsträckning, fler hade haft kontakt med psykiatrin, samt vårdats för suicidförsök och för misshandel (Lagerberg & Sundelin, 2000).

Helle Lindgaard vid Center for rusmiddelforskning vid Århus Universitet i Danmark har gjort en studie (2002) som baseras på 127 vuxna barn till alkoholister och en kontrollgrupp på 189 personer som inte vuxit upp med alkoholism. Undersökningen kan konstatera att uppemot hälften av dem som vuxit upp med en eller två missbrukande föräldrar har flera psykosociala svårigheter.

- De har oftare problem med intimitet och beroende i nära relationer, och är oftare frånskilda.
- Var tredje vuxen som vuxit upp med alkoholism har eller har haft egna alkoholproblem. Bland männen utgör andelen med egna alkoholproblem två tredjedelar.
- Var tredje kvinna och var fjärde man har haft en partner med alkohol- eller annat missbruk.
- De har fler symtom på psykisk belastning som ex. låg självkänsla, depression och ångest.
- Vuxna barn till alkoholister upplever händelser i livet som mindre förståliga, hanterbara och mindre meningsfyllda. De är mindre övertygade om att de kommer att klara av eventuella svårigheter och livet som sådant upplevs i större grad som ointressant och utan mening.
- De upplever fler belastande livsbetingelser som våldsoverfall, förlust av närstående, abort, självmordförsök och psykiska besvär bland de närmaste, föräldrars skilsmässa och våld i familjen.
- De som vuxit upp med alkoholism har i högre grad varit i kontakt med psykolog, psykiatriker och/eller självhjälpgrupp.
- Därutöver upplever vuxna barn till alkoholister mindre social stöttning i vuxen ålder.

Beesley & Stoltenberg (2002) har undersökt kontrollbehov, anknytningsmönster, och relationer bland vuxna barn till alkoholister. Precis som Lindgaard kom de fram till att de som vuxit upp med alkoholism rapporterade lägre tillfredsställelse med relationer än de som inte haft alkoholism i familjen. Därutöver kunde de också konstatera ett större behov av kontroll.

Lindgaards undersökning visar samtidigt att hälften av dem som vuxit upp med alkoholism *inte* ser ut ha nämnvärda svårigheter av psykisk eller social art. De karaktäriseras av att de inte har så många symtom på psykisk belastning, att de upplever livet meningsfullt och förståligt och att de har emotionellt stabila personlighetsdrag. Därutöver har de inte svårt för nära relationer och upplever att de har tillfredsställande socialt stöd i vuxen ålder. De viktigaste uppväxtfaktorerna som kan förutsäga motståndskraft bland vuxna barn till alkoholister är en uppväxtfamilj som karaktäriseras av psykisk sundhet, låg konfliktnivå, hög grad av sammanhang och expressivitet samt individens upplevelse av tillfredsställande social stöttning.

Då i stort sett alla vuxna barn till alkoholister som ingick i undersökningen hade vuxit upp i en familj som kunde betraktas som dysfunktionell, kan det inte avgöras om det är alkoholproblemen i sig eller alkoholproblemens inverkning på familjeinteraktionen som är avgörande för de vuxna barnens psykosociala anpassning.

Familjerna med alkoholproblem är, enligt Lindgaards studie, mer dysfunktionella än dysfunktionella familjer utan alkoholproblem. Det har större konsekvenser för barnens vuxenliv att växa upp i en familj med alkoholproblem jämfört med att växa upp i en familj som är dysfunktionell av annan orsak. Det är således starka indikationer på att alkoholproblemen utgör en förvärrande faktor för familjens interaktion och för barnens vuxenliv också när de jämförs med andra belastande faktorer.

Lewis-Harter (2000) har gått igenom alla de studier om psykosocial anpassning bland vuxna barn till alkoholister som publicerats sedan 1988. Även hon konstaterar att barn till alkoholister förefaller ha högre risk för negativa utfall i vuxenlivet. Men betonar att det inte finns något specifikt syndrom för dem som vuxit upp med missbruk. Utan mycket av det som framhålls som svårigheter bland vuxna barn till alkoholister är sådant som kan appliceras på barn som vuxit upp i olika sorters dysfunktionella familjer. Lewis-Harter menar att frågorna om vad som är det unika och vad som är de speciella problemen med att vara ett vuxet barn till en alkoholist fortfarande är obesvarade.

Metod och tillvägagångssätt

I det här avsnittet beskrivs de metoder vi har använt oss av och hur vi har gått tillväga. Vi diskuterar även urval, de etiska överväganden som gjorts samt studiens tillförlitlighet. Till att börja med ska betydelsefulla begrepp redas ut, dessa är missbruk, missbrukarfamilj, uppväxt och vuxenliv. De mer centrala begrepp som är utkristalliserade ur frågeställningarna och som behöver förankras i teorier är: omsorgssvikt, skyddsfaktorer och välmående – ohälsa. Vad dessa innebär klargör vi längre fram under rubriken ”Teoretisk ram”.

Eftersom alkoholen är så accepterad och en del av vår kultur är det svårt att dra tydliga gränser mellan bruk och missbruk. Var och en av oss har sin egen definition av vad missbruk innebär. En alkoholist är enligt Black (1993) en människa som i sitt drickande har utvecklat både ett psykologiskt och ett fysiologiskt beroende. Alkoholister måste dricka mer för att uppnå den effekt de önskar och drickandet upptar ständigt större del av deras liv. Drickandet kan inte kontrolleras och beteenden kan inte förutsägas. Alkoholister drack från början som alla andra socialt drickande människor, men med tiden blir intaget inte längre ett val utan ett tvång.

När det gäller narkotika anses allt bruk som missbruk eftersom det är illegalt i Sverige och i många andra länder. Med blandmissbruk avses en kombination mellan olika droger: alkohol, narkotika och tabletter. I den här studien används Christensens (1993) definition av missbruk:

Barnens upplevelse är det centrala, allt bruk av droger (alkohol, narkotika, tabletter) är missbruk om omgivningingen och/eller brukaren uppfattar att bruket på något sätt skadar barnet. (s.14)

Då missbrukfamilj omnämns menas en familj där det finns en eller två föräldrar/vuxna som har missbruksproblem. Respondenterna, d.v.s. de som har valt att delta i intervjuer har fått definiera sig själva som barn till missbrukare.

Med uppväxten menas tiden fram till arton år eftersom det är så länge lagen betraktar en människa som barn. Därefter börjar vuxenlivet. I den här studien ska respondenterna inte bara vara vuxna utan också hunnit få erfarenheter av att vara det. Därför ska de ha uppnått en ålder av 30 år.

Kvalitativ metod

Eftersom den här studien är inriktad på att utforska människors upplevelser av att ha vuxit upp i familjer där det förekom missbruk är det lämpligt att ha en kvalitativ ansats. Holme & Solvang (1997) menar att den kvalitativa metoden är inriktad på att öka förståelsen för en människa och på att fånga det speciella hos den enskilda individen och hans/hennes livssituation. Studien är inriktad på att ta aktörernas synvinkel. Holme & Solvang skriver att ett aktörsperspektiv innebär att forskaren försöker att först förstå det fenomen han/hon studerar inifrån. Med utgångspunkt från detta försöker han/hon skapa en djupare och mer fullständig uppfattning av det som studeras. Holme & Solvang menar att det är viktigt att kunna växla mellan ett inre och ett yttre perspektiv, mellan att förstå och att förklara ett fenomen.

Den här studien bygger på fyra fall, fyra vuxna barn till missbrukare som har gett var sin berättelse. Merriam (1994) skriver att kvalitativ forskning är explorativ, induktiv och har

tyngdpunkten på processer, förståelse och tolkning snarare än på resultat. En diskussion som fortlöpande har funnits med är huruvida vi lyckas att vara induktiva. Intentionen har hela tiden varit att gå upptäckandets väg - inte att bevisa något. Styr vi allt för mycket av den förförståelse som bl.a. utbildningen har bidragit med, och all den tidigare forskning och de teorier som vi har tagit del av? Studien utgår visserligen inte från ett antagande som ska prövas, men kan förförståelsen vara en dold hypotes som ska verifieras eller falsifieras? Enligt Holme & Solvang (1997) behöver förförståelsen inte vara ett hinder för att vara induktiv. De anser att det är omöjligt både i vardagen och i forskning att inte påverkas av sin subjektiva referensram, och att fördomar är viktiga och nödvändiga för att närma sig en undersökning. Merriam (1994) påtalar dessutom vikten av att känna till på vilket sätt den egna forskningen skiljer sig från det som redan gjorts inom området för att ha möjlighet att kunna bidra med något nytt.

Genomförande

Uppsatsarbetet inleddes med en genomgång av relevant litteratur för att få kunskap om vad som redan fanns skrivet i ämnet. Kvale (1997) skriver att litteraturgenomgången utgör en grund för förståelsen av det som ska undersökas och att det behövs kunskap om ämnet för att kunna ställa relevanta frågor. Litteratur söktes i olika databaser på sökord som "ACOA" (Adult Children of Alcoholics), "barn och missbruk", "motståndskraft", "omsorgssvikt" och "recilience". Även referenslistor i tillgängliga böcker var till stor hjälp. Kontakter togs med olika forskare som arbetat med frågor kring utsatta barn och missbruk, vilket gav nya uppslag. Dessa personer var Gunvor Andersson vid Lunds Universitet, Sven Hessle vid Stockholms Universitet och Weddig Runqvist som skrivit boken "Små och vuxna barn till alkoholister".

För att få den information som behövdes för att kunna besvara forskningsfrågorna ansåg vi att intervjuer var den mest lämpade metoden.

Vi kan inte observera känslor, tankar och avsikter. Vi kan inte observera handlingar som utförts för länge sedan. Vi kan inte observera situationer som ingen kunnat observera eller där ingen funnits närvarande. Vi kan inte observera hur människor skapat mening i världen och vilka innebörder det medfört för skeendena i verkligheten – vi måste fråga människorna om dessa saker. Syftet med intervjuer är således att göra det möjligt för oss att inta en annan människas perspektiv. (Patton, 1984, s. 196 ur Merriam 1994)

I och med att frågorna delvis gällde hur vuxna människor upplevt sin uppväxt var frågorna retrospektiva. Repstad (1999) påpekar att det finns några metodiska problem när personer ser tillbaka på något som har hänt. Felkällor och skevheter kan dyka upp och man måste vara uppmärksam på att:

- Människor minns det förgångna genom ett filter av tankar och tankesätt som de tillägnat sig långt senare.
- Det finns en tendens att framställa det som har hänt på ett mer logiskt och konsekvent sätt än det faktiskt var.
- Människor lätt idealiserar det som hänt.

Repstads råd har tagits i beaktande i intervjuerna genom frågor som: "Är det här något du kommit på efteråt eller tyckte du på det sättet redan då?". Här ges ett exempel från en av intervjuerna. I = intervjuare, R = respondent.

- I Jag tänkte på att allt det här du har berättat från det att du växte upp hade du samma uppfattning om det då som du har nu?
- R Nej det tror jag inte, det är något som har mognat.
- I Vad tror du skillnaden är?
- R Det är ju att man inte lever i det, man får ju perspektiv på saker och ting. Sedan är det ju så att mina föräldrar har ju blivit värre med åren, det har ju blivit värre, det har gått väldigt utför. Framför allt de sista tio åren har det ju blivit alldeles... idag vet jag inte hur ofta de dricker men jag skulle kunna tippa på att det kanske är varje dag. Så att det har ju gått väldigt utför och det gör ju att man ser den här situationen som finns för dem idag, man ser ett samband hela tiden då, det gjorde man ju inte då eftersom man inte hade facit i hand. Då skulle man ju kunna tänka sig att det här kanske är någonting som de kan ta sig ur, men idag förstår jag att det kommer de aldrig att göra, så att det är väl kanske det som gör att man ser det annorlunda än vad man gjorde då.

I stället för att fråga vad respondenterna tyckte om det ena eller det andra ombads de i flera fall att koppla svaren till konkreta situationer och upplevelser eftersom dessa är lättare att komma ihåg. Det bästa alternativet för att slippa retrospektiva intervjuer skulle, enligt Repstad, vara att följa människorna under en längre tid i en longitudinell studie. Visst är det så, men i det här projektet var det en tidsmässig omöjlighet att först studera barn under uppväxten för att sedan följa upp hur de mår som vuxna.

Intervjuguiden som har framarbetats skulle Kvale (1997) kalla halvstrukturerad. Det innebär att den innehåller teman som intervjun ska täcka in och att det under varje tema finns förslag till frågor. För att styra intervjusituationen så lite som möjligt har öppna frågor ställts, svaren har sedan följts upp för att bättre förstå innebörden i respondenternas upplevelser. De öppna berättande frågorna har gett deltagarna i studien stort utrymme att säga det de själva önskade och ville, vilket är en förutsättning i en studie vars intention är att vara induktiv och upptäckande.

Innan de fyra intervjuerna gjordes provades intervjuguiden genom en pilotintervju. Detta slog väl ut och följande intervjuer kunde genomföras på ett tryggare och säkrare sätt. Materialet från pilotintervjun är dock inte medtaget.

Intervjuerna tog en till två timmar i anspråk. Av de fyra intervjuer som gjordes genomfördes två i respondenternas hem, en på ett kontor samt en i Anonyma Alkoholisters lokal. Samtliga intervjuer har spelats in. Men på grund av ett tekniskt missöde tog inspelningsbandet slut under en intervju och den sista kvarten fick antecknas för hand. Det är både för- och nackdelar med att banda intervjuer. Trost (1997) skriver att nackdelarna kan vara att respondenten känner sig besvärad av bandspelaren och att det tar lång tid att lyssna på banden och skriva ut det som sägs. Fördelarna är att man kan koncentrera sig på intervjun och att inte behöva anteckna, därmed blir det lättare att ställa följdfrågor, men också att uppfatta icke-verbala budskap. I intervjusituationerna ställdes frågor som "Har jag förstått dig rätt...?" eller "Menar du att...?" för att få klarhet i om vi uppfattat ett eller flera samband på rätt sätt. Kvale (1997) menar att på så sätt sker delar av tolkningen i själva intervjusituationen. Det gör att den slutliga analysen blir lättare, mer hanterlig och dessutom säkrare.

Vi har genomfört två intervjuer var. Det innebär att det bara var en intervjuare vid varje intervjutillfälle. Detta av hänsyn till den intervjuade eftersom ämnet är högst personligt och kan vara känsloladdat. Trost (1997) menar att ur respondentens synvinkel kan två intervjuare lätt kännas som ett maktövertagande och respondenten hamna i underläge.

Intervjuerna har sedan skrivits ut, så gott som ordagrant med visst undantag för ständigt återkommande ”liksom” och ”jag menar att” samt intervjuarens feedback i form av otaliga ”hummanden”. Trost (1997) tycker att det inte är helt oviktigt att ur etisk synvinkel vara försiktig med att skriva ut sådant som skulle kunna vara sårande för den intervjuade t.ex. då många utfyllnadsuttryck och avbrutna meningar förekommer. Talspråket har gjorts om till skriftspråk och sorterats i meningar och stycken. Kvale (1997) menar att utskriften betraktas som det enda pålitliga empiriska materialet i en intervjuundersökning men att det ofta glöms bort att den bygger på tolkning. Han anser att det inte finns någon sann, objektiv omvandling från muntlig till skriftlig form.

Bearbetningen av intervjumaterialet startades med att resultatet delades upp utifrån hur det svarade på studiens frågeställningar. Sedan gjordes en sammanfattning där gemensamma nämnare hittades för tematisering. Utifrån det skrevs en empirisk berättelse som ringade in vad de fyra respondenterna berättat. Det var vi som ”förde pennen” och återberättade hur vi som författare uppfattade det som sagts. Därefter gjordes ytterligare tolkningar och kopplingar till forskning, praktiker och teorin som sedan vävdes in i berättelsen. Sammanfattningen, tematiseringen och den teoretiska tolkningen kan belysas utifrån Kvale (1997). Han menar att första fasen är ”självförståelse”, att i koncentrerad form försöka formulera det respondenterna själva uppfattar som meningen i vad de säger. Andra fasen är det ”sunda förnufts förståelse” där tolkningen går utöver den förståelse de själva har. I ett tredje skede handlar det om ”teoretisk förståelse” som innebär att den teoretiska ramen används för att tolka det som sagts. Samtliga empiriska kapitel är gjorda på samma sätt.

Tolkningen bygger på teorifragment från objektrelationsteorin, resiliens- och copingteorier samt Antonovskys teori om KASAM. Dessa valdes för att de kan förklara svaren på studiens frågeställningar och för att de på ett bra sätt representerar de två olika perspektiven, d.v.s. riskperspektivet och friskperspektivet. Andra tänkbara teorier hade varit anknytningsteorin och symbolisk interaktionism. När det gäller friskperspektivet skulle empowermentteorier varit möjliga.

Urval

Hur hittar man människor som växt upp med missbrukande föräldrar och som vill berätta om det i en intervju? Det enklaste hade varit att fråga människor i omgivningen som vi vet är uppvuxna i en familj med missbruk. Men på ett tidigt stadium togs beslutet att inte intervjua människor i bekantskapskretsen. Personen i fråga skulle kunna känna sig pressad till att berätta saker som hon eller han annars inte skulle delge oss. Att gå in och ”analysera” bekanta är en annan svårighet som inte kändes särskilt bekväm. Repstad (1999) skriver att det alltid är en utmaning att upprätthålla opartiskhet och distans i kvalitativa undersökningar, men att det blir ännu svårare om man har en personlig relation till någon. Istället besöktes en självhjälpgrupp för vuxna barn till missbrukare som drivs genom Anonyma Alkoholister. Vid ett s.k. ”öppet möte” presenterades den här studien i korthet och förutsättningarna för deltagande för den som var intresserad av att vara med i en intervju. Förfrågan möttes av en kompakt tystnad, om det berodde på att ingen var intresserad eller att en outtalad AA-norm överskridits kommer att förbli okänt. När vi åkte därifrån senare på kvällen med en olustkänsla i magen hade ”bara” en anmält sitt intresse. Trots att informationslappar lämnats kvar i lokalen var övertygelsen stark att ingen mer skulle höra av sig.

