

Från då till nu och vidare mot framtiden

- En hermeneutisk studie om tidigare missbruk och hur det har influerat individers perspektiv på livet

Marcus Mylläri och Hanna Nyström

Huvudområde: Sociologi

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Beteendevetenskapliga programmet

Kursnamn: Sociologi med socialpsykologisk inriktning 61-90

Kurskod: SOA135

Handledare: Tanya Jukkala

Examinator: Mohammadrafi Mahmoodian

Sammanfattning

Studien syftar till att skapa en djupare förståelse över individers upplevelser av ett tidigare missbruk och dess inverkan på livet i efterhand och avsåg att besvara frågeställningen: *Hur upplever individer som varit i missbruk att detta har influerat deras perspektiv på livet?* Då upplevelsen av ett missbruk tenderar att vara en komplex upplevelse så valdes hermeneutiken som metodansats. Den hermeneutiska metodansatsen gjorde det möjligt att kunna få en bredare och djupare förståelse kring fenomenet. Tio dialogiska samtal genomfördes med före detta missbrukare som varit fria från sitt missbruk mellan 3-9 år. Den existencialistiska synen på människans sätt att vara-i-världen med begreppen varat, ångest, skuld, frihet, autenticitet och kriser användes som det teoretiska ramverket för att kunna förstå och tolka upplevelsen hos individer som tidigare missbrukat. Studiens resultat presenteras med en huvudtolkning som lyfter fram att erfarenheten av ett tidigare missbruk leder till ett perspektiv på livet som innefattar äkthet. Individerna som tidigare missbrukat ser och lever idag *livet som äkta*. De har omfamnat friheten och genom detta valt att möta de känslor som hör livet till, detta gör att de idag kan uppleva äkta känslor och följa sina egna värderingar vilket också genererat i en känsla av kontroll och att de är den personen de själva vill vara idag.

Nyckelord: *Före detta missbruk, hermeneutik, existencialism, varat, vara-i-världen sociologisk socialpsykologi, livsperspektiv*

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Syfte och frågeställning	2
2 Tidigare forskning	2
2.1 Olika perspektiv på missbruk	2
2.1.1 Sociologiska perspektiv på missbruk	2
2.1.2 Missbruk som något existentiellt	3
2.2 Identitetsskapande	5
2.2.1 Identiteten som missbrukare	5
2.2.2 Identitetsförvandling efter missbruket	6
2.3 Återhämtningsprocessen från missbruk	7
2.3.1 Utmaningar i återhämtningsprocessen	8
2.3.2 Strategier i återhämtningsprocessen	9
2.4 Sammanfattning av tidigare forskning och vårt bidrag till forskningsområdet	10
3 Teoretisk och begreppslig referensram	11
3.1 Existentialism, Varat och Vara-i-världen	11
3.1.1 Varat	11
3.1.2 Vara-i-världen	12
3.2 Ångest och skuld	12
3.3 Frihet och Autenticitet	13
3.4 Kriser	15
3.5 Sammanfattning	16
4 Metod	16
4.1 Hermeneutiken	17
4.2 Förförståelse	18
4.3 Urval och datamaterial	19
4.4 Datainsamling	20
4.5 Etiska överväganden	21
4.6 Analys	22
4.6.1 Inledande tolkning	23
4.6.2 Fördjupad tolkning	23
4.6.3 Huvudtolkning	23

5 Resultat	24
5.1 Inledande tolkning	24
5.2 Fördjupad tolkning	25
<i>5.2.1 Möta obehaget</i>	25
<i>5.2.2 Perspektivskiftet</i>	29
<i>5.2.3 Vara mästaren över sitt egna liv</i>	33
<i>5.2.4 Identitet</i>	37
5.3 Huvudtolkning	40
6 Diskussion	42
6.1 Resultat i relation till syfte och frågeställning	42
6.2 Resultat i relation till teori	43
6.3 Resultat i relation till den tidigare forskningen	45
6.4 Metodologisk reflektion	48
6.5 Relevans och förslag på framtida forskning	48
Bilaga 1	52
Bilaga 2	53

1 Inledning

Beroende- och missbruksproblematik är något som påverkar miljontals människor världen över, effekterna kan vara förödande. Individer som kämpar med denna problematik finner sig ofta fångna inom en ond cirkel fylld av destruktiva beteenden, oförmögna att bryta sig fria och leva meningsfulla liv. Missbruk ter sig olika och är varierande i sin utformning. Det kan beskrivas som en skadlig eller sjuklig felanvändning av något, ofta inkluderas också ett beroende av detta något (Ahum, 2021). Denna studie kommer se till missbruk av narkotika och alkohol, den kommer alltså se till missbruk av droger. Droger innefattar substanser som ger rus och kan vara beroendeframkallande. Det kan handla om olika typer av narkotika, alkohol, doping, tobak och nikotin (Drugsmart, 2023). Det är i dagens samhälle svårt att precisera hur många individer som tros ha en problematik med drogklassade substanser eller alkohol. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2020) menar att information kring antal individer som brukar narkotika i Sverige är bristfällig. Enligt en undersökning genomförd av STAD (2014:50–51) framkom att 446 000 individer är beroende av alkohol och 55 000 individer bedöms ha ett narkotikamissbruk. Det är dock sannolikt att ett stort mörkertal råder. Många droger klassas nämligen som olagliga och ses ej som socialt acceptabla, ämnesområdet är därav något tabu-belagt.

En individ som är beroende av droger kan förlora kontrollen över sitt liv, sociala och hälsomässiga konsekvenser tenderar att dyka upp i mötet med missbruket och allt vad det kan innebära (Ahum, 2021). Den missbrukande individens livsval riskerar därmed att eka in i framtiden, så även om missbruket upphör så är viss skada ofta redan skedd. Detta eko och vad det kan innebära för individen som upplevt ett tidigare missbruk är vad vi är intresserade av. Vägen tillbaka från ett tidigare missbruk till samhället tenderar att kantas av komplexa processer inom sociala och kulturella kontexter. Dessa komplexa processer präglas ofta av stigmatisering och diskriminering, vilket riskerar att leda till social isolering och utanförskap, även fast missbruket har upphört.

Blomqvist (2002:108) skriver att det finns många vägar ur ett missbruk och att dessa kan te sig olika, vissa genomgår exempelvis behandling och andra lägger missbruket bakom sig utan behandling. Motiven bakom att försöka sluta, både genom behandling och på egen hand, tenderar att vara olikartade. Ofta har betydelsefulla livshändelser inom olika livsområden, både negativa och positiva, en inverkan på detta livsval (Blomqvist, 2002:95). Enligt statistik från Socialstyrelsen (2022) tvångsvårdades 296 personer med missbruk- och beroendeproblematik år 2021, samtidigt vårdades nära 1600 personer i den frivilliga institutionsvården och runt 6300 personer gavs bistånd för bostad. Hur många som faktiskt tar sig igenom behandlingen och missbruket framkommer ej. Mycket tyder dock på att ett stort mörkertal råder även här, speciellt då vissa tar sig ur missbruket utan institutionell behandling och, som vi tidigare nämnt, så är ämnesområdet tabu-belagt.

Enligt Blomqvist (2002:178, 182) genomsyras vägen ur missbruket av ett omskrivande av sin historia, ett ändrat sätt att leva och grundläggande förändringar kring självuppfattning och identitet. Blomqvist (2002:179) menar att människans strävan efter sammanhang och mening i livet kan ses som en process som ständigt pågår. Att denna process innebär att den självförståelse som kommer till uttryck i livsberättelsens form, gång på gång, utsätts för revisioner. Att dessa föränderliga berättelser inte går att se som en enkel avspegling av livet, utan måste förstås som djupt förankrade livserfarenheter och samtidigt ses som socialt konstruerade berättelser (Blomqvist, 2002:179). Vad än vägen tillbaka må ha kantats av och vad det än må ha varit som startat förändringsprocessen så vill vi åt individens subjektiva

upplevelse av att ha varit i ett missbruk och tagit sig ur det och hur det för denna har varit livsförändrande, i retrospektiv.

Vår intention är därmed att belysa vilken inverkan ett tidigare missbruk kan ha på individens liv i efterhand. Detta för att skapa en mer nyanserad förståelse för individer som varit i missbruk och för vad en tidigare erfarenhet av missbruk faktiskt kan innebära för det fortsatta livet. Ett pågående missbruk är ofta, men inte alltid, omgärdat av konsekvenser i negativ bemärkelse, detsamma kan gälla ett före detta missbruk. Efter årtionden av medicinsk praktik och tusentals konversationer med missbrukare och kring missbruk så menar Maté (2022:216–217) att han har lärt sig att fråga, inte vad som är fel med missbruk, utan vad som är rätt med det. Vidare menar han att detta är nyckeln till att förstå sig på missbruk- och beroendeproblematik, oavsett vad man är beroende av. Han har aldrig mött någon som valt att bli beroende, inte heller har han mött någon som inte, åtminstone till en början, fått ut något av beroendet (Maté, 2022:217). Poängen som vi här vill förmedla är att det finns ett spektrum av nyanser kring detta ämnesområde, konstituerat av berättelser, bland annat från de som tidigare upplevt ett missbruk. Det är inte svart och vitt och känslor förändras över tid. Vad som en gång kändes rätt kan börja kännas fel och vice versa. Men oavsett vad som framkommer i vår studie så vill vi tillföra ytterligare nyanser till horisonten av förståelsen kring det samhällseliga fenomenet missbruk. Detta i hopp om att underlätta livet för de som har missbrukat genom historien, de som missbrukar idag och de som kommer missbruka i framtiden.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med föreliggande studie är att belysa och få en djupare förståelse för upplevelsorna av ett tidigare missbruk av droger. Genom att undersöka hur deras livsberättelser uttrycks idag i relation till deras tidigare missbruk så kan vi få en inblick i hur dessa livshändelser reflekteras i deras vardagliga sammanhang. Med ett existencialistiskt teoretiskt ramverk kan vi belysa vilka syften och vilken mening deras livsval genom historien skapar inom deras nuvarande liv. Vi kan belysa vilka grundläggande förändringar som har skett i deras självuppfattning och i relation till deras identitet samt om detta kulminerat i ett förändrat perspektiv på livet. Frågeställningen som vi åsyftar att besvara är därmed: *Hur upplever individer som varit i missbruk att detta har influerat deras perspektiv på livet?*

2 Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer forskning som tidigare genomförts på området missbruk att presenteras och som vi ansåg vara relevant i relation till denna studies ämne. För att hitta den tidigare forskningen sökte vi efter referentgranskade artiklar i databaserna "SOCindex", "Web of science" och "Sociological abstract" med sökorden "Ex-addicts", "Substance users", "Addiction", "Former addicts" och "Drug abuse" som söktes separat och i kombination med varandra. Tio relevanta referentgranskade artiklar hittades som nedan presenteras i tre huvudteman med vardera underteman.

2.1 Olika perspektiv på missbruk

Det finns olika teorier som förklarar vad missbruk är och hur det uppkommer och det råder olika uppfattningar inom forskningen om hur missbruk och beroende fungerar och hur det bör studeras. Allt från psykologiska, neurobiologiska och sociologiska teorier finns och bara inom det sociologiska området råder olika uppfattningar. Utöver det visar också den tidigare forskningen att missbruk bör ses utifrån de existentiella aspekterna och utmaningarna.

2.1.1 Sociologiska perspektiv på missbruk

Darin Weinberg (2011:299) har gjort en kritisk översikt över sociologiska perspektiv på

beroende där han tar upp olika sociologiska teoretiseringar av beroende och fokuserar på hur det talas om beroende. Dessa olika sociologiska perspektiv har beskrivit missbruksberoende från olika håll och haft olika uppfattningar om hur det bör förstås.

Alfred Lindesmiths teori beskrivs av Weinberg (2011:299) som den mest klassiska sociologiska teorin om drogberoende. Lindesmith visade på att det inte bara är kroppens biokemiska processer som påverkas av droger, användningen och den upplevelse dessa droger ger skapar också en meningsfullhet för missbrukaren. Lindesmith fann att individer som inte fick droger på sjukhus men som ändå tog droger var mer sårbara för att framkalla ett beroendebeteende än de individer som fick droger på sjukhus av medicinska skäl. Detta förklarades med att även om alla dessa individer upplever abstinensbesvär så är det bara de som inte får droger på sjukhus som var medvetna om att deras ångest berodde på att de inte längre tog droger. Detta resulterade i att individerna utanför sjukhusen fortsatte ta droger för att lindra sina abstinensbesvär och sin ångest vilket gjorde att de gick från drogmissbrukare till drogberoende.

Weinberg (2011:303) skriver också att en annan sociologisk teori är teorin om rationella val som ser missbruk som något självstyrt och rationellt. Weinberg (2011:302) menar på att återfall i missbruk ses här som en process där före detta beroende-individer på ett medvetet och rationellt sätt överväger för- och nackdelar mellan ens missbrukaridentitet och ens icke-missbrukaridentitet och därefter gör ett val om det är värt att börja använda droger igen. Rationella val är något som också kan ses i James McIntosh och Neil McKeganey's (2001:54) studie där de i sitt resultat fann att ett flertal drogberoende valde att sluta genom rationella val. Detta innebar att individerna under en längre tid upplevt negativa händelser som i slutändan ledde till att de fann flera fördelaktiga skäl till att sluta med drogerna. Weinberg (2011:302) menar dock på att alla dessa förklaringar får beroende att framstå som något frivilligt och ett eget val. Han menar att de missar det faktumet att många som varit i missbruk beskriver att de upplevt både känslomässiga- och förkroppsligade drifter och en minskad självkontroll.

Weinberg (2011:305) har genomfört egna studier, däribland en etnografisk studie med hemlösa som hade missbruksproblematik. Baserat på dessa studier menar han på att även om beroende kan förstås som ett inlärt beteende så upplever de beroende individerna oftast en förlust av självkontroll och lidande. Utifrån detta menar Weinberg (2011:305) på att vi behöver ett post-humanistiskt perspektiv för att kunna förklara hur ett inlärt beteendemönster kan gå över till upplevelsen av att känna sig drabbad som beroende. Med utgångspunkt från post-humanisterna Latour och Gomart skriver Weinberg (2011:306) att kroppen inte bara är något mekaniskt utan är i sig själv en lärande förmåga och att kroppen själv kan lära sig att bli påverkad. Beroende kan utifrån denna syn ses som ett inlärt mönster av förkroppsligade aktiviteter. Utifrån detta och baserat på Weinbergs (2011:307) tidigare studier anser han att kroppen är en mångfald i sig själv där beroende tar form som olika inlärd kroppsliga artikulationer. Individer kan utifrån detta uppleva en förlust av självkontroll när de använder droger om de kroppsliga artikulationerna upplevs svåra att hantera.

2.1.2 Missbruk som något existentiellt

Det framkommer från flera studier att missbruksberoende behöver förstås och studeras genom de existentiella aspekterna och utmaningarna som individer i vardagslivet måste brottas med. Lena Wiklund (2008:2426) har analyserat data från ett tidigare forskningsprojekt där forskarna fokuserade på missbruksklienters perspektiv. Wiklunds studie utgör en sekundär analys med en hermeneutisk metodansats med syftet att tolka de existentiella aspekterna av individers upplevelser av att leva med missbruk. Datamaterialet består av skriftliga kvalitativa intervjuer med både kvinnor och män i åldrarna 35-46 år (Wiklund, 2008:2427). Wiklund

(2008:2426) menar på att ett liv med missbruksberoende innefattar att möta och hantera existentiella utmaningar och konflikter. Användningen av droger kan å ena sidan minska lidandet för stunden men å andra sidan samtidigt öka lidandet då känslor som ensamhet, skuld, skam och kaos inte försvinner utan med tiden blir mer påtagliga. I sin existentiella fördjupade tolkning delar Wiklund (2008:2426) upp de existentiella utmaningarna i teman som individer i missbruk måste handskas med och dessa är; mening-meningslöshet, samhörighet-ensamhet, liv-död, frihet-anpassning, ansvar-skuld och kontroll-kaos.

Wiklund (2008:2429) skriver att individer som har tidigare upplevelser i livet av att inte känna sig värda något och oälskade tillskriver många gånger livet som meningslöst då sådana uppfattningar om sig själv påverkar den syn man har om världen. Att individen tillskriver livet som meningslöst är därmed ett resultat av att individen skapat en mening kring sig själv som värdelös vilket gör att livet kommer ses från detta perspektiv. Studiens resultat visar att de individer som upplever livet som meningslöst kommer att känna ensamhet vilket gör att användningen av droger blir ett sätt att fly undan dessa känslor och skapa gemenskap med andra missbrukare. Samtidigt tolkar Wiklund (2008:2429) att en individ som befinner sig i ett missbruksberoende och som upplever en meningslöshet och ensamhet i grunden kommer börja ställa sig frågor om livet då missbruk är en kamp mot ett djupt lidande och en kamp om liv eller död. Resultatet ger därmed upphov till en förståelse av de existentiella utmaningar som individer i missbruk upplever. Användningen av droger kan ses som ett försök att hantera dessa utmaningar för att få en känsla av frihet, kontroll, mening med livet och gemenskap (Wiklund, 2008:2430). Samtidigt så ökar också dessa spänningar och lidande när individen fortsätter missbruka i och med utmaningarna. När lidandet och de existentiella konflikterna upplevs som starkast så tolkar Wiklund (2008:2431) att en vändpunkt i missbrukarens liv kan ske. Detta då individen blir medveten om och försöker handskas med skuld och ansvarsfrågor samt tar kontroll över sitt liv vilket kan leda till att livet får en ny riktning med fokus på återhämtning (Wiklund, 2008:2430).

I likhet med Wiklunds (2008) studie betonar också Thomas och Gregoire (1995) att missbruksberoende måste förstås som ett sätt att hantera existentiella dilemman. De fokuserar framförallt på alkoholism och menar på att den förståelse som idag finns om alkoholberoende bidrar till en begränsad förståelse för upplevelsen av alkoholism och återhämtningsprocessen. Det finns idag två dominerande ideologier i västvärlden där ena ser alkoholism som en sjukdom medan de sociala inlärningsteoretikerna ser det som ett socialt inlärt beteende, detta bidrar enligt Thomas och Gregoire (1995:340) till att vissa kunskaper går förlorade. Thomas och Gregoire (1995:340) argumenterar för att alkoholberoende är mer djupgående än att bara vara en sjukdom eller ett inlärt beteende, det måste förstås som ett problem för både kroppen, sinnet och själen och som ett existentiellt dilemma. Liknande resultat som Wiklund (2008) går att finna i Thomas och Gregoires (1995) analys där det framgår att individer som missbrukar alkohol gör detta för att försöka ge en mening till sitt liv och minska på de existentiella utmaningarna. Det är därför viktigt att förstå de existentiella aspekterna av individers upplevelser av alkoholmissbruk och att undersöka alkoholberoende utifrån vilken betydelse missbruket har för individens livsmening (Thomas & Gregoire, 1995:356).

Thomas och Gregoire (1995:349) skriver att alla människor vet att de någon gång kommer att dö och att den mening vi tillskriver livet måste vi själva ansvara för. Denna insikt och det egna ansvaret kan leda till att individer försöker finna saker som överskrider livet och som gör att individen kan fly undan verkligheten. Beroendet av alkohol kan vara ett exempel på detta; individen använder alkohol för att tillskriva sitt liv en egen personlig mening och samtidigt gömma sig från verkligheten, de existentiella kriserna, samt att handskas med bland annat frihet- och ansvarsdilemmat (Thomas & Gregoire, 1995:350). Thomas och Gregoire

(1995:350) menar därmed på att missbrukare skapar en relation till sitt missbruk som ger deras liv en mening och en känsla av att de är någon.

2.2 Identitetsskapande

En stor mängd av den tidigare forskningen har fokuserat på individers identitetsskapande både när de befinner sig i ett missbruksberoende och i återhämtningsprocessen efter missbruket.

2.1.1 Identiteten som missbrukare

Hanna Pickard (2021:737) har undersökt missbrukares sociala identitet och självet. Efter att ha studerat en mängd befintlig litteratur om beroende menar Pickard (2021:745) på att om vi ska förstå missbruk så måste vi ta i beaktande vilket värde drogerna har för de individer som är beroende. För att kunna förklara varför vissa individer som identifierar sig som missbrukare fortsätter att använda droger trots de negativa konsekvenserna utgår Pickard (2021:746) ifrån självkategoriseringsteorin och den sociala identitetsteorins förklaring om sociala slag (social kinds). Individer är medlemmar och identifierar sig med olika sociala slag vilket kan ses som ett sätt att etikettera individer med olika egenskaper som missbrukare, icke-missbrukare, osv. Dessa sociala slag bär på olika värderingar och grupp-specifika normer som individen väntas agera efter. Utifrån detta menar Pickard (2021:747) på att individer som identifierar sig själva som missbrukare har en större sannolikhet att fortsätta med sitt missbruk då en missbrukaridentitet är kopplad till vissa gruppnormer om hur individen bör agera. Om individen känner att missbrukaridentiteten är värdefull och inte vill riskera att förlora den eller bli avvisad från medlemskapet i gruppen så kommer denne fortsätta följa dessa normer och övertygelser som är förknippade med missbrukare. Identifikationen kan bidra till känslor av gemenskap, mening i livet och sociala belöningar om individen anpassar sig till de normer som gäller för missbruksberoende. Skulle individen sluta använda droger kan gemenskapen och värdet försvinna för missbrukaren vilket kan ses som ett mindre gynnsamt liv då det finns risk för ökad ensamhet och att bli isolerad från samhället.

Användningen av droger och identifieringen som missbrukare kan därmed ge ett stort värde för individen då denne genom detta får en social identitet och en känsla av att denne är någon. I likhet med Wiklund (2008) och Thomas och Gregoire (1995) visar Pickard (2021:752) på att om en individ lämnar sin missbrukaridentitet kommer denne ställas inför existentiella hot. Dessa existentiella hot innefattar ensamhet samt att individen inte känner att det finns andra valbara sociala identiteter att kunna inta. Ett flertal missbrukare har inga alternativa sociala identiteter och inga alternativa sätt att kunna skapa mening i livet, struktur, självkänsla eller gemenskap utanför missbruket. Individerna fortsätter därmed att använda droger för att det är vad en missbrukare förväntas göra (Pickard, 2021:52).

I likhet med Pickard (2021) framgår det i Kang, Shin och Sangs (2020:70) analys att individen de studerade dels fortsatte hålla sig fast vid injicering av droger för att denne skapat en gemenskap med andra drogmissbrukare och en identitet utifrån detta. Kang et al. (2020:78-79) genomförde en fallstudie med en före detta missbrukare där de fokuserade på individens identitetsförvandling. Studieobjektet var en man i 40-årsåldern som varit beroende av droger i 30 års tid och varit drogfri i 3 års tid. De använde sig av ett fenomenologiskt tillvägagångssätt med fyra intervjuer som varade i 8 timmar vardera. I första stadiet av individens missbruksliv visade det sig att denne började identifiera sig som en ungdomsbrottsling och började använda droger på grund av att denne kände tillhörighet och gemenskap med andra drogmissbrukande ungdomsbrottslingar. Resultatet visade att användningen av drogerna blev ett sätt att kunna identifiera sig med andra missbrukare och skapa relationer med dessa (Kang et al., 2020:80).

2.1.2 Identitetsförvandling efter missbruket

Pickard (2021:754) menar också i sin studie att om en individ vill ta sig ur ett missbruk måste denne jobba på att föreställa sig en alternativ framtid och ett eget autentiskt jag. Om individen lyckas föreställa sig ett autentiskt jag kan denne med tiden inta en ny alternativ identitet, ett nytt liv och en stabil självkänsla som inte innefattar beroende. I likhet med Pickard (2021) framgår det i McIntosh och McKeganey (2001) studie att individer som tar sig ur ett missbruk måste ha en önskan om att omskapa sin identitet och föreställa sig en ny möjlig framtid utan beroendet. McIntosh och McKeganey (2001:47) har studerat före detta missbrukares egna upplevelser av att sluta med drogmissbruk och hur det kom sig att de slutade med drogerna. Materialet som analyserades består av 70 semistrukturerade intervjuer som gjorts med före detta drogmissbrukare i Skottland. Individerna hade tidigare missbrukat droger i snitt 9,3 år. Analysen gjordes via en analytisk induktion där de utgick från den symboliska interaktionismen. McIntosh och McKeganey (2001:50-51) fann i sitt resultat att den process som individer går igenom när de försöker återhämta sig från ett drogberoende kan beskrivas som ett försöka att laga en "bortskämd identitet" som de blivit medvetna om att de själva uppvisade som drogmissbrukare. Bortskämd identitet beskrivs av Goffman och handlar om att individen blir medveten om att den visar upp oaccepterade och avvikande karaktärsdrag som inte accepteras av varken individen själv eller betydelsefulla personer i individens närhet.

