

UMEÅ UNIVERSITET
Institutionen för socialt arbete
Examensarbete 15 hp, termin 6
Vårterminen 2020

**” Det är svårt att lita på att någon annan skulle tycka
om mig”**

*En kvalitativ studie om eventuella relationsproblem som kan uppstå utifrån
erfarenheter av att växa upp med en missbrukande förälder.*

” It is hard to see that anyone would bother to care for me”

*A qualitative study on relationship problem that might occur from experiences
growing up with an abusive parent.*



UMEÅ UNIVERSITY

Handledare:
Margaretha Uttjek

Författare:
Anna Berglund
Matilda Mukka

UMEÅ UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

Examensarbete 15 hp

Termin 6, VT-20

Författare: Anna Berglund & Matilda Mukka

Handledare: Margaretha Uttjek

”Det är svårt att lita på att någon annan skulle tycka om mig” - En kvalitativ studie om eventuella relationsproblem som kan uppstå utifrån erfarenheter av att växa upp med en missbrukande förälder.

”It is hard to see that anyone would bother to care for me” - A qualitative study on relationship problem that might occur from experiences growing up with an abusive parent.

Sammanfattning

Barn som växt upp med en missbrukande förälder riskerar att inte ha en trygg och kärleksfull uppväxt vilket barn är i behov av. Att växa upp med en missbrukande förälder kan öka risken för en rad negativa konsekvenser som även kan följa med barnet i vuxen ålder. Därav är syftet med studien att undersöka hur en grupp vuxna kan ha upplevt hur deras uppväxt med en eller två föräldrar som missbrukat alkohol kan ha påverkat deras förmåga till att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder. Metodvalet är en kvalitativ intervjustudie med fyra intervjupersoner som växt upp med en missbrukande förälder. För att bearbeta det insamlade materialet användes en tematisk analys.

Resultatet av studien resulterade i fyra teman, tillitsproblem, svårigheter med känslor, rädslan för att bli lämnad och vikten av trygghet. Det visade sig att samtliga intervjupersoner upplevt någon form av relationsproblem i vuxen ålder kopplat till deras uppväxt med en missbrukande förälder. Intervjupersonerna uppgav att det vid inledandet av nya relationer väcktes negativa känslor och att det även fanns svårigheter gällande tillit. Samtliga intervjupersoner beskrev rädslan av att bli lämnad vilket medfört att intervjupersonerna själva kan ha valt att inte inleda nya relationer. Intervjupersonerna beskrev hur viktigt det är med trygga relationer vilket medfört att de värdesätter och är mån om att bibehålla de relationer de har idag.

Även fast intervjupersonerna hade gemensamma erfarenheter av att ha en missbrukande förälder fanns det både likheter och skillnader i hur deras uppväxt påverkat dem i deras relationer. Det går därför inte att säga att individer kommer att få en specifik problematik efter att ha växt upp med en missbrukande förälder, utan det ser olika ut för varje enskild individ. Den slutsats vi kunnat dra i studien är att samtliga intervjupersoner påverkats på en rad olika sätt av att växa upp med en missbrukande förälder och att detta kan ha medfört en del svårigheter gällande viktiga aspekter i relationer och relationsskapande.

Nyckelord: Relationer, missbruk, anknytning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	1
1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	2
1.2 AVGRÄNSNINGAR OCH DEFINITIONER	2
2. TIDIGARE KUNSKAP	4
2.1 FRÅNVARANDE FÖRÄLDRAR	4
2.2 MISSBRUKETS FÖLJDER FÖR BARNET	4
2.3 FÖLJDER VID VUXEN ÅLDER	5
2.4 RELATIONSPROBLEMATIK I VUXEN ÅLDER	6
3. TEORETISKT RAMVERK	7
3.1 ANKNYTNINGSTEORI	7
3.2 KASAM	9
4. METOD	11
4.1 KVALITATIV METOD	11
4.2 URVAL OCH BORTFALL	11
4.3 DATAINSAMLING	12
4.4 ANALYSMETOD	13
4.5 ANVÄNDNING AV TEORETISKT RAMVERK	14
4.6 TILLFÖRLITLIGHET OCH ÖVERFÖRBARHET	14
4.7 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	15
4.8 ANSVARSFÖRDELNING	16
4.9 METODDISKUSSION	16
5. RESULTAT	18
5.1. TILLITSPROBLEM	18
5.2 SVÅRIGHETER MED KÄNSLOR	20
5.3 RÄDSLOR FÖR ATT BLI LÄMNAD	22
5.4 VIKTEN AV TRYGGHET	24
6. ANALYS OCH DISKUSSION	26
6.1 SLUTSATS	29
6.2 FÖRSLAG PÅ VIDARE FORSKNING	30
REFERENSLISTA	31
BILAGOR	34
BILAGA 1	34
BILAGA 2	37
BILAGA 3	38

1. Inledning

Barn och unga är i behov av trygga och kärleksfulla vuxna som har förmågan att se till barnets bästa, möta barnets behov och besvara känslor. I majoriteten av fallen för barnen är det föräldrarna som ser till detta för barnet. Likväl finns det barn och unga som växer upp i familjer där föräldrar inte har förmågan till detta. Det finns många orsaker till att föräldraförmågan är bristfällig, men en orsak till detta kan vara missbruk- och beroendeproblematik. Det finns skillnader i bristerna hos föräldrarna i förhållande till missbruksproblematik, men i det flesta fall handlar det om att föräldrarna inte kan ge barnet kärlek eller trygghet (Socialstyrelsen, 2009).