Den övertygelsen gjorde att plan B aktiverades två dagar senare. Det innebar att "lappar" sattes upp på olika ställen som sjukhuset, högskolecentrum, socialtjänsten, köpcentrum m.m. Rubriken på uppropet löd: "Vi är intresserade av vad du har att berätta – vill du dela med dig i en intervju?" Förvånningen var stor när två respondenter anmälde sig som ett resultat av denna manöver.

Tillströmningen bestod inte direkt av strida strömmar. In i det sista var ovissheten tärande. Dagarna innan intervjuerna skulle genomföras fattades fortfarande en respondent. Lösningen blev att vi kontaktade en vän som i sin tur hjälpte oss med respondent nummer fyra. Svårigheterna med att få deltagare till undersökningen är inte förvånande. Det handlar inte om ytliga saker utan om känslor, för många handlar det om tragedier och stumma sorger.

Urvalet består alltså av fyra personer, tre kvinnor och en man. De enda kriterierna var att de skulle definiera sig själva som uppvuxna i en familj där det förekom missbruk av alkohol, narkotika eller blandmissbruk och att de skulle vara över 30 år. Det var de fyra första (och enda) som anmälde sitt intresse som har deltagit i studien. Två kvinnor och två män hade varit önskvärt men eftersom det var svårt att få tag på respondenter är vi tacksamma över dessa. Att man tar vad man råkar finna kallar Trost (1997) för bekvämlighetsurval, och han menar att det är ett bra sätt att få ett varierande urval.

Vilka var då dessa som ställde upp? De som deltagit vet att de har påverkats av uppväxten men ändå klarat sig ganska bra. De hade bearbetat sin uppväxt så pass mycket att de obesvärat kunde prata om den. Samtliga respondenter hade en eller två föräldrar som missbrukade alkohol och var äldsta barnet i syskonskaran.

Etisk diskussion

Vetenskapsrådet (2002) skriver i sina etiska principer för humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning att det finns vissa krav som skall uppfyllas. Principerna handlar om att deltagarna ska få information om vad forskningen går ut på och vad deras medverkan innebär, att deltagandet är frivilligt och att de när som helst får dra sig ur. Vetenskapsrådet ger också riktlinjer om att deltagarna skall ges största möjliga konfidentialitet och att uppgifterna som samlas in bara får användas för forskningen. Dessa principer har åttlytts. Redan på det upprop som delades ut på självhjälpsgruppen och som hängdes upp på olika platser stod förutsättningarna för deltagande. Som t.ex. att medverkan när som helst kan avbrytas, att namn och känsliga uppgifter kommer att fingeras så att de inte kan identifieras, och att materialet endast kommer att användas till den här uppsatsen. Därför gav respondenterna sitt samtycke till att vara med när de kontaktade oss. Även vid intervjutillfället har information och påminnelser givits om det frivilliga i att besvara ställda frågor. Respondenterna har inte erbjudits att läsa igenom intervjuutskriften innan de användes för tolkning och analys. Men i det fall där respondenten bad om att få ta del av utskriften, fick hon/han naturligtvis det.

Kvale (1997) menar att det är viktigt att tänka igenom de möjliga konsekvenser som en intervjuundersökning kan medföra för deltagaren. I och med att studien aktualiserade en hel del frågor som kan vara känsliga, snurrade många funderingar kring vilka känslor och reaktioner som kunde tänkas väckas hos respondenterna. Att lämna dem upprivna utan att sedan ha möjlighet att kunna följa upp kändes olustigt. En av fördelarna med att försöka få respondenter från en självhjälpsgrupp var just att deltagarna hade någonstans att vända sig efter intervjun. Samtidigt anser vi att vi var tydliga med att intervjuerna skulle handla om en

barndom med missbruk och hur det har påverkat vuxenlivet. Respondenterna är vuxna människor som aktivt anmält sitt intresse att vara med och därför ville de troligen dela med sig av sin berättelse. Genom att någon aktivt lyssnar på det som sägs kan enligt Kvale intervjusituationen också erbjuda positiva och unika erfarenheter för respondenterna.

Studiens tillförlitlighet

Att skriva om vuxna barn till missbrukare är en svår uppgift om det handlar om att med exakthet ta reda på vad som orsakats av själva missbruket. Situationen i en missbrukarfamilj är komplex, många variabler spelar in. Borge (2005) skriver att det är svårt att jämföra barn i olika familjer, om de utsätts för samma dos risk ifall den ena eller båda föräldrarna dricker. Det beror också på hur svårt och varaktigt missbruket är, i vilken utsträckning det går ut över föräldrafunktionen och hur bra föräldrarna klarar av omsorgen om barnen.

Andra faktorer som kan tänkas ha betydelse är socioekonomiska förhållanden, arbetslöshet, om familjen bor på landet eller i en storstad. Ärftliga personliga egenskaper, attityder, nätverk och samhällets inblandning är ytterligare några komponenter att ta hänsyn till. Men intentionen har inte varit att renodla vad själva missbruket har inneburit för respondenternas liv och leverne, utan snarare att få en utökad förståelse för hur fyra olika människor på olika sätt uppfattar och förklarar den komplexa verklighet de vuxit upp i och hur de tror att de påverkats av den.

Den här studien bygger på fyra personer som själva har fått anmäla sitt intresse för att komma med. Eftersom det handlar om endast fyra människors upplevelser av bakgrund och vuxenliv kan inte allmänna slutsatser dras utifrån resultaten. Holme & Solvang (1997) menar att kvalitativ metod är positiv så till vida att den erbjuder närkontakt till de människor som ska undersökas för att kunna fånga det speciella. Urvalet behöver dessutom inte vara representativt utan kan tvärtom sträva mot att hitta det som inte är typiskt. Det som då kan vara en nackdel är att resultaten inte blir generaliserbara för en större population. Förhoppningen är ändå att många vuxna barn till missbrukare ska kunna känna igen sig i de resultat som framkommit. Kvale (1997) anser att det åligger läsaren att bedöma i vilken mån resultaten från en undersökning kan vara vägledande för en annan situation. Kvale menar att riktigheten – validiteten i en sanning ska ses som en social konstruktion av kunskap som prövas i en dialog. Metoden är ingen garanti för sanningen utan kommunikationen av kunskap är mer betydelsefull.

Den här studien är genomförd av två nybörjare som intervjuade två respondenter var, vilket kan ha inflytande på intervjusituationen. Om resultaten har påverkats av att inte samma person genomförde samtliga intervjuer går aldrig att få reda på. Merriam (1994) menar att i en kvalitativ studie är forskaren själv det viktigaste instrumentet när det gäller att samla in och analysera information. Han eller hon påverkar intervjusituationen, gör misstag och låter personliga värderingar färga undersökningen. Att intervju är en färdighet som utvecklas genom erfarenhet

Till stor del bestod de intervjuer som genomförts av tillbakablickande. Svagheten med retrospektiva intervjuer kan vara att respondenterna styrs av dagsformen när de berättar. Claezon (1996) anser att nuläget är ramen för hur en människa minns sitt förflutna och att olika känslotillstånd färgar hur en berättelse återges. En annan svaghet är att det lätt uppstår skevhet för att människor inte minns exakt händelser som ligger långt tillbaka i tiden.

Men vad spelar det egentligen för roll om minnesbilden inte är saklig eller rent av är partisk? Vår inställning är att det är den subjektiva upplevelsen som styr hur människan fortsättningsvis känner och handlar. Att det är upplevelsen av den egna uppväxten som styr hur vuxenlivet påverkas. Trost (1997) hänvisar till Thomas teorem:

Det sätt på vilket människan uppfattar sin omgivning, sin situation, för med sig konsekvenser för hennes sätt att handla och betrakta andra människor. Någon objektiv verklighet finns inte – allt är subjektivt i meningen att vi varseblir vår situation och den varseblivningen leder oss. (s. 36)

Teoretisk ram

Våra frågeställningar ledde oss till två övergripande perspektiv; ”riskperspektivet” och ”friskperspektivet”. Vi vill i denna studie se både på det gynnsamma och på det ogynnsamma med att växa upp i en familj där det förekom missbruk. Med riskperspektiv menas den psykoanalytiska utvecklingspsykologin, som av vissa inom friskforskningen kallas ”eländesperspektivet” (Borge, 2005; Lagerberg & Sundelin, 2000). Friskperspektivet fokuserar på det friska och varför vissa människor mår bra trots dåliga odds. Antonovsky (2005) menar att det alltid finns något friskt att lyfta fram:

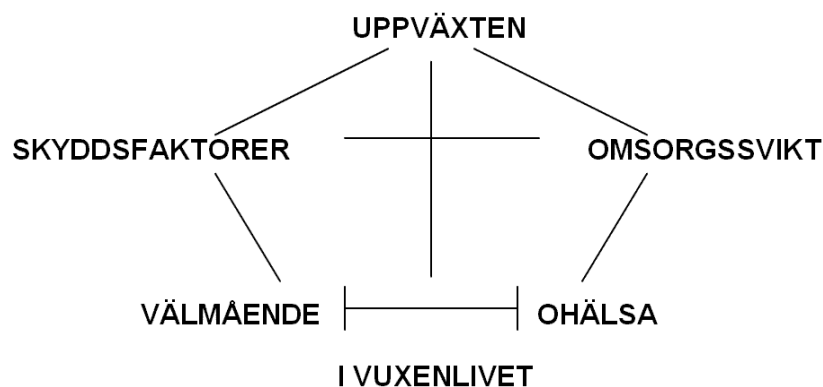
Vi kommer alla att dö. Och vi är alla, så länge det finns det minsta liv i oss, i någon bemärkelse friska. (s.28)

Centrala begrepp

I detta kapitel presenteras de begrepp som är centrala i uppsatsen och diskuteras utifrån valda delar (fragment) av olika teorier. De tre begreppen är: omsorgssvikt, skyddsfaktorer och välmående – ohälsa. De relateras till följande teorier:

- Omsorgssvikt – objektrelationsteorin.
- Skyddsfaktorer – resiliens, coping.
- Välmående/ohälsa – KASAM.

Begreppen är centrala i den bemärkelsen att de är utkristalliserade från de tre frågeställningarna som studien styrs utifrån. Omsorgssvikten har sin utgångspunkt i riskperspektivet och skyddsfaktorena friskperspektivet. Vi har konstruerat en teoretisk bild som belyser vårt sätt att se sambanden mellan begreppen:



Beroende på hur risk och friskfaktorer förhåller sig till varandra i en människas uppväxt resulterar det i något slags mående i vuxenlivet. Varje individ befinner sig någonstans mellan välmående och ohälsa. Verkligheten är dock mer komplex än så, med fler variabler som spelar in.

I begreppet omsorgssvikt ryms brister som kan föranleda risker. För tydlighetens skull presenteras några exempel på vad risker kan vara. Borge (2005) presenterar tre typer av psykosociala risker: individuell, familjbaserad och samhällelig risk. Individuella risker kan

t.ex. vara biologiska medfödda problem, anpassningsproblem eller barnets personlighet som blygsel eller ett besvärligt temperament. Familjebaserad risk gäller de vuxna och deras föräldraroller. Exempel kan vara: mentala eller kroppsliga hälsoproblem, allvarliga gräl, bristande gränssättning, oharmoniska äktenskap, misshandel, omsorgssvikt och alkoholmissbruk. Den tredje riskgruppen Borge tar upp är den samhällsrelaterade risk som utgörs av olika sorters katastrofer som krig, naturkatastrofer, skogsbränder och fattigdom. Hon menar också att det innebär en större risk för barnet att växa upp i storstäder än på landsbygden.

Omsorgssvikt

Med omsorgssvikt menas de brister i omsorgen ett barn kan utsättas för under uppväxtåren. I en diskussion om omsorgssvikt känns det relevant att känna till vad omsorg kan innebära eller snarare vilka förutsättningar som krävs för att vara kapabel att ge den. Killén (2000) tar upp vilka föräldrafunktioner som är centrala för "tillräckligt bra" föräldraskap och "tillräckligt bra" omsorg. För att kunna ge barnen en bra grund menar hon att det är viktigt att omsorgspersonerna har följande förmågor:

- Att se barnet som det är.
- Att på ett positivt sätt engagera sig känslomässigt i barnet.
- Att känna och visa empati för barnet.
- Att ha realistiska förväntningar på vad barnet klarar av.

Alla föräldrar har av olika anledningar inte den förmåga som krävs för att ge barnet den omvårdnad och känslomässiga uppmärksamhet som behövs. Brister, våld, övergrepp och försummelser är "vardagsmat" för många barn. Vad är då bristande omsorg och vad innebär det? Killén (2003) menar att begreppet är mångfasetterat, det handlar om lidanden och brister hos försvarslösa barn. Det handlar också om misslyckanden och hopplöshet hos de vuxna i deras föräldraroll. Killén visar på fyra olika typer av brister i omsorgen där barn utsätts för fysiska övergrepp, vanvård, sexuella övergrepp och psykiska övergrepp.

1. Barn som utsätts för fysiska övergrepp skadas antingen genom aktiva handlingar eller genom underlåtenhet. De vanligaste tecknen är blåmärken och brännsår. De mest allvarliga skadorna syns inte alltid, det gäller bland annat huvudskador som orsakats av fall eller slag och kraftiga skakningar av spädbarn. Sår läker och blåmärken försvinner men barnet lever i ständig ångest för nya övergrepp. Misstron mot omvärlden växer, för att överleva utvecklar barnet olika överlevnadsstrategier.
2. Vanvård innefattar både fysisk och psykisk vanvård, vilka kan vara mer eller mindre uppenbara. Yttre tecken kan innebära att barnen är smutsiga, dåligt skötta och luktar illa, när barnet blir äldre kan också vanvård visa sig genom dålig tandhygien. De är hungriga och går dåligt upp i vikt. Barnet lever i en värld där dess behov inte uppmärksammas eller bara sporadiskt tillgodoses. En allvarlig vanvård påverkar barnets utveckling på de flesta områden. Bristande bekräftelse och understimulering kan leda till försenad språklig och psykomotorisk utveckling och dålig kontaktförmåga.
3. Att utsättas för sexuella övergrepp innebär att omsorgspersoner engagerar barnet i sexuella aktiviteter, handlingar som barnet inte är känslomässigt moget för eller förstår vidden av. Den vuxne utnyttjar barnet för att tillfredsställa sina egna sexuella behov.

Upplevelsen får inte delas med någon och "hemligheten" säkras genom hot och mutor. Omsorgspersonen är en vuxen som barnet är beroende av för att dagligen få sina känslomässiga och fysiska behov tillfredställda av. Det hemlighetsfulla i övergreppet och barnens sårbarhet tvingar dem till tystnad, vilket ofta leder till mångåriga övergrepp. Konsekvenser av dessa övergrepp kan innebära att barnet isolerar sig och upplever sig själva som annorlunda. Koncentrationsförmågan blir ofta dålig, de undviker gärna skolgymnastiken för att slippa klä av sig i rädsla för att övergreppen ska synas. Andra allvarliga konsekvenser kan vara sömnrubbningar, fobier, mardrömmar och självmordstankar/försök.

4. Psykiska övergrepp kan, enligt Killén, kort definieras som ett permanent förhållningssätt hos föräldrar eller vårdnadshavare som är förödande för, eller förhindrar, utvecklingen av en positiv självbild hos barnet. Tecken på psykiska övergrepp kan utvecklas efterhand och eftersom såren finns inombords märks de inte alltid utåt. De kan vara mer förödande för barnet än någon annan form av övergrepp. Ett exempel på psykiska övergrepp kan vara när föräldrar eller omsorgspersoner missbrukar alkohol eller droger.

För barn till missbrukare kan psykiska övergrepp innebära att de upplever de vuxna som så upptagna av sin egen värld och sina egna behov och problem att de inte ser barnet och dess behov. Barnet utsätts för instabila och ångestfyllda situationer som de inte kan förutse eller förstå. De lever tillsammans med vuxna som kan ha svårt att ta vara på sig själva eller ha kontroll över sig själva och sitt liv. Barnen måste ständigt vara beredda på att föräldrarna ändrar beteende. Ångesten för vad som kan hända under rus och bakrus eller när föräldrarna försöker skaffa alkohol eller droger kan för många barn bli överväldigande (Killén, 2003).

Allt eftersom beroendet fortskrider och missbrukaren blir alltmer inåtvänd kommer de i den närmaste omgivningen att märka detta och reagera på det. Detta blir missbrukarens "problem med andra människor". Eftersom en missbrukare känslomässigt sett, främst är fäst vid ett objekt eller en händelse och inte vid människor sker många förändringar i missbrukarens liv. Denne börjar manipulera människor och behandla dem som objekt, och förstår inte att andra blir sårade. En missbrukarpersonlighet är mycket självgod och självupptagen (Nakken, 1996).