Ett flertal av de intervjuade individerna hade slutat med droger efter att de varit med om en speciell händelse som ledde till att de hamnade i ett stadium där de behövde ställas ansikte mot ansikte mot sig själva och granska den person de blivit. Dessa händelser kunde både vara negativa och positiva, exempelvis att de insåg att de orsakat skada på människor i sin närhet, att någon i närheten dog eller att de skulle få sitt första barn (McIntosh & McKeganey, 2001:52). De individer som slutade med droger för att de upplevt en kris hade oftast fått kämpa med frågor om liv eller död där det inte längre fanns ett alternativ att fortsätta med drogerna. Förutom detta visar McIntosh och McKeganey (2001:54-55) resultat att vissa istället valde att återhämta sig från sitt drogberoende genom rationella val där de valde att börja laga sin skadade identitet. För att lyckas sluta med drogerna behövde individerna också ha en stark önskan om att få en ny framtid och skapa en bättre identitet och självkänsla som inte infattade missbruk. Insikten om en bortskämd identitet räcker därmed inte för att kunna återhämta sig från drogmissbruket, det krävs också en önskan om att omskapa den egna identiteten och att kunna se en alternativ framtid. Lika viktigt är det att individen har en egen känsla av att själv verkligen vilja sluta med drogerna och göra det för sin egen skull (McIntosh & McKeganey, 2001:56).

Anja Koski-Jännes (2002:183) har också i sin studie studerat före detta missbrukares identitetsskapande med syftet att undersöka vilka långsiktiga förändringar som kan avslöjas i före detta missbruksberoendes identiteter. I metoden blandades kvalitativa och kvantitativa metoder som frågeformulär, temaintervjuer och berättelser från personer som varit i ett beroende skrivna i tredje person. Urvalet består av 76 före detta missbrukare från Finland som varit beroendefria i minst tre års tid. Beroendet kunde vara både alkohol, droger, sex, läkemedel eller nikotin. I analysen letades det efter mönster utifrån en tolkande interaktionism med syfte att finna vilka personliga eller sociala identitetsproblem som individerna hanterade i sina liv (Koski-Jännes, 2002:189). I likhet med McIntosh och McKeganey (2001) studie visar Koski-Jännes (2002:197) resultat att en del försökte sluta med sitt drog- eller alkoholberoende efter att en allvarlig händelse inträffat, såsom dödsfall bland vänner med samma beroendeproblem. Det framgår även här att förutom den speciella händelsen så behövde individerna känna att dem själva ville sluta med drogerna för sin egen skull. Utöver detta gav studien upphov till en förståelse av de identitetsprojekt som individer engagerar sig i

efter ett beroende, vilket kan vara antingen sociala eller personliga identiteter. Resultatet visar att individerna försökte tillägna sig en värdig och accepterad social identitet efter sitt beroende genom att försöka återanpassa sig till samhället med syfte att bli av med den stigmatisering som varit kopplad till deras beroendeidentitet (Koski-Jännes, 2002:191-192). I resultatet framkommer det också att flera strävade efter att tillägna sig en unik personlig identitet efter sitt beroende genom att rannsaka sig själva med syfte att återfå en självacceptans och ett mer autentiskt vara-i-världen. I intervjuerna uttrycks det att individerna under många år gömt sig bakom olika roller, förlorat kontakten med sina värderingar och känslor samt tvingats vara någon de egentligen inte var (Koski-Jännes, 2002:195). Oavsett vilket identitetsprojekt individerna engagerade sig i så upplevde majoriteten en känsla av att de inte längre kunde relatera till den de en gång varit och upplevde att de idag var sig själva vilket kunde visa på ett lyckat identitets-omskapande (Koski-Jännes, 2002:201).

Kang et al. (2020:81) fann också i sin analys att anledningen till att individen gick från drogmissbrukare till att anta en identitet som inte var relaterat till missbruk hade att göra med att en rad negativa händelser inträffade där individen behövde ifrågasätta personen denne blivit för att kunna laga sin skadade identitet. Individen beskrev händelserna som en vändpunkt i livet där denne började granska sitt egna liv. Efter att ha ifrågasatt sin identitet var det tillslut individens egna önskan om att komma bort från drogerna som gjorde att individen försökte förändra sig själv och skapa en ny framtid. Analysen visar också på, i likhet med Pickard (2021) och Koski-Jännes (2002), att individen i det sista stadiet försökte tillägna sig en egen individualitet och inta en ny meningsfull väg i livet. Detta för att få en känsla av ökad frihet och ett mer autentiskt liv, vilket var till hjälp i att gå ifrån en missbrukaridentitet till att bli någon annan (Kang et al., 2020:82-83).

I likhet med de resultat som framkom hos både Pickard (2021), McIntosh och McKeganey (2001) och Koski-Jännes (2002) visar också Granfield och Clouds (1996) resultat att individer som tar sig ur ett missbruk behöver föreställa sig och ta sig an en alternativ identitet som inte är kopplad till deras missbrukaridentitet. Granfield och Cloud (1996:45) har undersökt före detta missbrukare av alkohol och droger ur medelklassen som återhämtat sig från missbruket genom naturlig återhämtning, dvs. utan att få behandlingshjälp. Syftet med studien var bland annat att studera hur individerna såg på sina identiteter idag i relation till vem de var under missbruket. De genomförde semistrukturerade intervjuer i två olika steg med 46 individer som varit fria från missbruket i minst 12 månader samt tidigare befunnit sig i missbruket i snitt 9,14 år (Granfield & Cloud, 1996:48-49). Det framkommer i resultatet att majoriteten av individerna uttryckte att de inte ville kopplas samman med sitt tidigare beroende och ville därmed inte identifiera sig som före detta missbrukare, ex-missbrukare, tillfrisknande missbrukare, etc. Individerna hade idag anammat en annan identitet och självuppfattning där de definierade sig själva som något annat än missbrukare. Individerna uttryckte sig negativt mot föreställningen om beroende som en sjukdom och menade att detta resulterar i en fast missbrukaridentitet som inte skulle gynna dem i återhämtningen (Granfield & Cloud, 1996:50). Resultatet från studien visade att dessa individer hade tagit sig bortom sin beroendeidentitet och såg sig själva på andra sätt som var mer i samklang med deras roller idag (Granfield & Cloud, 1996:51). Att forma en identitet som relaterar till ett tidigare missbruksberoende skulle kunna förstöra återhämtningen och anpassningen till samhället då en missbrukaridentitet kommer kunna ses som avvikande även efter missbruket (Granfield & Cloud, 1996:56).

2.3 Återhämtningsprocessen från missbruk

En del av den tidigare forskningen har fokuserat på återhämtningen från ett

missbruksberoende, både vad gäller utmaningarna och vilka strategier som före detta missbrukare antar.

2.3.1 Utmaningar i återhämtningsprocessen

Sarah Nettleton, Jo Neale och Lucy Pickering (2011:341) har analyserat data från en kvalitativ studie som genomförts i England där de intervjuat 40 individer, både män och kvinnor, som befann sig i ett återhämtande stadium från heroinberoende. Syftet med studien var att undersöka de aspekter av återhämtning från missbruk som är förkroppsligade. Den övergripande frågan som studien avsåg att besvara var i vilken utsträckning som vardagsaktiviteter och det förkroppsligade jaget underlättar eller begränsar återhämtningsprocessen från heroinmissbruk (Nettleton et al., 2011:346). De utgår ifrån Drew Leder's begrepp "den dys-framträdande kroppen" och Chris Shilling's tankar om vana, kris och kreativitet i analysen samt skiljer mellan kroppar som använder droger och kroppar som är i ett återhämtningsstadium (Nettleton et al., 2001:341). När människors kroppar fungerar som vanligt, befinner sig i ett normaltillstånd och beter sig oproblemiskt så har individen en tendens att glömma sin kropp i medvetandet och vad som händer med den. När kroppen istället befinner sig i ett oönskat tillstånd och individen exempelvis upplever smärta, obehag, obalans eller en sjukdom så framträder den dys-framträdande kroppen. Den dys-framträdande kroppen kräver mer uppmärksamhet på grund av det oönskade tillståndet vilket gör att individen blir mer medveten om sin kropp. Individen försöker ta kontroll över kroppen för att återgå till ett normaltillstånd och minska det kroppsliga obehaget (Nettleton et al., 2011:343-344). Nettleton et al. (2011:347) resultat visar att individer som använder droger har en kontroll över sin dys-framträdande kropp och kan enklare återställa den till sin jämvikt då de kroppsliga aktiviteterna består av regelbundenhet och automatiska rutiner. Om droger inte går att få tag på så uppstår kriser, men detta kan lösas relativt snabbt genom att använda sig av kreativa strategier för att komma åt drogerna.

När det kommer till individer vars kroppar var i ett återhämtningsstadium från drogmisbruk framgår det i resultatet att det blir svårare att hantera sina kroppar då livet utanför missbruket blir mer svåröverskådligt och mångskiftande med större utbud av upplevelser. Exempelvis blir känslor mycket mer påtagliga efter ett drogmisbruk då individen och dennes kropp upplever en ovana att hantera vardagliga aktiviteter. Individen som inte längre missbrukar behöver därför lägga mer uppmärksamhet på sin dys-framträdande kropp då denne måste börja hantera exempelvis tristess, sin sömn och vad den äter och dricker om dagarna. Detta är aktiviteter som den före detta missbrukaren inte längre är van vid vilket kan skapa ett kroppsligt obehag (Nettleton et al., 2011:348). Individer i återhämtningsstadium behöver också hantera ett intensivt socialt dys-framträdande då dessa individer tenderar att börja involvera sig mer i sina sociala nätverk och känner sig mer påverkade av sin omgivnings reaktioner och åsikter om dem. Allt detta innebär att kriserna blir längre för de individer som befinner sig under återhämtning än de som fortfarande missbrukar då det krävs en ökad uppmärksamhet på kroppen och att hantera de vardagliga aktiviteterna. Resultatet från studien visar att det därmed krävs en stor kreativitet och förkroppsligade strategier hos dessa individer för att kunna övergå till ett liv fritt från drogerna och missbruket och återfå kroppen till ett normaltillstånd (Nettleton et al., 2011:351).

Liknande resultat som hos Nettleton et al. (2001) går att finna i Thomas och Gregoires (1995:352) studie som också visade på att kroppen är en viktig del för att förstå missbrukets påverkan. De menar på att en missbrukare som befinner sig i en återhämtningsprocess behöver - förutom att finna en ny egen mening i sitt liv - också förändra sina beteenden och anta nya för att kunna stanna i ett liv fritt från beroendet. Dessa beteendeförändringar kan innefatta att engagera sig i andra aktiviteter och nya gemenskaper som inte innefattar

missbruk. Det framgår i deras studie att det inte räcker med att endast vara medveten om problemet och de existentiella utmaningarna, det krävs också att individen lyckas förändra sina beteendemönster vilket kan vara en utmaning. Koski-Jännes (2002:192) studie visar också på liknande resultat där det framgick att individerna som försökte återanpassa sig till samhället efter sitt beroende behövde skaffa sig nya färdigheter och beteendemönster vilket många gånger krävde en stor kreativitet.

Förutom utmaningarna med att hitta nya kroppsliga strategier och förändra sina beteendemönster för att ta sig ur missbruket så visar både Wiklund (2008:2430), McIntosh och McKeganey (2001:52) och Koski-Jännes (2002:191) studier att andra utmaningar som individer i återhämtningsprocessen oftast kämpar med är känslor av skuld och ansvar när de inser att de orsakat skada både på sig själva och sin nära omgivning.

2.3.2 Strategier i återhämtningsprocessen

McIntosh och McKeganey (2000:179) har genomfört ytterligare en analys där de använt sig av samma material som i studien från 2001. Syftet med denna studie var att studera vilka strategier individerna som tidigare befunnit i sig missbruk jobbat med för att inte riskera återfall. Syftet var också att se vilka faktorer som hjälpt till att upprätthålla ett drogfritt liv. Studien fokuserade på individernas egna upplevelser av att återhämta sig från drogmissbruk och forskarna använde sig av en grundad teori i analysen (McIntosh & McKeganey, 2000:180-181). Resultatet visade på två sammanhängande strategier som individerna framför allt ansåg var viktiga i återhämtningsprocessen. Den ena huvudstrategin var att ta distans till de människor, aktiviteter och den kontext som tillhörde droganvändningen. Individerna uttryckte att avståndstagandet från drogvärlden var avgörande och ett flertal hade återfallit i missbruk när de inte lyckats med detta (McIntosh & McKeganey, 2000:182). Det svåra med att undvika drogvärlden handlade om att flertalet endast hade vänner som fortfarande missbrukade vilket kunde leda till en social isolering hos de som försökte sluta (McIntosh & McKeganey, 2000:183). Detta är något som Granfield och Clouds (1996:53) resultat också visar på då individerna i deras studie uttryckte att de behövde ta avstånd från andra missbrukare och drogvärlden i deras återhämtningsprocess för att inte riskera återfall. Om deras närmsta gemenskaper bestod av andra individer som missbrukade alkohol och droger behövde de ta avstånd från dessa och finna andra gemenskaper som inte innefattade missbruk (Granfield & Cloud, 1996:55). De individer som redan från början hade ett stort socialt stöd från vänner och familj där det inte fanns missbrukare och som de alltid kunde vända sig till hade lättare att kunna ta sig ur missbruket själva (Granfield & Cloud, 1996:54).

Vidare visar McIntosh och McKeganey (2000) resultat att undvikandet från drogvärlden inte räckte för att kunna ta sig ur missbruket, individerna behövde också tillägna sig nya aktiviteter och relationer som inte var drogrelaterade. Individerna i studien uttryckte att det var viktigt för dem att göra saker som kunde ge livet en ny mening. Lika viktigt var det att finna nya sociala relationer och känna acceptans ifrån dessa för att utveckla en känsla av att vara någon (McIntosh & McKeganey, 2000:184-185). Om individerna lyckades utveckla nya sociala relationer och aktiviteter fick de en känsla av att de var normala och att de gjorde något meningsfullt vilket gav en känsla av att de hade för mycket att förlora om de skulle återgå till drogerna (McIntosh & McKeganey, 2000:186). McIntosh och McKeganey (2000) resultat är även här i likhet med vad Granfield och Clouds (1996:55) studie visar på där det framkommer att individerna försökte engagera sig i nya meningsfulla aktiviteter och relationer som inte var relaterade till alkohol- och drogvärlden. Individerna skaffade nya gemenskaper genom att engagera sig i nya sociala grupper, organisationer, sporter, studier, osv. I analysen framkommer det även här att individerna som lyckats bygga upp sitt nya sociala liv och som

redan hade stöttande nätverk som inte var relaterat till missbruk fick en känsla av att de hade för mycket att förlora på att återvända till ett missbruk (Granfield & Clouds, 1996:57).

Att finna strategier för att undvika drogvärlden i kombination med att utveckla nya aktiviteter och relationer var därmed avgörande för att inte riskera återfall enligt båda studierna. Det gav individerna en känsla av värde, ett nytt syfte med livet, en positiv framtid samt kunde minska på ensamheten och den sociala isoleringen. Men i likhet med Nettleton et al. (2011), Thomas och Gregoire (1995) och Koski-jännes (2002) visar McIntosh och McKeganey (2000) resultat att detta var en stor utmaning för individerna att ta sig an. Om individerna inte engagerade sig i nya aktiviteter kunde de lättare riskera att återfalla i missbruk (McIntosh & McKeganey, 2000:190).

2.4 Sammanfattning av tidigare forskning och vårt bidrag till forskningsområdet

Efter genomgången av den tidigare forskningen kring före detta missbrukares upplevelser framkom tre huvudteman som var mest centrala i artiklarnas innehåll; *Olika perspektiv på missbruk*, *Identitetsskapande* och *Återhämtningsprocessen från missbruk*. Alla dessa teman har uppmärksammat de upplevelser som individer i och efter ett missbruk kan känna om sig själva och deras liv och vilka faktorer som kan vara avgörande för att stanna kvar i ett drogfritt liv.

Det framkommer från den tidigare forskningen att missbruk är ett komplext ämne som kan ses utifrån många olika perspektiv och det finns skilda uppfattningar om hur missbruk borde studeras. Det som också verkar vara ett genomgående inslag är att före detta missbrukare behöver möta flera utmaningar för att inte riskera återfall och att detta kan vara ett tufft arbete. Dessa utmaningar kan vara existentiella i form av att handskas med känslor som meningslöshet, ensamhet, skuld, minskad frihet och frågor om livet och döden. Det kan också handla om utmaningar att kunna ta sig loss från den gemenskap och mening i livet som den före detta missbrukaren upplevt i och med drogerna och där denne nu måste finna en ny mening med sitt liv och inta nya vanor och beteenden. Identitet och omskapandet av identitet är något väldigt genomgående i den tidigare forskningen där före detta missbrukare på något sätt behöver genomgå en identitetsomvandling eller förändring för att klara av ett liv utan missbruk. Lika viktigt verkar det vara att känna tillhörighet, skaffa sig nya relationer, engagera sig i nya aktiviteter och finna ett eget autentiskt vara-i-världen för att inte riskera återfall.

Efter att ha läst den tidigare forskningen blir det tydligt att majoriteten av studierna har fokuserat på de utmaningar som före detta missbrukare går igenom, deras identitetsskapande och faktorer som bidragit till att individerna slutat med missbruket. Vi anser utifrån detta att den tidigare forskningen framförallt uppvisat en viss bild om missbruk som något negativt genom att mestadels belysa de utmaningar och negativa konsekvenser som före detta missbrukare måste gå igenom. Vi menar också på att den tidigare forskningen mestadels fokuserat på upplevelsen av själva missbruket och hur individer tagit sig ur det. Den forskningslucka vi med denna studie vill fylla är en djupare förståelse av hur före detta missbrukande individer ser på sitt liv och sig själva idag och vad erfarenheten av ett tidigare missbruk har för betydelse i livet efter missbruket. Denna studie önskar också finna en djupare förståelse för om det kan finnas andra upplevelser hos före detta missbrukare som inte enbart innefattar utmaningar och negativa aspekter. Bland annat är vi intresserade av att undersöka om det finns positiva aspekter av att ha tagit sig ur ett missbruk och om denna förändring kan ha bidragit till en mer positiv syn på livet och sig själv i efterhand. Genom att undersöka den betydelse som ett tidigare missbruk kan ha på individens perspektiv på livet efter missbruket kan denna studie bidra med en ny syn och en ökad förståelse.

3 Teoretisk och begreppslig referensram

Under detta avsnitt kommer det teoretiska och begreppsliga ramverket som ligger till grund för studien att redovisas. För att nå en fördjupad förståelse för hur individer som varit i missbruk upplever att missbruket har influerat deras perspektiv på livet har vi valt att använda oss av ett ramverk som inbegriper existentiell socialpsykologi. Existentialismen betonar vikten av människans personliga meningsskapande och subjektiva upplevelser i formandet av hennes förståelse för sig själv och världen hon är inbäddad i. Under första rubriken presenteras den existentialistiska synen på vad det innebär att vara människa i världen med begreppet varat och vara-i-världen. Därefter presenteras existentialismens centrala begrepp om ångest och skuld, frihet och autenticitet samt den existentialistiska synen på kriser. Den existentialistiska teorin med de valda begreppen anses enligt oss vara användbara i tolkandet av före detta missbrukares upplevelser och synen på livet idag. Det existentialistiska perspektivet är därmed lämpligt för denna studie då detta teoretiska ramverk med de valda begreppen kan vara till hjälp för att analysera hur en före detta missbrukare ser på sin livsförändring, formandet av sig själv, sin vardag och synen på den värld som denne är inbäddad i. Avslutningsvis presenteras en sammanfattning av teorin.

3.1 Existentialism, Varat och Vara-i-världen

Den moderna filosofin har frekvent karaktäriserats av distinktionen subjekt-objekt. Denna distinktion föreställer människan som ett självständigt förnuftigt subjekt i en värld som är objektiv, en värld där hon observerar det som sker utanför henne. Existentialismen försummar denna distinktion och menar att människan redan är där ute och att hon står i förbindelse med världen som sådan i sitt *vara* (Aho, 2020:36-37). Enligt existentialismen kan inte människan förstås helt genom nämnda distinktion, utan hon förstås i relation till hennes känslor och stämningar. Det är människans distinkta sätt att känna och erfara lidande i konfrontationen med den egna situationen som urskiljer hennes existens. Det är i denna konfrontation som hon ställs inför de konkreta val och handlingar som definierar henne (Aho, 2020:23). Det existentiella begreppet vara-i-världen belyser på vilket sätt människan existerar i världen och hur det råder ett ömsesidigt förhållande mellan vårt vara och världen. Människans vara är på så vis relaterat till allt annat vara. Vi är inte isolerade individer utan vi är inbäddade i olika situationer och kontexter som formar oss och framställer vårt vara och världen (Aho, 2020:40-41). Vi är den plats där varat framträder, där världen och tingen visar sig i vad de är, för oss. Förståelsen för innebörden av att något är behöver därför utgå från människans vara (Ruin, 2005:27).

3.1.1 Varat

Varat är vad som blir kvar när man trängt under den klyfta som finns mellan subjekt-objekt distinktionen (May, 2005:61). Människan må vara sammansatt av vissa kemiska ämnen och handla i enlighet med vissa mekanismer och mönster, vilket nämnda dualism finner intressant. Dessa aspekter går dock ej att förstå till fullo hos en given individ utan dennes sammanhang, det vill säga inom ramen för att det handlar om en individ som existerar. Människan som individ är något mer än en uppsättning statiska substanser, mönster och mekanismer. Hon existerar här och nu i ett givet ögonblick i tid och rum och att bli medveten om samt förhålla sig till detta faktum är hennes problem (May, 2005:62-63). Människan är kastad in i en värld där hennes vara formas i enlighet med den potential hon har, därmed blir nämnda medvetenhet något essentiellt. Medvetenheten för med sig ett ansvar, över sig själv och sitt självförverkligande under livets resa mot icke-varat, mot döden (May, 2005:109). Människans existens är under alla ögonblick i ett förhållande med världen, i handling och reaktion. Livets mening är olösligt förbundet med människans människoblivande i gemenskap, i hennes vara-i-världen (Benktson, 1976:124). Existentialismen betraktar människans existens som något

förkroppsligat, att hon är förkroppsligad i sin existens och bärare av sin värld. Kroppen är ett uttryck för vår historia, det nuvarande livet och en initial skiss av vårt framtida vara. Denna levande kropp förändras och formas med tidens gång och allt vad den inbegriper i form av erfarenheter, kultur, miljö och möten med andra (Serrander, 2009:169). Vi lever genom kroppen, i ett förkroppsligat vara som bär på mening. Mening konstituerat av det vi förnimmer och erfar, genom ett förstapersonsperspektiv, i världen där vi förkroppsligat existerar. Det finns ingen klar distinktion mellan inre och yttre, ty livet erfar vi genom vår kropp, den tillhör oss och vad vi känner kan ingen annan känna (Aho, 2020:155-156).

3.1.2 Vara-i-världen

Existentialismen menar att det som ges i erfarenhet alltid är färgat av en specifik historisk värld. Där "värld" inte förstås som en rumslig behållare eller summan av totala objekt, utan som en bakgrund av affektiva betydelser som vi redan är involverade med (Aho, 2020:30-31). För att på rätt sätt förstå människans vara måste man positionera varat som en aktivitet inbäddad i världen hon lever i. Begreppet vara-i-världen belyser förhållandet mellan varat och världen, och hur dessa ingår i ett gemensamt fält (Ruin, 2005:31-32). Innebörden av "vara-i" ter sig här inte konventionell, vad som åsyftas är inte något objektivt spatialt förhållande som "en kaka i en burk", utan ska förstås som varats involverande inom sin omgivning, exempelvis såsom "kocken är i köket" (Aho, 2020:36-37). Existentialismen menar därmed att vara-i-världen inte handlar om erfarenheter och perceptioner i subjektiv bemärkelse, utan snarare involverar en delad dimension. Att vår förståelse av världen, och allt vad den kan innebära, alltid formas av våra interaktioner med andra och ting. Vilket konstituerar en helhet i enlighet med de syften och meningsfulla roller som dessa andra och tingen spelar för oss (Aho, 2020:51). Exempelvis får tingen sin betydelse utifrån människans användande av dessa. När vi använder ting till vardags såsom en bil, så reflekterar vi ej över bilens fysiska egenskaper eller dess funktion, utan i vårt vardagliga flöde sätter vi oss i bilen och kör till destinationen. Om bilen skulle krångla så stoppas flödet upp och bilen ter sig främmande i en världslig bemärkelse, bilens meningsfullhet upphör i vår värld och den blir till ett meningslöst fysiskt ting (Aho, 2020, s.40). När ting fungerar så uppmärksammas de ej, detta då vi redan är djupt absorberade i våra vardagliga aktiviteter som för oss är meningsfulla rent kontextuellt. Det är genom dessa aktiviteter vår förståelse för tingen uppdragas (Aho, 2020:40-41). På så vis känner vi världen och tingen genom våra förkroppsligade, för-reflexiva och praktiska engagemang med den och dessa (Aho, 2020:50-51).

3.2 Ångest och skuld

Ångest är i enlighet med existentialismen inte en känsla bland andra känslor, som exempelvis lust eller fruktan. Den ter sig mer som ett ontologiskt kännetecken hos människan, bofast i hennes existens. Ångesten är inget som genererar i en reaktion som när man blir rädd och reagerar på det som skrämmer en. Utan den stannar kvar, den är som sagt bofast i vår existens och hotar ständigt denna. Ångesten är det subjektiva tillståndet hos en människa som blir medveten om att hon kan tillintetgöras, att hennes existens kan förgöras och hennes värld samt hon själv förloras (May, 2005:122). Ångesten är riktad mot och en del av människans vara-i-världen, mot vår existentiella helhet, och sätter människan i direkt kontakt med sin egna frihet och insikten om den ständiga möjligheten till döden, till icke-varat. Ångesten förmedlar världen och sättet vi väljer att tolka och förstå. På så sätt kan ångesten visa på tillvarons osäkerhet och bryta individen från det trygga bandet med världen. Individen inser att det inte finns något säkert liv och lämnas ensamt ansvarig inför sig själv och konfrontationen med sitt egna vara (Aho, 2020:87-88). Ångesten blir på så vis ett hot mot själva varat. I en varierande omfattning överväldigar ångesten människans känsla av att vara, det i sin tur upplöser tidskänslan, försvagar minnet av det förflutna och förgör framtiden.