Barn som växer upp med en missbrukande förälder lever med kontinuerlig stress i vardagen. Detta kan variera beroende på svårighetsgrad och perioder av missbruk hos föräldern. Studier har påvisat en rad negativa konsekvenser för barn som växt upp med en missbrukande förälder. De konsekvenser som kan uppstå är att utveckla ett eget missbruk i vuxen ålder, psykisk ohälsa och psykosociala störningar (Socialstyrelsen, 2009). Caan (2013) förklarar att dessa eventuella konsekvenser beror på att många barn upplever en känslomässig distans till föräldern som kan leda till konsekvenser senare i livet. Den känslomässiga distansen barnet upplever kan leda till svårigheter till att känna pålitlighet i framtida relationer.

Barn som växt upp med en missbrukande förälder riskerar att stöta på utmaningar i vuxen ålder i form av att hantera sina känslor och begränsningar, vilket kan leda till olika typer av relationsproblem (Kapeleris & Paivio, 2011). Vidare beskriver Lindgaard (2008) hur barn som växt upp med en förälder som missbrukat alkohol kan ha svårigheter att hitta sin identitet vilket kan medföra en osäkerhet hos barnet i vuxen ålder. Detta kan medföra svårigheter gällande att finna förtroende för en annan människa där dessa personer kan uppleva ett stort obehag i känslomässiga relationer och att det kan finnas ett överdrivet behov av kontroll. Rädslan för att bli lämnad samt bli övergiven är en känsla som kan uppstå i de känslomässiga relationerna vilket försvårar skapandet av relationer. Detta menar Lindgaard (2008) kan resultera i trasiga relationer samt en bristande förmåga till att skapa en fungerande familj i framtiden.

Socialstyrelsen (2016) förklarar att det görs stora satsningar i samhället för att förbättra barn och ungas psykiska hälsa, inrikta insatser för barn som är "utanför", minska skolfrånvaro och förebygga missbruk hos unga. Kunskap, fakta och insikt i vad barns uppväxtförhållanden betyder för uppkomsten av dessa faktorer är viktigt för det fortsatta sociala arbetet med dessa barn. Det går att utläsa att det görs satsningar i förebyggande syfte för barnen, det framgår däremot bristfälligt om insatser till det vuxna barnet inom området.

Det är av vikt att belysa konsekvenserna som barn kan få i vuxen ålder på grund av sin uppväxt. Socialstyrelsen (2009) förklarar att det finns svårigheter i att tolka resultat av forskning inom ämnet eftersom alla barns situation är unik och att andra faktorer i omgivningen är varierande. Vi ser att tidigare forskning belyser att ett barn som växt upp med en missbrukande förälder i vuxen ålder kan drabbas av sociala konsekvenser och relationsproblem. Vi har dock inte kunnat finna tidigare

forskning som visar på fördjupad kunskap om hur sådana konsekvenser kan yttra sig på och påverka en individ. Sociala svårigheter och relationsproblematik i livet kan leda till stora konsekvenser för individen psykiskt i form av ångest och dålig självkänsla (Lucas & Jembro, 2014).

Det är därav stor vikt att uppmärksamma detta för att få en fördjupad förståelse inom ämnet. Denna studie kommer därför beröra och belysa hur eventuella relationsproblem kan uppstå i framtiden för barn som växt upp med någon missbrukande förälder. Av subjektiva berättelser från vuxna barn som växt upp med en eller två missbrukande föräldrar kan studien bidra till utökad kunskap inom det sociala arbetet.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur en grupp vuxna kan uppleva hur deras uppväxt med en eller två föräldrar som missbrukat alkohol kan ha påverkat deras förmåga till att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder. För att besvara studiens syfte har tre frågeställningar utformats:

- Vilka relationsproblem kan intervjupersonerna ha upplevt i vuxen ålder?
- Hur beskriver intervjupersonerna att relationsskapande kan ha påverkats av erfarenheter från uppväxten?
- Hur beskriver intervjupersonerna erfarenheter av att upprätthålla relationer i vuxen ålder?

1.2 Avgränsningar och definitioner

Här presenteras en begreppsdefinition i avseende att tydliggöra hur studiens författare valt att betrakta centrala begrepp genomgående i studien. I begreppsförklaringarna kommer även avgränsningarna som gjorts i studien presenteras.