Alkoholister som utsätter sina barn för bristande omsorg har ofta karaktärsdrag av låg frustrationstolerans, dålig självkänsla, impulsivitet, beroende, omognad och depression. De förväntar sig att barnen ska ta hand om dem. Konsekvenserna blir känslomässiga sår som påverkar barnens personlighetsutveckling och deras sociala utveckling (Killén, 2003).

Omsorgssvikt och objektrelationer

Tudor- Sandahl (2005) menar att olika barn har olika behov och olika förutsättningar. Det som räcker för det ena barnet räcker kanske inte för det andra. Det ingår i de vuxnas uppgift att acceptera, bejaka och bemöta de speciella behov som finns hos varje barn. Det är i dessa tidiga möten som grunden till barnets självkänsla och upplevelse av sitt eget värde som starkast påverkar barnets fortsatta utveckling.

Betoningen ligger på vilka slags människor huvudpersonerna, kärleksobjekten i barnets värld varit, hur barnet uppfattat och internaliserat dem, och hur inre bilder och representationer av dem lever vidare i det omedvetna inom den vuxna människan (McWilliams, 2005). Jerlang,

(2001) hänvisar till Mahler som menar att relationsskapandet till ett kärleksobjekt är centralt för barnets utveckling. Det första viktiga objektet är mamman som ska garantera att barnets behov tillfredställs. Senare blir pappan, syskonen, mor- och farföräldrar, pedagoger, andra barn o.s.v. viktiga personer.

Barn som inte får en bra omsorg under de första levnadsåren kommer att utveckla en otrygg anknytning till föräldrarna och kommer att ha svårt att etablera förtroendefulla relationer med andra. Barnet löper stor risk att utveckla en negativ bild av både världen och sig själv. En viktig källa för utvecklingen av självbild och självkänsla är föräldrarnas uppfattning av barnet. De barn som känner sig älskade och accepterade får en god grund för en bra självkänsla, medan de barn som blir utsatta för bristande omsorg och inte känner sig önskade utvecklar en förvrängd självbild och låg självkänsla (Killén, 2003).

Hellsten (2004) beskriver företeelsen ”spegling”, ett begrepp som han hänvisar till Winnicott. Han menar att ett barn inte kan växa i isolering utan behöver andra människor som speglar där det kan se hurdan det är, vem det är och vad det känner. Genom att upprepade gånger se sig i spegeln börjar barnet bygga upp bilden och uppfattningen om sig själv. För att behov ska få finnas till förutsätter det ett föräldraskap som har utrymme för det. Bara det som föräldrarna själva har fått kan de låta återspeglas hos sina barn.

Ett barn behöver tillräckligt många positiva upplevelser för att utveckla en känsla av att finnas till i världen som en fristående, avgränsad person. ”Goda” upplevelser är psykologiskt livsviktiga och barn gör allt som står i deras makt för att ta till sig dem och behålla dem. Barn är beroende av sina föräldrar och vill vinna och behålla deras kärlek. Om det är nödvändigt lär sig barn tidigt att skydda sina föräldrar och anpassar sig efter deras behov och önsknings. Detta sker ofta till priset av kontakt med egna behov. Barnets äkta känsloliv blir fattigt, urholkat och otillgängligt. Redan som mycket små lär sig barn att ”göra om” sig själva i ett försök att bli det barn som de uppfattar att föräldrarna vill ha. Ett barn kan inte leva och utvecklas utan relationer. Därför måste det ta det som finns till hands och försöka överleva så gott det går. Risken är att barnet tappar bort sina känslor och behov och förlorar kontakten med sin unika och levande kärna - ”det sanna självet”. Om ett barn inte får tillräckligt gensvar trycks det sanna självet undan. Genom att barnet förnekar delar av sig själv och sina känslor och anpassar sig till situationen utvecklas ett ”falskt själv”. Det falska självet är barnets tappra försök att psykiskt överleva i en omgivning som ger för lite stöd och bekräftelse (Tudor-Sandahl, 2005).

Hellsten (2004) skriver att de viktigaste behoven i alkoholistfamiljen förblir otillfredsställda. Behovet av trygghet, närhet, förståelse att någon lyssnar och ger uppskattning och uppmärksamhet är sådant som barnet inte ens vet att det existerar. Den förälder som missbrukar är beroende av alkoholen och avstår alltmer från föräldraskapet. Den andre föräldern isolerar sig och går in i sig själv och i sin oro för alkoholisten och kan inte längre finnas till hands för sina barn i egenskap av närvarande förälder.

Skyddsfaktorer

En lagom dos risk är en nödvändig förutsättning för att utveckla motståndskraft, det är frågan om att handla ”riktigt” i ett riskfyllt sammanhang. Risk leder inte alltid till problem. Under stressande förhållanden utvecklar vissa barn psykiska problem och sjukdomar medan andra utvecklas i en positiv riktning och får negativa förutsägelser att komma på skam (Borge,

2005). Lagerberg och Sundelin (2000) skriver att skyddsfaktorer mildrar risken för negativa konsekvenser för barnet och att riskerna ökar när skyddsfaktorerna saknas. Skyddsfaktorer samverkar alltså med riskfaktorer, de fyller bara sin funktion om det finns en risk. Utan risk behövs inget skydd. Claezon (1996) menar att balansen mellan risk och skyddsfaktorerna kan åskådliggöras med en enkel gungbräda som vippar åt ena eller andra hållet beroende på var belastningen för tillfället är störst.

I litteraturen om skyddsfaktorer är resiliens och coping återkommande begrepp. Maskrosbarn är sedan länge en vedertagen benämning på människor som överlevt svåra förhållanden i barndomen. Vår förståelse är att dessa motståndskraftiga barn kan tjäna som exempel på hur coping och resiliens kommer till uttryck.

Claezon (1996) menar att skyddande faktorer kan definieras som påverkan som förbättrar eller förändrar hur en person svarar eller reagerar på faror som förväntas ge negativa effekter. Skyddande faktorer har inte bara en positiv påverkan utan är också direkt motverkande till risken att fara illa. Skyddande faktorer utgörs av individuella skillnader vad det gäller ärftliga betingelser och erfarenheter och det som kan kompensera utanför hemmet. Det har också med utvecklingen av självkänslan, tillgången till handlingsmöjligheter, struktur och kontrollmöjligheter att göra. Inte minst är tillgången till personliga och nära relationer samt att ha tillägnat sig ”coping-skicklighet” viktiga ingredienser.

Claezon refererar till Radke-Yarrow & Sherman (1990) som beskriver skyddsfaktorerna i form av mänskliga egenskaper som intelligens, nyfikenhet och social kompetens. Dessutom menar de att varje ”överlevare” tillfredställer ett behov hos en eller båda föräldrarna, vilket också gagnar barnet om dock bara så för stunden. Garbarino m.fl. (1992) framhåller vikten av att ha en känslomässigt stabil relation med åtminstone en vuxen person under uppväxten och att ha ett tryggt socialt nätverk (Claezon, 1996).

Listan på skyddande faktorer är i det närmaste uteslutande menar Furman (2005). I de intervjuer som han har gjort berättar människor om: husdjur, fantasi, skrivande och läsande och om andra människors betydelse. Många barn får hjälp av att de är duktiga i skolan eller bra på någon hobby, som idrott, musik, handarbete, spel eller scouting eller andra fritidssysselsättningar. Vissa karaktärsdrag och attityder som stark vilja, envishet och målmedvetenhet är skyddande i sig. Inte att förringa är humorns betydelse eller religionen som ger många människor tro och kraft. Lagerberg & Sundelin (2000) menar att det också är skyddande att vara charmfull, attraktiv och lätt att tycka om.

Det är en anhopning av skyddsfaktorer som motverkar en ogynnsam utveckling. Den praktiska slutsats som kan dras är att barn och ungdomar bör förses med så många skyddsfaktorer som möjligt, gärna från olika system (Lagerberg & Sundelin, 2000).

Resiliens betyder god psykosocial funktion hos barn trots upplevelse av risk och innebär ett intresse av att studera hälsobringande processer i barns utveckling. Det handlar om normal funktion under onormala förhållanden och om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem. Resiliens visar sig genom stora individuella skillnader i hur barn reagerar på risk. Det kommer till uttryck hos barn som visar en effektiv och framgångsrik anpassning trots kriser och hot i omgivningen (Borge, 2005).

Claezon refererar till Garbarino m.fl. (1992) som menar att resilienta barn har motståndskraft och återhämtningsförmåga. De har goda erfarenheter av sin egen prestationsförmåga och ett

gott självförtroende. Dessutom har de en positiv självkänsla och ett temperament som gagnar positiva relationer med andra istället för att passivt dra sig tillbaka. De beskrivs som kompetenta, humoristiska, realistiska och flexibla som är resultat av deras upprepade positiva erfarenheter av att kunna klara sig. Resilienta barn beskrivs också som populära hos både vuxna och jämnåriga, de har också en stark känsla av kontroll, tar ansvar för sina handlingar och har dessutom god självdisciplin. Dessa motståndskraftiga barn är skickliga när det gäller att påverka sin omgivning och att handskas framgångsrikt med påfrestningar samt att inrätta sig efter nödvändiga krav. De uppfattar snabbt vad som håller på att hända omkring dem och anpassar sig därefter. I samspelet med andra kommunicerar de obehindrat, reagerar på ett adekvat sätt och har en positiv tilltro till sig själva. Jämfört med mer sårbara barn kan de motståndskraftiga barnen tolerera frustration och oro och be om hjälp när det behövs. Slutligen har dessa barn en förmåga att begripa det som händer runt omkring dem vilket hjälper dem att bemästra påfrestande situationer Claezon (1996).

Claezon (1996) skriver att begreppet ”coping” är ett samlingsnamn på problemlösning eller för utvecklandet av anpassningsstrategier. Coping förekommer på en medveten nivå och styrs kognitivt och beteendemässigt till skillnad från de psykodynamiska försvarsmekanismerna som sker omedvetet för att reducera ångest. Försvarsmekanismerna definieras ofta som ett mindre positivt sätt att hantera problem än coping.

I friskforskningen har barnen kallats ”osårbara” eller ”maskrosbarn”. Numera används begreppen inte så ofta beroende på en tilltagande insikt om att inget barn är osårbart (Lagerberg & Sundelin, 2000). Cronström (2003) menar att myten om maskrosbarnens ”osårbarhet” hjälper människan att känna sig odödlig och osårbar. Idag har ”osårbar” ersatts av ”motståndskraftig” men trots det lever myten vidare i olika former, den tycks vara lika svår att utrota som maskrosor i en gräsmatta.

Cronström (2003) skriver att begreppet maskrosbarn har tagits över från norskan och står för styrka och uthållighet. Maskrosor har förmåga att livnära sig i mager jord och kan överleva trots kallt och torftigt klimat och finner hela tiden nya vägar. Hennes definition av begreppet maskrosbarn är:

- Att ha vuxit upp i ett hem som präglats av att föräldrar under långa perioder inte kunnat ta hand om sig själva eller fungerat som föräldrar på grund av missbruk och/eller psykisk störning.
- Att som vuxen vara psyksikt frisk och inte missbrukande, att vara kapabel att ta hand om sig själv och sina barn.
- Att kunna kvalificera sig för ett arbete och behålla det, att kunna etablera nära relationer och behålla dem.

Maskrosbarn är barn som använder sina mycket speciella egenskaper i sin miljö. Resiliens uppnås genom samverkan mellan barnets individuella egenskaper och miljöns, förhållandet mellan dessa bidrar till att barnet med tiden förbättrar sin situation och därför kan kallas ”maskrosbarn” (Borge, 2005).

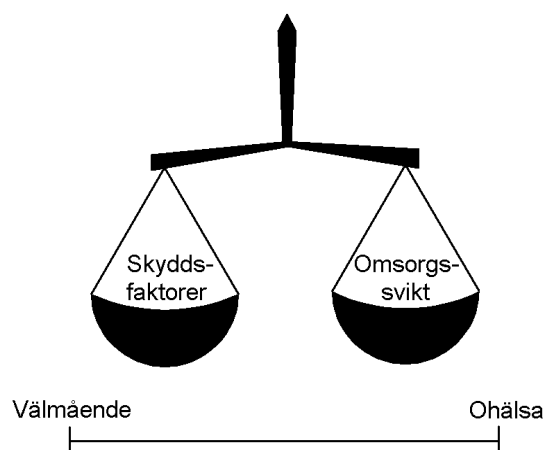
Det karaktäristiska för ett maskrosbarn är tilliten till livet, till framtiden och till den egna förmågan. De har utvecklat förmågan att förlägga tillvarons problem utanför sig själva, de kan överblicka problem och se vad som går att göra åt dem. Maskrosbarn lär sig också att det lönar sig att ta sig an problem och att de oftast går att lösa, på ett eller annat sätt. De känner sig sällan maktlösa i en konkret situation. Upplevelsen av att bära ett stort ansvar tvingar dem

att uppfinna lösningar på det omöjliga. Maskrosbarnens styrka hänger samman med deras förmåga att lösa vardagens problem. För att kunna leva ett värdigt vuxenliv måste de kunna utveckla förmågan att leva, att stå upp för sitt liv och sina rättigheter. De tar ansvar och griper in, de agerar fortfarande utifrån den ”inre kompetens” som en gång hjälpte dem att överleva. De lärde sig tidigt att förebygga elände och undvika kaos. Maskrosbarn har lärt sig att resa sig igen efter ett bakslag, de har lärt sig om vuxnas svagheter och feighet. De har förmåga att skjuta reaktioner framför sig, att tänja på tålamodet för att klara av en situation. En god förmåga till psykisk återhämtning hör till överlevandens villkor. Att skjuta ifrån sig det som händer till bearbetning i vuxenlivet och att kanalisera den psykiska pressen med hjälp av kreativitet och aktivitet. Att vara uppmärksam är överlevnadskonst, då kan man se det storslagna i det anspråkslösa och känna att det är mycket stort (Cronström, 2003).

En överlevare är en överlevare. Det säger ingenting om kvalitén på livet. De skador som ett barn får av störda tidiga relationer är trots allt skador. Att överlevarbarn lyckas skaffa sig ett antal olika proteser för att kunna halta sig fram i livet är ingen bekräftelse på att skadorna inte finns där. Maskrosbarn lär sig att anpassa sig och nöjer sig med att bli uppskattade i stället. De bär ett tungt ansvar men känner trots allt inte att de duger. Men maskrosbarn är modiga barn som växer upp till modiga vuxna (Cronström, 2003).

Välmående - ohälsa

Här möts de två olika perspektiven med sina olika förklaringsmodeller. Riskperspektivet – det utvecklingspsykologiska, som fokuserar på brister i barnets tidiga nära relationer. Det salutogena – hälsobringande perspektivet, som ser på hur en människa trots allt klarat sig. Vår tolkning av hur perspektiven samverkar när det gäller barn som växer upp i missbruksfamiljer kan åskådliggöras av en våg, där omsorgsvikten ligger i den ena vågskålen och skyddsfaktorerna i den andra. Bilden nedan har vi skapat för att illustrera detta.



Hälsa – ohälsa ska ses som ett kontinuum (Antonovsky, 2005). Om den bristande omsorgen överväger är vårt antagande att personen hamnar närmare polen med ohälsa. Medan om skyddsfaktorerna väger upp omsorgssvikten eller väger över hamnar personen närmare polen välmående. Vi baserar vår diskussion på Lagerberg och Sundelins (2000) resonemang. De menar att skyddsfaktorer mildrar risken för negativa konsekvenser för barnet och att riskerna

ökar när skyddsfaktorerna saknas. Skyddsfaktorer samverkar alltså med riskfaktorer, de fyller bara sin funktion om det finns en risk. Utan risk behövs inget skydd.

Vem kan bedöma eller avgöra vem som är sjuk eller frisk, har klarat sig eller inte klarat sig? Var någon befinner sig på kontinuumet mellan välmående och ohälsa måste vara en subjektiv bedömning. Antonovsky (2005) menar att var man befinner sig mellan hälsa och ohälsa är föränderligt och varierar över tid. Var befinner sig personen för närvarande? Det salutogena synsättet främjar en rörelse mot den friska polen på kontinuumet. Istället för att ifrågasätta varför människor blir sjuka, undrar Antonovsky hur det kommer sig att så många människor som utsätts för tillvarons alla påfrestningar ändå förblir friska.

Hur mår de vuxna barnen? Detta är en fråga som ligger nära: Vem har "klarat sig"? Men vem har rätt att bedöma det? Är inte det en fråga i förhållande till något? Är inte alla överlevare som har klarat en svår barndom? Claezon (1996) citerar Werner (1993) på s. 88:

Kriterier för en god anpassning:

Att ha:

- förmåga till goda relationer med föräldrar, syskon och vänner (förmåga till vänskap)
- förmåga till goda intima relationer (parrelationer)
- förmåga att ta hand om sina barn på ett adekvat sätt
- självkänsla, att acceptera sig själv
- klarat skola/arbete på ett tillfredställande sätt
- någon form av utbildning

- samt att:
- ej vara kriminell
- ej ha behov av frekvent psykvård
- ej vara missbrukare

Även ur ett objektrelationsperspektiv betraktas mänsklig utveckling som ett kontinuum med relativt ostört beteende vid den ena änden av skalan och djupt patologiskt beteende vid den andra. Ingen går helt fri från störningar och alla barn upplever brister i sina tidiga relationer men frågan är hur kontinuerliga och omfattande svårigheterna har varit och hur barnet har upplevt dem (Tudor- Sandahl, 2005).