Därför denna nämnda hotbild gentemot existensen. När ångesten gör sig påmind i en överväldigande bemärkelse så drabbar den människans inre liv, hennes självkänsla och känsla av värde, vilka är essentiella faktorer för hennes upplevelse av sig själv som en levande varelse (May, 2005:123). Denna ontologiska känsla kan uppkomma då möjligheter till självförverkligande framträder, nya möjligheter till vara. Hotbilden ligger dock som bekant kvar vilket kan leda till förnekandet av dessa möjligheter, då ens nuvarande trygghet kan gå om intet. Vid förnekandet av dessa möjligheter framträder skulden, som är ännu ett ontologiskt kännetecken hos människan (May, 2005:124-125). I förnekandet av möjligheter hos sig själv, till ett nytt vara, undviker vi att förverkliga det som kunde varit och blir på så vis oäkta. Därför känner vi skuld för att vi inte mottog de möjligheter som gavs till oss (May, 2005:125-126). Ty en konflikt på djupet kännetecknar allt vad vi gör, emedan det genomsyrar vår personlighet som så. Varat och icke-varat blandas i en form av moralisk självbejakelse hos människan, likväl inom hennes ontologiska och andliga självbejakelse. Vad som framkommer utav denna blandning är skulden (Benktson, 1976:66). Enligt existencialismen anses individen som överväldigad av ångest ej vara vilseledd utan snarare att denne har skyttat sanningen om den egna situationen (Aho, 2020:159).

3.3 Frihet och Autenticitet

Existentialismen betonar människan som en självskapande varelse där existensen föregår essensen, det finns inte något på förhand som avgör vem eller vad vi är. Av detta kommer frihet, människan är en fri varelse som skapar sin egen essens och sin egen identitet utifrån de val och handlingar denne gör. Det är upp till individen att forma sig själv genom dennes projekt och de val denne väljer att ta sig an i världen (Aho, 2020:68). Det är människans unika förmåga att kunna överträffa sina önskningar, ta ställning, tolka och ge mening åt dem som gör att friheten kan ses som en intentionsfrihet. Utifrån våra fria val och vår förmåga att tolka världen ger vi situationen en mening för oss (Aho, 2020:70). Vi väljer alltid vår riktning i livet genom våra ständiga valsituationer och detta innebär att vi alltid har ett eget ansvar över de val vi gör (May, 2005:61). Att inte välja innebär fortfarande ett val då vi genom detta val tillskriver oss själva och livet en viss mening och skapar den personen som vi är (Aho, 2020:70). Men denna existentiella frihet, den mänskliga friheten och medvetenheten om denna, för med sig ansvar och ångest. Friheten påminner oss om att alla de val vi gör, alla de beteenden vi tar till oss och den mening vi tillskriver världen, är vi ensamt ansvariga över (Aho, 2020:71). Existentialismen förnekar inte att det finns faktiska begränsningar, men människan är unik på så sätt att denne har en egen förmåga att själv reflektera över begränsningarna, välja hur denne vill förhålla sig till de och göra egna val om hur denne ska hantera dessa (Aho, 2020:57). På så sätt är vi fria att välja hur vi tolkar och vilken mening vi tillskriver situationen (Aho, 2020:77). Genom förmågan att tolka situationens innebörder och föra in dessa i en samlad livsberättelse kan människan överskrida sin fakticitet och fritt skapa sin egna identitet (Aho, 2020:60). Men då dessa självtolkningar oftast står i motstrid mot tendensen att anpassa sig till samhällets normer, tenderar människor att leva en livsberättelse som de andra lever istället för att forma sin egna (Aho, 2020:62). Friheten resulterar i ensamhet, vi separeras från vår sociala grupp och de andras förväntningar när vi blir ensamt ansvariga för våra val. På så vis blir friheten en börda för individer då val som upplevs besvärliga i livet medför ångest, vilket medför att vi gärna flyr från denna valfrihet och avstår från våra möjligheter för att bli accepterade av andra (May, 2005:69).

Denna existencialistiska syn på frihet leder oss mot den existentiella synen om autenticitet och självskapande. För existencialismen handlar autenticitet om att följa sina egna värderingar och innefattar nödvändigtvis inte att vara en god moralisk människa. Äkthet handlar här om att vara sann mot sig själv, att vara en individ, även om det, i vissa fall, kräver att moraliska

plikter och principer väljs bort (Aho, 2020:93). Existentialismen står dock inte likgiltig inför hur vi bör leva och behandla andra. Poängen ligger i att människan måste erkänna sin frihet och, i detta erkännande, ta ansvar för hennes göranden i världen. Denna existentiella frihet handlar alltså inte om något abstrakt eller formellt koncept, utan mer om något konkret som vi gör. På så vis blir nämnda frihet realiserad genom de handlingar vi utför i världen (Aho, 2020:113). Inom existentialismen finns dock inte några absoluta moraliska värden, vad vi värderar vilar på vad vi väljer, vilket i sin tur grundar sig på att vi är fria till att välja och ansvariga för våra val. Våra val genererar värde och vad vi värderar genererar etiken och moralen (Aho, 2020:114). Ontologin kan inte själv formulera moraliska föreskrifter, den ser till vad som är, den ser till verkligheten men kan ej härleda imperativer ur det som verkligheten indikerar (Benktson, 1976:91). Vid förnekandet av friheten, och ansvaret den för med sig, så blir vi enligt existentialismen ”oärliga”, som självmedvetna varelser är vi nämligen inte fria från konsekvenserna av våra handlingar eller från att ansvara för vad vi gör. Utan vi väljer oss fram genom livet i skapandet av oss själva och detta är något som alltid sker i relation till andra (Aho, 2020:114-115). Det sker dock inte endast i relation till andra utan även till världen som, var och en av oss, är kastade in i. På så vis framträder en form av auktoritet som har en inverkan på våra val och handlingar och därmed även på etiska aspekter i livet, denna vägledande auktoritet är vår historiska situation. Ty då historien för tankarna till tid så framträder en föränderlighet kring vår situation i världen, vilket leder till att vad som anses rätt och fel är något som är beroende av tid och rum. Därav de icke-existerande absoluta moraliska värdena (Aho, 2020:120). Ett autentiskt vara nås därmed när vi hävdar vår frihet och accepterar det faktum att våra handlingar inbegriper konsekvenser och alltid involverar andra (Aho, 2020:119).

Vi är alla lika inbäddade i världen och i sociala sammanhang vilket gör det möjligt för oss att kunna tolka och förstå oss själva, vi kan endast vara ett jag i relation till andra (Aho, 2020:103). Existentialismen menar dock att detta kan göra att människan tenderar att leva i ett självbedrägeri och bli alienerad från sig själv genom att göra det som andra gör och anpassa sig till färdiga identiteter (Aho, 2020:86). Människans vardag karakteriseras vanligtvis av en oäkthet, ett icke-autentiskt vara-i-världen, då vi anpassar oss, antar färdiga roller och värderingar och på så sätt lurar oss själva genom att vara oäkta (Aho, 2020:84). Att leva som de andra är ett försök att fly undan ångesten och det existentiella hotet, hotet om ett icke-vara (Aho, 2020:64). Människan lever som de andra och infogar sig i en social konformism för att slippa göra egna definitioner av vem denne är och därmed undvika ansvaret som denne har för sig själv (Aho, 2020:62). Vad som verkligen har mening för den enskilda människan och känslan av vem denne är går förlorad då denne blir som de andra som inte kan skiljas från en själv (Aho, 2020:87). När människans val och självtolkningar begränsas till de andras och den offentliga världens normer, när vi i våra vardagliga liv flyter med strömmen och intar färdiga identiteter, då riskerar vi att bli oäkta (Aho, 2020:104). Men detta sätt att vara, att flyta med strömmen i det vardagliga livet, kan alltid krossas av ångest. I försöket att förverkliga sina möjligheter kan människan konfronteras med utmaningar som gör att denne befinner sig i en stämning av ångest (May, 2005:124). Utifrån detta menar existentialismen på att om vi övervinner dessa existentiella begränsningar, det vill säga konfronteras det egna varat och slutar försöka fly från döden, så har skuld och ångest en drivkraft att dra ut människan från den vanligtvis oäkta identiteten och självbedrägeriet och öppna upp för förändring (Aho, 2020:90). Att överskrida dessa existentiella utmaningar, att möta ångesten och gå sin egna väg, kommer resultera i en stor tomhet som kräver mod då det alltid finns en risk att hamna tillbaka i ett icke-autentiskt vara (May, 2005:69).

3.4 Kriser

Kriser är något som hör livet till, det kan handla om en upplevelse som stör människans vardagliga flöde, en händelse som kommer oanmäld med sådan intensitet att den raserar hennes tillvaro och plötsligt tycks livet stå på spel. Ordet "kris" härstammar från grekiskan och Sanskriten. Inom dessa språk besitter kriser två huvudsakliga innebörder: (1) att kriser är renande för individen, att denne måste bli befriad från psykologiskt avfall; och (2) att kriser inbegriper möjligheter och därmed även val, val gällande vilken riktning de ska ta härnäst (Jacobsen, 2007:71). Livet ter sig olika för oss alla, motgångar är dock något som tenderar att dyka upp då och då för de flesta av oss, i varierande omfattning. Sjukdomar, olyckor och dödsfall är några typer av motgångar. Ibland gör sig dessa fenomen påminna gång på gång för samma individ, direkt eller indirekt genom att exempelvis en närstående går bort eller insjuknar. Som sagt, livet ter sig olika för oss alla och motgångar är en del av livet. Sartre använder sig av termen "motgångskoefficienten" (coefficient of adversity) för att påvisa den signifikanta mängd lidande som livet tycks ha i sitt sköte för var och en av oss. Naturliga faktorer, chansartade eller kanske handlar det om ödet, oavsett vad så tenderar motgångarna att vara ojämnt distribuerade. Motgångarna kommer och givna förhållanden runt dessa går ej att ändra eller kontrollera. När de kommer följer också ett essentiellt alternativ: nämligen möjligheten till att välja, att välja hur man tacklar och förhåller sig till motgångarna. Väljer man att bli förbittrad och därmed stärka nämnda "motgångskoefficient" eller väljer man att konfrontera det oundvikliga och utforska möjligheterna man har, det är den essentiella frågan (Jacobsen, 2007:75-76). Upplevelsen av kris eller motgång är alltså inte lika med förändring eller förbättring, allt är beroende av individens förhållningssätt och det i sig är avgörande för vad lidandet leder till (Benktson, 1976:53).

Existentialismen betonar den fakticitet som människan har, var och en av oss föds och kastas på så vis in i en värld med givna omständigheter, dessa är ej valbara, de är faktiska. Vi föds exempelvis som kvinna eller man, med en viss ögonfärg, hudfärg, kroppsform etc. Vissa föds kanske med en partikulär sjukdom, andra föds friska, vissa blir slagna som barn andra inte. Det givna, det faktiska, är inget som går att ändra på som så, utan snarare något man bör acceptera som sin existentiella grund. På så vis är vi alla kastade in i en egen existentiell situation, in i vårt eget liv, och där är vi själva ansvariga i mötet med det som hör livet till, som kriser och motgångar (Jacobsen, 2007:76-77). Livets kriser förser oss därmed med möjligheten att öppna upp oss inför existensen och allt vad den skulle kunna innebära i en djupare mening. Detta då krisen tenderar att riva bort vardagslivets skygglappar och på så vis uppenbarar sig existensens fundamentala förhållanden. Yalom nämner fyra grundläggande förhållanden: (1) döden, vilken inbegriper vår faktiska ändlighet; (2) frihet, att vi är fria att välja oss fram genom livet och på så vis strukturera det; (3) isolation, vi föds och dör ensamma; (4) meningslösheten, vi söker och skapar vår egen mening i ett universum som är futilt. Krisen ter sig avbrytande i den bemärkelsen att livets vardagliga flöde kan stoppas upp, men den kan visa sig vara produktiv i mötet med dessa fyra existentiella dilemman (Jacobsen, 2007:77). Vad man i mötet erfar kan vara en obeskrivlig upplevelse, en upplevelse som skakar om. Speciellt i konfrontation med det utsägliga lidandet, i mötet där gränsen nås och krisen uppenbarar sig, så framhävs vissa aspekter på skulden och slumpen, på lidandet, döden och kampen, aspekter som avslöjar ytterligare nycklar till våra existentiella villkor. Detta då upplevelsen av gränssituationer inte endast belyser enskilda aspekter av vår existens utan ofta kastar ljus över situationen i sin helhet (Benktson, 1976:79). Kriser må inkludera lidande, men med dessa öppnar sig en värld av möjligheter till att uppleva världen, känna den, sig själv samt klargöra vad som är meningsfullt för en själv och på så vis överta det egna livet (Jacobsen, 2007:83).

3.5 Sammanfattning

Utifrån ett existentiellt teoretiskt ramverk anses människans existens urskiljas genom hennes känslor och stämningar, genom hennes distinkta sätt att känna och erfara lidande i konfrontationen med den egna situationen. Existentialismen menar att människan redan är där ute och att hon står i förbindelse med världen som sådan i sitt vara. Människans vara går inte att isolera från omvärlden utan det är redan inbäddat i hennes värld. Världen får sin betydelse utifrån människans vara och varat får i sin tur sina betydelser från världen. På så vis är människans vara relaterat till allt annat vara. Förståelsen för hur upplevelsen av ett tidigare missbruk kan influera livsperspektivet hos en individ kan därav skapas genom att studera eventuella förändringar i hur individens vara involverar sig i sin omvärld i vardagslivet. Genom att även undersöka de känslor som individen uttrycker i relation till sitt tidigare missbruk så kan en förståelse för hur denne förstår sin värld skapas, känslor som exempelvis ångest och skuld. De existentiella teorierna tillåter oss på så vis att bredda den upplevda betydelsen av det tidigare missbruket, från hur det manifesterar sig inom individen till hur det ter sig i individens omvärld.

Att människan och hennes vara står i förhållande till allt annat vara inbegriper även andra människor, andra som även de är inbäddade i världen. Det som ges i erfarenhet är i sin tur alltid färgat av en specifik historisk värld. Hur historiens eko ter sig i nuet, och vad det innebär för individens initiala skiss för framtiden, är även det något som existentialismens syn på existensen som förkroppsligad kan bidra till att skapa förståelse för. På så vis ger ovannämnda aspekter oss utrymme för att studera individens förflutna.

Existentialismen betonar även människan som självskapande varelse där hennes existens föregår essensen. Detta innebär att det inte på förhand finns något som avgör vem eller vad vi är, vilket i sin tur innebär att vi är fria. Med de existentiella begreppen frihet och autenticitet kan vi undersöka vilka val individen gjort och vilken mening dessa tillskrivit dennes värld. Vad vi väljer är även vad som genererar i värde och vad vi värderar genererar i etiken och moralen. Med detta i åtanke kan det ur individernas utsagor eventuellt framkomma om deras val, från då till nu, genererat i en omvärdering i relation till olika områden och andra i deras liv och om så är fallet kan detta tyda på att en ändring i perspektiv på livet skett.

Existentialismen ser på kriser som något som hör livet till, att livet ter sig olika för oss alla samt att motgångar kommer och går. Med rätt förhållningssätt i krisen så kan den förse oss med möjligheten att öppna upp oss inför existensen och allt vad den skulle kunna innebära i en djupare mening. Krisen kan på så vis visa sig vara något helt annat än endast något man genomlider. Teorin blir här en tillgång till studien i att skapa en förståelse för vilken betydelse upplevelsen av ett tidigare missbruk har haft över tid och på vilket sätt det integrerats i individens liv, i retrospektiv.

4 Metod

Studiens syfte var att skapa en fördjupad förståelse för hur ett tidigare missbruk har influerat individens perspektiv på livet. Då ett tidigare missbruks inverkan på livssynen i efterhand kan ses som något komplext som är svårt att fånga och förmedla behövdes den hermeneutiska metodansatsen. Komplexiteten framträder i att upplevelserna ligger i det förflutna samt att de upplevdes under drogpåverkan, därav kan tolkning behövas i återberättandet av dessa. Den hermeneutiska metodansatsen kan vara till hjälp när man vill komma åt individens egna upplevelser och meningsskapande av ett fenomen och förmedla dessa upplevelser (Westlund, 2019:72). Den hermeneutiska metodansatsen gav oss möjlighet att sätta oss in i detta komplexa fenomen av subjektiv karaktär och på så vis utöka förståelsen för fenomenet genom metodens fokus på den genuina dialogen och tolkning. Med en hermeneutisk metodansats

kunde vi tolka individernas livsvärld för att skapa en djupgående förståelse och genom den genuina dialogen kunde en helhetlig ömsesidig förståelse nås vilket var viktigt för att kunna besvara studiens frågeställning. I detta avsnitt kommer vi börja med att redovisa hermeneutikens grundantaganden för att därefter redovisa hur vi med hjälp av denna metod gått tillväga gällande vår förförståelse, urval och datamaterial, datainsamling, etiska överväganden och analysprocessen.

4.1 Hermeneutiken

Hermeneutiken handlar om något väldigt allmänmänskligt – nämligen om att tolka och förstå – och innebär att få olika förståelsehorisonter att förenas samman (Ödman, 2016:11,13).

Enligt existentialisten Heidegger handlar hermeneutik om förmågan att förstå och tolka och denna förmåga är sammanlänkad med vår existens. Förståelsen lägger grunden för vårt tolkande samtidigt som förståelsen och tolkningen hela tiden samverkar med varandra, det innebär med andra ord en dialektisk relation där vi genom tolkning kan utveckla förståelsen och vice versa (Ödman, 2016:25).

Förståelse kan enligt Ödman (2016:24) ses som att ställa sig framför något. Genom att stå framför något blir det vi ser mycket tydligare för oss där vi genom förståelsen kan nå fram till det vi studerar. Förståelsen berör människan som etisk varelse som känner och vill och vi kan genom förståelsen uppnå omskapande och förändring. Förändringen innebär enligt Gadamer att en ny förståelse för något skapas mot bakgrund av ens tidigare förståelser vilket gör att nya tolkningar kan göras och vi förstår världen på nya sätt (Binding & Tapp, 123). Förståelse blir på så sätt något mer än att begripa då begripandet är en form av kognitiv akt som inte leder till förändring på samma sätt. Enligt Heidegger är förståelsen därmed inget vi kan besitta och använda som ett verktyg, den är istället bunden med vårt vara-i-världen och hänger ihop med vår existens vilket gör att vi kan orientera oss i vår värld (Ödman, 2016:25). Människan står ständigt i en sammanlänkning med världen inom vilken denne lever och denna värld kan beskrivas som en helhet. Förståelsen arbetar inom denna helhet av redan tolkade relationer där den här och nu tar sig vidare mot framtiden. På så sätt är förståelsen och vår värld beroende av varandra (Ödman, 2016:25-26).

De saker vi vanligen möter i vår vardag har vi redan en förståelse om. När vi exempelvis ser en brödrost behöver vi inte reflektera över dess fysiska egenskaper, istället rostar vi mackan och äter den. När vi använder brödrosten så tolkar vi den som något vi rostar bröd med utifrån de kontextuella meningarna konstituerande av världen som vi lever i och som frambringat en förståelse för vad en brödrost är (Ödman, 2016:26). Men när förståelsen inte räcker till, exempelvis när brödrosten slutar fungera, behöver vi medvetet göra en ny tolkning för att kunna orientera oss. Tolkning handlar därmed om att tyda ett antal tecken och när förståelsen av dessa tecken är svåra att tyda, när vi inte direkt kan förstå, behöver vi medvetet tolka för att förstå (Ödman, 2016:58-59). För att vi skulle kunna få en ny och djupare förståelse över hur före detta missbrukare upplever att deras tidigare missbruk inverkat på deras perspektiv på livet idag behövdes det att vi kom åt de dolda och djupa betydelseerna i deltagarnas utsagor genom att tolka deras upplevelser.

När vi försöker förstå komplexa fenomen blir mötet med en annan förståelsehorisont nödvändig. För att därmed kunna tolka och nå en förståelse kring individers upplevelser av livet efter ett missbruk behövdes den genuina dialogen. En grundläggande process i förståelsen är dialogen enligt hermeneutiken. Gadamer menar på att förståelse alltid skapas mellan individer och den genuina dialogen är grunden för denna förståelse mellan två subjekt (Binding & Tapp, 2008:121). Genom den genuina dialogen och ett öppet förhållningssätt kan en ny gemensam förståelse av ett fenomen nås vilket Gadamer beskriver som en

horisontsammansmältning (Binding & Tapp, 2008:122). Detta kräver att man är öppen för det som händer i samtalet och för den andres meningar, öppen för nya tolkningar och att något nytt kan läras av den andre samt en vilja till att förvandlas (Binding & Tapp, 2008:123). Genom att ingå i en genuin dialog med individer som tidigare upplevt ett missbruk kunde vi öppet utforska den syn på livet som ett tidigare missbruk har gett och tillsammans med deltagarna nå en ny gemensam förståelse av vad ett tidigare missbruk har inneburit. Den genuina dialogen kan därmed leda till något nytt när våra förståelsehorisonter möts och förenas.

För att komma åt dolda betydelser som gömmer sig bakom människors uttalanden använder man sig inom hermeneutiken av en tolkningsanalys där delarna ständigt tolkas mot helheten och vice versa (Ödman, 2016:81). Detta innebär en ständig växling mellan delar och helhet där små delar läggs ihop som bildar en klarare uppfattning om helheten, samtidigt som vi måste ha en uppfattning om sammanhanget och helheten för att förstå delarnas innebörder (Ödman, 2016:99). Denna tolkningsprocess kallas för den hermeneutiska cirkeln där förståelsen verkar på både del- och helnivå (Ödman, 2016:100). Denna process av tolkning och förståelse är ändlös, tolkningarna är aldrig slutgiltiga, vilket gör att cirkeln istället kan ses som en oändlig hermeneutisk spiral (Ödman, 2016:107). Den uppfattning vi först har om helheten kan förändras när innebörden i delarna blir klarare vilket gör att helheten också blir tydligare (Ödman, 2016:106). Denna ständiga växling leder till att en mer och mer utvecklad och ökad förståelse kan nås om materialet som tolkas (Ödman, 2016:104). Genom öppna samtal med individer som tidigare befunnits sig i missbruk kunde vi ta del av olika före detta missbrukares livsberättelser, detta kan ses som mindre delar som vi tolkade och satt ihop för att kunna få en större helhetsbild. Denna helhetsbild tolkades också mot delarna, vilket ökade förståelsen för helheten, och vår forskningsfråga kunde besvaras. Den hermeneutiska spiralen hjälpte till att hitta bakomliggande betydelser i individernas utsagor vilket kunde leda till en ökad och utvecklad förståelse av hur ett tidigare missbrukande har influerat individernas livsperspektiv i efterhand.

4.2 Förförståelse

Ett grundläggande begrepp inom hermeneutiken är förförståelse. Den förståelse vi har om något utvecklas alltid i den historiskt givna förförståelsen vilket innebär att när vi tolkar och förstår gör vi detta i relation till historien och det förflutna. Förståelsen grundar sig därmed på det vi redan förstått vilket är vår förförståelse. Utan förförståelsen finns ingen möjlighet till förståelse, förförståelsen är den som ger människans liv en riktning och som kan ge ledtrådar i det vi söker (Ödman, 2016:102). När vi möter något i vardagen har varje person med sig en egen förståelse och uppfattning som grundar sig på ens egna tradition och historia vilket gör det möjligt att förstå och tolka vår värld (Binding & Tapp, 2008:123). Som forskare är det därför inte möjligt att komma ifrån sin förförståelse då vi alla är lika inbäddade i världen. När vi vill förstå något görs detta alltid i relation till vår befintliga kunskap, det vill säga förförståelsen. Det som studeras kommer därför alltid tolkas utifrån den förförståelse man har och avgöra vilka aspekter som undersöks. Men då tolkning kan utveckla förståelsen och vice versa innebär det också att vi i genuina samtal med andra kan ersätta den förståelse vi först haft, skapa nya meningar och förändras. Detta gör att en ny förförståelse kan skapas då vi tolkar vår värld på nytt och förstår den på nya sätt (Binding & Tapp, 2008:123).