Vuxna barn

Begreppet vuxna barn kommer i denna studie att refereras till personer över 18 år som har vuxit upp med en eller två föräldrar med alkoholmissbruk. Här har vi valt att avgränsa oss till att studien endast fokuserar på vuxna barns upplevelser med att växa upp med en eller två föräldrar som missbrukat alkohol.

Missbruk

Begreppet missbruk beskrivs som en överdriven eller okontrollerad användning av en substans som vanligast innefattar alkohol eller narkotika (Alborn & Fahlke, 2012). Begreppet missbruk kommer i denna studie avgränsas till alkoholmissbruk och kommer användas genomgående i studien.

Anknytning

Begreppet anknytning används i denna studie utifrån John Bowlby samt Mary Ainsworths teorier om betydelsen för människors behov av att skapa känslomässiga band. Anknytningsteorin används

för att beskriva betydelsen av barns behov av att knyta starka band till sina föräldrar i tidig ålder samt förståelsen av hur detta kan påverka barnets utveckling till att i framtiden skapa och bibehålla relationer (Bowlby, 2010; Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006).

Relationer

Relationer är något som kommer att benämnas flertalet gånger under studiens gång och i denna studie har vi valt att avgränsa det till vänskap samt kärleksrelationer. Vi har valt att inkludera både vänskap och kärleksrelationer i begreppet relationer då intervjupersonerna kan ha olika erfarenheter inom de två områdena. Det vuxna barnets relationserfarenheter kan ha utvecklats utifrån hur anknytningen har sett ut i barndomen som påverkar hur mötet med nya människor utvecklas i vuxen ålder (Bowlby, 2010; Broberg et al. 2006).

2. Tidigare kunskap

I detta avsnitt kommer tidigare kunskap att presenteras inom ämnet. Detta med utgångspunkt i hur föräldrar som missbrukar tenderar att vara frånvarande, hur barn kan påverkas av att en eller båda föräldrarna missbrukar, konsekvenser som kan uppstå i vuxen ålder och relationsproblematik som kan uppstå i vuxen ålder förhållande till uppväxten.

2.1 Frånvarande föräldrar

Tidigare forskning visar att föräldrar med missbruksproblematik riskerar att brista i sin föräldraförmåga som kan resultera i att barnen inte får sina grundläggande behov tillgodosedda (Alexandersson & Näsman, 2017). Föräldrar med missbruk tenderar att inte kunna ge barnet trygghet, känslomässig tillgänglighet och omsorg vilket leder till att barnet tidigt får skapa sig en förmåga till att klara sig själv. Föräldrar som missbrukar karaktäriseras av sårbarhet och nedstämdhet vilket leder till att de inte kan läsa eller svara på barnens behov (Lindgaard, 2008). Andersson et al. (2006) förklarar att barn trots detta ständigt söker kärlek från sina föräldrar för att få bekräftelse vilket kan leda till att barnen skapar känslor av besvikelse då de inte alltid får den uppmärksamhet som de söker.

Ett flertal föräldrar som missbrukar alkohol tenderar att förändras framför barnen vid intaget av alkohol. Föräldrar som utan berusningsmedel är omtänksamma, snälla och uppmärksamma förändras och blir ointresserade och otillgängliga vid berusning vilket skapar oro och kan även skrämja barnet (Hansen, 1995). Att bli avvisad från sin förälder skapar negativa känslor, vilket barnet i många fall håller för sig själv då det är relaterat till känslor av skam och skuld (Woititz, 2002). På grund av detta upplever många barn i en familj med missbruksproblematik att föräldern både är mentalt men även fysiskt frånvarande. Föräldrar med missbruksproblem är mer benägna till att under perioder lämna bort barnet och att lämna dem ensamma hemma i tidig ålder (Näsman & Alexandersson, 2017).

Näsman och Alexandersson (2017) förklarar att missbruk i familjen ofta är en familjehemlighet som både föräldrarna och barnen döljer för omgivningen. Detta resulterar i att samhället inte upptäcker det som pågår bakom stängda dörrar och leder till att familjen inte får den hjälp familjen är i behov av. Caan (2013) förklarar att barn inte berättar för omgivningen om hemförhållandena eftersom de känner en stor skam över situationen och även för att barnen kan skylla deras föräldrars missbruk på sig själv. Delås (2015) uppger även att en faktor till att barnet döljer missbruket för omgivningen är för att det finns en rädsla för att bli utesluten från familjen.

2.2 Missbrukets följder för barnet

Det är svårt att definiera och beskriva barn till missbrukare på ett specifikt sätt, detta eftersom barn precis som alla andra individer, är unika med olika personligheter (Näsman & Alexandersson, 2017). Studier visar dock på att barn till missbrukare har en högre risk att drabbas av en rad

problem, framförallt ångest, nedstämdhet, dålig självbild, beteenderubbningar och depression (Hansen, 1995). Woititz (2002) förklarar även att det är vanligt att barn till missbrukare känner sig annorlunda och kan känna sig utanför. En orsak till känslan av att vara annorlunda samt utstött är att barn har svårt att ha tilltro att någon verkligen tycker om dem. Det går att förklaras genom att barnet i sin uppväxt pendlar mellan att bli bortstött och älskat (Woititz, 2002).