Cullberg (2005) diskuterar varför många människor hamnar utanför den psykiska hälsans marginaler och varför de reagerar med neuroser eller avskärmas genom psykos. Han menar att bakgrunden kan vara att barndomen inte har gett grunden för tillräcklig trygghet och tillit. Det kan vara svåra upplevelser under de mest formbara åren eller störda funktioner i det centrala nervsystemet. Men det kan också handla om omständigheter på samhällsnivå som är nedbrytande för människans förmåga till gemenskap. Cullberg menar att det är svårt att hitta ett entydigt svar till en människas psykiska ohälsa, och ofta är det många olika faktorer som samverkar. Personlighetsutvecklingen sett utifrån ett utvecklingspsykologiskt perspektiv beskriver hur individen går från symbios med modern från separation till individuation. Processen och det symbiotiska behovet finns mer eller mindre kvar hela livet. Hur människor hanterar denna process är avgörande för den psykiska hälsan. Är behoven starka och ångestväckande kommer individen lätt att råka in i svåra emotionella konflikter som kan ge djupgående psykiska störningar i relationen till andra människor (Cullberg, 2005).

Välstånd – ohälsa och KASAM

Som tidigare tagits upp menar forskning och professionella inom ämnet att många barn till missbrukare växer upp i miljöer som kännetecknas av strukturlöshet, kaos och bristande kontinuitet. Vardagen för många barn är oförutsägbart, svårt att förstå, hantera och att finna mening i. Antonovsky (2005) menar att känslan av att känna sammanhang i tillvaron är en viktig faktor för hälsa och välbefinnande. I KASAM (känslan av sammanhang) ingår de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

- Begriplighet innebär hurvida en individ förstår inre och yttre upplevelser som sammanhängande, strukturerade och tydliga. I motsats till kaotiska, oväntade och oförklarliga.
- Hanterbarhet definieras som den grad en person upplever att det finns resurser till förfogande för att möta existerande krav. Vid hög känsla av hanterbarhet känner sig inte en människa som ett offer för omständigheter utan kan reda sig och inte sörja för alltid.
- Meningsfullhet syftar på i vilken utsträckning en individ känner att livet har en känslomässig innebörd, att utmaningar välkomnas snarare än upplevs som bördor. En inställning att söka en mening i motgångar och att göra sitt bästa för att med värdigheten i behåll komma igenom den.

KASAM växer fram från en trygg anknytning där barnet upplever världen som förutsägbart, modern blir en självklarhet och en förutsägbart person. Barnet kan efter hand lära sig att de viktiga ”objekt” – människorna, försvinner och räkna med att de dyker upp igen. Därför kan barnet med tiden känna sig förvissat om att den fysiska och sociala världen inte hela tiden kommer att förändras. Det positiva samspelet som lek och beröring förmedlar gör att barnet känner sig betydelsefullt vilket leder till en känsla av meningsfullhet. Föräldrar som utmärks av flexibilitet, självkontroll, mening, förutsägbart, valfrihet och en känsla av att problem går att hantera och lösa, har stora chanser att fostra sina barn i samma riktning (Antonovsky, 2005).

Antonovsky hävdar att människor med en stark KASAM kan hantera sina problem på ett bättre sätt än de med svag KASAM, och när ett problem inte går att lösa kommer de att kunna fortsätta att leva med det på ett bättre och mindre smärtsamt sätt. Antonovskys hypotes är att en person med stark KASAM oftare är medveten om sina känslor och har lättare att reglera dem. Personen kan beskriva känslorna och låta dem komma upp till ytan istället för att förtränga dem. På så vis blir det lättare både att handskas med själva problemet och med de känslor som uppkommer. Risken finns att spänning omvandlas till stress. Om oro är stark under en längre tid och dominerar en persons liv kan det leda till sjukdom.

Om KASAM är relaterad till hälsa, skulle den också vara relaterad till välbefinnande. Om en person har hög intelligens, mycket pengar och en tydlig identitet så kommer detta att ha följder inte bara för en stark KASAM och därmed för hälsan, utan också för dens välbefinnande (Antonovsky, 2005).

Hur upplevde respondenterna sin uppväxt?

I detta kapitel och de två nästkommande presenteras resultaten från de fyra intervjuerna. Vi redogör inte ordagrant för vad som sagts förutom när vi citerar, utan vi återberättar utifrån vår förståelse och tolkning av resultatet. Materialet i detta kapitel är indelat i följande teman: Bristande föräldraförmåga, svagt nätverk, anpassning, ansvar, utanförskap, och en rubrik som vi kallar "lite positivt". Inledningsvis görs en kort presentation av de fyra personerna som deltagit i studien. Samtliga namn som förekommer är fingerade.

Sven är 43 år och studerande. Han är särbo och har två barn. Sven är uppvuxen på landet och hans pappa var alkoholist. Han har egna alkoholproblem och går i behandling. Han uppskattar skogspromenader, politik och konst.

My är 32 år, lever med sin sambo och två barn. Hon studerar på högskolan och på fritiden ägnar hon sig åt hästar och att dansa. My är uppvuxen i en relativt välbärgad familj, de bodde på landet i ett stort hus. Hennes pappa som jobbade borta varannan vecka var alkoholiserad.

Anita 36 år, är uppvuxen med både en mamma och pappa som missbrukade. Mamman har dessutom psykiska problem. Anita är särbo och har en son som bor hemma. Hon har ett människovårdande yrke. Hunden, skogspromenader och handarbete är hennes fritidssysselsättning.

Ami 33 år, bor med sin sambo, deras två barn och en hund. Hennes pappa var alkoholist under uppväxten, men under de sista åren har hon kommit till insikt om att även hennes mamma var det. Ami har en tjänst inom äldreomsorgen. De fritidsintressen hon har är familjen och barnen.

För att förtydliga är alla respondenters pappor alkoholiserade. I två fall har även mammorna alkoholproblem. Tre deltagare är uppvuxna i "arbetarhem" och en kommer från en mer välbärgad familj.

Bristande föräldraförmåga

De vuxna barnen i den här studien berättar om hur vardagen präglades av oförutsägbarhet. Någon säger att det inte fanns några vanliga dagar, att det inte gick att veta vad som skulle hända från en dag till en annan. Leissner (1997) menar att barn som växer upp med föräldrar som missbrukar i hög grad påverkas av missbruket. Föräldrarna blir lätt inkonsekventa i sitt beteende gentemot barnet. Barnet åker berg- och dalbana alltefter föräldrarnas känslomässiga läge, ena dagen fylla, andra dagen abstinens och tredje dagen nykterhet o.s.v. Föräldrarnas beteende går inte att förutse vilket skapar osäkerhet hos barnen. De vet heller inte vilka förväntningar som ställs på dem från en stund till en annan.

Respondenterna berättade att i de flesta fall var föräldern som drack sällan hemma då den var nykter. En del av föräldrarna söp i perioder och tog sig "fylleveckor".

Mamma var en riktigt sån där så det brakade igenom och kunde vara i flera veckor och så vara nykter under längre perioder också. Åkte in och ut på psyket och på avgiftningar och så där.
(Anita)

Men oavsett hur omfattande missbruket var riskerar det ändå att påverka relationerna. Bengtsson & Gavelin (2004) skriver att missbruk i familjen stör samspelet oavsett om en eller båda föräldrarna har problem, om missbruket bara sker under helgerna, i perioder eller om det är kroniskt. Både den missbrukande föräldern och partnern får svårigheter att vara en "tillräckligt bra" förälder.

Helgerna upplevdes som jobbigast av respondenterna. De var eniga om att det började trevligt, oftast med en fredagsgrogg. Resten av helgen kantades av humörsvängningar, aggressiva utbrott och bråk långt in på nätterna. Räddningen var att den alkoholiserade föräldern sov långa stunder.

Och så hoppades man hela tiden på att han skulle somna i tid. Så det var nästan ibland att man tyckte att ta dig en jävel till liksom, skynda på så du somnar snart... (My)

Hansen (1995) menar att den förändring som sker med den onyktre föräldern är skrämmande i sig, men den hotar också barnets möjligheter att organisera och förstå omgivningen som något förutsägbart och tryggt. Att inte kunna lita på föräldern som drack för mycket är ett genomgående drag i materialet. Det de sa ena dagen gällde inte nästa. Löften om saker och händelser infriades sällan.

Och så lovade ju pappa att vi skulle åka flygplan någon gång, och han lovade ju en massa saker, men det blev ju aldrig. Och det förstod man ju redan när han sa det, att det inte skulle bli så. (My)

Den oförutsägbara tillvaron gör att barnen sällan kan förutse eller lita på sina föräldrars löften eller känslor (Leissner, 1997). Föräldrarna låter bli att uppfylla löften därför att ruset tar all deras uppmärksamhet och tid och barnen är ofta medvetna om att löfterna aldrig kommer att infrias (Hansen, 1995). Antonovsky (2005) menar att begriplighet är en viktig komponent för hälsa och välbefinnande. Men att i ett alkoholisthem "åka berg- och dalbana" innebär snarare en frånvaro eller låg grad av begriplighet. Arnell & Ekblom (1996) anser att det är viktigt att barnet ges förutsättningar för att kunna lära sig att förutse vad som ska hända. Bristande kontinuitet kan försvåra den psykiska och fysiska mognaden. Förutsägbarhet och kontinuitet är dessutom enligt Leissner (1997) två av barns grundläggande psykologiska behov.

Respondenterna gjorde inget, eller väldigt lite tillsammans med familjen på fritiden och semestern. Då det vid något tillfälle inträffade, var det alltid sprit med och slutade med tråkigheter.

Men det var ju fylla också. Det var ju alltid med sprit, det var ju aldrig någon gång som det inte var det. (Ami)

Denna företeelse bekräftas av (Hansen, 1995) hon menar att på grund av drickandet isolerar sig missbrukarfamiljen lätt, och följderna blir att familjen begränsar sina aktiviteter. Barnen kan på så vis gå miste om många upplevelser och erfarenheter, dessutom präglas erfarenheter av olika aktiviteter ofta av fylleri.

Stödet för skolarbetet var knapphändigt hemifrån när det gällde läsläsning och förhör. Om någon engagerade sig så handlade det om att gå på avslutningar och kvartssamtal. I något fall blev det en reaktion när läraren ringde hem och anmälde skolk. Om det var någon som engagerade sig så var det mamman, även i de fall där båda föräldrarna missbrukade. Forskning (Lindgaard, 2002) visar att barn till alkoholmissbrukare upplever mindre social stöttning under uppväxten.

Min pappa var aldrig med någonsin, inte på en enda sak som jag gjorde som barn var han med. Inget föräldramöte eller någonting, inte en enda gång på mina första arton år som jag och mina syskon gjorde. Inget normalt föräldraengagemang, utan det var min mamma som gjorde. (Sven)

De flesta berättade om materiella brister. I vissa perioder fanns det inte pengar till mat hemma, föräldrarna hade inte råd med en cykel när alla skolkamraterna hade det. Och Mys pappa tog regelbundet hennes studiebidrag för att köpa sprit, trots ca 40 000 i månadslön. I ett par fall förekom även det som en respondent kallar vanskötsel. Det handlade om brister i omvårdnaden vad det gäller hygien och lämplig klädsel eller mat på bordet efter en lång skoldag. My var glad att hon fick mat över huvud taget. Hon berättade att hon och hennes syster levde på knäckebröd och morötter, sådant som de gav till hästarna tills de kom hem sent på kvällen.

Nej, jag förstår inte hur de har lyckats att inte blanda in socialen under hela våran skolgång egentligen (...) Hade jag bara haft en elev där jag varit vikarie en månad så hade jag reagerat om de hade haft de problemen vi hade. Alltså stinkt rök och kanske inte tvättat håret på en vecka. Du vet man ser ju ändå sånt, såhär vanskötsel. Ja, gamla slitna gympadojor mitt i vintern och så. Då hade man ju reagerat, så det är ju konstigt. (My)

My upplevde att hon blev trakasserad och nedtryckt av sin pappa vilket hon tyckte resulterade i dåligt självförtroende. Hon beskriver sin pappa som en alkoholiserad psykopat som ständigt hotade och blev aggressiv.

Så fort vi glömde saker, vi var ju förstås oroliga och så där, har man ju förstått nu att det beror på det. Men då var man ju dum i huvudet som inte kunde ta huvudet med sig när man gick ut. "Ni har ju huvudet i arslet" och du vet sådana uttryck. (My)

Dube m.fl. (2001) visar i sin forskning att risken för att utsättas för olika typer av skadliga upplevelser som t.ex. psykisk och fysisk misshandel, incest och omsorgssvikt är större i en familj där det förekommer missbruk. Deltagarna i den här studien uppvisar tecken på brister i omsorgen. Att som barn bli utsatt för kraftiga känslomässiga svängningar, att gå hungrig, att inte ha för årstiden lämpade kläder eller att bli trakasserad av sin alkoholiserade förälder kan kopplas till och förklaras med det Killén (2003) benämner omsorgssvikt.

Svagt nätverk

Relationen till föräldrarna var komplicerad för alla respondenterna. Papporna beskrivs som godtyckliga, dominerande, och det som skedde skulle vara på deras villkor. Ami säger dock att hon hade störst förtroende för sin pappa, hon kände att det var han som brydde sig, och det var till honom hon gick när hon behövde prata. Att ha en missbrukande förälder behöver inte innebära total avsaknad av stöd och uppmärksamhet. Borge (2005) menar att olika barn utsätts för olika risker beroende på hur svårt och varaktigt missbruket är och i vilken utsträckning det går ut över föräldrarnas förmåga att klara av omsorgen. Två av respondenterna hade ett mycket gott förhållande till sina mammor, de övriga menar att de hade en dålig relation eller inte någon relation alls. Oavsett eget missbruk så var det mammorna som upprätthöll allt och tog det största ansvaret för att vardagen skulle fungera. I Anitas fall var det dock pappan som tog hand om henne och hennes bror.

Det främsta kännetecknet var att de alkoholiserade föräldrarna inte fanns till hands. Bengtsson & Gavelin (2004) skriver att när föräldern missbrukar har de flesta "en påse över huvudet" som hindrar dem från att se sitt barn. Och vad skulle då detta kunna innebära för

respondenterna? Hellsten (2004) menar att barn behöver vuxna att spegla sig i för att kunna veta vem de är och vad de känner. Men missbruket riskerar att skapa störningar i denna process. Det kan vara frågan om att speglingen bara sker delvis – bara positiva känslor, inga negativa känslor. Spegelarna kanske bara finns ibland eller saknas nästan helt. Utan ett tillräckligt bra föräldraskap som kontinuerligt kan återspegla och sätta namn på både goda och ”onda” känslor blir följden att känslorna stannar kvar inom barnet utan att det är medvetet om det. De omedvetna känslorna behärskar barnets liv och inverkar dramatiskt på det långt upp i vuxenlivet.

De som hade en nykter förälder beskriver dessa som mycket betydelsefulla. Särskilt för Sven var mamma viktig:

Om hon (mamman) inte orkade med då var det jobbigt, då fanns inte centralpunkten i världen.

Alla de vuxna barnen till missbrukare hade under uppväxten haft bra kontakt med sina syskon. My och Ami beskrev sina relationer till sina systrar som ”jätte sammansvetsade” och ”tighta”. Vad det gäller kompisar hade kvinnorna inte så många kompisar när de var små, och relationerna som fanns var ytliga.

Nej, jag har aldrig bundit sådana relationer, tror jag inte, inte helt och hållet utan det har bara varit mer sådär på ytan. (Ami)

Nej, enligt Arnell & Ekbom (2002) så har många alkoholbarn inte någon enda riktig vän. De skriver att det kan bero på att de inte vågar och vill låta någon komma dem för nära. För att kunna bli vän med någon krävs att man vågar visa upp en del av den man är, vilket är svårt för ett barn som inte blivit sett. Men också upplevelser av skam (Hansen, 1995) och mindervärdighet kan göra att barn undviker nära förhållanden, intimitet gör det svårare att bevara familjens hemlighet.

I skolan hade de kompisar, men inte så många och de umgicks bara i skolan. Det som skiljer respondenterna åt är att två upplevde att de var annorlunda och inte passade in, medan Ami upplevde sig vara en av alla. Sven däremot hade mycket kompisar, men när han slutade nian försvann alla. Deltagarna i studien var ganska fåordiga om relationerna till lärarna. De flesta tyckte att de hade haft en vanlig elev- lärarrelation. En respondent däremot har minnen av en engagerad lärare som hon kände sig jagad av, som letade rätt på henne när hon skolkade. Sven tyckte att han fick bra stöd av lärarna i de estetiska ämnena.

De vuxna barnen till missbrukare hade inte mycket relationer förutom familjen och släkten, de nämnde farmor, farbror, kusiner, mormor och morfar. En upplevde att den största delen av släkten tog avstånd. Familjerna umgicks inte mycket med utomstående. Grannarna omnämns men då handlade det om ”suparkompisar”. Killén (2003) skriver att i de fall där båda föräldrarna är missbrukare och dessutom har ett missbrukande nätverk är möjligheterna små att utvecklas som föräldrar. En möjlig förklaring till det begränsade nätverket ger Arnell & Ekbom (2002) som menar att alkoholistfamiljen ofta hittar olika förklaringar till alla problem utanför familjen, och på så sätt blir familjen isolerad. Några runt omkring kan ana hur det står till, men väljer att lämna familjen ifred. Bengtsson & Gavelin (2004) skriver att det sociala nätverket är glest bl.a. för att familjens hemlighet inte får avslöjas.

De personer som beskrevs som viktiga fanns också inom släkten och familjen. När frågan ställdes om de hade någon att prata med när det var jobbigt, var det första spontana svaret att de inte hade någon. Vid närmare eftertanke nämns mamma, syskon och pojkvän.