I denna studie hade vi båda en förförståelse om studiens fenomen som gjorde att vi valde att söka oss mot att få en djupare förståelse av ett tidigare missbruks inverkan på livet i efterhand. Vår förförståelse grundade sig på samhällsliga uppfattningar då den till viss del formats av samhällets och medias framställning av missbruk. Denna förförståelse var att missbruk är stigmatiserat och att individer som inte längre befinner sig i missbruk kan uppleva stigma och

utanförskap i samhället även i efterhand. Detta då vi hade en uppfattning om att det är svårt för individer som tidigare befunnit sig i missbruk att kunna få ett arbete med inkomst, hitta nya vänskaper som inte är missbruksrelaterade och bli accepterade för sitt tidigare missbruksbeteende. Denna förförståelse grundade sig på vad vi båda tidigare läst och hört och medias framställning om före detta missbrukande individer. På grund av denna förförståelse ville vi båda söka oss mot att studera före detta missbrukande individers egna upplevelser av hur ett tidigare missbruk har influerat individernas perspektiv på livet i efterhand. Detta då vi båda tänkte att det också kan finnas andra upplevelser hos dessa individer som inte stämmer överens med varken våra, samhället eller medias framställning av missbrukare. Vi ville därmed vidga våra vyer, få en djupare förståelse och komma åt en mer nyanserad bild av före detta missbrukare.

För att inte riskera att förförståelsen helt tog över i tolkningsprocessen gällde det att vi som forskare inte tvingade fram betydelser som gick i linje med vår förförståelse eller den teori vi valt. Det är därför viktigt att göra sig medveten om sin förförståelse av det studerade fenomenet under hela forskningsprocessens gång (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008:279). På grund av detta har vi båda kontinuerligt granskat vår förförståelse och utifrån Dahlbergs et al. (2008:279) rekommendation fört en anteckningsbok både innan och efter intervjuerna om våra egna förståelser och tankar samt vilka idéer och betydelser vi trodde skulle kunna framkomma i analysen. Detta för att inte låta våra egna förutfattade meningar, tidigare forskning eller teorier som vi läst tvinga sig på in i samtalen.

4.3 Urval och datamaterial

Hermeneutiken betonar den genuina dialogen och hur den möjliggör en djup förståelse av ett fenomen. För att nå denna genuina dialog och kunna få en djupare förståelse över studiens fenomen består datamaterialet av tio dialogiska samtal. En viktig del gällande urvalsprocessen är att finna intervjupersoner som passar till det studien avser att undersöka. Vi valde därför att söka efter intervjupersoner utifrån ett intensitetsurval och kriterieurval. Intensitetsurval innebär att finna fall som är rika på information och som på ett intensivt sätt ger uttryck för det studerade fenomenet. Här önskas fall som varken är för svaga men inte heller extrema då dessa kan vara alltför ovanliga för att bidra till en generell allmän förståelse av fenomenet (Patton, 2002:234). För att få en förståelse över hur individer som tidigare befunnits sig i missbruk upplever att detta har influerat deras perspektiv på livet behövdes det att individerna upplevt sitt tidigare missbruk som lagom intensivt. Detta för att säkerhetsställa att missbruket på något sätt påverkat individens liv där denne kan märka en skillnad eller förändring till att finna sig utanför missbruket idag som individen kunde berätta om. Intensitetsurval passade därmed för denna studie för att kunna bidra till användbar och djup information som kunde besvara studiens frågeställning. För att finna dessa lagom intensiva och informationsrika fall valde vi att också använda kriterieurval. Kriterieurval används för att kunna få med djupa och informationsrika data och går ut på att studiens deltagare ska ha uppfyllt vissa kriterier som anses lämpade för studien (Patton, 2002:238). För att säkerhetsställa att individerna upplevt en tillräcklig intensiv förändring från att ha varit i ett missbruk till att ha tagit sig ur det var ett av studiens kriterium att deltagarna skulle ha befunnit sig i missbruket i minst 12 månaders tid. Vårt andra kriterium var att deltagarna skulle ha varit ur missbruket under minst 12 månader. Detta då vi tänkte, baserat på våra förförståelser och tidigare forskning om missbruk, att efter ett år har individerna hunnit få en viss distans till sitt tidigare missbruk och hunnit uppleva en vardag utan missbruket. Detta var viktigt då studien avsåg att undersöka upplevelser av livet efter ett missbruk.

För att få tag på deltagarna använde vi oss av ett snöbollsurval. Snöbollsurval innebär att fråga en eller flera personer om de ytterligare känner andra personer som skulle kunna tänkas

vara relevanta för studien och som vill dela med sig av sina upplevelser. Det blir som en kedja av deltagare som rekommenderas och som leder till nya datakällor vilket gör att snöbollen blir större och större (Patton, 2002:237). Att ett snöbollsurval användes var framför allt på grund av att gruppen före detta missbrukare är rätt svåråtkomligt och som tidigare nämnts tabu-belagt. Detta kan göra det svårt att få tag på deltagare som sitter på rik information och som kan passa till studien men som möjliggjordes med hjälp av snöbollsurvalet. Vi började med att höra av oss till våra kontaktnät där vi frågade runt om någon visste någon som skulle tänkas passa in på denna studie. Genom våra kontakter fick vi tag på 3 deltagare som ville ställa upp, dessa 3 kände ytterligare personer som kunde tänkas passa in på studien och som vi tog kontakt med. Genom dessa fick vi tag på ytterligare personer som vi tog kontakt med och som ville ställa upp vilket resulterade i tio deltagare som uppfyllde våra kriterier. Deltagarnas åldersspann var mellan 28-40 år varav 4 var kvinnor och 6 var män. De som intervjuades hade tidigare befunnit sig i ett missbruk mellan 5-12 år och varit fria från missbruket mellan 3-9 år. Missbruken hade innefattat narkotika och/eller alkohol.

4.4 Datainsamling

För att samla in data och skapa en förståelse av hur ett tidigare missbruk influerat individens perspektiv på livet så användes den genuina dialogen i 10 olika dialogiska samtal. Som Ödman (2016:13-14) skriver behövs en ömsesidig dialog på samma villkor för att nå en ökad intersubjektiv förståelse. Vi var medvetna om att denna ömsesidiga dialog aldrig fullt ut skulle kunna nås då det fanns en viss maktskillnad mellan oss som intervjuare och den som intervjuades. Genom att göra oss medvetna om denna skillnad kunde vi försöka minska den för att kunna föra en dialog på så lika villkor som möjligt. Detta gjorde att vi tillsammans med deltagarna kunde uppnå en förändring och ett förenande av våra förståelsehorisonter, vilket ledde till att en ny förståelse för studiens fenomen kunde nås. För att kunna ha en genuin dialog menar Gadamer på att det gäller att ha viljan att förändras i samtalet genom den förståelse som skapas om fenomenet i mötet med den andre (Binding & Tapp, 2008:123). Intervjuerna spelades in och transkriberades för att under pågående intervju kunna hålla fokuset på att uppnå den genuina dialogen utan att samtidigt tänka på att exempelvis anteckna. Som tidigare nämnts menar Gadamer på att förståelse nås mellan två subjekt genom genuint öppna samtal vilket innebär att hålla sig öppen för den andres meningar samt granska och göra sig medveten om ens egna förförståelse (Binding & Tapp, 2008:123). Genom att medvetandegöra sin förförståelse kan en öppen hållning främjas som gör det möjligt att höra något nytt och lära sig från samtalspersonen oavsett vilka konsekvenser det ger ens egna position (Binding & Tapp, 2008:129). Som nämnts tidigare såg vi till att medvetandegöra vår förförståelse genom att föra anteckningar. Detta gjorde det möjligt att kunna behålla en öppenhet i samtalen och göra nya tolkningar under dialogerna.

För att lyckas nå deltagarnas djupa och dolda meningar är det också viktigt att vi som forskare betraktar den andre som ett aktivt subjekt och undviker en subjekt-objekt relation (Ödman, 2016:28). För att åstadkomma detta såg vi till att samtalen skedde på den plats där deltagarna själva kände sig som mest bekväma för att bidra till en trygghet och ett genuint och ömsesidigt samspel. Vi frågade deltagarna var de helst önskade att intervjuerna genomfördes och kom därefter tillsammans överens om en plats och tid som upplevdes som mest lämplig och bekväm för dem. 5 av intervjuerna genomfördes i deltagarnas hem, 2 av intervjuerna ägde rum i en av forskarnas hem och på grund av ett större geografiskt avstånd så genomfördes 3 av intervjuerna digitalt. Inför varje samtal såg vi till att ha kontakt med deltagarna så att de kunde ställa frågor till oss om de önskade samt minska på ett eventuellt obehag inför intervjun. Varje samtal inleddes med att vi hälsade deltagaren välkommen och stämde av om den hade några frågor till oss. Därefter ställdes en enkel öppen fråga som löd *”Hur länge har du lyckats vara fri från ditt missbruk?”*. Vi valde att göra på detta sätt för att bidra till en

trygghet och skapandet av en relation mellan oss innan vi gick in på djupare och mer ingående teman samt för att vi var intresserade av individernas perspektiv på livet idag, efter att de tagit sig ur ett missbruk. Intervjuerna pågick mellan 50-80 minuter.

Öppenhet är således centralt för att ett samtal ska kunna uppstå (Ödman, 2016:28). I en genuin dialog vet inte subjekten vad som kommer att ske i samtalet vilket visar på öppenhetens fundamentala roll (Binding & Tapp, 2008:124). Att vara öppen för det okända kan leda till att forskaren dras mot en oväntad riktning som gör att förståelsen kring fenomenet kan fördjupas (Westlund, 2019:82). Genom att främja spontanitet i dialogen, röra sig mot det okända och genuint lyssna på den andres utsagor har man möjlighet att också se den andres synvinkel. Detta kan leda till en ny gemensam förståelse vilket, som tidigare nämnts, ses som en sammansmältning av horisonter (Binding & Tapp, 2008:122-123). För att se till att vi förblev öppna i dialogerna och skapade förutsättning för att en horisontsammansmältning kunde ske valde vi att använda oss av en tematisk intervjuguide (se bilaga 2). Denna guide innehöll vissa teman som ansågs relevanta för fenomenet som var tänkt att undersökas men utan några förbestämda frågor. Att ha planerade frågor i förväg indikerar att man redan vet något vilket kan förhindra den genuina öppenheten (Binding & Tapp, 2008:125). Genom vår tematiska intervjuguide såg vi till att samtalen inte blev allt för styrande utan lät istället deltagarna få dela med sig av sina upplevelser. Detta gjorde det möjligt att öppet kunna utforska okända områden som visade sig under dialogens gång. En viktig poäng här är att syftet med samtalen inte är att få förståelse för de enskilda individernas upplevelser utan att skapa en ny förståelse för det fenomen som studeras, vilket kan ske genom spontaniteten och öppenheten i den genuina dialogen mellan oss (Binding & Tapp, 2008:126). Vi såg därför till att samtalen höll sig till studiens syfte med hjälp av intervjuguidens teman som stöd. Detta gjorde det möjligt för deltagarna att få chans att kunna prata mer fritt utifrån temana med riktning mot studiens fokus samtidigt som vi fick möjlighet att ställa öppna spontana följdfrågor.

4.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2002:5) har ställt upp olika forskningsetiska principer om hur vetenskaplig forskning bör bedrivas. Dels har samhällets medlemmar rätt till att hög kvalitet på forskning bedrivs vilket benämns forskningskravet. Lika viktigt är det att individer skyddas mot skada, kränkning och förödmjukelse vilket benämns individskyddskravet. Vi har tagit hänsyn till detta och vägt forskningskravet mot individskyddskravet för att se till att intervjupersonerna inte skadas samt jobbat med att bedriva vår studie så etiskt korrekt som möjligt. Vi var medvetna om att vårt ämne kunde vara känsligt för deltagarna och som Dahlberg et al. (2008:203) skriver kan intervjuer som handlar om individers liv leda till starka känslomässiga reaktioner då nya känslor kan väckas till liv. Vi såg därför till att läsa av situationen under de pågående intervjuerna så att vi kunde närma oss studiens ämne så respektfullt som möjligt utan att råka orsaka psykisk skada. Det finns fyra etiska krav som Vetenskapsrådet (2002:6) ställt upp gällande skyddandet av deltagarnas integritet och som riktar sig mot hur bedrivandet av en humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning ska ske. Nedan presenteras hur vi tagit hänsyn till dessa etiska krav under studiens gång.

Informationskravet innefattar att forskaren skall informera alla deltagare om studiens syfte, villkoren för deltagandet, att deltagandet är helt frivilligt och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande utan förklaring (Ibid:7). Detta såg vi till att deltagarna fick information om i det informationsbrev (se bilaga 1) som skickades ut till alla som visat intresse för att eventuellt delta i vår studie. I informationsbrevet gavs också information om att deltagarna har egen rätt att bestämma över sitt deltagande och medverkan vilket överensstämmer med samtyckeskravet (Ibid:9). Det är viktigt att deltagarna informeras om allt detta, att de får ställa

frågor, får svar och ger samtycke till att delta (Nygren, 2012:33). I början av varje intervju informerade vi även muntligt för deltagarna om studiens syfte och de etiska aspekterna och därefter stämde vi av att de också läst igenom informationsbrevet och gav sitt samtycke innan intervjun började. I informationsbrevet framgick också våra kontaktuppgifter så att de när som helst kunde höra av sig till oss vid frågor.

Konfidentialitetskravet handlar om att alla deltagares personliga uppgifter skall behandlas med sekretess och förvaras på ett ställe som obehöriga inte kan komma åt (Vetenskapsrådet, 2002:12). Detta framgick också i informationsbrevet som skickades ut, att bara vi två som genomför studien kommer ha tillgång till och bearbeta datamaterialet. Genom hela studiens gång har vi sett till att inte lämna ut uppgifter om deltagarna till andra. Vi har spelat in intervjuerna på våra telefoner som är skyddade med lösenord och transkriberingen av intervjuerna har förvarats på våra datorer i mappar som haft lösenordsskydd så att endast vi som genomfört studien kunnat haft tillgång till materialet. I informationsbrevet informerades det också om att datamaterialet kommer att raderas så fort uppsatsen är klar och godkänd. Där informerades det också om att deltagarna kommer få vara anonyma i studien vilket innebär att inga uppgifter kommer publiceras där enskilda individer kan identifieras av andra. Detta har vi uppnått genom att inte använda oss av deltagarnas namn i resultatdelen samt undvikit att lämna ut detaljerad information i urvalet och resultatdelen som skulle kunna kopplas till en enskild deltagare. Det fjärde etiska kravet är nyttjandekravet som innefattar att alla uppgifter som samlas in endast ska användas för forskningens syfte (Ibid:14). Vi har enbart använt det insamlade datamaterialet och alla uppgifter som samlats in till syftet med denna studie vilket det också informerades om i informationsbrevet.

4.6 Analys

Den hermeneutiska analysen innefattar en omfattande tolkning av det insamlade datamaterialet och under denna tolkningsprocess gäller det att ha en öppenhet gentemot datamaterialet och dess innebörd för att göra de okända meningarna kända (Dahlberg et al., 2008:280). Vi valde att utgå ifrån Dahlbergs et al., (2008) tre tolkningsnivåer som är *inledande tolkning, fördjupad tolkning och huvudtolkning*. Som tidigare nämnts kan tolkningsprocessen ses som ett pussel där varje bit bidrar till forandet av helheten (Ödman, 2016:104). En tydligare bild av fenomenet skapas för varje del som tillförs. Hela tiden pendlas det mellan del och helhet då delarna aldrig kan förstås utan att först ha en viss förförståelse för helheten samtidigt som det bildas en tydligare förståelse för helheten med hjälp av varje del (Ödman, 2016:99). Ödman (2016:103) menar att en tolkning alltid sker inom den gräns där tolkningarna anses vara möjliga, denna gräns är förståelsehorisonten. Förståelsehorisonten har å sin tur möjlighet att utvecklas och förändras med hjälp av tolkningsarbetet. Den hermeneutiska spiralen är öppen och oändlig och utmärks av att förståelsehorisonten förändras i samklang med kunskapsprocessens förändringar (Ödman, 2016:105). För att kunna få en ökad förståelse för tidigare missbrukares upplevelser och syn på livet i efterhand behövdes det ett djupt tolkningsarbete som förde tolkningarna framåt. Detta kunde åstadkommas genom de tre tolkningsnivåerna då vi gick från en lägre abstraktionsnivå till en högre. Genom totalisering kunde en ökad helhetsförståelse av materialet nås. Totalisering innebär att de tolkningar som görs omsluter de tidigare tolkningarna samtidigt som de omfattar en större del av verkligheten (Ödman, 2016:66). Efter vår inledande tolkning kunde denna tolkning införas i en ny helhet i den fördjupade tolkningen och därefter i huvudtolkningen och på så vis höjdes förståelsen av materialet. Nedan redogör vi för Dahlbergs et al. (2008) tre tolkningssteg och hur vi gick tillväga i tolkningsarbetet.

4.6.1 Inledande tolkning

I den inledande tolkningen påbörjade vi analysen med att läsa igenom hela materialet ett flertal gånger för att skapa oss en helhetsbild innan vi gick över till delarna. När vi båda kände oss bekanta med hela materialet och fått en övergripande förståelse började vi söka efter olika pusselbitar, detta genom att titta på meningar och olika delar i materialet för att finna teman och gemensamma mönster i intervjuerna. Utifrån Dahlberg et al. (2008:281) syftar denna inledande tolkning till att börja söka efter teman och delar av teman i materialet genom att titta på de meningar som finns. För att kunna hålla oss öppna inför det som framkom i materialet valde vi två som genomfört studien att på varsitt håll föra analytiska anteckningar med våra egna reflektioner om de mönster vi tyckte oss finna. Därefter jämfördes dessa tolkningar med varandra för att sedan enas om de mönster och teman vi tillsammans ansåg var mest framträdande. 8 teman framkom och dessa teman fick sedan ligga till grund inför den fördjupade tolkningen och kommer att redovisas i resultatdelen under *Inledande tolkning*.

4.6.2 Fördjupad tolkning

I den fördjupade tolkningen togs tolkningarna till en högre abstraktionsnivå för att få en ökad förståelse för studiens fenomen och helheten. Här sökte vi efter dolda betydelser i materialet som kunde visa sig i meningarna som vi tidigare delat in i teman i den inledande tolkningen. Detta för att fördjupa oss ännu mer och finna bakomliggande betydelser och mönster som vi i den inledande tolkningen inte kunnat se. Dahlberg et al. (2008:282) tar upp att det här är viktigt att leta dolda betydelser i materialet för att få en ökad förståelse för de mönster som från början varit mindre synliga. Syftet är att på ett djupare plan tolka betydelsefulla delar och föra in dem i teman. För att skapa denna ökade förståelse av materialet och fördjupa temana valde vi här att ta hjälp av det teoretiska ramverket vi valt för denna studie. Dahlberg et al. (2008:284) belyser att användandet av teorier kan ses som ett hjälpmedel för att lättare finna betydelser i datamaterialet och nyansera temana. Samtidigt är det viktigt att vara vaksam när det gäller användandet av teorier i analysen då en för tidig användning kan hämma tolkningsprocessen om teorin tar över (Dahlberg et al., 2008:284). För att inte riskera att teorin skulle påverka vår inledande sökning efter relevanta teman och betydelsefulla meningar valde vi att använda vår teori som ett hjälpmedel först i andra nivån av tolkningsarbete. Först efter att vi funnit relevanta betydelser i materialets meningar valde vi att återigen läsa igenom datamaterialet med utgångspunkt från den existentiella teorin. Detta för att kunna finna bakomliggande meningar och mindre synliga mönster som vi i den inledande tolkningen inte kunnat se. Här kunde den existentiella teorin vara till hjälp för att kunna förstå vissa meningar som vi tidigare missat men som nu blev uppenbara för oss med hjälp av en existentiell förklaring. Efter denna djupgående sökning i materialet kunde vi därefter, i likhet med Dahlbergs et al. (2008:285) rekommendation, jämföra de tolkande inledande temana med varandra för att urskilja likheter och skillnader mellan dem med hjälp av teorin. Genom detta jämförande kunde en ny förståelse för materialet skapas och den inledande tolkningens teman kunde fördjupas. Detta resulterade i att de 8 inledande temana sattes samman till 4 fördjupade teman i den fördjupade tolkningen. Dessa teman kommer att redogöras i resultatdelens *Fördjupad tolkning* tillsammans med teorin och citat från studiens deltagare.

4.6.3 Huvudtolkning

I huvudtolkningen togs tolkningarna till ytterligare en högre abstraktionsnivå. Enligt Dahlberg et al. (2008:286) ska här alla de tidigare tolkningarna bindas samman och leda till en ny helhet. Det innebär att huvudtolkningen utgörs av att den inledande och fördjupade tolkningen kopplas samman, skär igenom de tidigare tolkningarna och skapar ett paraply som tar oss till en ny helhet (Dahlberg et al., 2008:285). För att komma fram till en huvudtolkning läste vi här igenom datamaterialet ytterligare en gång för att finna betydelsefulla mönster. Vi jämförde de fördjupade tolkande temana med varandra, letade vad som var likt och inte mellan dem för att

därefter hitta den tråd som sammanband dem och ledde till en ny helhet. Detta resulterade i en huvudtolkning som presenteras i resultatdelen under *Huvudtolkning*.

5 Resultat

I detta avsnitt kommer resultatet av det vi fått fram under tolknings- och analysprocessen av datamaterialet i studien att presenteras. Först redogörs det för den inledande tolkningen som vi fann i den första tolkningen av materialet, vilket presenteras i 8 teman. Därefter redogörs det för den fördjupade tolkningen som presenteras i 4 teman, här presenteras också citat från deltagarna samt det existentiella teoretiska ramverket. Avslutningsvis presenteras den huvudtolkning vi fann, denna huvudtolkning befinner sig på en högre abstraktionsnivå, inbegriper alla tidigare tolkningar och ger en djupare helhetsbild av analysen.

5.1 Inledande tolkning

I denna del kommer 8 övergripande teman att presenteras som vi fann under den första inledande tolkningen av datamaterialet och som ger en första helhetsbild av resultatet.

Påtagliga skamkänslor

Flertalet av individerna lyfter fram att de kände skam både i och efter missbruket men att dessa känslor blev extra påtagliga och jobbiga efter missbruket. De kände att en stor utmaning var att överösas med och hantera dessa skamkänslor när de insåg vad de tidigare gjort. Denna skamkänsla beskrivs av majoriteten komma ifrån insikten om att de orsakat andra människor i sin närhet skada när de befann sig i missbruket. Detta var något de under en lång tid fått jobba med då dessa känslor inte bara kunde försvinna, det kunde upplevas som en skuld som de alltid kommer bära med sig och en skam de var tvungna att möta för att kunna ta sig vidare i livet.

Att sluta fly

Ett tema som förekom under den inledande tolkningen var att individerna efter sitt missbruk inte längre kunde fly undan sig själva och sina känslor. Samtliga individer lyfter fram att missbruket var ett sätt att fly från verkligheten och att bli fångad av drogen. Efter missbruket beskriver majoriteten av deltagarna att de inte längre kan fly och istället blir tvungna att möta alla sina känslor och det samhälle som de under en lång tid befunnit sig utanför.

Att vara sann

Ett förekommande tema som framgick i intervjuerna var att individerna idag känner sig mer sanna mot sig själva, de kan inse vad som är på riktigt och att livet upplevs som mer ärligt än när de befann sig i missbruket. Ett flertal av individerna beskriver att de idag kan vara mer sanna i sina känslor, mot sin omgivning och mer öppna i jämförelse med när de befann sig i missbruket. Flera av individerna upplever att drogerna blev ett sätt att leva i en lögn med mer instängda och avdomnade känslor.

Värdighet

Majoriteten av individerna beskriver att de idag börjat inse sitt egna värde som person, de har kunnat bygga upp sig själva igen i jämförelse med när de befann sig i missbruket där självförtroendet och drivkraften beskrevs som låg. Flertalet av individerna lyfter fram att de idag kan känna sig stolta över sig själva och inse att de, förutom att känna sig starkare som personer idag, också har möjlighet att bli något i framtiden. Deltagarna beskriver att de insett vilka de är, vilka förmågor de har och att de bryr sig mer om sig själva idag.

Kontroll

Att lyckas ta kontroll över sitt eget liv, klara av saker på egen hand och forma livet så som

man själv vill är något som flertalet av individerna beskriver att de idag lyckats med och att detta ger dem en slags stolthet och maktkänsla över sitt liv. Oavsett om det handlar om att klara av en utbildning eller att tjäna sina egna pengar så uttrycks en känsla av att de idag kan styra sig själva samt bygga ett liv som de själva har kontroll över.

Ett nytt socialt liv

När deltagarna i intervjuerna berättade om sitt sociala liv och sina relationer så beskriver samtliga att de idag skaffat sig nya gemenskaper som inte längre är relaterade till missbruket. Deltagarna beskriver att de behövde ta distans från sitt tidigare umgänge som innefattade droger och ingå i nya aktiviteter och gemenskaper för att kunna växa som personer. Vissa av deltagarna beskriver att detta var till en början svårt då det kunde resultera i ensamhet då de hade skapat en gemenskap med andra vänner som missbrukade. Samtidigt beskriver flertalet av deltagarna att de idag fått ett ökat socialt liv då de umgås mer med olika människor i jämförelse mot när de befann sig i missbruket.

Nya insikter

Majoriteten av individerna beskriver att deras före detta missbruk gett dem nya insikter och en ny syn på livet i efterhand. Deltagarna beskriver att på grund av vad de gått igenom kan de idag vara mer närvarande och uppskatta de små sakerna i livet på ett helt annat sätt, fått många lärdomar och insett vad som är viktigt i livet.

Att tänka framtid

Att inte längre vara fast i en bubbla och känna sig fångad och avdomnad av drogerna är något som flertalet av deltagarna lyfter fram. Individerna beskriver att de idag efter missbruket kan se en framtid, blicka framåt i livet och skapa nya mål och planer som inte innefattar missbruk. Detta var något som de under tiden då de befann sig i sitt missbruk inte hade förmågan att göra.