Barn till missbrukare kan söka uppmärksamhet från sina föräldrar på ett högljutt och mer utåtagerande sätt eftersom föräldrar som dricker kan bli avvisande och ointresserade, vilket leder till att barnen kan få höra från sina föräldrar att de är besvärliga. Barns uppfattning om sig själv i dessa fall riskerar att bli negativ vilket medför misstron om att bli omtyckt av andra (Hansen, 1995). Då barnen pendlar mellan att bli bortstött och älskat bidrar till att vardagen i många fall präglas av en oförutsägbarhet vilket medför en mental stress för barnet. Ett barn är i behov av struktur och kontinuitet i vardagen för sin utveckling, vilket barn i familjer med missbruk i stort inte har (Socialstyrelsen, 2009).

Barn i familjer vars vardag är oförutsägbar och inte präglas av kontinuitet är mer sårbara och känsliga för stressfyllda situationer (Lindgaard, 2005). Detta resulterar i att barnen har svårt att hantera känslor och impulser vid stressfyllda situationer. Denna påfrestning som ständigt är närvarande för barnet kan innebära en rad negativa känslor hos barnet som sämre självbild och känsla av otillräcklighet som riskerar att kvarstå senare i livet (Kapeleris & Paivio, 2011).

2.3 Följder vid vuxen ålder

Studier visar på konsekvenser för barnets utveckling av att växa upp i en familj där en eller båda föräldrarna har missbruksproblem där konsekvenserna följer med hela vägen in i vuxen ålder (Lindgaard, 2005). Konsekvenserna på barnets utveckling ter sig i uttryck i identitetsutvecklingen, vilket innebär att barnet har svårt att veta vem det är och vad de vill och inte vill senare i livet. Detta leder till en osäkerhet och bidrar till sämre självkänsla i vuxen ålder (Socialstyrelsen, 2009). En bristande identitetsutveckling innebär att barnen i vuxen ålder får svårigheter i att uttrycka känslor, känna och sätta nödvändiga samt rimliga gränser, vilket är färdigheter som är viktiga för en individs välbefinnande och förmåga till sociala samspel i vuxen ålder (Lindgaard, 2005).

Woititz (2002) beskriver en rad konsekvenser barn till missbrukare kan drabbas av i vuxen ålder som relationsproblem, svårigheter att hantera känslor samt sämre självbild. Enligt Socialstyrelsen (2009) är det även vanligt att barn som växt upp med en missbrukande förälder själv hamnar i en missbruksproblematik samt kriminalitet. Hansen (1995) beskriver att barnen även har en högre risk att senare i livet drabbas av depression och ångest. I familjer där det förekommer missbruk ökar även risken för barnet att bevittna våld och även själv bli utsatt för våld (Socialstyrelsen, 2009). Detta kan resultera i att barnet i framtiden får sociala, emotionella och psykiska konsekvenser (Näsman & Alexandersson, 2017). Även Eiden et al. (2009) nämner att det finns en risk till att barn som växt upp med en förälder som missbrukat inte får samma förutsättningar till att utveckla en

god social kompetens. Detta resulterar i negativa konsekvenser för barnet i vuxen ålder och kan bidra till olika typer av relationsproblem.

Bengtsson och Gavelin (2004) förklarar att barn till missbrukare har svårt med tillit gentemot sin förälder då föräldrar vid påverkan av alkohol kan vara oförutsägbara. Den bristande tilliten är en känsla av besvikelse för barnet och kan senare i livet utvecklas till en misstro mot sin omgivning. Denna misstro till sin omgivning kan ge svårigheter till att ta steget till att inleda relationer i vuxen ålder.

2.4 Relationsproblematik i vuxen ålder

Lindgaard (2005) förklarar att barn som växt upp i en familj med alkoholproblem har en ökad risk till svårigheter i sina sociala relationer, både under uppväxten men även senare i livet. Även Haverfield och Theiss (2014) och Almqvist, Norlén och Tingberg (2019) visar på att barn till missbrukare senare i livet har svårigheter att knyta an och skapa trygga relationer, både vänskapsrelationer och kärleksrelationer. Lindgaard (2005) beskriver en förklaring av problemen i de sociala relationerna i förhållande till deras uppväxt i missbruksmiljö. Detta är att barn som växt upp i en familj där det förekommit missbruk kan ha karaktärsdrag av distansering och ångest medans barn som inte växt upp med missbruk kännetecknas i större utsträckning av trygghet. Detta innebär att barn som växt upp i en familj med missbruk kan uppleva obehag, svårigheter med intimitet, tillit och är rädda för att bli lämnade, vilket enligt Woititz (2002) kan medföra en rädsla till att inleda känslomässiga relationer.