Anpassning

Arnell & Ekbohm (2002) skriver att många barn till missbrukare har blivit vana att tänka mer på andra än på sig själva. De anpassar sig till familjens sätt att leva utan att ifrågasätta vad som händer. Att anpassa sig är ett tydligt drag i den här studiens material. Genomgående handlade det om att tassa på tå, och försöka hålla sig undan för föräldrarna med alkoholproblem och en lättnadskänsla när de inte var hemma.

Någon som ligger och sover i en soffa och så skall alla vara tysta, för oj om han vaknar. Då tittar man inte på TV, då gör man ingenting... man bara aktar sig för att han inte skulle få ett utbrott.
(My)

Det starkaste minnet Sven hade från sin barndom var ett ständigt väntande i en kall och fuktig bil ute i skogen någonstans, på en pappa som inte var intresserad av att åka hem från en fyllekompis.

Ett sätt att tolka respondenternas sätt att anpassa sig är genom Hellstens (2004) metafor om missbrukaren som en flodhäst. Den är stor och tar plats men dess existens måste förnekas. Familjen måste anpassa sig genom att förneka de starka känslor flodhästen väcker för att skydda den. Tudor-Sandahl (2005) menar att barn är beroende av sina föräldrar och vill vinna och behålla deras kärlek. Ett barn kan inte överleva utan relationer därför måste det ta det som finns till hands och försöka överleva så gott det går. Hon skriver att barn tidigt lär sig att skydda sina föräldrar genom att anpassa sig efter deras behov.

Att inte fullt förstå och inte kunna påverka sin uppväxtsituation var en tydlig företeelse i materialet. Det var inte mycket att göra åt det som hände, det handlade om att bara hänga med. Enligt Antonovskys teori (2005) innebär en låg känsla av hanterbarhet att det inte finns resurser till förfogande för att möta de krav som ställs. En känsla av att inte kunna göra något åt det som händer runt omkring kan resultera i att situationer blir ohanterliga och omöjliga att kontrollera. Anita var dock den som gjorde små försök genom att leta upp sprit från gömslen som hon sedan hällde ut. Men en övergripande inställning var att någon utifrån på ett eller annat sätt skulle ha förstått vad som försiggått och gripit in.

Man önskade ju att grannarna och min pappa har ju fyra syskon att dom skulle reagera för självklart måste de ju ha vetat om vad som pågick det förstår man ju idag. (Ami)

Det var kanske inte bara respondenterna som anpassade sig till situationen utan även släktingar och andra som egentligen kände till hur det låg till.

Att behöva anpassa sig kan bero på känslor av skam för att skyla över hur det egentligen ligger till. Leissner (1997) menar att hemlighållandet gör att hela familjen anstränger sig för att hålla missbruket osynligt för omvärlden. Barnet känner att något är annorlunda i familjen vilket måste döljas. Föräldern kanske betar sig på ett annorlunda sätt som barnet skäms över, eller kanske känner barnet skuld för att föräldern mår dåligt. Det gör enligt Arnell & Ekbohm (2002) att barnet inte bjuder hem någon kamrat efter skolan. De menar att denna känsla förstärks under skolåren och kan leda till att barnet blir ensamt och isolerat. Så var det också för deltagarna i studien. De tyckte att det var svårt att ta hem kompisar eftersom de inte visste från en dag till en annan hur läget var. Respondenterna fick anpassa det lilla sociala liv de hade till dagar och stunder när de visste att det var lugnt hemma. Sven kände sig frimodig att

ta hem någon kompis i veckorna när hans pappa jobbade borta men inte på helgerna då han söp som värst.

Fast jag ville ju inte visa farsan, att andra skulle se hur det var, vilket gjorde att jag inte tog hem kompisar på helgerna, man vill ju skydda sig själv, sin far och sin familj. (Sven)

Ansvar

Bristerna i det sociala stödet lade större ansvar på barnen själva att klara av vardagen. Föräldrarnas delaktighet var sparsam och som tidigare konstaterats gjorde de mycket lite tillsammans i familjen. När föräldrarna (Hansen, 1995) inte uppfyller de funktioner som vanligen förväntas sig av dem, tenderar barnen att ta över de vuxnas plikter och ansvar. Barnen känner ofta att det är deras ansvar att ta hand om sina föräldrar när de ser ut att klara sig dåligt. Andersson (1995) hänvisar till en studie av Christensen (1992) som menar att barn med missbrukande föräldrar ger sina föräldrar omsorg i större utsträckning än de tar emot omsorg, hon benämner denna företeelse ”rollombyte”.

Bengtsson & Gavelin (2004) skriver att det är vanligt att barn i missbrukarfamiljer får klara sig nästan helt på egen hand. Detta verkar stämma med de upplevelser respondenter i den här studien gjorde som små. Anita berättade att ingen såg till att hon kom iväg till skolan på morgonen. Vad det anbelangar fritidssysselsättningar kännetecknades de av att de inte kräver någon organisation eller engagemang av föräldrarna. De nämner: simskola, Unga örnar, fritidsgårdar, lek i skogen, att de åkte från stall till stall och skötte hästar. Andra intressen var handarbete och läsning, att de själva tog bussen och åkte och badade eller deltog i kommunala sommaraktiviteter.

Man hittade såna där saker som man åkte med på...(Ami)

De vuxna barnen till missbrukare beskriver hur de kände ansvar för föräldrar och syskon. Då samtliga respondenter i den här studien är äldst i syskonskaran säger de att det alltid har varit de som har ”tagit hand om”. Sven menar att hans mamma hade det väldigt jobbigt och att han försökte göra sitt, men grämer sig i efterhand för att han inte hjälpte till mer. Är det skuld Sven känner? Hansen (1995) menar att människor har lätt att tillskriva sig själva skulden och ansvaret för det som sker när de i botten upplever skam och mindervärdighet inför ett problem som de står hjälplösa inför. Förutom praktiska uppgifter känner barnen ansvar för sina föräldrar. Det kan handla om att trösta, medla eller se till att den berusade kommer i säng på kvällen. Många barn känner också ansvar för att skydda och avlasta modern, därför att hon är så utkörd av allt slitet med mannen som dricker (Hansen, 1995).

My berättade att hon var orolig för vad hennes pappa skulle kunna göra med hennes mamma om hon inte var där.

Har du varit rädd att lämna henne med din pappa?

Ja det har vi ju varit. Inte alltid då. Men jag tror man blir expert på att kolla läget liksom, hur det är. Det kanske är någon gång i halvåret som det har varit riktigt kritiskt, som både syrran och jag har sagt att nu stannar vi hemma, nu kan vi inte gå iväg för då kan det hända vad som helst. (My)

Ansvar för också med sig en hög beredskap och vaksamhet för att kunna veta när man måste komma till hjälp, en beredskap som gör det svårt att slappna av även vid nykterhet. Missbrukarfamiljer präglas ofta av ändlösa konflikter. Konfliktsituationer avslutas ofta med

hot om våld, skilsmässa eller självmord. Bakom barns överdrivna ansvar ligger ofta en låg självuppskattning som säger att man måste göra sig förtjänt av att bli respekterad och älskad av andra (Hansen, 1995).

Utanförskap

Att leva i en familj där det förekommer missbruk tycks medföra känslor av att vara lite udda och inte alltid passa in, och en längtan efter att vara som andra. Sven och Ami kände redan som små att deras familj var annorlunda men samtidigt var det normalt för dem eftersom deras föräldrar till största delen umgicks med likasinnade. Ami tyckte det var pinsamt att inte någon av hennes föräldrar hade ett yrke och hon skämdes för sitt hem och de gamla fula möblerna de hade.

Nej, jag tog sällan hem kompisar rent spontant så, dels så tyckte jag att vi hade så fula möbler, jag kände att vårt hem var inte som andras hem. Vi hade ärvda möbler och min syster och jag sov i en gammal bäddsoffa. Nej det var inte som andra hem. Och så visste man ju inte – var det nyktert hemma eller var han full, och om han var nykter, var han sur eller... Nej vi var inte som andra hem, vi åkte aldrig på semester vi har aldrig varit någonstans, vi har bara varit hemma. (Ami)

En helt naturlig längtan som säkerligen finns hos de flesta barn är att vara som alla andra. Hansen (1995) menar att barnen i en familj där missbruk förekommer lätt kan uppfatta sin familj som annorlunda och känna sig mindervärdiga i förhållande till andra familjer. Och de skäms ofta för att de har föräldrar som bryter mot de sociala normerna. Barn (Alkoholkommittén, 2004) önskar och längtar efter att deras familj ska vara som alla andras. Barn som fötts in i en missbruksmiljö vet kanske inte av något annat familjeliv.

My förstod inte på allvar hur det låg till förrän på gymnasiet. Anita berättar att hon förträngde hur det var, hon märkte skillnaden undermedvetet men låtsades att allt var normalt. Att ljuga var också ett sätt att skydda sig för att andra människor inte skulle märka hur det låg till.

Men det blev ju lite så att man fick ljuga sig in i situationer eller hänga på lite, eller inte svara, eller bara hålla med för att man också skulle vara lika som alla andra. (Ami)

I många fall måste barnen använda sig av små lögnhistorier och omskrivningar av verkligheten för att dölja problemet och inte ge något uppseendeväckande intryck av sin familj. Detta blir många gånger en konflikt för barnen. (Hansen, 1995) En följd av att det är tabu att prata om vissa saker i alkoholistfamiljen blir att barnet inte får den hjälp som det behöver för att skilja begreppen lögn och sanning åt (Arnell & Ekbom, 2002).

My förstod sig aldrig på sina klasskamrater hon tyckte att de var så ytliga, de pratade om smink och godis. Inte heller Anita upplevde tillhörighet bland sina kamrater i skolan.

Jag kände mig alltid som att jag inte hörde hemma. Min klass bestod av ett innegång, jag tillhörde inte det. Men jag tillhörde inte de som... nördarna heller. Utan jag var någon outsider som, ja höll mig borta och klädde mig lite konstigt och så där. (Anita)

Tyvärr misslyckas många gånger den miljö barnen lever i hemma att ge barnen den kunskap som behövs om vad som är normala beteenden och vad som inte är det. Barnen växer ofta upp i hem som saknar positiva vuxna förebilder (Runquist, 1998). För Anita och Amis del innebar högstadiet mycket skolkande. Ami hade dålig motivation, hon sade:

Har man en mamma och pappa som har ett yrke så har man kanske någonting, man ser liksom hur bra det kan bli, men när man inte har det så tror jag inte att man ser det här framför sig på något vis. Så det kändes väl lite som - vad ska jag bli? - Jag ska nog inte bli något! Man hade nog inte dom visionerna tror jag. Så att det spelade nog inte så stor roll, så jag hade väldigt dåliga slutbetyg när jag gick ut nian.

Att inte kunna prata om situationen med varandra i familjen på ett konstruktivt sätt var genomgående. Black (1993) menar att en av alkoholistfamiljens lagar är att inte prata om det verkliga problemet. Irrationella bortförklaringar blir ett " normalt " sätt att leva. Familjemedlemmarna är egentligen hela tiden koncentrerade på problemen, men förnekar att de är en följd av alkoholismen. Att sätta ord på problemet i familjen är enligt Hansen (1995) ett hot mot det hemlighetsmakeri som är nödvändigt för att upprätthålla missbruket. Därför blir också ämnet tabubelagt för familjens medlemmar. Det resulterar i att barnen inte har någon att prata med och få sina känslor och upplevelser bekräftade av när traumatiska händelser har skett i familjen. Det blir inte lätt att bearbeta upplevelserna och barnen måste klara sig själva och handskas med en svår livssituation på egen hand. Detta skapar känslomässiga avstånd mellan familjemedlemmarna och ger barnen en känsla av ensamhet också i sin egen familj.

My är ett undantag, när hennes pappa var borta varannan vecka förklarade hennes mamma att pappan var sjuk och alkoholiserad och att det inte var deras fel. Om det är tillåtet (Leissner, 1997) att tala om missbruket hemma och om barnet som förklaring till föräldrarnas beteende får veta att det beror på missbruk av alkohol eller andra droger, så blir tillvaron betydligt mer begriplig. Barnens skuld-känslor minskar och de slipper fundera över om föräldrareaktionerna beror på något fel på dem själva

De flesta av respondenterna hade nästan ingen att prata med utanför familjen.

Men just att någon hade lyssnat och bara sett det – ja vi ser att ni har det jobbigt och kan komma och prata med mig. Det var ingen som sa något sänt på hela tiden. (My)

Lite positivt

Respondenterna hade svårt att komma på trygga och positiva situationer från uppväxten. Om det berodde på att det inte fanns så många sådana stunder eller om de i intervjusituationen var svåra att minnas går inte att svara på. Alla var eniga om att den missbrukande föräldern var trevlig och rolig innan den blev allt för full, och att de stunderna togs tillvara. En av de få saker Sven kommer på är att mamma var snäll och att syskonen var okej. Anita säger att hon var mycket med sin pappa och att de gjorde annorlunda saker. Ami tyckte i tonåren att det var bra att föräldrarna köpte ut sprit och att hon och kompisarna kunde sitta hemma hos dem och dricka. För Sven var trygghet att leka i skogen med sina kompisar.

På vilket sätt var det tryggt för dig att leka i skogen?

Det var en svår fråga, jamen då var det ju inte bråk mer än sänt man kontrollerade kanske, då lekte man indian eller krig och så gjorde man det och då fanns det regler för det. (Sven)

Det kan tänkas att Sven tillskrev leken den stora betydelsen av trygghet beroende på att det var en situation som han hade kontroll över. Den hade redan tydliga uppgjorda regler och på så sätt var den också begriplig. Här kommer Antonovskys (2005) begrepp begriplighet och hanterbarhet in som en förklaring på den stora tillfredställelsen.

Mormor och morfar var Mys tillflyktsort, och när hon hade varit där ett par dagar kunde hon glömma att det var som det var hemma. De resterande deltagarna kunde inte komma på något tillfälle då de känt sig trygga. Efter att intervjun med Ami hade avslutats var hon väldigt fundersam på anledningen till att hon inte kunnat komma på en enda trygg situation. Hon kände att hon ville fundera vidare på vad det kunde bero på. Claezon (1996) menar att den aktuella känslöstämningen präglar hur en person minns en händelse. Ami hade tidigare berättat att föräldrarnas drickande drastiskt hade tilltagit de senaste åren (se citat i metodkapitlet) och att deras relation hade försämrats. Kanske var det så att hon minns sin uppväxtsituation i en sämre dager än den i verkligheten var, de senaste årens tilltagande elände hade kanske tagit överhanden?

Vilka faktorer var till hjälp för att klara situationen?

Alla respondenter har en egen filosofi om vad som hjälpt dem. Ur materialet har vi kunnat urskilja tre olika grupper av företeelser som har varit skyddande i uppväxten. Det handlar om viktiga personer, intressen och förhållningssätt.

Viktiga personer

I materialet framträder att relationer är viktiga som skyddande faktorer. Betydelsen av stödjande personer för barn som växer upp i riskmiljöer har tidigare lyfts fram av bland andra Werner & Smith (2003), Claezon (1996) och Borge (2005).

Respondenterna beskrev relationerna till syskon som oumbärliga i vardagen. My och Ami hade en mycket nära relation till sina systrar och kunde prata med dem om den problematiska situationen. Bara detta att ha syskon är skyddande. Lagerberg & Sundelin (2000) skriver att Nylander i sin studie (1960) konstaterar att barn med syskon klarar sig bättre än ensam barn. Även Borge (2005) lyfter fram syskonen och relationen till dem. Hon menar att tillsammans med syskonen finns möjlighet att tala om upplevelsorna eller helt enkelt låta bli att prata och göra något trevligt och kanske hålla sig undan den besvärliga hemsituationen. Relationen till den alkoholiserade föräldern var också viktig då den hade ”torra” perioder, dessa dagar av nykterhet beskrivs som nödvändiga. På frågan om vad som hjälpte Ami att klara uppväxten svarade hon:

Ja det är en bra fråga, för det frågar man sig ju ibland hur man har lyckats, så. Ja du... Dels så tror jag ju det, eftersom det inte var, det var ju inte sprit varje dag. Hade det varit det jämt, jämt så vet man ju inte hur det hade gått. Det fanns ju dagar då det var – inte normalt, men vanligt för en annan. Sedan tror jag att eftersom vi är många syskon, och vi har haft stöd av varandra, man har ju inte varit ensam har man ju inte. (Ami)

Av vad Ami berättade kan pappans särskilda betydelse uppfattas. Han var den förälder som hade störst alkoholproblem, men tillika den som hon hade störst förtroende för och som hon kunde vända sig till. Trots missbruket kan det finnas en föräldraförmåga. Som Cronström (2003) skriver tar barn tacksamt emot det som bjuds, och även en alkoholiserad förälder kan ha mycket att ge sitt barn de perioder eller stunder då han eller hon är nykter. Även om självbilden också påverkas negativt av att känna sig älskad av en förälder i ena stunden för att sedan utan förvarning bli sviken eller avvisad i nästa (Claezon, 1996).

Betydelsen av att få umgås i lugn och ro med den nyktra föräldern är framträdande i materialet. My lyfte fram det faktum att pappan jobbade borta varannan vecka som en skyddande faktor för att klara uppväxtsituationen. Dessa veckor upplevde hon som frizoner, hon kunde andas ut och i lugn och ro umgås med sin mamma och sina syskon. Det var också då som hennes mamma förklarade att det som hände inte var deras fel.