5.2 Förddjupad tolkning

Under denna rubrik kommer de 8 temana vi hittade i den inledande tolkningen och som blivit mer djupgående i den förddjupade tolkningen att presenteras. Genom en mer djupgående sökning i datamaterialet och med hjälp av att tolka temana utifrån den existencialistiska teorin kunde den inledande tolkningens teman förddjupas och tas till en högre abstraktionsnivå. Detta resulterade i att den inledande tolkningens 8 teman kunde utvecklas till 4 mer djupgående teman och kommer att presenteras ihop med citat från deltagarna.

5.2.1 Möta obehaget

Baserat på den inledande tolkningens teman, *Att sluta fly*, *Påtagliga skamkänslor* och *Att vara sann*, kunde slutsatsen dras att individerna efter ett missbruk behöver möta sina känslor och sig själva vilket många gånger upplevs svårt och obehagligt. Flera av deltagarna upplevde att de efter missbruket var tvungna att möta olika utmaningar och känslor som de inte var vana vid att behöva konfrontera när de befann sig i missbruket. Deltagarna berättar också att användningen av droger blev ett sätt att fly verkligheten och gömma sig från sina riktiga och sanna känslor men att dessa känslor tillslut kom ikapp dem och behövde därför redas ut och hanteras. Deltagare 9 berättar om utmaningen som kom efter att ha tagit sig ur missbruket:

Utmaningen har varit känslan av att inte kunna fly längre. Du var tvungen att va i det dåliga måendet, i ångesten. Du kunde inte fly. Just den här flykten har varit väldigt närvarande för mig. För mig var drogerna en flyktmekanism. Att inte behöva vara här, att inte behöva ta hand om det här utan jag kan använda drogen för att skippa det här. Att ständigt behöva stå ut med sig själv när man ständigt har flytt. Att stå ut med dina tankar, dina idéer och mina känslor. Det har varit klurigt utan alkohol (D9).

Ovanstående uttalande från deltagare 9 visar att det jobbiga med att ha tagit sig ur ett missbruk är att inte längre kunna fly, behöva stanna kvar i sitt dåliga mående och stå ut med sig själv. Drogerna hjälpte till att fly från vad som hör till livet och att fly från känslorna, vilket samtliga deltagare lyft fram. Från att använda drogerna och därmed inte känna världen på samma sätt till att plötsligt förnimma livet genom sanna känslor framstår som ett störningsmoment i vardagslivet. Drogerna fyllde en funktion i deltagarens liv och i likhet med existentialismens vara-i-världen, och hur saker och ting får sin mening för oss, så reflekterar vi nödvändigtvis inte över det som fungerar, tills funktionen upphör. I drogernas frånvaro började deltagare 9 reflektera över sitt liv.

Flera av deltagarna lyfter fram liknande tankar som deltagare 9, att missbruket blev ett sätt att fly undan både känslor och verkligheten, men att detta inte hjälpte till i längden. Deltagare 4 beskriver hur känslorna domnade av i missbruket men att det tillslut inte var möjligt att fly längre:

Med rökat som var det jag höll på med längst så var det ju att släppa allting annat, du domna av. Det var en genväg att verkligen få koppla av och glömma bort problemen man haft eller andra problem som dök upp. Det var som smärtstillande, du flydde från verkligheten. Men det var ju också en anledning till att man sluta, för det hoppade upp och bet en i röven. Sopar man tillräckligt under mattan så fick jag inte plats. Du var tvungen att ta tag i problemen (D4).

I sin redogörelse menar deltagare 4 att flykten från verkligheten som drogen hjälpte till med inte längre fungerade. Tillslut kom problemen ikapp honom och han var tvungen att möta och hantera dem ändå. Genom att deltagare 4 uttrycker att problemen tillslut kom ikapp honom och att det inte längre var möjligt att fly bekräftar detta en del av den existentiella synen om ansvar och frihet. Deltagarens redogörelse kan ses som att han under missbruket lät drogen kontrollera honom genom att alla känslor domna av, i och med detta överlät han sin frihet till drogen och försökte därmed undvika ansvaret över sitt eget liv. Genom att ha flytt från verkligheten och känslorna så har deltagaren förnekat sina möjligheter till självförverkligande, till ett nytt vara. Ur detta förnekande framträder skulden. Det är den som, på sätt och vis, inte längre fick plats under mattan och han tvingades därav att anta ångestens utmaning.

Att möta sina känslor och att gå in i dem istället för att fortsätta fly är något som majoriteten av deltagarna lyfter fram. För vissa av individerna var det extra svårt första åren att möta sina känslor då de inte var vana att behöva konfrontera dessa. Men majoriteten av deltagarna beskriver att de idag, flera år senare, enklare kan möta och konfrontera det de upplever, de har lärt sig att hantera det på andra sätt än att ta till drogen som en flykt. Deltagare 5 berättar:

Det har definitivt varit en flykt från allt i min vardag. Man rökte för de lätta och snabba lösningarna istället för att konfrontera livet och allt vad det innebär och som jag känner att jag gör nu på flera sätt. För det finns fortfarande tuffa stunder ibland, men det har jag insett är naturligt i livet och okej. Ge det lite tid och möt det istället för att dämpa det (D5).

Deltagare 5 uttrycker att han idag kan konfrontera livet och möta sina tuffa stunder istället för att dämpa det med annat såsom droger. Han beskriver att han insett att även de tuffa stunderna är en naturlig process som är okej att känna vilket kan visa på att han idag upplever det enklare att acceptera de tuffa stunderna istället för att fly från det. Tuffa stunder hör livet till och att inte ta till flykt utan istället konfrontera dessa är något som överensstämmer med hur existentialismen betonar individens förhållningssätt under livets kriser. Väljer individen att bli förbittrad av det som sker under livets gång eller väljer denne att utforska vilka möjligheter

som följer händelsen, det är den essentiella frågan. Upplevelsen av tuffa stunder i livet, motgångar och kriser, är inte lika med förändring eller förbättring utan allt avgörs av individens förhållningssätt under dessa. Deltagare 2 berättar om liknande upplevelser:

Man blir nästan bara ett skal, så ser jag på mitt missbruk. Man är i sig själv men känner inte de rätta känslorna. Man tror att allt ska vara såhär och sådär. När man inte är hög på livet i sig och tar till en drog, då blir det ju fel. För det är inte ärligt. Men nu i efterhand förstår man ju att mycket av problemen berodde på det. Nu kan jag vara mer medveten om mina känslor och som person, gå på djupet i dem (D2).

Deltagare 2 förklarar att hon idag kan gå på djupet i sina känslor och är mer medveten om dem och om sig själv som person. Hon berättar också att drogerna gjorde så att hon inte kunde känna ärliga känslor vilket kan ses som att hon idag upplever livet som mer ärligt och genuint istället för att leva i en verklighet med droger som kan upplevas som mer falsk. Drogerna framstår här som något som blockerar, det blockerar hennes inre liv och resulterar i en övergripande oärlighet vilket går att tolka som en form av icke-autenticitet. Det tidigare icke-autentiska varat ter sig som ett självbedrägeri. Existentialismen betonar det autentiska självskapandet genom att åtfölja ens egna värderingar och vara sann mot sig själv. Samtidigt tenderar människans vardag att karaktäriseras av ett icke-autentiskt vara, detta då vi anpassar oss i enlighet med givna roller och värderingar i den omfattningen att det inte blir autentiskt. Enligt existentialismen leder detta ibland till att vi lever i en form av självbedrägeri och på så vis blir alienerade från oss själva då vi inrättar oss på sätt som bestrider vårt sanna jag. I detta fall går det att se det som att deltagare 2 under sitt missbruk anpassade sig i enlighet med drogerna, som då blockerade hennes sanna jag från att träda fram. I drogernas frånvaro framkom hennes sanna jag och hon gick från icke-autentisk till mer autentisk.

Att lära sig att hantera känslor efter ett missbruk istället för att fly har krävt att deltagarna behövt stanna kvar i känslorna och möta obehaget. Majoriteten av deltagarna berättar också att de efter missbruket behövde komma till insikt med vad de gjorde och hur de agerade mot andra under sitt missbruk. Detta beskrivs av flera deltagare som en utmaning, framförallt under den första tiden efter missbruket. Deltagare 3 berättar:

Första åren var jättesvåra. Bara att behöva hantera känslor, för det gör man inte när man har ett narkotikamissbruk. Alltså varje gång du känner något så pillar du i dig något så du slipper känna. Så det har varit en omställning. Allt från skulder till... det är svårt att reda ut. Så det har ju varit mycket som man har fått möta, och sig själv mest faktiskt, vad man har gjort i missbruket, det man orsakat andra människor också (D3).

Deltagare 3 beskriver, i likhet med de tidigare citaten, att efter ett missbruk så blir känslorna mer påtagliga, de behöver hanteras och redas ut. Vidare menar deltagare 3 att skulder och det man orsakat andra personer under sitt missbruk är något som hon behövt möta vilket har upplevts som tufft och en omställning. Deltagare 1 beskriver liknande känslor när han berättar om upplevelsen efter att ha tagit sig ur missbruket:

Just när jag har slutat att fly, då har jag också mött mig själv. Det är det som är svårast oftast, att möta sina dåliga sidor. För saker du har gjort blir ju väldigt jobbigt att gå igenom. Till exempel när jag gjorde slut med min sambo mitt i natten, den känslan kan jag än idag få ont i bröstet av, att jag kunde göra illa en person på det sättet. Sådana saker tar en stund att gå igenom men jag tror att man måste gå igenom det för att kunna vara sann till sig själv. För det är mycket skuld och skam i det som drogerna hjälper att lindra. Men när man inte har drogerna som redskap, då måste du möta det här på ett annat sätt och när du möter det så utvecklas du (D1).

Ovanstående redogörelse från deltagare 1 visar på att skuld och skam och att möta sina dåliga sidor har varit utmanande efter missbruket, men att detta är något som behöver gås igenom för att kunna utvecklas och vara sann till sig själv. Även om deltagaren än idag kan uppleva smärta och skam så menar han att detta är något som behöver mötas för att kunna vara en sann person. I livets möten där gränsen nås så tenderar aspekter av lidande att framhävas, det kan handla om något omskakande, bland annat skuld och skam. Med rätt förhållningssätt gentemot dessa aspekter följer ytterligare nycklar till ens existentiella villkor och på så vis kastas ljus över den egna situationen i sin helhet. Insikten som deltagare 1 förmedlar tyder på att han förstått vad han bör göra för att utvecklas i relation till det han erfarit. Skulden kan framkomma i förnekandet av de möjligheter till självförverkligande som gavs till oss. Dessa möjligheter kan ha varit något som deltagaren låtit passera under missbruket vilket resulterat i nämnda känslor. Deltagare 1 svarar därefter på hur han hanterat dessa känslor av skam och skuld som han upplevt som påtagliga efter missbruket:

Öppenhet är något som lindrar skam och skuld. Är du inte öppen är det lätt att du hamnar i skam och skuld och börjar ljuga om saker igen. Jag tror att öppenhet och ärlighet är den här klossen som man behöver för att komma ur det. Vara öppen mot dig själv och andra för att hindra skam och skulden. Och det är väldigt jobbigt att berätta men jag tror det är viktigt. Just skam framförallt, en viktig känsla att ta vara på, att våga möta (D1).

Om du inte är öppen och ärlig menar deltagare 1 att det är lätt att återvända i känslor av skam vilket kan resultera i att man blir oärlig igen mot sig själv och mot andra i närheten. Att vara sann mot sig själv och andra för att minska skammen och våga möta känslorna kan här ses som en av de viktigaste delarna som deltagarna behöver gå igenom för att ta sig vidare i livet och förbli sanna. Den öppenhet och ärlighet som deltagare 1 förespråkar och väljer att förhålla sig i enlighet med går i linje med hur existentialismen betonar autenticitet och frihet. Det öppna och ärliga förhållningssättet mot andra, och en själv, ter sig vara något av vikt för deltagare 1, det ter sig även som ett val. Existentialismens syn på autenticitet handlar om att vara ärlig mot sig själv och följa sina egna värderingar. Genom våra val, som inbegriper frihet, friheten till att välja, ger vi våra liv riktning och mening. För deltagare 1 är det meningsfullt att våga möta skammen och skulden och även förebygga den genom att våga vara öppen och ärlig. Han vill undvika att behöva ljuga i de världsliga sociala sammanhang han är inbäddad i.

Andra tuffa utmaningar som deltagarna uttryckt att de behövt möta efter missbruket är att passa in i samhället igen. Deltagare 8 berättar att hon efter missbruket behövde ta sig in i samhället, hantera utmaningarna och laga det som hade skadats:

Att möta känslorna och komma in i ett samhälle. Du har kraschat hela din ekonomi, det är så mycket som är trasigt. Så det kan upplevas som att du står längst ner på Mount Everest och du ska upp till toppen för att ens kunna bli en normal människa. Det är jättemycket som ska hanteras, alla du har sårat. Men man måste på något vis komma vidare och släppa det men ändå påminna sig själv om att det här har jag gjort, det är ingen annans fel, det var mitt fel (D8).

Deltagare 8 beskriver att det är mycket som är trasigt efter att du tagit dig ur ett missbruk och som behöver lagas, både praktiska saker som ekonomi och det sociala som familjerelationer. Hon förklarar att allt detta måste hanteras för att kunna bli en normal människa igen. Samtidigt visar deltagarens uttalande i citatet ovan att det är viktigt att också ta sig vidare men ändå inse att det är en själv som orsakat den situation som hon befinner sig i. Existentialismen betonar att vårt vara-i-världen inte handlar om erfarenheter och perceptioner i subjektiv

bemärkelse, utan att det mer handlar om en delad dimension. Att vi förstår världen, och allt vad den kan innebära, i relation till våra interaktioner med andra och ting. Detta utgör sedan en helhet i enlighet med de syften och meningsfulla roller som de andra och tingen spelar för oss. När något går sönder eller när det vardagliga flödet störs så går meningsfullheten förlorad. Deltagare 8 beskriver att hennes tidigare missbruk har resulterat i skador inom olika områden i hennes liv och att det är hon själv som är ansvarig för återuppbyggandet och sina handlingar. Hon väljer att möta de känslor som uppkommer i hennes vara-i-världen, precis som de andra deltagarna uttryckt i ovanstående citat, och hon är medveten om att hon bär på ansvar. Detta då hon är fri till att välja och på så vis tillskriva världen mening i enlighet med existentialismens syn på frihet, som i sig för med sig ansvar och ångest. Deltagare 2 menar också på att normala vardagliga saker är något som varit svårt att hantera efter missbruket:

Allt det här normala för mig var superkonstigt på något sätt. Även om det fanns en tid innan drogerna så glömde man ju bort det ganska snabbt. Hur det är att sova, det gjorde du ju inte innan. Med drogerna, man sov ju inte på riktigt. Man sov bara ytligt. När man sluta kunde man inte sova för det kröp i hela kroppen, kroppen gjorde ont. Men nu vet man ju att såhär känns det att sova på riktigt (D2).

Deltagarens redogörelse i citatet ovan visar på att sömn som kan uppfattas som en normal rutin var något som också behövde mötas och hanteras efter missbruket. Efter missbruket behövde hon hitta tillbaka till hur det är att sova på riktigt vilket går i linje med det som deltagare 8 uttryckte, att behöva hantera flera olika saker efter missbruket för att kunna bli en normal människa igen. Att sova är ett basalt mänskligt behov, sömnens betydelse är stor men ändå något som många inte reflekterar över förrän den blir störd. Inom våra vardagliga aktiviteter reflekterar vi sällan över dessa utan vi följer flödet så länge det flödar ostört. Deltagare 2 och 8 beskriver hur ”normala” göranden blev till något mer främmande i en världslig bemärkelse efter missbruket, detta då störningar i deras vardagliga flöden uppstod. Existentialismen ser existensen som förkroppsligad, att vi lever genom kroppen i ett förkroppsligat vara som bär på mening. Drogerna dolde denna mening för deltagarna. Deltagarna har erfårit olika saker genom deras liv och det har resulterat i att deras förkroppsligade existens förändrats med tidens gång och på så vis har en ny förståelse uppdragats i relation till deras vardagliga aktiviteter.

Flera av deltagarnas uttalanden har därmed varit liknande när det kommer till att behöva möta obehaget. Deltagarna är enade i att efter missbruket har de behövt möta flera olika känslor och praktiska saker och rutiner som de flydde ifrån under tiden i missbruket. Genom att möta obehaget har de också fått möta deras ärliga känslor, tagit ansvar för sina handlingar och på så sätt kunnat utvecklas och blivit mer sanna till sig själva och sin omgivning.

5.2.2 Perspektivskiftet

I alla intervjuer återfinns tankar om att deltagarnas uppfattning om livet och vad som är viktigt i livet har förändrats sedan de tagit sig ur missbruket. Ett skiftat fokus på sig själva och livet återkommer i samtliga intervjuer och flera av deltagarna uttrycker att detta perspektivskifte har kommit tack vare deras tidigare missbruk. Temat om *Perspektivskiftet* innefattar en totalisering av den inledande tolkningens teman *Nya insikter* och *Att tänka framtid*. Det framkommer att deltagarna kände att livet stod still när de befann sig i missbruket men att de idag kan blicka framåt, uppskatta livet på ett nytt sätt och har insett vad som är viktigt i livet. Det är tydligt att deltagarna har en mer positiv syn på livet idag trots att det fortfarande finns utmaningar som behöver hanteras. Deltagare 4 berättar om de känslor han upplever idag i jämförelse med när han befann sig i missbruket:

I missbruket kändes det som att man stod still på samma punkt hela tiden. Man drog ett täcke över huvudet för att slippa det negativa. Men då missar du också det positiva. Nu upplever man känslor på ett helt annat sätt. Det är också en del till att börja leva. Känslor känns mer. Man känner dåliga saker också. De dåliga sakerna får en ju att känna de bättre sakerna mycket mer. De blir värda. Så jag har ju fått ett nytt perspektiv (D4).

Deltagare 4 menar på att han idag kan känna mycket mer känslor i jämförelse med när han använde droger. Han beskriver att även om det som är jobbigt också kan upplevas starkare så är det värt det då de positiva sakerna i livet också känns mer. För deltagare 4 är denna upplevelse av starka känslor ett steg för honom till att kunna leva där livet upplevs från ett nytt perspektiv. Deltagare 2 berättar om liknande upplevelser och att hon idag också kan känna skillnad på vad som är på riktigt:

Det jobbiga i livet, det blir ju dubbelt så jobbigt, utan att bedöva sig med någonting. Men det betyder också att det som är fint i livet blir dubbelt så fint, på riktigt liksom. Jag har lärt mig skillnaden på att vara hög på tabletter och att vara hög på livet. Det blir lättare att identifiera vad som är vad, vad som är på riktigt, något som du känner inom dig är bra eller fint eller dåligt eller ledsamt (D2).

Precis som deltagare 4 beskriver deltagare 2 att även om det jobbiga i livet blir mer påtagligt idag så kan hon samtidigt uppleva det som är fint i livet på ett starkare plan. Den tidigare erfarenheten av missbruket har också gjort att hon idag kan känna skillnad på vad som är på riktigt vilket kan ses som att hon upplever livet som mer ärligt idag. Med rätt förhållningssätt vid upplevelsen av det jobbiga i livet så kan nya insikter fås. Existentialismen betonar att när vi når gränser i livet, belyses inte endast enskilda aspekter av vår existens, utan ofta kastas ljus över situationen i sin helhet. Deltagarna ser och upplever, om än på olika sätt, helheten numera. Det finns ett brett spektrum av nyanser i deras liv, inte endast det jobbiga eller det fina, utan mer av en kombination av allt som hör livet till. Det jobbiga i livet ter sig mer fertilt när de väljer att möta det, som att det för med sig möjligheter som genererar i ett starkare sken på det som ligger bortom lidandet, exempelvis det fina.

Förutom att se det fina i livet och uppleva mer positiva känslor, som flera av deltagarna uttrycker, så innefattar perspektivskiftet också en starkare närvaro, ökad medvetenhet och att kunna uppskatta de små sakerna i livet. Deltagare 10 är en av de som berättar om detta skiftande fokus:

När jag sen kom igång med träningen eller golfen så kan jag förlora mig i det på ett bra sätt. Det är en drog i sig tycker jag. För när jag kommer ut på banan så känner man sig mycket mer närvarande. Man verkligen njuter och det behöver inte vara perfekt, det kan vara regn. Men du är mycket mer medveten och hittar det fina i allting tycker jag. Absolut, vissa dagar kan vara piss, men man känner sig ändå närvarande, man känner allt på ett annat sätt. Och framförallt kopplat till träning eller aktiviteter du gör. Det känns inte som man behöver ta till någonting annat för att känna sig levande (D10).

Deltagare 10 kan idag känna sig mer närvarande i livet och själv se det positiva i flera situationer. Hon menar att även om dagar kan vara jobbiga så finns alltid en närvaro där som inte kunde kännas av under missbruket. På grund av detta behöver hon inte gå tillbaka till drogerna för att kunna känna att hon lever. Hon kan idag njuta av sina aktiviteter som hon utför och samtidigt uppskatta dessa stunder även om det inte är perfekt. Denna uppskattning av de små sakerna i livet berättar även deltagare 3 om:

Då skulle jag nog säga att jag har ett ganska tråkigt liv idag men nu känner jag att det är ett givande liv. Jag uppskattar det på ett annat sätt. Bara det här att kunna ligga och läsa en saga eller kolla på tv, vilket var dö-jobbigt i början, kan jag idag känna att gud vad skönt det här är. För man har skiftat fokus till vad som är viktigt i livet. Och jag känner att dessa insikter kommit tack vare missbruket. Mitt missbruk och allting som det har lärt mig och allting som jag nu har fått med mig så är det ingenting jag skulle vilja byta ut. Jag tror att mycket som man är tacksam för har att göra med att man levt på gatan, man har inte haft de här självklarheterna. Jag tror att man lärt sig vara tacksam för de här småsakerna på ett helt annat sätt när man varit utsatt (D3).

I sin redogörelse påpekar deltagare 3 att hon under sitt missbruk inte hade kunnat uppskatta det liv hon idag har. Idag har hon ett annat perspektiv på livet där hon kan uppskatta vardagliga saker och känna att det ger henne något positivt. Hon berättar också att detta perspektivskifte handlar om att hon idag skiftat fokus och kan inse vad som är viktigt i livet. Hon beskriver också sin erfarenhet av sitt tidigare missbruk som en lärdom och att det är tack vare erfarenheten från missbruket som hon idag kan ha ett annat fokus och uppskatta saker på ett helt annat sätt. Existentialismen betonar hur det vi erfar alltid är färgat av en specifik historisk värld, där "värld" förstås som en bakgrund av affektiva betydelser som vi redan är involverade med. Deltagarna framför hur deras tidigare missbruk influerar hur de idag erfar sin vardag och det den innehåller. Deras erfarenheter är färgade av deras specifika historiska värld, som bland annat missbruket är en stor del av. Vi känner och upplever världen genom våra förkroppsligade, för-reflexiva och praktiska engagemang med den. Människans existens är, som vi tidigare nämnt, förkroppsligad, hennes kropp bär med sig mening genom tid och rum. På så vis förändras hennes levande kropp och formas av det vi erfar när tiden har sin gång.

Deltagarna menar också på att deras relationer är något som de idag kan uppskatta mycket mer och som de skiftat fokus till. Relationer är något som flera av deltagarna blivit mer måna om. Deltagare 10 berättar om sin relation till sin familj idag:

Vi började göra mycket fler saker ihop, började golfa och umgås mycket mer frekvent, nu mer än någonsin. Jag började förstå mer vad som var viktigt i livet och att jag tycker det är viktigt med familj. Det är otroligt viktigt också att ha någon att dela saker med, som min sambo. Förut var drogerna centrala, nu är det vad jag vill och mina nära och kära som är viktiga (D10).

Deltagare 10 menar att hon insett vikten av att umgås med nära och kära. Under missbruket var det drogerna som var viktiga medan nu är det att spendera och dela tid med familjen och sin sambo. Deltagaren förmedlar att hennes syn på relationer har förändrats med tiden efter missbruket, vilket går i linje med existentialismens syn på frihet och autenticitet. Detta då vi väljer oss fram i livet, i skapandet av oss själva, och detta sker alltid i relation till andra och världen samt till den historiska situationen vi befinner oss i. Deltagarens historiska situation har förändrats, från då till nu, och med tiden har hennes perspektiv på vad som är viktigt ändrats. Under missbruket kan det ses som att hon överlät sin frihet till drogerna men genom att idag välja vad som är viktigt för henne så har hon hävdat sin frihet, sin nyvunna frihet, och accepterar konsekvenserna av hennes handlingar och att dessa alltid sker i relation till andra. Deltagare 10 berättar också i citat ovan att förutom att ha skiftat fokus till familjen så är det också viktigt med vad hon själv vill. Att tänka på sig själv och vad som är viktigt för den egna personen är något som deltagare 7 också berättar om:

Jag märkte rätt snabbt efter jag slutat att jag började bry mig om saker på ett annat sätt. Jag såg till att ha ett annat hem, att det var finare hemma, börja tvätta, städa och sådana

grejer som inte skötts innan. Jag har verkligen börjat bry mig om att ha ett fint hem, tvätta kläder, ta en fika med mamma. Jag har börjat ta vara... man har börjat bry sig om sig själv mer. Jag lever ett bättre liv. Efter att ha levt instängd i en så lång period kände jag att ingenting kunde hålla mig tillbaka nu. Jag är mycket mer vid liv idag, mer social, tycker om att göra saker, ta initiativ (D7).