Woititz (2002) förklarar att vuxna barn till en förälder med missbruksproblematik har svårigheter att veta hur en skapar sunda relationer på grund av rädslan för intimitet och svårigheten att uttrycka sina känslor. Almqvist et al. (2019) menar på att problematiken att skapa sunda relationer även beror på att igenkänning är betydelsefullt för barn vilket tenderar att barn söker sig till personer som har liknande erfarenheter. Detta kan skapa en känsla av sammanhang men kan även riskera att barnet skapar sig ogynsamma relationer som riskerar att påverka deras sociala utveckling negativt. Bengtsson och Gavelin (2004) menar att relationsproblemen även till stor del kan uppstå på grund av barnets bristande tillit till sin omgivning, brist på självförtroende och självkänsla. Almqvist et al. (2019) belyser vikten för ungdomar att etablera en partnerrelation som ett viktigt steg under livet. Under tonårstiden är även vänskapsrelationer en central del som har en betydande roll för utvecklingen av ungdomens självkänsla samt vidare utveckling (Almqvist et al., 2019).

Barnen har under uppväxten försökt dölja sina känslor för omgivningen eftersom de upplevt missbruket som en skam. Begränsningen att uttrycka sina känslor följer i många fall även med till vuxen ålder som får konsekvenser i det sociala samspelet (Hansen, 1995). Barn som växer upp med minst en förälder som missbrukar kan uppleva känslor som oro, rädsla och ångest när det kommer till att skapa nya relationer. Detta kan i sin tur resultera i bristande social kompetens då barnen väljer att undvika sådana situationer vilket även bidrar till ett begränsat socialt nätverk (Lindgaard, 2008).

3. Teoretiskt ramverk

Under detta avsnitt presenteras de teoretiska utgångspunkterna för studien som anlagts för att få en djupare förståelse för intervjupersonernas berättelser där anknytningsteori samt KASAM kommer att bidra till att teoretisera intervjupersonernas upplevelser. Genom att förstå anknytningsteorins betydelse för att skapa känslomässiga band och betydelsen av relationer såg vi anknytningsteorin vara högst central för att besvara studiens syfte. Detta genom att anknytningsteorin kan ge en förståelse för hur en individ påverkas genom ens erfarenheter från uppväxten. För att förklara hur intervjupersonerna upplever sina nuvarande relationer används teorin KASAM för att kontextualisera känslan av sammanhang.

3.1 Anknytningsteori

Anknytningsteorin beskriver vikten för människor av att knyta känslomässiga band till personer i barnets närhet i tidig ålder för att barnet ska utveckla en förmåga att skapa band till andra personer senare i livet (Bowlby, 2010).

Hur barnet knyter an till sin förälder baseras på deras gemensamma interaktionshistoria sinsemellan (Almqvist et al., 2019; Broberg et al., 2006). Barnets anknytningsmönster visar sig tydligast när barnet visar tecken på rädsla eller i behov av tröst (Bowlby, 2010). Bowlby (2010) förklarar att inom anknytningsteorin beskrivs begreppen trygg bas och säker hamn som centrala begrepp för att beskriva föräldrars omvårdnad till barnet. Trygg bas innefattar att föräldrarna ska inneha en roll som en trygghet som uppmuntrar barnet till att utforska världen med vetskap om att föräldern finns kvar för stöttning (Bowlby, 2010). Broberg et al. (2006) beskriver att begreppet säker hamn syftar till att barnet kan komma tillbaka till föräldern efter att barnet utforskat världen eller vid hotfulla situationer och att föräldern då ska finnas som en säker hamn att få tröst samt skydd ifrån. Broberg et al. (2006) förtydligar vikten av att barn under deras första levnadsår har ett stort behov av att utveckla en god anknytning för att senare i livet möjliggöra att de på egen hand kan skapa och bibehålla nära känslomässiga relationer.

Inom anknytningsteorin menar Broberg et al. (2006) att det finns fyra anknytningsmönster hos barn, trygg, otrygg undvikande, otrygg ambivalent samt desorganiserad anknytning. Barnet utvecklar en eller flera av anknytningsstilar beroende på hur deras förälder eller anknytningsperson kan tillgodose deras behov. Det är viktigt att poängtera att trots att ett barn har en trygg anknytning betyder inte det att rädsla och ängslan aldrig upplevs utan de är snarare viktiga känslor. I detta sammanhang betyder trygghet att barnet litar på att föräldern kommer att finnas tillgänglig och skydda barnet då anknytningssystemet sätter igång. Känner barnet att föräldern är tillgänglig och lyhörd känner barn med trygg anknytning sig säkert i att utforska och samspela med andra (Broberg et al., 2006). Sammanfattningsvis menar Rydén & Wallroth (2008) att anknytningen är själva grunden för känslan av trygghet och bidrar till bättre förutsättningar till att utveckla en nyfikenhet.