Åtminstone varannan vecka så sa ju, mamma förklarade liksom. Vi försökte fråga saker ibland, och då förklarade ju hon att han var sjuk och han var alkoholiserad. Så det tror jag är en fördel, att vi inte har tagit så stor skada. Det kunde ha varit värre ifall man hade försökt att hyssja ner det, och inte pratat om det och så. (My)

Genom att prata om det som hände kunde My få en större begriplighet i tillvaron vilket enligt Antonovsky (2005) bidrar till en större känsla av sammanhang. Furman (2005) skriver att

skrämmande eller ångestskapande händelser blir mindre skrämmande när man får distans till dem och förstår vad som egentligen hände och varför. Hur barn till alkoholiserade föräldrar klarar sig tycks inte bero på vilka hemiska upplevelser de haft, utan om de under sin uppväxt tid har haft någon att tala med. Då lägger de även i mindre utsträckning skulden på sig själva för det som händer. Att inte känna skuld för föräldrarnas problem är enligt Borge (2005) en viktig del i att utveckla resiliens.

För Sven var morfar viktig när han var liten, men genomgående har hans mamma varit centralpunkten. Claezons studie (1996) lyfter fram betydelsen av vuxna som stöd och förebilder, oavsett om det är föräldrar eller andra. Hon menar att föräldragestalter kan komplettera och kompensera otillräckliga biologiska föräldrar. Anita berättade om relationen till sin mormors syster, hon beskrev henne som en mammafigur. Det var hos henne hon tillbringade sommarloven under sin tonårstid, och hon kunde åka dit när hon ville. För My var mormor och morfar en fristad. De kom och hämtade henne ibland när det var för mycket stök och fylla hemma. När Ami hade det förskräckligt hemma rymde hon till sin pojkvän som hon träffade i tidiga tonåren. Hade inte han funnits, så ifrågasatte hon hur det hade gått för henne.

Av vad respondenterna säger framgår att de viktiga personerna finns i familjen, släkten och i "kärleken". De som varit viktiga utanför kärnfamiljen har varit personer som fungerat som en tillflyktsort när det har varit jobbigt hemma. Så här sade Anita om sin mormors syster Ebba:

Så det var ett hem, en tillflykt. Jag kunde åka dit när jag ville, jag kunde bara sätta mig på tåget och så åkte jag dit. Jag kunde ringa på vägen och säga att "nu kommer jag". Jag var alltid välkommen.

Intressen

Även intressen kan tjäna som en tillflykt, genom att få komma bort från en stökig hemmiljö eller genom att få rå om sig själv en stund. Vad respondenterna själva ansåg hade hjälpt dem var hästar, konst, kreativitet och läsning. Sven uttrycker att konsten var ett medel att formulera sig själv. I detta intresse uppmuntrades han och fick bra stöd av sina lärare i skolan. Här kan paralleller dras till Borge (2005) som skriver om positiva skolerfarenheter och hur viktig glädjen över att vara duktig på något kan vara för att ge självförtroende och tro på sin egen kompetens. Kreativiteten var även viktig för Anita som stickade och virkade. Hon säger också att läsningen betydde mycket eftersom den var ett sätt att fly bort från verkligheten. Bland det första som My nämner är hästarna:

Och sen är det ju hästarna, jätte mycket. Jag och syrran var ju nästan lika mycket i stallet som vi var hemma. Så det är klart, det var ju en frizon.

En annan frizon som My tog upp var skolan, även om det inte är ett fritidsintresse. Hon menar att allmän skolgång har inneburit att hon kommit hemifrån och träffat "normala ungdomar" och att det givit henne perspektiv på att hennes familj var annorlunda. Sundelin (1991) konstaterar att kontakter med andra utanför familjen är viktiga för att se att det finns andra mönster än de som finns i det egna hemmet.

Ami nämner inte fritidsintressen som något som hjälpt henne. Hon tycker inte att hon hade några direkta intressen, men i andra sammanhang räknade hon upp mycket saker som hon och hennes syskon gjorde. Hon deltog i Hyresgästföreningens barnverksamhet, simskola och organiserade sommarlovsaktiviteter. Så utifrån Sundelins resonemang bör dessa saker ändå ha

varit viktiga just som en möjlighet att träffa andra barn och andra vuxna än föräldrarna. Något som kanske bidrog till att hon kunde se sin egen familj mer realistiskt.

Att leka i skogen var ju som tidigare nämnts en trygghet för Sven. Han sade att där var det bara bråk som kunde kontrolleras eftersom lekarna hade regler. Utifrån vad som skrivits om hur oförutsägbart livet med en alkoholiserad förälder kan vara kan leken ses som en fristad. Skogen var en plats där det som hände var förutsägbart och under kontroll till skillnad från hur det var hemma.

Förhållningssätt

Anita ansåg att hon är en stark person och att hennes personlighet har varit till stor hjälp för henne.

Jag snodde grejer och sålde och så där. Det kunde lika gärna ha gått... men det var också min styrka. Jag tänkte att "nu jävlar får du ta och ge dig, det här går inte" och då var jag 17 ungefär. "Så här kan du inte ha det" och så vände jag det.(...) Det var ingen annan, det var jag själv.

Det Anita säger tyder på att hon ser sig själv som den som kan påverka hur livet ska gestalta sig och inte som ett offer för omständigheter. I sin studie fann Werner & Smith (2003) att det är skyddande att ha en stark tro på att man själv bestämmer över sitt eget liv genom sina handlingar.

Anita tar även upp förträngning som något som har hjälpt henne att hantera det jobbiga. Hon menar att hon inte tänkte så mycket på hur det var, utan att hon bara "gick på i ullstrumporna". Att kunna "skjuta ifrån sig det som händer" och överlåta bearbetningen till vuxenlivet är en egenskap som kännetecknar maskrosbarnen som Cronström (2003) skriver om. Om det i Anitas fall handlar om omedvetna försvarsmekanismer eller coping på en mer medveten nivå är svårt att definiera. För framtiden är förträngning kanske inte det mest konstruktiva sättet att hantera svårigheter på. Samtidigt står det klart att det underlättade för henne där och då, så för att klara av uppväxten var det till hjälp.

Under intervjun med My var det svårt att inte förundras över hennes positiva inställning. Hon uttrycker det inte själv, men en sådan inställning bör ha hjälpt henne genom livet. Även när hon berättade om tunga och svåra saker lyckades hon på slutet få in att det ändå kanske låg något positivt i det, eller att det fanns något att vara tacksam över. Som i följande exempel:

Jag är tacksam för att jag har blivit kär i så många killar som påminner om pappa, för att då har jag ju gjort de misstagen och ändrat på mig och träffat Jonatan då till slut. (My)

Gemensamt för alla respondenter är att de är äldst i syskonskaran och de flesta säger att de tagit ansvar för småsyskon och i hemmet. Detta är något som även kännetecknar de maskrosbarn som Cronström (2003) har intervjuat. Var de inte äldsta barnet hade de ändå av någon anledning haft en storsysterroll. Hon menar att upplevelsen av att bära ett stort ansvar tvingade dem att finna lösningar på det omöjliga. Werner & Smith (2003) ser ansvar för hushållsarbete och syskon som något som hjälper till att ge självförtroende genom att de får en upplevelse av att vara kapabla.

Svens berättelse skiljer sig ganska markant från de andra då han ifrågasätter huruvida han har "klarat" sig och om det gick så bra egentligen. Han växte upp på landet och hade som barn ett grabbgång runt omkring sig, men när han kom upp i tonåren försvann alla.

Den dagen jag slutade skolan när jag var sexton år så hade jag väl inga kontakter med några människor kanske. Då hade jag inga kompisar, inga vänner, ingen, då försvann skydds- eller vänskaps nätet på något vis.

Sven blev en ensamvarg. Tonårstiden var tuff, han hade dåligt självförtroende och hans första fylla blev en "fullträff", han beskriver hur den tog honom till himmelen. Hellsten (2004) menar en medberoende mår dåligt framför allt för att han har förlorat kontakten med sig själv och förträngt många känslor. Resultatet av detta är ångest och obehagskänslor. Det är i den här situationen olika droger kan komma med i bilden. Han menar att en medberoende har en psykisk beställning på droger. Berusningen kommer som en befrielse, lättnad och glädje. När en sådan person för första gången är berusad kan upplevelsen vara så stark att han kommer att längta efter den för resten av sitt liv.

Alkoholen blev efter hand allt mer viktig för Sven. Frågan är hur det hade gått för honom om han inte träffat sin fru och fått sina barn när han blev vuxen. Han menar själv att det är hans familj och engagemanget i politiken som har gett honom styrka och ett gott självförtroende. Werner & Smith (2003) konstaterar att för många av högriskungdomarna i deras studie som kämpat mot personliga problem i tonåren vände utvecklingen som vuxna när nya möjligheter öppnades. Att gifta sig och få barn är just de händelser som de lyfter fram som mest avgörande. Även ideellt engagemang nämns som en möjlighet till förändring. Så även om det var tunt med skyddande faktorer i uppväxten för Sven fick han en andra chans som vuxen genom kärleken, barnen och politiken. För att se det ur Antonovskys (2005) synvinkel så innebar det att motivationskomponenter kom in i Svens liv och gav det meningsfullhet.

Hur anser de att uppväxten har påverkat dem, hur mår de som vuxna?

Materialet i det här kapitlet är ganska spretigt. Budskapen är motstridiga. Samtidigt menar samtliga respondenter att de har tagit skada av sin uppväxt, fast på olika sätt. De är också överens om att livet är hyfsat eller bra och att framtiden är ljus. Det kan vara på sin plats att påminna om att det är respondenternas upplevelse av hur uppväxten har påverkat dem som redovisas. Det de berättar är konsekvenser av bristande föräldraförmåga, svagt nätverk, anpassning, ansvar, utanförskap, ”lite positivt”, samt det som kompenseras dem genom skyddsfaktorer. Samtidigt finns det mycket annat som har hänt under resans gång och i vuxenlivet. Deras liv är inte enbart ett resultat av föräldrars missbruk, utan även en mängd andra omständigheter på mikro-, meso- och makronivå spelar in. Kapitlet är indelat i emotionella konsekvenser, sociala konsekvenser, förhållandet till alkohol, bearbetning, viktiga erfarenheter samt ett sammanfattande resonemang.

Emotionella konsekvenser

De flesta respondenterna uttryckte ett behov av trygghet. Anita menade att otrygghet är en konsekvens av uppväxten, hon blir otrygg när saker ”bara händer”. Men när hon själv kan vara med och påverka kan hon söka upp utmaningar och förändringar. Woititz (2004) har i sin långa erfarenhet av vuxna barn till alkoholister upptäckt att de ofta överreagerar på förändringar de inte har kontroll över. Detta stöds även av den forskning som Beesley & Stoltenberg (2002) har gjort.

Anita anser att hon är både svag och stark. Hon uttryckte att hon har bra självförtroende när det gäller att klara av saker, men att det är sämre när det handlar om henne som person. Hon verkar trygg och stabil utåt men innanför finns osäkerhet och svaghet.

Utåt sett verkar jag nog väldigt trygg och väldigt stabil och jag fixar allting och så där. Och jag tror det har med min uppväxt att göra att jag har skapat en sådan bild av mig själv. Innanför finns något annat och det kan bli en krock ibland. Därför att folk inte förstår att jag blir ledsen, eller sådana saker, eller att jag är känslig eller... (Anita)

My berättade att hon har svårt att känna in vad hon behöver och att veta vad hon vill. På frågan om hur hon påverkats av uppväxten svarade hon:

Att jag inte ser mina egna behov, förstås. Det är därför jag inte kan känna om jag mår dåligt. Jag måste alltid jämföra med någon som mår sämre liksom. Och då har jag ju inte rätt att må dåligt.

Mys problem med att känna in sina behov bekräftas av Bengtsson & Gavelin (2004). De skriver att det kan bli ett mönster att strunta i egna känslor. I barndomen var det ändamålsenligt men som vuxen blir det ett symptom, de har helt enkelt svårt att känna in vad som är viktigt för dem själva. Detta att ständigt jämföra sig med någon som har det sämre menar Cronström (2003) är en ”maskrosegenskap”, som i kombination med att ha små förväntningar leder till att livet blir lättare. My menar också att hon har svårt att hantera sina känslor. Hon blir lätt arg i olika situationer. Att visa varma känslor är också en svårighet och hon sätter det i relation till att hennes föräldrar aldrig visade varandra ömhet. Woititz (2004) skriver att barn till missbrukare aldrig har upplevt en sund nära relation och att den enda

förebild de har är föräldrarnas samliv som för det mesta var mindre bra. My har svårt att veta vad hon vill och funderar hela tiden på vem hon är.

Vad som helst som är en egen åsikt eller en egen vilja liksom, tycker jag är ytligt. Och det är ju förstås att jag inte har utvecklat min egen identitet och allt det här på grund av barndomen. (My)

Hellsten (2004) skriver att en person som lider av medberoende ofta säger att han inte vet vem han är. För honom är den svåraste frågan att besvara "Vad vill du?". Det beror på att han har tvingats anpassa sig till någon annan och inte fått chansen att uppleva sina egna känslor och behov.

En av de saker som Sven nämnde som konsekvenser från uppväxten är att han avskyr kvinnor som gråter, och att det hänger ihop med att det värsta han visste var när hans mamma grät när han var liten. Han tycker egentligen att det är viktigt att visa känslor, men att kvinnors gråt gör att tillvaron inte blir så stabil som den ska vara.

I studien framkommer också att alla kvinnor känner sorg och besvikelse över att föräldrarna inte är fungerande morföräldrar åt deras barn.

Sociala konsekvenser

Fortfarande i vuxen ålder är nätverket begränsat. Den egna familjen är viktigast, tillsammans med syskonen. Relationen till föräldrarna är dock komplicerad i de flesta fall. Tre av fyra pappor har avlidit. Det är bara Sven som har en god kontakt med sin mamma och två av kvinnorna vill ha föräldrarna på avstånd. Werner & Smith (2003) kunde i sin studie konstatera att det fanns ett behov bland barnen som vuxit upp i högriskfamiljer att som vuxna distansera sig från sina föräldrar.

Ingen av respondenterna har särskilt många vänner. Anita menar att hon har många bekanta men få vänner. De som står henne nära är sörbon och bästa kompis som hon räknar till familjen. Sonens farmor har hon tagit till sig som sin mamma, eftersom hon inte har någon mor-dotter relation med sin egen mor. Hennes far gick bort för något år sedan. Hon beskriver att hon synar människor noggrant innan hon släpper dem in på livet och det tar lång tid att etablera nära kontakter.

Svårt att lita på människor. Svårt... eftersom min uppväxt var sån att någon kunde säga en sak ena dagen och så blev det nåt helt annat nästa dag så... Det finns ju kvar och det är sånt man jobbar med hela tiden. Tillit till andra människor. (Anita)

Det Anita säger uttrycks också av Hansen (1994) som menar att misstänksamheten mot andra människor kan grunda sig i att förväntningarna om att vuxna förändrar sig snabbt och oförutsägbart överförs från föräldrarna till att också gälla andra människor. Lindgaard (2002) har i sin studie kunnat konstatera att många av dem som vuxit upp med missbrukande föräldrar oftare har problem med beroende och intimitet i nära relationer.

Sven berättade att eftersom han är engagerad i föreningar så har han vissa kontakter genom dessa. De som står honom nära idag är frun och deras två barn. Sven har fortfarande bra kontakt med sin mamma. Han har också en kompis som han brukar prata med, men han har ingen nära vän att prata med när det är jobbigt. Sin fru vill han inte belasta eftersom hon själv har det ansträngt. Sedan han slutade skolan beskriver han sig själv som en "våldig

ensamvarg”. Ami har några som hon umgås med och ett par stycken som hon kan prata lite djupare med men ingen förutom systemen och sambon som står henne riktigt nära.

Ja, jag har ju aldrig skaffat mig några riktiga vänner så, det har ju inte blivit det. Så att nej, jag har ju som sagt mina syskon vi är ju väldigt tigha och nej... visst har jag vänner som jag träffar och umgås med sådär, men inte sådana där riktiga vänner... Nej så långt har jag inte kommit riktigt, nej det har varit för mycket annat, det kanske kommer.

Idag har Ami i stort sett ingen relation till sina föräldrar. Deras alkoholproblem har successivt tilltagit och hon har erkänt för sig själv att de är alkoholiserade. Tills för några år sedan har hon tagit mycket ansvar för dem. Det stora ansvarstagandet kan kopplas till det Woititz (2004) skriver om att vuxna barn till alkoholister är extremt ansvarstagande, de vill vara föräldrarna till lags och tar på sig mer och mer uppgifter. Idag har Ami släppt ansvaret till sina föräldrar vilket hon tycker är väldigt skönt. Hon menar också att det är skönt att slippa låtsas att de har en relation, när det egentligen inte funnits någon på väldigt länge. Ibland känner hon sig dock skyldig för att hon inte ringer. Ami har insett att hon inte har någon mamma och pappa att vända sig till, utan har hittat andra istället. Syskonen har funnits där som stöd hela tiden även att det mest är hon som har tagit ansvar för dem. På de sista åren har hennes mormor blivit allt viktigare.