Deltagare 7 menar utifrån ovanstående citat att han idag skiftat fokus till att börja bry sig mer om sig själv och den miljön han lever i. Han beskriver att han tar tag i och engagerar sig i fler saker för att han börjat bry sig om det. I och med detta och hans tidigare erfarenhet av missbruket känner han sig mer vid liv idag och att han lever ett bättre liv. Deltagarens förståelse av världen ter sig annorlunda efter missbruket. En annan helhet har konstituerats, en helhet innehållande andra och ting vars roller inbegriper syfte och mening. Vara-i-världen involverar en delad dimension, där vår förståelse för världen, och allt vad den inbegriper, formas av våra interaktioner med andra och ting. Deltagare 7 är involverad i sin omgivning och den ter sig meningsfull för honom. Att tänka på sig själv innefattar också att inte försöka påverkas av vad andra tycker vilket deltagare 5 berättar om:

Jag känner hur min syn på livet definitivt förändrats. Jag kan vara en som funkar för mig och undvika det som inte funkar för mig. Jag har börjat reflektera över det som är viktigt för mig och försöker inte se mig själv ur andras ögon, även fast det också är en del av livet, men det är inte det viktigaste. I slutändan är det ändå än själv som lever sitt liv och jag uppskattar att göra det med ett klart sinne (D5).

Deltagaren menar att han idag börjat reflektera mer över vad som är viktigt för honom själv och att han inser att det är viktigt att leva sitt eget liv och göra det som fungerar för än själv. Hans livssyn har ändrats och i och med detta försöker han också undvika att påverkas av hur omgivningen ser på honom. Han vill leva sitt liv på det sättet som är viktigt för honom och göra det med ett klart sinne, utan drogerna. Trots omgivningens tryck så reflekterar deltagare 5 över vad som är viktigt för honom. Ontologin ser till verkligheten men kan ej formulera moraliska föreskrifter ur den, den kan bara indikera på något enligt existentialismen. Detta något, som verkligheten indikerar på, är vad deltagaren upplever och tolkar, hur han väljer att tolka är vad som avgör hur han värderar sin värld och innehållet i den. Enligt deltagarens beskrivningar så beaktar han de andra men det viktiga är i slutändan vad han själv tycker och tänker, beskrivningarna tyder på att ett mer autentiskt vara har framträtt. Detta kan nås då han återvunnit friheten över livet efter drogerna, lyssnar till sig själv och tar ansvar för sina handlingar och är medveten om att allt sker i relation till andra, som också är en del av vårt vara-i-världen. Livet utan droger tycks därmed ha gett ett nytt perspektiv på vad som är viktigt för deltagarna.

Förutom att ha kommit till nya insikter om vad som är viktigt i livet och uppleva en ökad närvaro så menar deltagarna också att de kunnat skifta perspektiv till att blicka framåt i livet och planera sin framtid idag. När deltagare 6 berättar om sitt liv idag i relation till sitt tidigare missbruk uttrycker han:

Jag gillar mitt liv mycket mer nu och det jag gör. Det blir ju att kämpa ibland också, hålla rutiner och jobbet. Men det är en annan charm på livet. Det fanns inget framtidstänk alls under missbruket. Till att få lite mer verklighetstänkt. Och tänka att ja men, man är här för att stanna. Nu kan man bygga mer på framtiden istället för att släppa allt hela tiden. Jag gillar att ha det klart. Ett klart huvud. Det finns en charm i det (D6).

Deltagare 6 beskriver att han idag kan tänka mer framåt och planera sin framtid i jämförelse med när han befann sig i missbruket. Efter att han tog sig ur missbruket har han insett att han är kvar i livet för att stanna vilket också gjort att han fått ett framtidstänk. I likhet med deltagare 5 så vill han också ta sig framåt i livet med ett klarare sinne, utan drogerna. Att ha skiftat fokus till att kunna se framåt i livet innefattar enligt några av deltagarna också att sätta upp mål för sig själva och att detta är något som kommit i och med att de efter missbruket har börjat tänka mer på framtiden. Deltagare 4 berättar:

Jag ser mycket mer framåt och kan börja blicka mot barn och så vidare. Jag ser generellt mycket mer positivt på livet idag. Under missbruket flöt alla dagar och månader ihop, nu planerar man mer framåt i livet och vad man vill göra. Man sätter upp andra mål. I missbruket var det bara dag för dag och lön för lön, jag var inte motiverad att jaga några utav mina mål som jag tidigare haft (D4).

Deltagare 4 berättar att hans syn på livet idag är mer positiv. Detta byte av perspektiv innefattar också att kunna planera sin framtid, tänka på att eventuellt skaffa barn och sätta upp mål för sig själv, vilket han inte hade motivationen till under missbruket. Från då till nu och vidare mot framtiden, deltagarnas redogörelser går i linje med hur existentialismen betraktar människans existens som förkroppsligad. Människans och hennes levande kropp är ett uttryck för vår historia, nuet och en initial skiss av vårt framtida vara. Till historien hör missbruket, i nuet existerar deltagarna och ekot från vad som varit färgar det de nu erfar, vilket i sin tur kommer sätta sin prägel på vad som komma skall. Tidigare, under missbruket, verkar det som att denna ”klarhet” som nämns ej var närvarande och ”skissen av framtiden” trycktes undan av missbruket.

Att deltagarna bytt perspektiv på livet idag efter missbruket och skiftat fokus är något som tydligt framkommer hos samtliga deltagare vilket har presenterats med ovanstående citat från intervjuerna. Svaren som deltagarna gett har haft mestadels likheter gällande att denna nya syn på livet är i positiv bemärkelse. Trots att livet fortfarande har sina motgångar upplever deltagarna idag ett mer ärligt liv, de kan också se det fina i livet och uppskatta det mer. De beskriver en ökad närvaro och uppskattning av de små sakerna i livet samtidigt som de kan blicka framåt, sätta upp mål och planera sin framtid. De har också insett vad som är viktigt i livet gällande att ta vara på relationer och bry sig om sig själva. Att känna och erfara lidande i konfrontation med den egna situationen urskiljer människans existens. Det är, i denna konfrontation, som hon ställs inför de konkreta val och handlingar som definierar henne. Alla deltagare har, på olika sätt, upplevt ett missbruk, ett missbruk som nu hör till historien. Någonstans i det förflutna gjorde deltagarna valet att sluta, då en viss gräns nåddes. Idag, x antal val in i framtiden, har deras val omformat vad som för dessa ter sig vara av värde. Vad vi värderar vilar nämligen på vad vi väljer utifrån existentialismen. Omständigheterna har varit varierande för deltagarna, vilket går i linje med den fakticitet som var och en av oss har. Vi är alla kastade in i en specifik värld med givna omständigheter, och vi landar i vår egen existentiella situation, där vi själva är ansvariga för det som hör livet till.

5.2.3 Vara mästaren över sitt egna liv

Temat om att *Vara mästaren över sitt egna liv* är en totalisering av våra inledande teman *Värdighet* och *Kontroll*. Majoriteten av deltagarna upplever att det inte längre är drogerna som styr deras liv. De upplever att de idag har ett eget driv och en kraft att kunna påverka sina liv vilket också gör att de kan känna sig stolta över sig själva och värdiga. Minskade begränsningar och en ökad känsla av värde och kontroll leder till att deltagarna idag kan bemästra sina egna liv.

Deltagarna uttrycker att de idag kan känna sig stolta över den resan de gjort ifrån missbruket och samtidigt känna sig duktiga i andra saker som de klarat av efter missbruket. Deltagare 9 delar med sig av sina tankar om återhämningsprocessen från missbruket:

Jag kände att det jag gjorde bra var att ta emot hjälp. Jag ville inte gå och prata med någon men jag tog hjälpen för att jag var så långt ner måendemässigt. Jag hade inget handlingsutrymme, ingen kraft. Jag kan vara stolt över det nu i efterhand. Och så tänker jag också mycket på annat jag gör runt omkring, som till exempel att jag klarat av en utbildning, det kan göra mig stolt. Att jag ändå kommit hit (D9).

Deltagaren beskriver i ovanstående citat att han i slutet på sitt missbruk mådde så pass dåligt att han inte hade någon egen drivkraft eller utrymme till att ta sig loss från missbruket. När han därefter tog emot den hjälp som erbjöds honom kan han idag uppleva att han är stolt över att han klarade av det. Samtidigt beskriver deltagaren, i likhet med flera andra deltagare, att han idag kan uppleva stolthet över andra saker i livet som han åstadkommit, såsom att genomföra en utbildning. Detta kan ses som att deltagarna fått ett ökat handlingsutrymme idag, de kan själva kontrollera sina liv, klara av saker som ger värde för dem och därmed på egen hand bemästra sina liv idag. Deltagare 9 har genomgått svåra tider, där lidande varit inkluderat, idag ser han dock tillbaka till sitt liv och det han genomgått och känner en viss stolthet. Deltagarens beskrivningar tyder på att han genomgick en kris. Bortom livets lidande öppnar sig en värld av möjligheter, till att uppleva världen, känna den, sig själv samt klargöra vad som är meningsfullt för en själv och på så vis överta det egna livet. Många av deltagarnas utsagor tyder på att de, efter missbruket, ”tagit över sitt liv igen”.

Deltagare 7 är en av de som berättar, precis som deltagare 9, att han idag kan vara stolt över saker som han åstadkommit i sitt liv. Han beskriver också att han insett att mycket av det han gjort är bra saker och att detta ger en glädje i livet idag:

Nu har jag fått upp mitt självförtroende och jag kan känna mig stolt över mig själv, även att jag kan se att jag gjort mycket bra saker i karriären till exempel. Jag har trots allt lyckats utveckla mig själv och gör mycket bra saker, även fast jag aldrig gav mig själv en klapp på ryggen då. Så jag har ju fått tillbaka självinsikt. Man får uppleva mer av de bra sakerna man gör, man känner att man blir glad över det man gör. Jag kommer ihåg efter missbruket hur lycklig jag var att städa lägenheten och kände att det var fint. Så har man kommit på andra saker man kände sig stolt över, att jag fixat min egen lägenhet. Så man blir glad över saker man gör, det är jag som styr nu (D7).

Att inse att saker man gjort i livet har varit utvecklande och bra är något som bidragit till ökad glädje och stolthet enligt deltagare 7 i citatet ovan. Han har tidigare inte kunnat se det han gjort bra och den utveckling han gjort, bland annat i karriären. Idag kan han, i och med en ökad självinsikt, inse att han åstadkommit bra saker i livet och att det är han själv som styr.

Att själva kunna styra och bygga sina liv lyfts fram av flera deltagare. Deltagarna kan idag kontrollera sina egna liv och känna att de klarar av saker på egen hand. Deltagare 3 berättar:

Efter så började jag ändå bygga någonting där jag kunde tjäna pengar, jag kom bort från socialtjänsten. Just det här med att hela tiden behöva någon annan för att kunna leva, det är det som har varit i missbruket, man har hela tiden gått till socialtjänsten och när man inte har gjort det så har man begått brott. Man har inte kunnat säga att ja men du jag försörjer mig själv, jag behöver ingenting annat. Så när jag började studera så var det typ som att bygga min egen kund, vilket jag tror är jätteviktigt för jättemånga, annars fastnar man i det här ekorrhjulet att vara tacksam till någon annan hela tiden (D3).

Deltagaren menar på att hon under missbruket hela tiden kände sig beroende av andra medan hon idag kan styra över sitt eget liv och bygga på sig själv. Att själv kunna ha kontrollen och inte behöva någon annan för att överleva beskrivs av deltagaren som viktigt för att kunna växa själv och inte fastna i en beroendeställning till andra. Genom att deltagare 3 uttrycker att hon idag kunnat bygga sin egen person istället för att ta hjälp från andra blir hon idag mästaren över sitt eget liv där hon kan forma sitt liv på egen hand. Deltagare 3 har, efter missbruket, genom tid och rum tagit ansvar över sig själv och sitt självförverkligande. Hon är medveten om att hon, här och nu, existerar och förhåller sig därefter. Deltagarens reaktion på hennes tidigare situation har fått henne att handla annorlunda. Det framstår som att hon idag tagit tillbaka kontrollen över sitt liv i enlighet med det hon värderar i en mer autentisk bemärkelse.

Att känna en ökad självkontroll har också enligt flera av deltagarna varit viktigt för att känna att de är värda att leva det liv som de lever idag, utan missbruket. De har börjat förstå sitt värde vilket också resulterar i en känsla av att de klarar sig själva. Deltagare 8 berättar:

Missbruket har fått mig att förstå att jag behöver inte ha någonting annat i mitt liv. Att jag vann mot det här beroendet. Man var ju fångad av den här drogen, det var inte en själv som styrde längre. Och det är något jag tagit med mig, att jag själv kan styra min egna kropp, det trodde jag inte då. För då kände man sig som en förlorare, då värdesätter man inte sig själv. Men nu när jag är ur det känner jag att jag är visst värd att leva utan något som håller taget om mig (D8).

Deltagaren beskriver att hon vunnit över sitt beroende vilket kan antyda till en stolthet över sig själv. Hon menar också att hon idag kan styra över sin egen kropp och leva ett liv med värdighet där inget längre kontrollerar henne. Upplevelserna av att inte känna sig beroende av andra eller tillbakahållna kan ses som att deltagarna idag känner sig mindre begränsade i sina liv med ett ökat handlingsutrymme. I missbruket förnekade deltagarna sin frihet och på så vis även sig själva, medan deltagare 2 uttrycker att det idag inte finns något som håller taget om henne längre. Deltagarna kan själva styra och vara mästarna över deras liv vilket också kan ses som att de idag omfamnar sin frihet istället för att förneka den och därmed känner en ökad frihet.

Förutom att känna en värdighet, vara stolta över att klara av saker på egen hand och känna sig fria i att styra över sina egna liv berättar deltagarna att känslan av att klara av saker på egen hand innefattar också att de börjat lita på sig själva mer. Flera av deltagarna har också insett att det är de själva som ansvarar över sina egna liv och att de måste själva agera för att få saker gjort. Deltagare 5 berättar:

Om man jämför med i början av mina studier, då förstod jag inte ens att jag klarade av någonting. Men nu känner jag att om jag sitter med en uppgift och är lite omotiverad då säger jag att fan du kan det här, jag vet att jag kan det. Och likadant nu när det kommer till andra saker, att ja men ska det hända någonting så måste du ta initiativ och handla. Jag handlar nog mer, jag tacklar livet mer och väntar inte på det längre utan jag har en starkare tro på mig själv. Mer kontroll känner jag. Det är upp till mig själv att ta mig igenom vad det än är (D5).

Deltagare 5 har börjat tro på sig själv mer och inser att han själv kan klara av saker på egen hand. Han upplever också en ökad kontroll och har insett att det är han själv som måste agera och ta initiativ för att skapa sitt egna liv. Genom att deltagare 5 uttrycker att han börjat tagit tag i fler saker och inte längre väntar på att något annat ska få hans liv att gå framåt blir han idag sin egen mästare där han själv väljer vilken riktning hans liv ska ta. Att agera på egen hand och själv ta tag i saker för att kunna bygga sitt egna liv berättar även deltagare 6 om:

Jag tillåter mig inte att bli offer för någonting, för jag tror att jag har haft en form av offerkofta på mig förut. Alltså inte den här att det är synd om mig utan mer typ att jag lidit utav min egna passivitet. Men vem ska annars ändra saker. Det är jag som måste ta tag i det har jag väl insett. Så jag har mer makt, så mycket makt jag kan ha för stunden (D6).

Deltagare 6 menar att han tidigare varit ett offer för sig själv men att han, precis som deltagare 5, insett att han själv måste agera för att få saker att ändra på sig i livet. Deltagaren beskriver att han idag har mer makt över sitt liv. Genom att deltagarna uttrycker att de idag själva agerar för att få saker att hända i deras liv visar det sig att de idag tar ett eget ansvar inför sig själva. I och med att deras självvärde och känslan av kontroll har ökat efter missbruket inser deltagarna att det bara är de själva som kan forma deras egna liv, vilket stämmer överens med hur existentialismen ser på frihet. Det är upp till individen att forma sig själv genom dennes val och de projekt denne väljer att ta sig an i världen. Speciellt då ångestens närvaro, och hotet om icke-varat, gör sig påmint. Genom att deltagarna idag återtagit sin frihet har de också återtagit kontrollen över sitt liv och vinner allt mer mark i konflikten mellan varat och icke-varat. De väljer att konfrontera det oundvikliga och utforska de möjligheter som ligger bortom motgångarna.

Trots att livet fortfarande kan ha sina motgångar så beskriver deltagarna att de känner en ökad maktkänsla och att det är de själva som bestämmer över sina liv idag. Deltagare 4 beskriver denna förändring:

Det är som att du har lyft upp dig själv och att det är jag som bestämmer nu, att jag har kontroll. Den negativa rösten kan fortfarande vara kvar till viss del, men man har saker under kontroll. Man har livet under kontroll. Sen vet man aldrig vad som händer i livet men det är jag som bestämmer nu, jag har makten (D4).

Deltagare 4 menar att han själv bestämmer över sitt liv nu. Det finns fortfarande en ovisshet i livet över vad som kommer att ske och jobbiga tankar som ibland blir påtagliga, trots detta menar deltagaren på att det är han själv som har makten och upplever precis som flera av de andra deltagarna att det är han själv som styr idag. Livet ter sig olika för oss alla, motgångar är dock något som kommer och går för de flesta, i varierande omfattning. Deltagare 4 verkar ha kommit till insikt med detta, att han med största sannolikhet kommer få konfrontera det oundvikliga i framtiden igen. Ty ångesten och skulden är känslor som är bofasta i människans existens.

Som kan ses i de ovanstående exempel från intervjuerna har deltagarna uttryckt sig liknande gällande att idag kunna vara mästarna över sina egna liv. Det finns inte längre något som kontrollerar intervjupersonerna. De har insett att det är de själva som ansvarar och styr över sitt liv och att de på egen hand kan bestämma hur de vill bygga sitt liv och sig själva. Deltagarna åstadkommer saker idag som får dem att känna sig stolta vilket också ökar deras självvärde. Att åstadkomma saker på egen hand, som ökar deras värdighet, visar på att de idag känner att de kan vara mästarna över deras egna liv. De behöver inte längre vara beroende av andra eller droger för att slippa ta kontroll. Detta kan förklaras med hjälp av det existentiella perspektivet, genom att de tidigare förnekat sin frihet har de också förnekat sig själva och sitt egenvärde inför ångestens hotfulla skugga. Idag kan de dock agera och ansvara över sig själva för att ta sig igenom en vardag fri från drogerna och därmed bemästra deras liv. Deltagarna verkar ha omfamnat sin frihet och det ansvar som det för med sig. Deltagarna väljer sig nu aktivt fram genom livet och styr i vilken riktning det ska gå, så gott de kan. Ty livets kriser kommer och går men deras frihet består.

5.2.4 Identitet

I detta tema lyfter vi fram hur deltagarna idag ser på sig själva och den identitet som de byggt upp efter missbruket. Detta forfarande av sig själva innefattar både personliga och sociala aspekter vilket flera av deltagarna uttrycker har förändrats sedan de tagit sig ur missbruket. Temat om *Identitet* är en totalisering av den inledande tolkningens teman *Ett nytt socialt liv*, *Att vara sann* och *Värdighet*. Dessa lyfter fram att samtliga deltagare har tagit distans till personliga och sociala aspekter i livet de hade under missbruket, för att kunna skapa en identitet som är mer sann i enlighet med de egna värderingarna och fri från drogerna.

Deltagarna berättar att de under missbruket levde i en lögn, de kunde inte vara ärliga mot varken sig själva eller andra. Majoriteten beskriver att de efter missbruket kunnat skapa en person som är mer ärlig, både mot sig själva och sin omgivning. Att vara mer ärlig har också lett till att de idag känner en ökad värdighet, de har kunnat skapa en identitet som är mer i enlighet med vilka de verkligen vill vara. Deltagare 1 berättar:

När jag rökte var det viktigaste i mitt liv att röka. Jag smög på natten och jag ljög. Mycket lögner. Inte bara kring rökning utan allt annat också. Just det har jag märkt nu att det är lättare att vara ärlig. När du är ärlig mot dig själv kan du också vara ärligare mot andra. På så sätt är jag glad över den personen jag har blivit, jag känner mig mer värdefull. Just att jag ser på mig själv som en människa som blivit mer ärlig, vilket jag kan uppskatta, då kan jag uppskatta mig själv mer. Jag är mer den personen jag vill vara. Det är inte alltid en bra person men det är i alla fall en person som är ärlig om sina misstag, mer ärlig mot sig själv, mot sin omgivning och behöver inte förhålla sig till droger som en flykt (D1).

Deltagare 1 uttrycker att det som framförallt förändrats idag är att han kan vara ärlig både mot sig själv och sin omgivning. Genom att vara ärlig kan han uppskatta sig själv mer, känna sig värdig och vara en person som han själv vill vara. När drogerna försvinner bort från livet så försvinner också lögnerna och då kan deltagaren skapa en identitet som är mer sann.

Deltagarens uttalande visar på att det är lättare att skapa en identitet som är i linje med den man själv vill vara när missbruket inte längre finns kvar. Det kan ses som att deltagaren inte längre lever med en falsk identitet vilket liknar det som deltagare 4 också berättar om:

Det var som att jag var två olika personer. Jag hade jobblivet som var baserat på mitt CV i princip. Där var liksom jobbkillen. Och jag kommer ihåg hur jättelätt det var att sätta mig in i de här olika rollerna. På dagarna så var man den goda killen och sen direkt efter jobbet så gick man till missbruket. Det var verkligen två, två liv. Men jag tror att det var det som också kan ha varit brytpunkten, för jag ville ju vara på heltid den jag var utan missbruket, den jag är idag (D4).

Deltagare 4 menar att det var som att leva två olika liv med två olika identiteter under missbruket, en jobbidentitet och en missbrukaridentitet. Deltagarens beskrivning i citatet ovan om att ta sig an olika roller kan ses som att han tog sig an olika identiteter där ingen av dem var riktigt sanna. Deltagaren menar att han insåg att han inte ville leva detta dubbelliv vilket var en bidragande orsak till att han tog sig ur missbruket och att han idag kan vara en och samma person, en och samma identitet. Den personen han idag är beskrivs precis som deltagare 1 vara en person han vill vara. Både deltagare 1 och 4 beskriver att de under missbruket var klivna i en identitetsmässig bemärkelse och att de idag mer agerar i enlighet med den de vill vara. Detta för tankarna till existencialismens syn på autenticitet, då de mer följer sina egna värderingar idag, oavsett vad dessa må innebära.

Deltagare 7 menar också på att det livet han tidigare levde i missbruket var en lögn. Precis som flera andra deltagare menar han på att han tappade bort den personen han ville vara under missbruket men att han idag hittat den personen igen:

Anledningen till att jag sökte hjälp var ju för att jag tappat bort mig själv. Jag visste inte vem jag var längre och jag var inte den personen jag ville vara. Och det var så jäkla skönt, att slippa den där jäkla fasaden. När man har bitit ihop och försökt hålla ihop, hela tiden ljugit för sina nära och kära och sig själv. Jag känner att jag är en helt annan person idag. Jag har hittat min moraliska kompass igen och vad jag tycker är rätt och fel, vem jag är och vad jag står för. Det gjorde jag ju inte då (D7).

Deltagarens uttalande i citatet ovan visar även här att missbruket innefattade att leva med en falsk identitet, vilket deltagare 7 beskriver som en fasad och att hela tiden ljuga. Han beskriver också som flera av de andra deltagarna att han idag blivit en ny person, han har hittat tillbaka till sig själv och vet vem han är. Detta visar på att deltagarna idag skapat en identitet som är mer ärlig, de vet vilka värderingar de har, deras självvärde har ökat, de uppskattar den de är idag och lever inte längre i en lögn. De val som deltagare 7 har gjort, från då till nu, har genererat värde inom olika områden i hans liv och hans moraliska kompass är inte längre förvrängd av missbruket. Deltagaren har på så vis hävdad sin existentiella frihet och uppnått ett mer autentiskt vara.

Deltagarna uttrycker också att ta distans till sitt tidigare missbruksliv är något som varit viktigt för att kunna bygga den personen de vill vara och hitta tillbaka till en identitet som är mer i samklang med vilka de verkligen är. Deltagare 3 berättar:

Jag gick med i anonyma narkomaner och där jobbade man ju mycket med sig själv. Men sen efter 3 års tid så kände jag någonstans att det måste börja handla om någonting annat än att jag är en beroende av narkotika. Att hela tiden identifiera dig själv som ”jag är en beroende”, det tror jag inte är bra i längden. Så då började jag plugga och sen tänkte jag att jag behövde drogfria kompisar som inte hela tiden refererar till mig som beroende. För det stod mig upp i halsen, jag ville inte bara att det skulle handla om det. Och sen under studierna fick jag ju klasskompisar som inte haft missbruk. Man formas ju som de man umgås med. Så det var nog det som formade mig, de här terminerna med mina klasskompisar, kom ut och började jobba. Där någonstans hittade jag mig själv (D3).