Inom anknytningsteorin beskrivs anknytning som något viktigt barnet får med sig från tidig ålder som lägger grunden för hur relationer utvecklas genom livet.

Trygg anknytning

Trygg anknytning är den mest förekommande formen av anknytning vilket i grunden betyder att vi lär oss att känna tillit till att människor kommer att finnas till hjälp då det behövs. Relationen mellan anknytningspersonen, i detta fall föräldrarna, och barnet präglas av känslomässig tillgänglighet, acceptans, samarbete och sensitivitet. Känslomässig tillgänglighet innefattar att barnet känner att föräldern finns där i barnets känslor samt att föräldern hjälper barnet med känslohantering. Har barnet utvecklat en trygg anknytning känner barnet stöd i att utforska världen då det finns en trygghet att komma tillbaka till för stöd och tröst (Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Rydén & Wallroth, 2008).

Otrygg undvikande anknytning

Otrygg undvikande anknytning visar sig tydligt då föräldern undviker barnet i situationer som barnet behöver föräldrarnas känslomässiga tillgänglighet. Har barnet utvecklat en otrygg undvikande anknytning kommer barnet inte att använda föräldern som en trygg bas. Då barnet har utvecklat en strategi för att klara av smärtan som kan uppstå vid en separation (Broberg et al., 2006; Bowlby, 2010). Barn med otrygg undvikande anknytning kommer i stressade situationer utgå från att anknytningspersonen kommer att överge barnet vilket medför att barnet undviker att söka kontakt eller låtsas som att de inte bryr sig. Barn med detta anknytningsmönster tenderar i vuxen ålder att vara avståndstagande i relationer för att minska rädslan att bli lämnad genom att vara distanserad (Rydén & Wallroth, 2008).

Otrygg ambivalent anknytning

Barn med en otrygg ambivalent anknytning har utvecklat detta anknytningsmönster då föräldern i stor utsträckning varit oförutsägbar i stressade situationer för barnet. Barnet har därmed svårt att förutspå föräldrarnas reaktion och pålitlighet vilket medför att barnet blir ambivalent i sin reaktion (Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Rydén & Wallroth, 2008). Samspelet mellan föräldrar och barn med otrygg ambivalent anknytning präglas utifrån främst av föräldrarnas villkor och inte utifrån barnets signaler och behov, vilket medför att barn med detta anknytningsmönster inte lär sig att själv reglera samspelet med sin förälder. Barn med otrygg ambivalent anknytning kännetecknas antingen av att ha en passiv roll där de inte har en tro till sin egen förmåga eller att anknytningsbehovet skruvas upp och blir maximerat. Det tar sig i uttryck genom att barnet kännetecknas av ängslighet, upplevs klängig samt bevakar alla steg föräldern tar. Det menar Broberg et al. (2006) syftar till att barnet då genom ett maximerat anknytningsbehov får den närhet som krävs för att vara garanterad skydd ifall fara skulle uppstå.

Desorganiserad anknytning

När ett barn blir rädd vill barnet söka sig till sin anknytningsperson för att den personen ska vara den trygga famnen att vända sig till, frågan är vad som sker hos barnet ifall det är samma person som barnet fruktar men samtidigt är den som barnet vill till. Upprepas detta scenario ett flertal

gångar kan barnet utveckla en desorganiserad anknytning. När dessa känslor krockar skapas en svår förvirring hos barnet vilket medför att barnet ständigt måste vara uppmärksam på situationer som kan uppstå runt omkring sig (Broberg et al. 2006; Rydén & Wallroth, 2008). Almqvist et al. (2019) belyser att barn som har detta anknytningsmönster inte har en strategi för att lugna sig ifall barnet blir skrämmd då barnet inte kan vända sig till sin förälder alls utan måste organisera sina egna känslor. Det har visats i upprepade studier att barn som vuxit upp med en desorganiserad anknytning tenderar att ha någon form av psykisk ohälsa senare i livet, svårigheter att reglera känslor, bristande mentaliseringsförmåga samt problem i relationer (Almqvist et al, 2019). Det som framförallt skiljer desorganiserad anknytning från de andra anknytningsmönsterna är att samspelet mellan barn och föräldrar i detta fall präglas av rädsla (Broberg et al., 2006). Hindberg (2006) beskriver missbruk som en faktor som kan påverka utvecklingen av en desorganiserad anknytning då missbruket hos föräldern kan påverka förmågan att möta barnets behov.