De enda som My nämner som närstående är sin sambo och sin syster. Kontakten med hennes mamma är skaplig, men komplicerad. Hennes pappa dog för en tid sedan. Hon säger att hon inte sört honom så mycket eftersom hon redan tidigare sört över att han inte varit någon pappa. I övrigt består bekantskapskretsen av sambons kompisar. My menar också att hon idag väljer att umgås med människor som får henne att må bättre. Innan hon träffade sin sambo blev hon ofta kär i ”fel” killar, sådana som påminde om hennes pappa. Detta kan förklaras med det Hellsten (2004) skriver om att människor har en benägenhet att upprepa det som hände i barndomen. Han menar att föräldrarnas sätt att spegla barnet gör att de som vuxna söker sig till människor som behandlar dem som föräldrarna gjorde. Detta inverkar också på valet av partner. På frågan om vem My pratar med när det är jobbigt, svarar hon att hon aldrig tycker att det är speciellt jobbigt nu eftersom hon jämför med bakgrunden. Men saker som hon dock tycker är svårt är det sociala vardagliga, att prata med folk som inte tycker som hennes ”inskränkta familj”. Hur hon ska förhålla sig till sina barn och över huvud taget hur en vanlig familj ska vara. Hon menar att det som hon borde ha lärt sig under uppväxten blir problem nu, för hon måste lära vidare något som hon inte har fått lära sig själv.

Saker som är självklara för sunda familjer får man kämpa med. Som ”vad gör vanliga familjer på vintern?” och så får jag verkligen tänka efter ”men vad gör man med en tvååring, han kan ju inte åka skidor, man åker pulka kanske?” (My)

Vuxna barn till alkoholister har ingen egen erfarenhet av vad som är normalt, skriver Woititz (2004), utan de väljer ut sådant som de tror är normalt beteende och försöker härma det. Enligt Hansen (1994) saknar vissa barn till missbrukare kunskaper om vardagliga upplevelser. Det gör dem osäkra på vad som är normalt och vanligt. De känner sig osäkra på hur de ska förhålla sig och uppföra sig gentemot andra människor och är rädda för att avslöja sin avsaknad av social kompetens. My sade att hon på arbetet hellre jobbar på än tar rast eftersom hon känner sig osäker på hur hon ska bete sig i fikarummet. Detta i kombination med att hon har lätt för att sköta och planera ett arbete bra menar hon har lett till att hon blivit arbetsnarkoman. Leissner (1997) menar att anledningen till arbetsnarkomani grundar sig i att tidigt få ta stort ansvar. Detta kan leda till att det vuxna barnet ställer för stora krav på sig själv och tror sig kunna kontrollera mer än vad som är rimligt.

De flesta respondenter anser sig själva vara konflikträdna eller ser till att undvika situationer där konflikter kan uppstå. Ami menar att hon helst rättar sig efter andra för att det är den enklaste vägen. My säger att hon sätter andras behov framför sina egna:

Bara tänker på andra hela tiden före mig själv. För det inte ska bli någon som blir upprörd eller får vänta för länge eller...

Sammanfattningsvis berättade respondenterna om emotionella bekymmer med otrygghet, en känsla av att inte ha kontroll, svårt att känna sina behov och veta vad de vill. Problem med att kunna hantera och visa känslor. De sociala begränsningarna ger sig uttryck i ett svagt nätverk, få eller inga riktiga vänner, och svårt att lita på människor. De berättade om problem med det sociala vardagliga, vad som är normalt. De är ansvarstagande, konflikträdna, rättar sig efter andra och en är arbetsnarkoman.

Dessa sociala och emotionella konsekvenser som respondenterna har gett uttryck för ovan skulle kunna härledas till den omsorgssvikt som rådde under uppväxten i alkoholisthemmet. En tolkning kan vara att de är konsekvenser av de tre regler som Black, (1993), och Hellsten, (2004) menar att alkoholistfamiljen utvecklar: "Inget prat, ingen tillit, inga känslor". Allt detta för att skydda missbrukaren. Barnet lär sig tidigt att inte prata om de verkliga problemen utan förneka dem i stället. Och på grund av ett "otillräckligt" föräldraskap som inte kan spegla barnets känslor ges inte barnet möjlighet att bearbeta obehagliga känslor utan tränger istället bort dem. De lär sig "du skall inte känna". Barnet kan inte lita på sina egna oförutsägbara föräldrar och detta blir en prototyp som överförs till andra relationer. Följden blir "du skall inte lita på någon". Den regeln inskränker barnets möjligheter till kontakt med andra människor och misstänksamheten inverkar på förmågan att möta och uttrycka sina egna känslor. Den avsaknad av tillit som detta resulterar i hindrar barnet från att visa sina känslor och att skapa förtroendefulla kontakter med andra människor.

Resonemanget skulle ytterligare kunna fördjupas och förklaras med det Tudor-Sandahl (1999, 2005) skriver om identitetsutvecklingen. Hon menar att en sund utveckling förutsätter att barnet får tillräckligt många goda objektupplevelser för att bygga upp ett "inre förråd" av goda minnen och erfarenheter som bas för en grundtrygghet och tillit till sig själv. Bekräftas inte ett barn riskerar det att förlora kontakten med sina behov och känslor. Det anpassar sig till en bristfällig omgivning och utvecklar "det falska självet" på grund av att det tränger bort dåliga upplevelser till det omedvetna. Barnets äkta känsloliv blir fattigt, urholkat och otillgängligt. Konsekvenserna av detta blir i vuxenlivet en identitet som bygger på ett effektivt försvarssystem som döljer människan istället för att uttrycka och utveckla henne.

Det är viktigt att lyfta fram de personer som respondenterna nämnt som viktiga under uppväxten och vuxenlivet. I relationerna till dem har de fått känna sig älskade och bekräftade, vilket enligt Tudor-Sandahl (2005) är positivt för identitetsutvecklingen. Hur hade livet sett ut idag för My, Ami, Sven och Anita om inte dessa människor funnits?

Förhållandet till alkohol

Samtliga kvinnor är idag restriktiva vad det gäller alkohol, de bär på en rädsla för att bli beroende. Före trettio års ålder drack Anita i stort sett inte alls, nu anser hon att hon dricker normalt. My menar att hon hade ett stort alkoholintag tidigare, men sedan hon fick barn tar hon bara ett glas vin till maten ibland. Ami har delvis tagit avstånd och dricker bara ett par gånger om året när hon går ut och festar med sina tjejkompisar. Sven däremot deklarerade att

han är alkoholist, som idag är nykter och går i behandling. Han tycker att det är jobbigt att kämpa mot alkoholen och att leva resten av livet utan den. För att beskriva hur det känns säger han:

Om man äter så mycket salt du kan utan att kräkas och sedan försöka låta bli att dricka vatten, tänk dig den situationen att du är torr i munnen. (...) Tänk dig att ha ett glas vatten här, eller alkohol då, men vatten och sedan får du inte dricka det, du skulle nästan kunna sälja dina barn för det här vattnet och du får inte det. Det är så illa.

Respondenterna relaterar alkoholbeteendet oavsett om det handlar om restriktivitet eller beroende till sin uppväxt. Det stämmer väl överens med forskningen. Lindgaard (2002) konstaterar att av de män som vuxit upp med alkoholiserade föräldrar har mer än hälften egna alkoholproblem. Och Rydelius (1981) har, enligt Lagerberg & Sundelin (2000), funnit att döttrar till missbrukare i större utsträckning än andra kvinnor blir nykterister. Leissner (1997) skriver att många barn som vuxit upp i en missbruksmiljö får svårigheter i sitt vuxna liv. Det kan ta sig i uttryck i en ökad risk för eget missbruk, särskilt om den missbrukande föräldern är av samma kön. De kan också uppleva en stark rädsla för att utveckla eget missbruk.

Svens pappa var alkoholist och enligt Leissners resonemang tyder könsaspekten på att det var extra känsligt i hans fall. Att som pojke inte fullt ut bli sedd av sin pappa kanske är särskilt smärtsamt. Arnell & Ekbohm (2002) menar att barn som känner sig försummade och oönskade löper stor risk att själva bli missbrukare som vuxna. Avsikten är, enligt Alkoholkommittén (2004) aldrig att börja dricka men som vuxna mår många så dåligt att alkohol blir det enklaste sättet att döva smärtan. Att ta till alkohol kan för Sven ha varit ett försök att göra livet mer hanterbart, även om den i verkligheten ställde till mer problem. Hellsten (2004) menar att drogens attraktionskraft beror på den illusion den ger om att livet kan behärskas. En människa som är medberoende litar inte på livet utan har tagit det i egna händer. Drogen ger, enligt Nakken (1996), en sinnesförändring som är förutsägbar och därför är det lätt att sätta sin tilltro till den.

Bearbetning

Samtliga av de vuxna barnen till missbrukare ansåg att de tagit skada och att de har behövt bearbeta sin uppväxt på ett eller annat sätt. De befinner sig i olika stadier beroende på personlig läggning, ålder, mognad och hur föräldraskapet har påverkat dem.

Sven har tänkt mycket på sin barndom och varför han är den han är. Engagemanget i politik och konst har hjälpt honom att artikulera sig. Han sade att han inte har behov av att prata om det, att han behandlar sig själv, men att vissa saker ändå kommer upp i den alkoholbehandling han genomgår just nu. Ami och My har pratat mycket med sina systrar. Ami har erbjudits samtal i samband med föräldrarnas behandling, men nekade vid det tillfället. Ofta innebär det, enligt Bengtsson & Gavelin (2004), en lång process för ett barn att kunna förmå att uttala orden "min mamma/ pappa dricker" Därefter följer en minst lika lång process för att förstå hur detta påverkar ens liv. Ami berättade att hon tidigare inte kunde tala om att hennes föräldrar är alkoholist, men att hon idag har erkänt det både för sig själv och för andra. Detta tyder på att hon har kommit en bra bit med bearbetningen. Anita menar att bearbetning är något som pågår hela tiden, och att hon kan prata med arbetskamrater när saker dyker upp. Något som också haft betydelse är att hennes mamma har tagit på sig en del av skulden. Anita och My har påbörjat terapikontakter men avbrutit på grund av olika omständigheter. Sedan en

tid tillbaka går My på ACOA:s självhjälsgrupp. My menar också att den sunda relationen med sambon är läkande. Hon berättade också att hon har intervjuat släkten:

Det här har jag fått reda på för jag har gjort sådana här intervjuer med alla mina släktingar för att ta reda på så mycket som möjligt och jobba med mig själv och allting. (My)

Kanske är det för att få en känsla av sammanhang i sitt liv som My försöker ta reda på så mycket som möjligt om det hon inte kommer ihåg från sin barndom. Claezon (1996) skriver att det krävs tillräckligt med information för att kunna hantera sin livssituation i nuet och i ett mer långsiktigt perspektiv. Upplýsingarna har stor betydelse för att få en förklaring och ett meningsskapande. De flesta deltagarna sade att de har försökt att sätta sig in i föräldrarnas situation och har skapat sig en förståelse för föräldrarnas agerande i uppväxten.

Att få barn var för Anita ett uppvaknande, då hon kom till insikt om hur hon påverkats av uppväxten:

Det var då jag började tänka på hur mina föräldrar hade behandlat mig. Och hur jag blev påverkad av det. Och då började jag analysera mig själv, hurdan jag var... För jag har varit och är nog betraktad som en ganska hård människa, men det har ju varit min överlevnadsstrategi. Att ingen ska kunna komma åt mig. Och när Tom föddes så blev jag ju på något sätt mjukare. Eller jag var tvungen att bli det för att kunna ta hand om ett barn. Så det var jobbigt...

Även för de andra har de egna barnen betytt mycket. För Sven är föräldraskapet ett ansvar som ger styrka. Ami känner att hon vill ge sina barn det hon aldrig fick. Enligt Borge (2005) strävar de barn som upplevt familjeproblem tidigt i livet efter att bli bättre föräldrar än vad deras egna var. Att få barn, menar Cronström (2003), kan vara att få en andra chans och att göra upp med det som var, att identifiera sig med dem och på så sätt fylla igen de egna hålen.

Med god hjälp kan människor försona sig med sitt ursprung. För att nå dit måste de få möjlighet att sätta ord på, eller på annat sätt bli medveten om, vad de varit med om. De behöver se och förstå sambandet mellan barndomen och den situation de har idag. De måste ge sig tid att sörja det som varit dåligt och förstå att uppskatta det goda de fått (Bengtsson & Gavelin, 2004).

Genom att tänka, artikulera sig, prata, att gå i självhjälsgrupp och intervjuar har respondenterna bearbetat sina upplevelser. Det skapar förståelse och mening och ger goda förutsättningar för att göra livet mer hanterbart. Vilket kan ses leda till det Antonovsky (2005) kallar känsla av sammanhang. Han menar att KASAM minskar sannolikheten för att spänning omvandlas till stress, och att hantera spänning förbättrar hälsotillståndet.

Viktiga erfarenheter

En uppväxt med missbrukande föräldrar kan också, även om den inneburit svårigheter, leda till att barnet utvecklar förmågor som kan vara användbara senare i livet. Förutsatt att det trots allt funnits tillgång till vuxenstöd och omvårdnad kan barnet utveckla intuition, känslighet för andras behov och tilltro till egna resurser som kreativitet och flexibilitet (Leissner, 1997).

Anita menar att man alltid har nytta av sina erfarenheter, även då de är negativa. Respondenterna sade att uppväxten har gett dem en ökad förståelse för människor. De vet att

vem som helst kan hamna där deras föräldrar är, eller har varit, och de vill inte döma andra. Sven och My sade att de tror att upplevelserna i barndomen har gjort dem orädda.

Jag tror att uppväxten är mer inkräktande än men kan tro. Jag är säker på att jag har påverkats, det har varit jobbigt och negativt. Men jag kanske är oräddare nu tack vare mina upplevelser, men det kan jag aldrig vara säker på. (Sven)

De har också fått erfarenhet av sin egen styrka, de vet att de klarar av svårigheter. Anita uttrycker att hon är stolt över sig själv eftersom hon åstadkommit bra saker trots dåliga förutsättningar. Hon har lärt sig att ingenting är omöjligt. Det hon säger visar på maskros-egenskaper. Cronström (2003) skriver att maskrosbarns styrka hänger samman med att deras förmåga att lösa vardagens problem. Den har med tilliten och tilltron till dem själva att göra. De har lärt sig att de kan. För varje gång de klarat av en svår uppgift har tilliten vuxit och därmed styrkan.

Anita säger att det negativa kan användas positivt och nämner exempelvis att hon är en lyssnande människa. Något som stämmer väl överens med Cronströms resonemang om att sårbarhet som inte längre utgör ett hot men som finnas kvar som en bas för förståelse och inlevelse i andras situation kan bli en värdefull personlig tillgång. Samtidigt lyfter Anita fram komplexiteten genom att säga att det kan bli negativt i alla fall, lyssnandet kan bli en börda.

Sammanfattande resonemang

I materialet som ligger till grund för det här kapitlet är det möjligt att se att vissa företeelser som fanns i barndomen lever kvar i vuxenlivet:

- Anpassning – genom att de rättar sig efter andra, är konfliktradda och sätter andras behov före sina egna.
- Svagt nätverk – de har få nära vänner och umgås mest med familjen.
- Utanförskap – Sven är en "ensamvarg" och My känner osäkerhet i sociala sammanhang.
- Bristande föräldraförmåga – lite kontakt med sina föräldrar och får inget stöd av dem i vardagen. De sörjer över att deras barn inte har några morföräldrar.
- Ansvar – som lever kvar genom konsekvenserna, de är duktiga i det de gör på jobbet och två av respondenterna är fortfarande ansvarstagande gentemot sina syskon.

Livet under uppväxten innehöll "lite positivt", men idag ser det ut att vara ljusare för dem. De flesta av respondenterna anser att de lever ett ganska bra liv idag och har tydliga maskrosegenskaper. De är medvetna om sin styrka men vet också att de är sköra och bräckliga. Att respondenterna har blivit utsatta för olika risker är uppenbart. Omsorgssvikten under uppväxten var tydlig. Att ha två föräldrar som missbrukare innebär dubbel risk, och om pappan dessutom är psykopat eller mamman är psykiskt sjuk blir det inte bättre. För att förklara varför det trots allt har gått så bra för respondenterna kan bilden av vågen användas. Skyddsfaktorerna vägde upp det negativa eller skapade åtminstone någorlunda balans. Om det inte hade funnits några faktorer som kompenserat riskerna så vet ingen hur det hade gått för de fyra deltagarna. Enligt studiens teoretiska resonemang skulle respondenternas objektrelationer och skyddande faktorer i uppväxten resultera i något slags mående i vuxenlivet – allt från en svag till en stark känsla av sammanhang. Alla har var och en på sitt sätt försökt att bearbeta och skaffa sig en mening och en förståelse av sin uppväxt som kan ha

föranlett större hanterbarhet i det dagliga livet. Detta kan förstås som en bidragande faktor till deras relativa välmående.

När det gäller Ami så var nog de viktigaste skyddsfaktorerna relationerna till syskonen, pojkvännen och hennes pappa när han hade sina "tillgängliga" stunder. De aktiviteter hon deltog i på fritiden gjorde att hon kom ut med andra barn och ungdomar vilket kan ha varit skyddande i sig. Som vuxen har relationen till syskonen blivit allt mer betydelsefull, pojkvännen är sedan länge sambo och deras två barn anser hon är det viktigaste i hennes liv. Kontakten med föräldrarna har blivit allt sämre men i stället har hon byggt upp en god kontakt med sin mormor.

Anitas starka personlighet, hennes kreativitet, läsning och relationen till "tant" Ebba kan ha varit viktiga ingredienser som bidragit till att hon mår så bra som hon gör idag. Anita har som vuxen dålig kontakt med sin ursprungsfamilj men har byggt upp en ny "ersättningsfamilj" där hon får stöd och vågar vara den hon är.