Deltagare 3 visar att distans till sin tidigare missbrukaridentitet har varit viktig för att kunna bygga en identitet som inte är relaterat till missbruket. För att kunna börja identifiera sig som någon annan än som en beroende så skaffade hon också nya sociala gemenskaper som inte var drogrelaterade. Genom att deltagare 3 uttrycker att hon kunde hitta sig själv efter att hon formade ett nytt liv som inte var relaterat till missbruk, med nya sociala relationer, visar hon på att skapandet av en ny personlig och social identitet varit viktig för henne efter missbruket. Att distansera sig till de tidigare sociala sammanhang man varit inbäddad i är ett val i sig. Existentialismen betonar att vi, i vår frihet, väljer oss fram i livet och skapar vår essens och identitet. Våra val och handlingar sker dock alltid i relation till andra, då det är i relation till dessa andra som vårt jag blir till. Deltagare 3 gjorde valet att skaffa nya sociala gemenskaper.

Att ta distans ifrån sitt tidigare umgänge som är relaterade till droger för att därefter skapa ett nytt socialt liv är något som flera av deltagarna berättar om. Deltagare 5 berättar att skapandet av dessa nya relationer har varit viktigt för att inse vem han verkligen är och att han kan bli något i framtiden:

Jag visste inte vem jag var längre. Jag gjorde aldrig den där ordentliga ändringen. Bland annat fortsatta jag umgås med det sällskap som tog droger. Men det är väl sen, tack vare att jag flyttade och hittade nya vänner som gjorde att jag kunde bli helt fri. Jag känner hur jag kan växa tillsammans med dem, inte tvärtom. Jag fick en stark känsla av att jag på något sätt växer igen, jag känner inombords vad jag tycker och tänker och vem jag är och att vem jag kan bli är någonting viktigt igen (D5).

Deltagare 5 uttrycker att det är tack vare de nya relationerna och distansen till sitt tidigare missbruksliv som gjort att han idag kan växa som person istället för att hållas tillbaka och förlora sig själv. Deltagarens uttalande i citatet ovan visar på att det också är tack vare hans nya liv med de nya vännerna som gjort att han kunnat bygga upp en identitet som är i likhet med vem han känner att han är som person. Det kan även här ses som att han är en mer sann person idag då han är sann till sig själv och vet vad han står för, men också vad han kan bli framöver.

Deltagare 2 berättar att det är tack vare att hon insett sitt egna värde som person som gör att hon idag kan lägga energi på relationer som inte är relaterade till droger, vilket visar på att även hon idag format en ny identitet och att denna identitet skapas runt människor som är mer lika henne idag:

På ett sätt blev ju de sociala relationerna påverkade. Men det är för att jag har tagit mig ifrån människor som håller på. Jag skulle inte säga att jag är vän med någon av dem idag, det finns inte kvar i mitt liv och det är ingenting jag varken vill se eller höra något om. Jag tror att på grund av det som hänt har jag insett mitt värde som person och jag kan lägga min tid på de människor som är mer som mig nu och som fokuserar på samma saker i livet som jag gör. Jag vill inte lägga energi på de som inte vill ha hjälp. För det ger mig inte så mycket när jag vet att det inte är äkta det de säger eftersom jag vet hur man blir (D2).

Uttalandet från deltagare 2 visar på att hon efter missbruket insett sitt värde vilket har resulterat i att hon börjat umgås med människor som har liknande liv och värderingar som hon har idag. Hon har, precis som de andra deltagarna, tagit distans till de relationer som är relaterade till droger. Hon menar också på att det inte är värt att lägga energi på de relationerna längre då hennes erfarenheter från sitt tidigare missbruk har fått henne att inse att den personen man är i missbruket är en person som inte talar sanning och inte är äkta. Existentialismen betonar hur vår existens alltid är i ett förhållande med världen, både i hur vi reagerar på det den indikerar och hur vi handlar. Vad som ter sig meningsfullt är olösligt förbundet med vårt människoblivande i gemenskap, i vårt vara-i-världen. Deltagare 2 har reagerat på sitt tidigare missbruk och därefter agerat genom att distansera sig från tidigare relationer då dessa inte har samma värde för henne längre.

Som kan ses i de ovanstående exempel som tagits upp från intervjuerna uttrycker deltagarna att de idag intagit en identitet som inte är densamma som den de var under tiden de missbrukade. Deltagarna har uttryckt sig väldigt liknande gällande att de idag intagit en mer sann identitet då de känner sig mer som sig själva idag, är ärliga och upplever att de är värda något. Själva tiden i missbruket beskrivs som att de levde i en lögn, de var inte sig själva, intog falska identiteter och ljög för både sig själva och sin omgivning. Att ta distans från sina gamla relationer och börja umgås med nya människor som inte tar droger har varit viktigt för majoriteten av deltagarna för att kunna bygga en ny identitet och växa som personer. Att vara-i-världen med andra kan innebära mycket och mycket, det involverar en delad dimension. Vår förståelse av världen, och allt vad den kan innebära, formas av våra interaktioner med andra och ting, i vårt känslomässiga förnimmande av världen. Deltagarnas interaktioner med andra

har genererat ny förståelse, utifrån vilken de har gjort val, val som genererat i att de har omvärderat sin omgivning efter missbruket. För att säkerställa att inte längre behöva göra som andra har de distanserat sig från vissa gamla relationer, vilket är ett val som gett ny riktning i deltagarnas liv och klargjort vad som är av värde samt vad som ter sig meningsfullt för dessa.

5.3 Huvudtolkning

Under denna del kommer vår huvudtolkning att presenteras. Här ligger den fördjupade tolkningen som grund där huvudtolkningen binder samman alla tidigare tolkningar och skapar en ny helhetsbild av datamaterialet. Vi upptäckte i analysen att det i materialet fanns återkommande mönster i deltagarnas berättelser. Efter vår analysprocess kunde vi med hjälp av de fyra teman som formades i den fördjupade tolkningen *Möta obehaget*, *Perspektivskiftet*, *Vara mästaren över sitt egna liv* och *Identitet* bilda vår huvudtolkning. Huvudtolkningen kopplas till det valda teoretiska ramverket existentialismen och avser att besvara vår frågeställning: *Hur upplever individer som varit i missbruk att detta har influerat deras perspektiv på livet?*

Livet som äkta

Vår huvudtolkning är att individer som tidigare varit i ett missbruk upplever idag *livet som äkta*. Att uppleva livet som äkta inbegriper även att leva ett mer äkta liv. Under missbruket valde individerna att inte ansvara för sina val och handlingar, de förnekade friheten och möjligheterna till självförverkligande. Detta resulterade i en skuld, eller känslor av skuld, som till slut påminde individerna om deras ansvar. Påminnelsen gav effekt och de valde att ta upp kampen mot ångesten istället för att fly undan och med detta följde ett omfamnande av friheten. Med omfamnandet av friheten följde ytterligare kamper i och med ansvaret som den inbegriper, ett ansvar som de tidigare inte tagit. Genom detta reflekterande, över tidigare nämnda skuld, och ansvarstagande så har individerna kommit att leva ett liv i en mer autentisk bemärkelse. Det innebär också att de lever mer i enlighet med sina egna värderingar, ty det de tidigare erfarit har lett till att de omvärderat livet. På så vis har den uppsamlade skulden påmint om att ångesten varar tills döden, att den hör existensen till och att individen själv är fri till att välja sig fram i denna självbejakelsens kamp som hör till livet.

De val som sedan gjorts över tid, från då till nu, har genererat i värde för individerna som idag tar denna kamp. För det är det de är, en kamp, livet har utmanat och kommer att fortsätta utmana individerna tills intet finns. Hur detta kommer te sig i framtiden vet vi ej, men deras utsagor tyder på att de förhåller sig annorlunda till det som hör livet till och därmed upplever livet som mer äkta. Detta förhållningssätt inbegriper att de förnimmer det världen indikerar och att de känner känslorna de får utan drogernas förvrängande effekter. Utifrån dessa förnimmelser och känslor gör de val och värderar dessa i relation till andra och deras värld. Ansvarstagandet, valen och värderingarna som följs inger en känsla av kontroll, trots att framtiden är oviss, för att de har överskridit sin fakticitet. En fakticitet som nu inbegriper att de väcktes av skulden och valde att agera på det den indikerade, med detta faktum i bagaget ter sig deras initiala skiss för framtiden annorlunda. Hur de faktiskt kommer agera på det framtiden har i sitt sköte vet vi ej. Vi vet däremot att de, från då till nu, genomgått en process som genererat i ett förändrat perspektiv på livet. Detta perspektiv har konstituerats av skulden, ångesten och friheten samt den kamp som dessa inbegriper, en kamp som kommer att fortsätta men som nu kulminerat i ett mer autentiskt liv som vi har valt att tolka som livet som mer äkta. Individernas utmaning blir därmed att fortsätta kämpa och möta ångesten i nämnda självbejakelsens kamp. Detta gäller oavsett om de så stöter på återfall eller andra motgångar eller om ångesten förmedlar något annat kring individens tillvaro. Ty ångesten och skulden är som bekant ett ontologiskt kännetecken för människan, de är bofasta i hennes existens. Vilket

innebär att processen fortgår och kampen likaså och detta bör individerna förhålla sig till, i alla fall om de vill upprätthålla livet som äkta.

Nämnda aspekter; skulden, ångesten, friheten, valen och ansvaret, åtföljandet av värderingar och autenticiteten samt det processuella samspelet mellan dessa är vad som lett till livet som äkta. Den upplevda skulden av det tidigare missbruket startade en form av kedjereaktion av aspekterna. I denna kedjereaktion ryms även bemötandet av äkta känslor samt känslan av att de har kontroll i och med bemästrandet av det egna livet.

I temat *Möta obehaget* i den fördjupade tolkningen ser huvudtolkningen ut på så sätt att deltagarna idag möter deras äkta känslor oavsett hur obehagliga eller jobbiga de än är, vilket är en aspekt av att de idag kan uppleva livet på riktigt och som äkta. Detta i jämförelse med under missbruket där de insåg i efterhand att de inte hade känt några riktiga känslor, de hade flytt från verkligheten, vilket kunde beskrivas som att leva i en lögn. Även praktiska vardagliga rutiner behövde mötas efter missbruket där de idag kan känna hur det är att leva ett liv med vanliga rutiner på riktigt. De har också varit tvungna att acceptera att de under missbruket både skadade sig själva och andra, när de sedan tagit tag i och hanterat denna skuld har de kunnat vara mer sanna till sig själva och på så sätt leva i en äkthet. Utifrån existentialismen tenderar människors vardag att karaktäriseras av en oäkthet, ett icke-autentiskt vara-i-världen, då vi anpassar oss, inte i enlighet med våra egna värderingar, utan i redan färdiga roller med tillhörande värderingar. Detta kan handla om ett försök till att fly undan det oundvikliga som hör livet till, våra existentiella villkor. Detta går ihop med hur deltagarna förklarar att deras liv tedde sig under missbruket då det var ett sätt att fly från sig själva, sin frihet och sina känslor. Därefter har deltagarna, från då till nu, valt att möta aspekter av lidande, ångest och skuld samt det som hör livet till, aspekter som avslöjar ytterligare nycklar till deras existentiella villkor. På så sätt har de vunnit tillbaka sin frihet, omfamnat den och insett vikten av att leva livet som äkta.

Huvudtolkningen i temat *Perspektivskiftet* från den fördjupade tolkningen visar liknande mönster som i ovanstående tema. Deltagarna uppskattar livet idag på ett nytt sätt, de upplever jobbiga känslor starkare samtidigt som det fina i livet blir dubbelt så fint. Detta får de att känna att livet är mer äkta idag, de kan identifiera vad som är på riktigt och uppleva livet som det är. Det framkommer tydligt från flera av deltagarna att de insett vad som för dem är viktigt i livet idag vilket kan tolkas som att de idag lever och ser livet som äkta utifrån vad de själva anser är äkta och viktigt för dem. Deltagarnas val att möta obehaget har genererat i en omvärdering av olika områden i deras liv, vad som är viktigt ter sig annorlunda nu. Mötet med obehaget gav nya perspektiv på livet, med dessa perspektiv har de kunnat klargöra vad som är meningsfullt i deras liv idag och detta är något de lever mer i enlighet med idag.

Huvudtolkningen i temat från den fördjupade tolkningen *Vara mästaren över sitt egna liv* innefattar att deltagarna idag tacklar livet precis som livet är, med alla dess upp- och nedgångar. De har fått en ökad tro på sig själva, inser att de klarar av saker på egen hand och upplever att det är såhär livet ska hanteras på riktigt, utan missbruket. Genom att de omfamnat friheten och valt att möta ångesten och skulden så har de tagit tillbaka kontrollen och insett vikten av att bygga sina egna liv precis som de själva vill, vilket innebär att de följer sina egna planer och värderingar och styrs inte längre av en drog. Genom att de utgår ifrån sina egna äkta viljor inges en känsla av kontroll vilket är en aspekt som ytterligare bidrar till att de idag lever livet som äkta och ser sig själva som äkta. De val som gjorts har som sagt genererat en omvärdering i deltagarnas liv, som i sin tur lett till nya perspektiv på vad som är av värde för dem. Under missbruket upplevde många deltagare att deras identitet var kluven eller mer som en fasad, vilket enligt existentialismen går att se som en form av självbedrägeri. Nu är det mer

deras sanna jag som styr, på gott och ont, så länge det är äkta och av värde för deltagarna när de väljer sig fram genom livet i en mer autentisk bemärkelse.

Huvudtolkningen i temat *Identitet* från den fördjupade tolkningen ser ut på så sätt att deras identitet som ärlig och sann är en identitet som är äkta. Genom att nästan alla deltagare känner att de är sig själva och den personen de vill vara idag, som är sann och ärlig till sig själv och till andra, visar detta att de lever ett liv som äkta. Lögnerna och den falska identiteten finns inte längre kvar, de har hittat sig själva och vet vilka deras riktiga värderingar är vilket är ytterligare en aspekt som visar på äkthet. Det framkommer också att majoriteten av deltagarna har skapat sig ett nytt socialt liv som de kunnat forma sig runt. De umgås idag med människor som har liknande fokus i livet som de själva har, som inte har problem med droger, då de sökt sig till relationer där de kan vara sig själva. Detta innebär att de kan vara äkta bland dessa människor som också upplevs som äkta idag. De har format en ny, mer sann identitet vilket gör att deras liv ter sig som mer äkta då de numera försöker leva sitt liv med en äkthet. Deltagarna var innehavare av ett jag även under missbruket, ett missbruk som de någonstans valde att lämna. Många av deltagarna valde även att lämna gamla gemenskaper. Detta kan kopplas till existensialismen då det är genom deltagarnas val och handlingar, i relation till andra, som deras jag blir till. Idag upplever många av deltagarna att deras identitet är mer äkta. Deras vara-i-världen ter sig mer autentiskt för att de valt att följa sina egna värderingar som framkommit från de perspektiv de fått från mötena med obehaget. Med valen och ansvarstagandet har de hävdad sin frihet genom att reagera och handla utifrån det värde de applicerat på det deras värld indikerar.

Vi menar därmed att det deltagarna upplevt, från då till nu, har vävts samman till en övergripande gemensam syn. Att de i drogernas frånvaro insett värdet av den existentiella frihet som de upplever i detta liv, i en mer autentisk bemärkelse, och därför ter sig livet som mer äkta.

6 Diskussion

I detta avsnitt kommer vi att presentera och diskutera resultatet i relation till studiens syfte och frågeställning, det teoretiska ramverket och den tidigare forskningen. Därefter presenteras en självkritisk reflektion över hermeneutiken som metod och avslutningsvis presenteras förslag på framtida forskning.

6.1 Resultat i relation till syfte och frågeställning

Studiens syfte var att uppnå en fördjupad förståelse för upplevelserna av ett tidigare missbruk. Vi ville även belysa vilka grundläggande förändringar som har skett i deras självuppfattning och i relation till deras identitet samt om detta lett till ett förändrat perspektiv på livet. Frågeställningen som vi avsåg att besvara var: *Hur upplever individer som varit i missbruk att detta har influerat deras perspektiv på livet?*

Frågeställningen besvaras genom att vår huvudtolkning i resultatet visar att individer som tidigare befunnit sig i missbruk har idag fått ett förändrat perspektiv på livet som resulterat i att de både lever och ser livet som mer äkta. Det handlar om att individerna idag känner att de inte längre lever i en lögn som missbruket innebar utan kan idag känna äkta känslor och vara sanna. De har kommit till insikt med att livet utanför missbruket är det riktiga livet, det äkta livet, i jämförelse med livet under missbruket som fick de att säga upp sin frihet och kontroll och möjligheten till att uppleva världen genom sina känslor. De kan idag uppskatta livet på ett mer djupare sätt, de har insett vad som för dem är viktigt i livet och kan ta ansvar för sina liv. Genom detta skiftande perspektiv på livet har de också insett vilka de själva är, kunnat bygga upp en identitet som är sann både mot sig själv och sin omgivning och skapat relationer som

inte är relaterade till livet i missbruket. Genom att förbli sanna och möta andra människor och livet med ärlighet kan de själva förbli äkta och uppleva livet som äkta. Att kunna anta en mer äkta identitet och uppleva livet som äkta är något som kommit tack vare deras erfarenhet från det tidigare missbruket. De kan idag känna skillnad på hur livet var under missbruket i jämförelse med idag. Detta har gjort att de kan se på sitt liv från ett annat perspektiv, de har insett vikten av att själva ha kontroll och vara sanna gentemot sig själva och vad som är äkta blir mer påtagligt efter att ha befunnit sig i missbruket. På grund av vad de gått igenom har de insett vad som är viktigt i deras liv och uppskattar att idag kunna själva bestämma över och forma sina liv på det sättet de vill, utan drogerna. Detta gör att de lever mer i enlighet med vad de känner och vad de står för och lever därför livet på ett mer äkta sätt utifrån deras egna värderingar. Att deltagarnas liv idag ter sig som mer äkta innebär dock inte enbart att de ser livet som mer positivt. Äkthet handlar istället här om att de idag möter livet för vad det är, oavsett om det är jobbiga eller fina stunder, och flyr inte längre in i en lögnaktig verklighet som kantats av falska identiteter och roller. Utmaningen är att fortsätta möta känslor av ångest och skuld, ta ansvar och följa sina egna värderingar för att kunna behålla livet som äkta. Det som dock framkommer i resultatet är att denna äkthet leder till att individerna idag kan uppskatta livet mer, även de jobbiga stunderna, just för att det får dem att känna sig mer levande i en värld där de idag uttrycker att de kan vara så som de själva vill vara.

6.2 Resultat i relation till teori

Den teori som presenterats i studien har varit det existencialistiska perspektivet med centrala begrepp som *varat, vara-i-världen, skuld, ångest, autenticitet, frihet* och *kriser*.

Existentialismen är en bred teoretisk riktning med många olika synsätt och begrepp med olika variationer. Att förhålla sig till endast ett fåtal existentiella teoretiker kändes begränsande när perspektivet sitter på en sådan bredd. Vi valde därav att använda ett mer övergripande existencialistiskt teoretiskt ramverk med de ovannämnda begreppen. Under studiens uppstart, då vi kommit fram till vad vi ville undersöka, så kändes ett övergripande existentiellt perspektiv rätt i och med hur det betonar individens frihet och ansvar i formandet av det egna livet, där existensen föregår essensen och individens upplevelser i förhållande till dennes värld är något centralt. Detta teoretiska och begreppsliga ramverk har varit till hjälp för att kunna förstå hur individer som tidigare varit i missbruk upplever att detta influerat deras perspektiv på livet. Nedan följer en diskussion kring hur det teoretiska och begreppsliga ramverket förhöll sig i relation till studiens resultat.

Utifrån den huvudtolkning som presenterades i resultatet där individerna idag ser och lever livet som äkta går det att se en koppling till det existencialistiska perspektivet. Den existencialistiska synen på människans vara-i-världen, skuld, ångest och frihet gör sig synlig i resultatet när deltagarna förklarar hur de idag förhåller sig till livet efter missbruket. Deltagarna har idag valt att möta och konfrontera känslor som ångest och skuld och insett att de själva är ansvariga över sina egna liv. Genom att bryta sig loss från missbruket och flykten från verkligheten har deltagarna blivit medvetna om att de själva ansvarar över deras liv och är fria i sina val och handlingar. De har valt att omfamna deras nyvunna frihet och möta obehaget istället för att fortsätta fly vilket resulterat i ett mer autentiskt vara-i-världen. På så vis bidrar ångesten och skulden, indirekt, till att ge deras liv riktning då de förhåller sig till dessa känslor annorlunda idag. De förnekar inte längre sig själva och möjligheterna till självförverkligande, de stannar inte kvar i tryggheten på samma sätt utan de använder ångesten och därmed möjliggörs ett nytt vara. Ångesten och skulden är som bekant ontologiska kännetecken hos människan, de är bofasta i hennes existens enligt existentialismen, och detta verkar deltagarna ha accepterat. Deltagarna har också valt att ta distans till sitt tidigare missbruksliv, de har gjort nya val och skapat nya betydelsefulla relationer som gett dem en annan riktning i deras liv. Detta kan utifrån existentialismen ses

som att de omfamnat friheten och sitt ansvarstagande och på så vis tillskrivit livet med nya meningar.

Den existentiella synen på autenticitet blir också extra tydlig i resultatet. Deltagarna agerar idag i enlighet med vilka de själva vill vara, de följer sina egna värderingar och lever inte längre med en fasad eller i olika färdiga roller på samma sätt som tidigare. När deltagarna befann sig i missbruket levde de i ett mer icke-autentiskt vara-i-världen, de anpassade sig till färdiga roller, flydde undan ångesten och förklarade att det var som att leva i en lögn. Precis som existentialismen menar så kan detta ses som att deltagarna levde i ett självbedrägeri och blev oäkta. Vi har reflekterat kring detta icke-autentiska vara-i-världen och kommit fram till att det går att likna vid att befinna sig under ytan, där våra sinnesförnimmelser ter sig annorlunda. Vad vi menar med att befinna sig "under ytan" i världen kommer vi att utveckla nedan.

Världen de levde inom då var densamma som nu med dylika vardagliga företeelser. Givetvis har tidens gång fört med sig förändring från då till nu. Däremot upplevdes världen, under drogernas sinnesförändrande effekter, annorlunda. Drogerna hade en inverkan på deltagarnas sinnen i en olikartad bemärkelse, de tenderade bland annat att förvränga, förstärka eller försvaga det deras sinnen tog in. Detta skedde även med deras känslor kring deras upplevelser. Enligt existentialismen förnimmer vi världen genom våra känslor. För deltagarna "kändes" världen annorlunda då jämfört med nu enligt deras utsagor. Vi tolkar det som att de befann sig under ytan, där människans sinnen ej kommer till sin rätt, att de ibland kom upp till ytan för att få luft och se vad som där fanns - vilket var möjligheter. Möjligheter till självförverkligande. Dessa möjligheter låg dock bortom räckvidd då de befann sig i självbejakelsen hav där skulden strömmade under ytan och ångestens vindar piskade ovan den. Var gång de kom upp för att få luft så fanns ångesten där och gav upphov till skuldens strömmar som åter drog dem ner i djupet. Skuldens strömmar var dock oberäkneliga och blev tillslut överväldigande i en dränkande bemärkelse och stranden behövde nås för självbejakelsens skull. Ett val gjordes; de började simma för sin överlevnad och mötte ångesten trots att den stormade ovan ytan. Stormen upplevdes med en skrämmande klarhet, ty livet under ytan är inte detsamma som ovan. Inget varar för evigt, inte heller havets stormar men när de blåser upp finns där möjligheten att använda dess vindar till att navigera sig fram till lugnare vatten. Likaså kan ångesten ge oss riktning i livet när vi vågar möta den. Deltagarna har, från då till nu, simmat in till möjligheternas strand och upplevt att sinnena kommer till sin rätt mer i livet ovan ytan. Så, världen var densamma då, men deltagarnas upplevelse av den var det ej. Detta då de levde under influensen av droger och likt hur människans sinnen ej är anpassade för livet under ytan är de heller inte anpassade för att vara under drogernas influens.

Deltagarna förklarar att de idag är sanna mot sig själva, andra och formar sitt liv på det sättet de själva vill. Detta hör ihop med den existentiella synen på att när individerna övervinner de existentiella begränsningarna, slutar fly och konfronterar sitt eget vara så har känslor som ångest och skuld en kraft till att dra ut individen från den vanligtvis oäkta identiteten och öppna upp för förändring. Genom att deltagarna valde att möta ångesten så upptäckte de också nya möjligheter till vara, detta ledde till en förändring i deltagarnas liv vilket också gjorde att de kunde uppleva livet som mer äkta och fått ett vara som är mer autentiskt. Våra val genererar värde och vad vi värderar genererar etiken och moralen. Äktheten, autenticiteten, framkom genom att de valde sig fram, från då till nu, och på så vis omvärderade olika aspekter i deras liv. Det värde och de värderingar som framkom följer deltagarna idag. På så vis lever de mer i enlighet med den existentiella synen på autenticitet. Deras vara-i-världen, där de involverar sig med sin omvärld och värderar det som den indikerar, ter sig annorlunda idag.