3.2 KASAM

Aaron Antonovsky myntade och utvecklade begreppet KASAM som beskriver känslan av sammanhang och de centrala komponenterna i begreppet är *meningsfullhet*, *begriplighet* samt *hanterbarhet* (Antonovsky, 2005). Genom att se på hälsa utifrån ett salutogent perspektiv försöker Antonovsky se vad det är som påverkar att vissa människor klarar påfrestningar och inte. Antonovsky (2005) menar att personer med en låg KASAM klarar dessa påfrestningar sämre än personerna med ett hög KASAM. Genom att ha en hög KASAM innefattar det att ha höga resultat på begreppen meningsfullhet, begriplighet samt hanterbarhet.

Begreppet begriplighet förklaras genom hur en person upplever att omgivningen är förutsägbart gripbar. Genom att ha höga värden av begriplighet innebär att personen förväntar sig att de stimuli som personen kommer att mötas av i framtiden är förutsägbara, är de oförutsägbara har personen förmåga att förstå och förklara det som sker. Har personen däremot låga värden av begriplighet kommer det i uttryck genom att personen beskriver sig som en otursfågel. När negativa livshändelser inträffar kommer personen att tro att det kommer att fortsätta i samma riktning för att personen alltid drabbas av otur. En känsla av hög begriplighet kan således ses som en förutsättning för att hantera stressfyllda situationer medans en låg känsla av begriplighet istället skapar en känsla av kaos. (Antonovsky, 2005).

Begreppet hanterbarhet beskrivs genom hur personen upplever att resurserna som står till ens förfogande är tillräckliga för att möta de krav och utmaningar som ställs mot en. Har personen höga värden av hanterbarhet ser den sina resurser som står till förfogande ifall ett problem uppstår. En person med låga värden av hanterbarhet tenderar att inte se resurser som finns att tillgå utan tillskriver sig själv en offerroll för de omständigheterna som uppstått. Resurserna behöver dock inte enbart vara sådana som individen själv har kontroll över, utan kan även innefatta resurser som kontrolleras av andra. Exempel på sådana resurser är anhörig, vänner och partners (Antonovsky, 2005).

Begreppet meningsfullhet beskrivs som en motsvarighet till motivationskomponent. En person med höga värden av meningsfullhet beskrivs engagerade i områden som är viktiga i personens liv. Har personen låga värden av meningsfullhet beskriver den att livet inte har en meningsfull innebörd utan har svårt att se och beskriva viktiga komponenter i deras liv. Sammanfattningsvis beskrivs begreppet meningsfullhet genom i vilken utsträckning personen upplever en känslomässig innebörd inför de krav och problem som är en del av livet, att personen kan se till att det finns en mening att i att engagera sig (Antonovsky, 2005).

Antonovsky (2005) menar att utvecklingen av KASAM skiljer sig åt från person till person vilket medför att vägarna till ett KASAM är ett flertal. Erfarenheter människor möter under livets gång medför att ett KASAM kan växa sig starkare eller svagare. För att sammanfatta KASAM är huvudpunkten att dessa tre komponenter är bra att ha för att en individ lättare ska klara av att utsättas för prövning. Genom att hantera, begripa och känna meningsfullhet i en situation som uppstår kan individen känna en känsla av sammanhang vilket medför att de svårigheter som kan förekomma kan då även hanteras på ett bättre sätt. Med en känsla av sammanhang kan stress och press lättare hanteras och leda till en mindre negativ påverkan (Antonovsky, 2005).

4. Metod

I detta avsnitt beskrivs studiens metod. Under rubrikerna kommer det redogöras för vilken metod som använts för att samla in datamaterialet, tillvägagångssätt, hur materialet har bearbetats och analyserats samt kvalitetsbegreppen validitet och reliabilitet. Slutligen redogörs även vilka etiska aspekter som beaktas för studien och hur ansvarsfördelningen sett ut under studiens gång samt en metoddiskussion.

4.1 Kvalitativ metod

I studien har en kvalitativ ansats valts för att besvara studiens syfte då den kvalitativa forskningen fokuserar på den subjektiva upplevelsen från individer (Fejes & Thornberg, 2019). En kvalitativ ansats i en studie innebär till stor del att tolka innehållet och få en djupare förståelse kring det fenomen som studeras. Genom att undersöka fenomen för att få en djupare förståelse med ett kvalitativt tillvägagångssätt bidrar det till att lättare få fram information om en individs upplevelser och känslor (Fejes & Thornberg). I utformningen av studiens syfte och frågeställningar föll sig valet att göra en kvalitativ studie naturligt eftersom syftet med studien är att undersöka upplevelser kring relationer i vuxen ålder efter att ha växt upp med en förälder som missbrukat alkohol. För att samla in studiens empiriska material har intervjuer genomförts, detta för att kvalitativa intervjuer möjliggör för intervjupersonerna att tala fritt om känslor och upplevelser vilket kan ge bredare förståelse om det som undersöks.