För My är livet bättre än hon någonsin kunnat drömma om. Enligt hennes referensramar mår hon bättre och bättre ju längre bort från barndomen hon kommer. Hon tycker att det är konstigt att hon inte blivit mer skadad, men är å andra sidan medveten om att hon inte vet allt om sig själv. Det som har varit skyddande för My är kanske främst relationen till systemen som alltid funnits nära och som hon har delat det stora hästintresset med. Betydelsefulla var även hennes mormor och morfar som kom och räddade henne när det blev för jobbigt hemma, och hennes mamma som förklarade om pappans alkoholism de veckorna han jobbade borta. Det går också att urskilja en positiv attityd till livet som kan ha varit till stor hjälp. Som vuxen har My träffat en sund man och fått två barn vilket är viktigt för välbefinnandet.

Sven är skapligt nöjd med livet men ifrågasätter om det blev så bra egentligen, han tycker att alkoholen är ett stort problem.

För jag vet inte om jag klarade uppväxten. På ett sätt gjorde jag ju det, på ett sätt överlever man ju alltid så länge man andas så finns man liksom. Om överleva innebär att ha ett skapligt självförtroende så hade jag inte det. Om överleva är att ha någorlunda nära kompisar så hade jag inte det. Om överleva innebär att ha ambitioner så hade jag inte det – egentligen. Så att det är frågan hur bra det gick, och hur bra det har gått. Det kanske inte gick så bra på ett sätt, samtidigt så lever jag, jag finns här, nu gör jag ju det, sitter här. Men just nu funkar det.

Under uppväxten var morfar, mamma och konsten viktiga skyddsfaktorer för Sven och även i viss mån kontakten med "grabbgänget". När nätverket försvann i tonåren, är tolkningen att vågskålen med risker vägde över. Svackan som Sven upplevde i tonåren kan vara anledningen till att han inte upplever att han inte klarat sig så bra. Kanske var det först när han träffade sin fru och fick sina barn som dessa skyddande faktorer fick vågskålarna att väga mer jämt. I vuxenlivet är det frun, hans två barn och politiken som har varit viktiga faktorer för självförtroendet och hur han mår.

Att "klara" sig eller inte är en subjektiv och en relativ bedömning. De flesta av respondenterna anser att de klarat sig bra. Werners kriterier (Claezon, 1996) för god anpassning handlar om att ha goda och nära relationer till familj och vänner och partner och att kunna ta hand om sina barn på ett bra sätt. Hon lyfter också fram betydelsen av att ha självförtroende och att ha klarat utbildning och arbete på ett tillfredställande sätt. Samt att ej vara kriminell, vara missbrukare eller ha behov av återkommande psykisk vård.

För att relatera dessa kriterier till deltagarna i studien har samtliga utbildning och klarar av sina arbeten. De har goda relationer till de få människor som de har förtroende för och alla har en partner – en sambo eller en särbo. Men det är omöjligt att säga hur mycket som beror på dem själva. T.ex. i Anitas fall så beror den bristfälliga relationen till hennes mamma på att mamman är psykisk sjuk och vägrar släppa in Anita i lägenheten. Att bo särbo skulle kunna tyda på att det finns problem med nära relationer men lika gärna på att det är den bästa praktiska lösningen både för dem själva och för barnen. Alla deltagare uttrycker någon slags självkänsla även om den inte är komplett och varierar i olika situationer. Men vilken människa har ett fullödigt självförtroende? Är missbruk ett tecken på att ha misslyckats? Sven själv har svårt att bedöma huruvida han har klarat sig. I jämförelse med ”a-lagarna” så tycker han att han har en ljus framtid, samtidigt som han inser att livet kanske skulle ha varit bättre utan alkoholberoendet. Idag är Sven nykter och går i behandling. Han tycker att han har ett hyfsat liv och att han kan leva bra i många år till.

Det finns också en undermedveten dimension som My lyfter fram när hon säger att hon inte vet allt om det som finns inom henne och de skador hon fått. En människa som har vuxit upp utan att få sina känslor bekräftade och bearbetade riskerar att som vuxen vara omedveten om vissa delar av sitt inre. Hellsten (2004) skriver att barnet utvecklar ett ”falskt själv” vilket innebär att han/hon överger sitt verkliga jag och flyttar bort någonstans utanför sig själv. Detta resulterar i att den medberoende förlorar kontakten med sitt inre eftersom han är främmande inför sina känslor och behov.

Det är inte kriterier för god anpassning som kan avgöra livskvalitén för varje enskild individ. Werners kriterier är en slags ”yttre” bedömning men alla ärr syns inte. En överlevare är som Cronström (2003) skriver, just en överlevare. Det säger ingenting om förutsättningarna för att *leva*. De skador ett överlevarbarn har fått genom tidigare störda relationer till vuxna är trots allt skador. Att sedan barnet lyckas skaffa sig ett antal olika proteser genom livet för att kunna halta sig fram är ju ingen bekräftelse på att skadorna inte finns där.

Ambivalensen och dubbeltydigheten hos respondenterna går inte att ta miste på. De är sköra och bräckliga men är samtidigt starka och har framtidstro. Antonovsky (2005) använder inställningen till framtiden som en indikator på hur meningsfullt människor upplever livet. Genom att fråga respondenterna om hur de ser på sin framtid framkommer också deras inställning till livet och hur de mår idag. Så här säger de fyra deltagarna:

Ja framtiden ser nog bra ut. Jo, men det, jag tycker nog att vi har det ganska bra just nu, stabilt och tryggt och så, det är nog inga problem det tror jag inte. (Ami)

Jag kan inte säga att jag har några större problem med min uppväxt längre, det har jag inte. Även om vissa saker alltid kommer att förfölja mig, men det är inget som jag lider av egentligen idag. Jag känner att jag har skapat mig ett eget liv. Jag har en bra, eller någorlunda bra, inkomst, jag har jobb. Jag har ett hem, jag har en sommarstuga, jag har ett barn, särbo... liksom. Jag har ett bra liv, det har jag. (Anita)

Jag har fru, jag har två barn, jag har arbete, jag har liksom en framtid. Jag har en framtid, jag kan leva trettio, fyrtio år till och ha det ganska bra. (Sven)

Det blir ju bara bättre och bättre. Så jag har ju förtroende för att framtiden kommer att bli bra. Bättre och bättre, det är ju klart man kan ju inte garantera någonting. Kan ju vara orolig... När det känns för bra så känner jag nästan att ”vad kommer gå åt helvete nu då?”. Alltså man blir nästan rädd för att det är för bra. (My)

Slutsatser

I materialet går att urskilja sex teman för hur våra respondenter upplevde sin uppväxt:

- Bristande föräldraförmåga – eftersom föräldrarna hade oförutsägbart beteende, de lovade saker de inte kunde hålla och stödet i skolarbetet var knapphändigt. Omsorgsbrist förekom på olika områden och i varierande skala. Föräldern som drack var sällan hemma nykter och de gjorde aldrig något tillsammans med familjen.
- Svagt nätverk – de alkoholiserade föräldrarna fanns inte till hands, men de nyktra föräldrarna och syskonen beskrivs som betydelsefulla. Det fanns inte många relationer utanför familjen och släkten. Vännerna var få och ytliga. Klasskamraterna umgicks de endast med i skolan.
- Anpassning – de kunde inte påverka sin situation, utan det var bara att hänga med och anpassa sig efter de missbrukande föräldrarna. Respondenterna tog sällan hem kompisar eftersom de aldrig visste hur det var hemma.
- Ansvar – föräldrarnas delaktighet var sparsam och de fick ta eget ansvar för skola och fritidsaktiviteter. De kände ansvar för sina föräldrar och tog hand om sina syskon.
- Utanförskap – respondenterna upplevde att familjen var annorlunda och skämdes för den. De hade en längtan efter att vara normala, som andra. Det fanns en önskan om att någon hade sett, sagt ifrån och hjälpt dem. Med undantag för My hade de ingen att prata med om situationen på ett konstruktivt sätt.
- Lite positivt – de hade svårt att komma på trygga och positiva upplevelser. Det som nämndes var att missbrukande föräldern var trevlig och rolig innan den blev för full samt tillflyktsorter i form av mormor, morfar och lek i skogen.

De faktorer som var till hjälp för att klara situationen var:

- Viktiga personer – de fanns inom släkten, familjen och kärleken. Relationen till syskon och den nyktra föräldern var betydelsefull, men även relationen till den missbrukande föräldern under ”torra” perioder. Viktiga personer utanför familjen fungerade som tillflyktsorter när det var för jobbigt hemma.
- Intressen – eftersom det var ett sätt för respondenterna att komma bort från hemmet, att få rå om sig själv och känna att de var bra på något.
- Förhållningssätt – som innefattar tron på sin egen förmåga, förträngning och en positiv inställning.

Respondenterna anser att uppväxten har påverkat dem:

- Socialt – de har få sociala relationer och inte många vänner. Den egna familjen är viktigast. Syskonen betyder fortfarande mycket, men relationen till föräldrarna är komplicerad i den flesta fall. De är också konflikträdde och anpassar sig efter andra.

- Emotionellt – de är otrygga, bär en känsla av att inte ha kontroll. De känner sorg över att föräldrarna inte är morföräldrar. Respondenterna är medvetna om sin skörhet och om att lyckan är bräcklig.
- I förhållandet till alkohol – de tre kvinnorna är restriktiva i sitt drickande, medan mannen i studien kämpar med egen alkoholism.
- De har haft ett behov av och en vilja att bearbeta sin uppväxt. Idag kan de förstå sina föräldrar och har satt sig in i vad deras beteende berodde på.
- De har fått viktiga erfarenheter. Respondenterna vet att de är starka och klarar svårigheter. De har fått en ökad förståelse för människor och vill ogärna döma andra.
- Idag anser respondenterna att de mår bra eller åtminstone hyfsat bra.

Diskussion

För att lyfta fram den ambivalens som har visat sig i studien har den fått titeln ”Att åka berg- och dalbana”. Titeln syftar på den oförutsägbara tillvaro det är att ha missbrukande föräldrar och på de dubbeltydiga känslor som respondenterna berättat om som vuxna.

Det som har varit en positiv lärdom är att människor kan klara svåra barndomsupplevelser utan att drabbas av svåra psykiska problem i vuxenlivet. Det skulle vara intressant att forska vidare om hur vuxna barn till missbrukare tillfrisknar från de symtom som uppväxten trots allt gett dem.

De slutsatser som har kunnat dras från intervjumaterialet stämmer i stort sett överens med tidigare forskning och vad praktiker skrivit i ämnet. Det som avviker är att två av respondenterna hade en mycket nära relation till sina syskon och kunde prata med dem om problemen som var relaterade till alkoholen. För detta finns inte stöd i litteraturen. Vad som är förvånande är att skuldbegreppet inte nämns av någon deltagare. Praktikerna menar att barnen ofta känner skuld och tror att de förorsakat föräldrarnas missbruk. Frågan är hurvida de inte kände någon skuld eller om det är en alltför privat känsla att uttrycka. Det finns ingen anledning att misstro det respondenterna berättat, men de har kanske inte berättat allt. Det kan vara viktigt att tänka på att ”små bekymmer är pratsamma medan stora sorger är stumma.”

Den här studien var öppen för vuxna barn både till alkohol- och narkotikamissbrukare. Alla deltagare som anmälde sig har vuxit upp med alkoholmissbrukande föräldrar. Anledningen kan vara det Kroll (2004) skriver, att alkoholmissbruk är något mindre stigmatiserande än narkotikamissbruk som dessutom är illegalt. Samtliga respondenter är äldsta barnet i syskonskaran, frågan är om detta är en slump eller om ansvarstagandet som storebror eller storasyster i alkoholistfamiljen spelar in även här. De har tidigt lärt sig att ta ansvar vilket kanske har bidragit till att de tagit sig fram i livet, men kanske har de också gått före och tagit de största ”smällarna” och är medvetna om sina skador.

Vad är personlighet och vad är skada? Vad är medfött och vad har orsakats av föräldrarnas missbruk? Vi föds alla med en uppsättning av gener, alla är olika, vi växer alla upp under olika förhållanden - den eviga tvisten om vad som orsakats av arv och miljö. Frågan är omöjlig att besvara. Alla problem i uppväxten kan inte relateras till ett bristande föräldraskap. Furman (2005) menar att barn har rätt att snubbla på livets stig, rätt till sina helt egna svårigheter. Hur medvetna respondenterna är om sin belägenhet kan relateras till personlig läggning – filosofiskt djup eller jordnära rationalitet. Det kan också handla om utbildning, personlig mognad och umgängeskrets m.m. Medvetenheten kan också väckas då en människa hamnar i olika kriser, och hur de har hanterat svårigheter – ”tar itu med” eller förtränger.

En annan fråga som är viktig att ställa sig är: Hur många barn i familjer där det inte förekommer missbruk klarar sig oskadda? Hellsten (2003) får stå som en företrädare för riskperspektivet då han menar att det inte existerar några fullkomliga hem och därför kan varje människa i någon bemärkelse betraktas som sjuk. Medan friskforskaren Antonovsky (2005) menar att så länge det finns det minsta liv så är människan i någon bemärkelse frisk.

Referenser

- Alkoholkommittén. (2004). *Om barnen i missbrukets skugga*. Stockholm: Alkoholkommittén.
- Andersson, G. (1995). *Barn i samhällsvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Arnell, A. Ekbom, I. (1996) eller 2000. *När mamma eller pappa dricker*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Bengtsson, A-B., Gavelin, I. (2004). *Familjer och missbruk*. Visby: Books-on-Demand.
- Black, C. (1993) *Det ska aldrig få hända mig*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Borge, A,I,H., (2005). *Resiliens – risk ock sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Bunkholdt, V. (1995) *Från födsel till pubertet*. Lund: Studentlitteratur.
- Christensen, R. (1993) *Missbrukarnas barn*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Claezon, I. (1996). *Mot alla odds*. Stockholm: Bokförlaget Mareld.
- Cronström, S. (2003). *Dansa med träben*. Stockholm: Bokförlaget Mareld.
- Cullberg, J. (2005) *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Furman, B. (2005). *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Hansen, F. (1995). *Barn i familjer med missbruksproblem*. Lund: Studentlitteratur.
- Hellsten, T. (2004). *Flodhästen i vardagsrummet*. Örebro: Cordia.
- Hellsten, T. (2003). *Flodhästen på arbetsplatsen*. Örebro: Cordia.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik : om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Jerlang, E. (2001). Margaret Schonberger Mahlers psykoanalytiska objektrelationsteori. I E. Jerlang (Red.), *Utvecklingspsykologiska teorier*. (pp.105-127). Stockholm: Liber.
- Killén, K. (2000). *Barndomen varar i generationer*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Killén, K. (2003). *Svikna barn*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Lagerberg, D., Sundelin, C. (2000). *Risk och prognos i socialt arbete med barn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.
- Leissner, T. (1997). *Alkohol*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindgaard, H. (2002). *Voksne born fra familier med alkoholproblemer – mestring og motstandsdygtighed*. Århus: Center for rusmiddelforskning.
- McWilliams, N. (2005). *Psykoanalytisk diagnostik*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Merriam, S. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

- Nakken, C. (1996). *Jaget och missbrukaren*. Stockholm: Proprius förlag.
- Repstad, P. (1999) *Närhet och distans*. Lund Studentlitteratur.
- Runquist, W. (1998) *Små och vuxna barn till alkoholister*. Skillingaryd: Alfgruppen.
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Tudor Sandahl, P. (2005). *Den fängslande verkligheten*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Tudor Sandahl, P. (1999) *Det glömda självet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Werner, E., Smith, R. (2003). *Att växa mot alla odds*. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk hälsa.
- Woititz, J. (2004). *Vuxna barn till alkoholister*. Johanneshov: Larsons förlag.

Artiklar

- Aronsson, A., Eriksson, C., Johansson, K., Jonsson, E. (2006, mars,1) Införselkvoterna av alkohol måste sänkas!. *Västerviks Tidningen*, s.3.
- Beesley, D., Stoltenberg, C.D. (2002). Control, Attachment Style, and Relationship Satisfaction Among Adult Children of Alcoholics. [Elektronisk]. *Journal of Mental Health Counseling*. Vol. 24, No. 4, 281-298. Tillgänglig: Academic Search Elite [2006-02-12].
- Kroll, B. (2004) Living with an elephant: Growing up with parental substance misuse. [Elektronisk]. *Child and Family Social Work*, 9, 129-140. Tillgänglig: Academic Search Elite [2006-02-12].
- Dube,S., Anda, R., Felitti,V., Croft, J., Edwards, V., Giles, W. (2001) Growing up with parental alcohol abuse: exposure to childhood abuse, neglect, and household dysfunction. [Elektronisk]. *Child Abuse and Neglect*, 25, 1627-1640. Tillgänglig: Science Direct [2006-02-12].
- Lewis-Harter, S. (2000). Psychosocial adjustment of adult children of alcoholics: a review of the recent empirical literature. [Elektronisk]. *Clinical Psychology Review*, Vol. 20, No 3, 311-337. Tillgänglig: Science Direct [2006-02-12].

Rapporter

- Barnombudsmannen. (2004). *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.bo.se//Files/publikationer,%20pdf/Upp%20till%2018%202004.pdf> [2006-05-12].
- Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning. (2005). *Drogutvecklingen i Sverige 2005. Rapport #91*. [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.can.se/docs/press_rapporter/CAN_RS_91_sammanf.pdf [2006-05-12].
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf> [2006-05-16].

Högskolan Väst
Institutionen för Individ och Samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se