Den existentiella synen på kriser överensstämmer också med hur deltagarna idag upplever att livet efter missbruket fört med sig nya möjligheter som lett till att de idag kan leva och se livet som mer äkta. Utifrån studiens resultat kan det här ses som att deltagarna mötte olika motgångar och kriser efter att de gav upp sitt missbruk då deras känslor blev mer påtagliga i en överväldigande bemärkelse. De behövde hantera sina vardagliga flöden utan drogerna vilket ledde till att detta flöde stördes och avbröts. För vissa av deltagarna handlade det om att basala vardagliga göranden blev utmanande då drogernas betryggande funktion upphörde, för vissa gjorde sig krisen påmind och deras liv omskakades. Dessa aspekter gav upphov till reflektion hos deltagarna, reflektion i en existentiell bemärkelse. Missbruk av droger är nämligen något som varit en del av deltagarnas tidigare vardagsliv där missbruket fungerade som en sorts skygglapp. Men i mötet där gränsen nås och krisen uppenbarar sig, så framhävs aspekter av ångest och skuld, aspekter som avslöjar mer om människans existentiella villkor. Under gränssituationens sken, i kristiden, kan det som verkligen besitter mening för en själv framträda och nya möjligheter uppenbara sig enligt existentialismen. Deltagarnas skygglappar verkar idag vara upplösta och andra och ting av värde genomsyrar deras liv i en mer autentisk bemärkelse. Livet i en autentisk bemärkelse innebär att de möter det som hör livet till, oavsett om det så må handla om tuffa stunder eller det fina i livet, och att de i mötet tar ansvar för sina handlingar och konsekvenserna av dessa. Att deltagarna lever livet i en mer autentisk bemärkelse må låta idealistiskt, men i enlighet med deras egna utsagor så gör de detta på gott och ont. Att närma sig livet mer autentiskt gör nödvändigtvis inte deltagarna till bättre människor. Deltagarna betonar att de förhåller sig till andra och världen och att detta är viktigt, men att det är än viktigare att förbli sann mot sig själv.

I relation till att förhålla sig till och vara med andra i världen betonar existentialismen att detta är något vi alltid gör. Vårt vara är alltid i förhållande till allt annat vara. Existentialismen beaktar även vår historiska situation som fungerar som en form av auktoritet som har en inverkan på våra val och handlingar och därmed även etiska aspekter i livet. Vad som anses vara rätt eller fel är därav något föränderligt, det är något som förändras över tid och rum. Vi är alla som bekant även inbäddade i världen, där vi ges möjligheten till att tolka och förstå oss själva, andra och världen. Det är i relation till andra som vi kan vara ett jag och på så vis orientera oss meningsfullt i världen. Det ovannämnda har fungerat utmärkt rent teoretiskt i förhållande till resultatet då det ur deltagarnas utsagor framkommit hur de förhåller sig till andra. De har skapat nya gemenskaper där de känner att de kan vara sig själva och på så vis ter sig livet som mer äkta. Vad som saknas i det existentiella perspektivet är dock mer konkreta förklaringar kring hur interaktionen med specifika andra går till. Hur det sociala ter sig mellan deltagare och specifika andra på en mer konkret nivå. Här hade användandet av en mer sociologisk relationell teori passat bra tror vi. Förslagsvis Goffmans symboliska interaktionism och dramaturgiska teorier. Där hans tankar kring sociala interaktioner skulle vara användbara för att analysera hur ett tidigare missbruk har en inverkan på individens självpresentation och hur interaktioner med andra ter sig. Så här sent in i forskningsprocessen ansåg vi dock att detta ej var möjligt rent tidsmässigt.

6.3 Resultat i relation till den tidigare forskningen

Studierna i temat *Olika perspektiv på missbruk* visar på att det finns olika uppfattningar om hur missbruk fungerar och bör förstås. I likhet med Weinbergs (2011) argument så visar denna studies resultat att deltagarna upplevde en förlust av självkontroll när de befann sig i missbruket. De har med tiden efter missbruket lyckats ta tillbaka denna kontroll men detta var till en början svårt och har även innefattat lidande. Denna studies resultat sätter sig därmed emot McIntosh och McKeganey (2001) forskning som visar att flera individer väljer att ta sig ur ett missbruk genom rationella val där de efter ett flertal negativa händelser fann fördelaktiga skäl till att sluta med drogerna. Denna studies resultat visar istället att när

individerna befann sig i missbruket så hade de förlorat sin egna kontroll och kunde själva inte styra sina val och känslor och därmed inte göra några egna rationella val att sluta. I likhet med Wiklund (2008) och Thomas och Gregorie (1995) visar denna studies resultat att individerna använde droger som ett sätt att fly från känslor av ångest och de existentiella utmaningarna såsom ansvar och frihet. Denna studie visar också att tillslut kom känslorna ikapp individerna och de behövde möta känslor av ångest, skuld och ansvar för att därefter kunna bli helt fria från drogerna. Detta går också i linje med vad Wiklunds (2011) studie kom fram till, att när de existentiella konflikterna upplevs som starkast så kan en vändpunkt i missbrukarens liv ske om de möter dessa utmaningar, hanterar skuld-känslorna och frågorna om ansvar.

I enlighet med den tidigare forskningen i temat *Identitetsskapande* i undertemat *Identiteten som missbrukare* visar denna studies resultat att när individerna befann sig i missbruket umgicks de med andra människor som missbrukade för att det var vad de identifierade sig som, vilket också skapade en gemenskap. Precis som Kangs et al. (2020) och Pickards (2021) studier visar så hade även deltagarna i denna studie svårt att ta sig loss från missbruket så länge de stannade kvar i den gemenskap där resterande också använde droger. Pickard (2021) studie visar också att individer väljer många gånger att stanna kvar i ett missbruk för att de inte har någon annan social identitet att kunna inta och vill därmed inte riskera att hamna i ensamhet. Resultatet i denna studie visade istället att när individerna tog sig ur missbruket kunde de finna nya gemenskaper relativt snabbt som gjorde att de kunde inta en ny social identitet som upplevdes som mer givande och äkta. Detta kan dock ha berott på att vissa av deltagarna i denna studie redan hade en del vänner och familj som inte missbrukade och som de kunde luta sig tillbaka mot efter missbruket vilket liknar Granfield och Clouds (1996) resultat.

I den tidigare forskningens tema om *Identitetsskapande* i undertemat *Identitetsförvandling efter missbruket* visar Pickard (2021) och McIntosh och McKeganey (2001) studier att om en individ ska lyckas ta sig ur ett missbruk måste den kunna föreställa sig en ny framtid utan beroendet och ha en önskan om att omskapa sin identitet. Denna studies resultat visar å ena sidan att deltagarna under missbruket kände att de hade förlorat sig själva och visste inte längre vilka de var, å andra sidan var det inte först efter missbruket som individerna kunde börja föreställa sig en ny framtid och omskapa sin egna identitet. Resultatet i denna studie visar därmed istället på att insikterna om att vilja förändra sig själv och bygga en ny framtid är något som individerna kunde föreställa sig först efter missbruket, när de inte längre befann sig i det. Det som denna studies resultat dock har som likhet med McIntosh och McKeganey (2001) är att individerna efter missbruket blev medvetna om hur de betett sig under missbruket och att dessa beteenden hade varit oaccepterade då de insåg att de hade skadat människor i sin närhet. Det kan även i denna studies resultat ses som att individerna efter missbruket behövde laga en ”bortskämd identitet” (Mcintosh och Mckegenay, 2001) då de behövde hantera den skuld som de kände efter missbruket när de insåg att de betett sig illa mot betydelsefulla personer i deras närhet. Att kämpa med känslor av skuld efter missbruket är något som flera av studierna från den tidigare forskningen också visar.

Koski-Jännes (2002) studie visar att individer efter ett missbruk försöker engagera sig i nya sociala, eller unika, personliga identiteter. Individerna i hennes studie försökte antingen återanpassa sig till samhället och inta en accepterad social identitet eller strävade efter att återfå ett mer autentiskt vara-i-världen. Denna studie visar på liknande resultat med undantaget att majoriteten av individerna försökte engagera sig både i nya sociala och personliga identiteter och inte enbart en av dessa. Resultatet indikerar på att individerna försökte ta distans till sin missbrukaridentitet, komma in i samhället igen och inta en ny social identitet bland andra icke-missbrukare. Detta går också i linje med Granfield och Clouds

(1996) studie som visar att individerna efter ett missbruk inte längre ville identifiera sig med missbruket utan valde istället att ta distans och inta en ny identitet som inte hörde ihop med missbruk. Samtidigt försökte individerna i denna studie, i likhet med den tidigare forskningen, inta ett mer autentiskt vara-i-världen efter missbruket. Detta genom att bli mer ärliga och sanna till sig själva och andra, komma till insikt med vad som är deras egna värderingar och därmed bygga en unik personlig identitet som är mer äkta. Även vårt resultat visar i likhet med den tidigare forskningen att efter att ha engagerat sig i nya sociala och personliga identiteter kunde individerna uppleva att de var sig själva idag vilket visade på ett lyckat identitets-omskapande. Resultatet i denna studie visar också på, i likhet med Koski-Jännes (2002) studie, att individerna under sitt missbruk gömt sig bakom en fasad och intagit olika roller som inte stämde överens med vem de egentligen var.

Studierna i temat *Återhämningsprocessen från missbruk* i undertemat *Utmaningar i återhämningsprocessen* liknar denna studies resultat angående att när individerna tog sig ur missbruket var det svårare att hantera vardagliga aktiviteter och rutiner som sömn, och det var svårare att hantera alla känslor som uppkom då dem hade tryckts undan i missbruket. Denna studies resultat visar dock på att även om det var svårare till en början för individerna att kontrollera sina kroppar och hantera sina känslor och vardagliga rutiner så upplevde samtidigt individerna att dessa känslor inte bara var utmanande. Studiens resultat visar, utöver det som den tidigare forskningen visar, att individerna idag också kan se mer positivt på livet, deras känslor upplevs som mer äkta vilket bidrar till att livet ses som mer genuint. Förutom utmaningarna att möta alla känslor och konfrontera obehaget så visar denna studies resultat att individerna efter missbruket fått en ökad kontroll över sitt liv och kan, utifrån deras egna äkta viljor och värderingar, bygga ett liv på egen hand och uppskatta livet på ett nytt sätt.

Utöver detta visar studierna i temat *Återhämningsprocessen från missbruk* att det både är en utmaning och en strategi för individer efter ett missbruk att kunna förändra sina beteenden och engagera sig i nya relationer och aktiviteter som inte är drogrelaterade. Detta för att kunna stanna i ett liv fritt från drogerna. Detta liknar denna studies resultat då individerna valde att engagera sig i nya aktiviteter och gemenskaper efter missbruket som inte var drogrelaterade. Resultatet visar att individerna har börjat göra andra saker där nya gemenskaper kan hittas som är mer i likhet med den personen de själva vill vara idag och att detta är viktigt för att kunna ta sig vidare i livet och vara en mer äkta person. McIntosh och McKeganey (2000) och Granfield och Clouds (1996) studier visar dock också på att individer som lyckats bygga upp ett nytt socialt liv efter ett missbruk kan få en känsla av att de skulle förlora för mycket på att återvända till ett missbruk. Denna studies resultat visar å ena sidan att individerna lyckats bygga upp ett nytt socialt liv efter missbruket men att det å andra sidan snarare är själva upplevelserna av livet som mer äkta och att de idag kan se det positiva och fina även i jobbiga situationer som gör att de inte väljer att återvända till missbruket. Denna studie bidrar därmed med en ytterligare förståelse för hur ett tidigare missbruk kan påverka individers perspektiv på livet i efterhand. Denna studies resultat visar, i likhet med den tidigare forskningen, att individerna idag tillskrivit en ny mening i sina liv då de skiftat perspektiv. Utöver detta visar den här studiens resultat att det framförallt är upplevelsen av äkthet som gör att de idag kan uppskatta livet och känna att de lever på riktigt. Resultatet i studien har också visat att individerna upplever utmaningar även idag men att de positiva känslorna och äktheten i livet är det som får övertaget vilket leder till att utmaningarna upplevs mindre. Resultatet visar även att individerna uppskattar att själva ha kontrollen över sina liv idag och leva livet som mer äkta medan livet i missbruket var som att leva i en lögn. Detta är något som inte framkom alls hos den tidigare forskningen vilket gör att denna studie kunnat bidra till en ny syn och en ökad förståelse för hur ett tidigare missbruk har influerat individernas perspektiv på livet i efterhand.

6.4 Metodologisk reflektion

Hermeneutiken som valdes som metod för denna studie var ett bra verktyg att använda för att kunna nå studiens syfte och besvara frågeställningen. I det stora hela visade sig hermeneutiken vara enkel och hjälpsam att arbeta med och ett bra val för att uppfylla studiens syfte. Hermeneutiken har dock inte så många tydliga regler i hur man ska gå tillväga i metoden vilket gjorde att vi som nya forskare behövde ta oss an ett stort ansvar för att kunna planera forskningsprocessen och förhålla oss till tiden. Det som dock visade sig vara bra här var gällande datainsamlingen och intervjuerna. Hermeneutikens mindre strikta regler gjorde att vi kunde utföra öppna dialogiska samtal där vi kunde ta del av deltagarnas upplevelser på ett mer naturligt sätt. Hermeneutikens betoning på den genuina dialogen var något vi försökte nå så gott som det gick vilket bidrog till mer naturliga samtal som gjorde att vi kunde ställa öppna följdfrågor. Detta ledde till att deltagarna kunde prata mer fritt där vi tillsammans kunde gå på djupet i samtalen, vilket gav oss informationsrika data och en djupare förståelse för vad erfarenheten av ett före detta missbruk kan innebära.

När det kommer till urvalet så hade vi en bred variation gällande deltagarnas ålder, kön och tiden de befunnit sig i och utanför missbruket. Vi har reflekterat över våra urvalskriterier och kommit fram till att det eventuellt hade främjat studiens syfte om vi tagit med fler deltagare som varit ifrån missbruket en längre tid. Detta då vi upplevde att de deltagare, som varit ifrån missbruket längst tid och därmed levt med denna erfarenhet längre, satt på en djupare förståelse för vilken betydelse den haft på deras livsperspektiv. Det finns därmed, enligt oss, potential till en ännu djupare förståelse. Trots detta så gav urvalet mer än nog för att fylla och besvara studiens syfte och frågeställning. Då vi i början upplevde det som utmanande att hitta deltagare som levde upp till våra urvalskriterier så är vi väldigt tacksamma för de vi fann och att de ville ställa upp.

Med hjälp av hermeneutikens tillvägagångssätt i tolkningsprocessen kunde vi sammanlänka både deltagarnas svar i intervjuerna och teorin och finna mindre synliga meningar som gömde sig i materialet och som bidrog till rik information. Att dela upp resultatet i tre olika nivåer blev möjligt med hjälp av hermeneutiken som analysmetod, analysen kunde med hjälp av detta fördjupas och vi kunde skapa en ökad helhetsförståelse för hur före detta missbrukare upplever att detta har influerat deras perspektiv på livet. Genom att hela tiden pendla mellan delar och helhet möjliggjordes en fördjupad förståelse av det studerade materialet och en helhetstolkning. Något som vi dock kritiskt reflekterat över är att vi inser att vi inte fullt ut lät datamaterialet tala till oss och blomma ut på det sättet som vi önskat. Det var en utmaning att hela tiden förbli öppna och inte råka tvinga oss på materialet med vår egna förförståelse eller teorin för tidigt i tolkningsarbetet samtidigt som vi försökte planera och förhålla oss till tiden. Detta kan bero på en kombination av metodens mindre tydliga regler och att vi som författare har liten erfarenhet när det kommer till forskning.

6.5 Relevans och förslag på framtida forskning

Vi har studerat före detta missbrukare, ett ämne som än idag är relevant då missbruk ses som ett stort problem i samhället. Det denna studie bidragit med är en ökad förståelse av vad erfarenheten av ett tidigare missbruk kan ha för betydelse för individens livsperspektiv. Genom att fördjupa förståelsen för vad ett tidigare missbruk har inneburit för individen så har även en ökad förståelse kunnat nås kring själva ämnet missbruk. Detta är relevant för samhället då det bidrar med ännu mer kunskap om dessa individer, vilket i längden också kan ge en mer helhetlig förståelse för hur dessa individer bör bemötas och vilken hjälp som kan behövas för att inte riskera att de hamnar i utanförskap eller återfaller i missbruk. Denna studies resultat visar bland annat att den sociala omgivningen och skapandet av nya relationer är viktig för individer som tar sig ur ett missbruk. Då missbruk också än idag kan ses som

socialt oaccepterat, som kan leda till stämpling och utanförskap även hos de individer som tagit sig ur missbruket, är det också viktigt att vi fortsätter få en ökad förståelse för dessa individers upplevelser. Deltagarna i denna studie visade på en vilja till att förändras och att de idag, precis som vem som helst, möter motgångar i livet men försöker ta ansvar för sig själva, sina liv och sin omgivning. Detta visar på att individer som tar sig ur ett missbruk kan vara som vilken människa som helst vilket gör att denna studie också kunnat visa på en mer nyanserad bild som kan minska på fördomarna och öka kunskapen kring fenomenet.

Som tidigare nämnts i inledningen är missbruk idag något som påverkar miljontals människor världen över. Det ses som ett stort samhällsproblem då det påverkar samhället på flera sätt idag. Det är inte bara de som missbrukar som drabbas, utan även andra personer i närheten och samhället i stort, exempelvis höga kostnader och utanförskap som tidigare nämnts. På grund av detta är det också viktigt att det fortsätter att forskas om fenomenet då upplevelserna av ett tidigare missbruk kan komma att förändras i takt med att samhället hela tiden förändras. Den tidigare forskningen som vi sett har till stor del fokuserat på strategier och utmaningar som individer efter ett missbruk måste handskas med. Under våra intervjuer kunde vi se att den livssyn som deltagarna idag har efter missbruket var inte heller densamma som de hade innan de hamnade i missbruket, detta var dock inte något vi hann med eller hade material till att utveckla. Detta eftersom denna studie syftade till att studera individernas livsperspektiv efter missbruket. Vi tänker därför som förslag till framtida forskning att mer studier borde göras kring varför individer hamnar i ett missbruk, vad som ligger till grund för detta. I takt med att samhällets strukturer förändras så är det av vikt att göra nya undersökningar som kan utöka förståelsen över hur individer som lever i detta samhälle hamnar i ett missbruk.

Referenser

- Aho, K. (2020). *Existentialism: an introduction* (2 uppl.). Polity Press.
- Ahum (2021). *Missbruk och beroende*. Hämtad från: <https://www.ahum.se/fakta/missbruk-och-beroende/>
- Benktson, B-E. (1976). *Gränssituationerna: Frågor om livets mening i existensfilosofisk belysning*. Lund: LiberLäromedel.
- Binding, L. L., & Tapp, D. M. (2008). Human understanding in dialogue: Gadamer's recovery of the genuine. *Nursing Philosophy*, 9(2), s. 121–130.
- Blomqvist, J. (2002). *Att sluta med narkotika: med och utan behandling*. Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, socialtjänstförvaltningen
- CAN (2020). *Hur många använder narkotika i Sverige?*. Hämtad från: <https://www.can.se/fragor-och-svar/narkotika/hur-manga-anvander-narkotika-i-sverige/>
- Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective lifeworld research* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Drugsmart (2023). *Vad är en drog?*. Hämtad från: <https://www.drugsmart.se/fa-hjalp/fragor-och-svar/alkohol/vad-ar-en-drog>
- Granfield, R., & Cloud, W. (1996). The Elephant That No One Sees: Natural Recovery among Middle-Class Addicts. *Journal of Drug Issues*, 26(1), s. 45–61.
- Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology: a psychology for the unique human being and its applications in therapy*. Wiley-Interscience.
- Kang, S. K., Shin, S., & Sang, C. R. (2020). A qualitative case study of a Korean former addict's existential self-interpretation and identity transformation. *Asian Social Work and Policy Review*, 14(2), s. 76–84.
- Koski-Jännes, A. (2002). Social and personal identity projects in the recovery from addictive behaviours. *Addiction Research & Theory*, 10(2), s. 183–202.
- Maté, D. (2022). *The myth of normal*. Ebury publishing.
- May, R. (2005). *Den omätbara människan: om människosynen i existentiell psykologi och terapi* (upplaga 2). Stockholm: Natur & kultur.
- McIntosh, J., & McKeganey, N. (2000). The recovery from dependent drug use: addicts' strategies for reducing the risk of relapse. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 7(2), s. 179–192.
- McIntosh, J., & McKeganey, N. (2001). Identity and Recovery from Dependent Drug Use: the addict's perspective. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 8(1), s. 47–59.

- Nettleton, S., Neale, J., & Pickering, L. (2011). "I don't think there's much of a rational mind in a drug addict when they are in the thick of it": towards an embodied analysis of recovering heroin users. *Sociology of Health & Illness: a Journal of Medical Sociology*, 33(3), s. 341–355.
- Nygren, L. (2012). "Risken finns, finns nyttan?" s. 23-37 i Kalman, H. & Lövgren, V. (red.), *Etiska dilemman*. Malmö: Gleerups.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3 uppl.). SAGE Publications.
- Pickard, H. (2021). Addiction and the self. *Noûs (Bloomington, Indiana)*, 55(4), s. 737–761.
- Ruin, H. (2005). *Kommentar till Heideggers Varat och tiden*. Huddinge: Södertörns högskola.
- Serrander, E. (2009). "Det förkroppsligade mötet" s. 169-188 i Stiwne, D. (red.), *Ompröva livet! Existentiell vägledning och terapi i ny tillämpning*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Socialstyrelsen (2022). *Statistik om vuxna personer med missbruk och beroende*. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/vuxna-personer-med-missbruk-och-beroende/>
- STAD (2014). *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska befolkningen 2013*. Hämtad från: <http://stad.org/sites/default/files/media/STAD-rapport-nr-55-ANDT-feb-20141.pdf>
- Thomas, K., & Gregoire, Ph.D. (1995). Alcoholism: The quest for transcendence and meaning. *Clinical Social Work Journal*, 23(3), s. 339–359.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Weinberg, D. (2022). "Sociological perspectives on addiction". *Sociology compass*, 5(4), s. 298-310.
- Westlund, I. (2019). "Hermeneutik" s. 72-90 i Fejes, A. & Thornberg, R. (red.), *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- Wiklund, L. (2008). Existential aspects of living with addiction - Part I: meeting challenges. *Journal of Clinical Nursing*, 17(18), s. 2426–2434.
- Ödman, P-J. (2016). *Tolkning, förståelse, vetande: hermeneutik i teori och praktik* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1

Informationsbrev angående studie om före detta missbrukares perspektiv på livet idag

Hej!

Vi heter Hanna Nyström och Marcus Mylläri och går sista terminen på det Beteendevetenskapliga programmet på Mälardalens universitet i Västerås. Vi söker just nu deltagare till vår studie som fokuserar på upplevelser hos individer som tidigare befunnit sig i ett missbruk i minst ett år och som idag varit fri från drogerna och/eller alkohol i minst ett års tid.

Om studien

Studien är ett examensarbete på kandidatnivå i Sociologi med socialpsykologisk inriktning där intervjuer kommer att genomföras under april-maj månad 2023. Intervjun kommer ta ca en timme och spelas in. Intervjun kommer fokusera på hur din syn på livet, dig själv och din nuvarande vardag ser ut och upplevs idag efter missbruket, i syfte att skapa en djupare förståelse över hur ett före detta missbruk påverkar en individs livssyn och vardag efter att ha lyckats tagit sig ur det.

Deltagande och sekretess

Deltagandet i studien är fullständigt frivilligt, du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande utan att behöva förklara varför och har själv rätt att bestämma över din medverkan. Alla uppgifter som är personliga kommer behandlas med konfidentialitet. Bara vi två som genomför studien kommer ha tillgång till ljudinspelningarna och datamaterialet. I den färdiga uppsatsen kommer du att vara anonym vilket innebär att inga uppgifter kommer att publiceras där du som enskild individ kan identifieras hos andra. Detta innebär att ditt riktiga namn inte kommer att tas med i studien och ingen information som kan avslöja din identitet. Materialet från intervjuerna kommer enbart att användas till studiens syfte och sammanställas i studiens resultat, detta material samt ljudinspelningarna kommer sedan att raderas så fort arbetet är godkänt och klart.

När en examinator godkänt uppsatsen kommer den att publiceras i Mälardalens universitets databas diva-portal.se. Uppsatsens slutversion väntas vara klar i mitten på juni 2023. Skulle du vara intresserad av att ta del av den färdiga uppsatsen kan vi mejla den till dig. Vid frågor om studien är du varmt välkommen att kontakta oss.

Vi hoppas och ser fram emot att få höra om dina upplevelser.

Bästa hälsningar,
Hanna och Marcus

Kontaktuppgifter

Marcus Mylläri
076-XXX XX XX
mmi20008@student.mdu.se

Hanna Nyström
0707-XX XX XX
hnm20001@student.mdu.se

Uppsatsens handledare: Tanya Jukkala: tanya.jukkala@mdu.se

Bilaga 2

Tematisk intervjuguide

Bakgrundsinformation om missbruket

Vägen ur missbruket

Att leva med erfarenheten av ett tidigare missbruk

Livet idag (Hur det fungerar med familj, vänner, jobb etc.)

Före detta missbrukets påverkan på personen (Sociala och psykologiska aspekter)