4.2 Urval och bortfall

Valet av urvalsmetod för studien utgick från ett snöbollsurval för att få relevanta intervjupersoner till studien. Bryman (2018) beskriver snöbollsurval som ett slags bekvämlighetsurval då forskaren utgår från relevanta människor för studiens syfte samt att de i sin tur används för att få ytterligare kontakt med andra intervjupersoner, därav namnet snöbollsurval. Inför intervjuerna hade vi personlig kännedom om två personer som skulle passa inom ramen för intervjuerna genom att de har vuxit upp med en missbrukande förälder. Genom dessa personer fick vi ytterligare kontakt med fyra personer som vuxit upp under liknande förhållanden. Valet av denna urvalsmetod föll sig väl då snöbollsurval är ett typ av bekvämlighetsurval, vilket Bryman (2018) belyser faller sig väl då forskare har intervjupersonerna tillgängliga runt omkring sig. Detta gjorde att vi till en början kunde kontakta två personer som skulle passa in inom ramen för studien för att sedan få kontakt med fler intervjupersoner. Valet av urvalsmetod grundade sig i att det kan vara svårt att hitta intervjupersoner inom detta ämne då det kan uppfattas som känsligt. Därför lämpade sig snöbollsurval för att få tag i intervjupersoner inom ramen av vårt syfte och frågeställningar.

Alla sex personer kontaktades via telefon och informerades om studien genom informationsbrevet (se Bilaga 2). Respondenterna till studien gav sedan sitt godkännande till att medverka i intervjuer. Efter att ha fått ett muntligt medgivande att delta i studien kontaktades intervjupersonerna igen för

att boka in tid och plats för intervjun. Alla sex intervjupersoner som kontaktades gav medgivande till att delta i studien. Två intervjupersoner kontaktade oss en dag innan deras intervjutillfälle och tackade nej till sin medverkan vilket innebar två bortfall. Studiens empiriska material består således av fyra intervjuer med fyra olika intervjupersoner. Fejes och Thornberg (2019) förklarar att bortfall innebär att studiens tillförlitlighet riskerar att minska beroende på hur stort bortfallet var i förhållande till antal deltagare som var tänkt i början av en studie. I vårt fall var det två bortfall på sex intervjupersoner vilket bidrar till en minskning av tillförlitligheten. Det var en tredjedel som avstod från intervjun än vad som tidigare var tänkt vilket bidrar till att både studiens kvalitet och tillförlitlighet minskar.

4.3 Datainsamling

För att få svar på studiens frågeställningar och syfte användes vid datainsamlingen semistrukturerade intervjuer vilket Bryman (2018) beskriver som ett flexibelt tillvägagångssätt för att intervjua då det finns en möjlighet att ställa följdfrågor samt ändra ordningsföljd på intervjun som består av en intervjuguide. Samtliga intervjuer utgick ifrån en utarbetad intervjuguide som bestod av övergripande teman. Intervjuguiden formades utifrån tre teman för att besvara studiens syfte samt frågeställningar, vänskapsrelationer, kärleksrelationer samt relationer i allmänhet (se Bilaga 1). Semistrukturerade intervjuer används då intervjuaren vill att intervjupersonen fritt ska kunna utforma sitt svar och ha möjlighet till följdfrågor. En semistrukturerad intervju utgår ifrån ett frågeschema eller intervjuguide där intervjuaren har ställt upp ett flertal teman som ska besvaras under intervjun men samtidigt har en öppenhet gällande följdfrågor (Bryman, 2018). Valet av denna intervjuform grundar sig i att ge intervjupersonerna möjlighet att fritt uttrycka sig om sina upplevelser men samtidigt möjliggöra uppföljningsfrågor vilket passade vår studie. Samtliga intervjupersoner intervjuades med hjälp av intervjuguiden för att få svar på studiens syfte och frågeställningar, men lämnade samtidigt utrymme för oss att ställa följdfrågor ifall det behövdes.

Innan intervjun startade fick intervjupersonerna ta del av informationsbrevet för genomläsning och sedan fick intervjupersonerna skriva under samtyckesblanketten (se Bilaga 3). Detta för att säkerställa samtycket att delta i studien. Samtliga intervjuer genomfördes i intervjupersonernas hemmiljö. Detta efter att intervjupersonerna själv fått välja tid och plats för intervjun för att göra det bekvämt och tryggt för intervjupersonen. Tiden vi avsatte för intervjuerna var 60 minuter per person för att ha god tid på oss. Längden på intervjuerna varierade sedan beroende på intervjupersonerna men samtliga intervjuer varade mellan 20–40 minuter. Under alla intervjuer berördes alla teman under intervjuguiden, men med varierande följdfrågor utifrån intervjupersonernas svar. Samtliga intervjuer spelades in för att underlätta analysering av material vilket Bryman (2018) förtydligar vikten av för att fånga intervjupersonernas egna ordval och fraser för att inte forskaren ska missa betydelsefulla ord och begrepp.

4.4 Analysmetod

För att hantera och analysera vårt insamlade datamaterial har vi använt oss av en tematisk analysmetod. Braun och Clarke (2006) beskriver tematisk analys som en metod för att analysera, identifiera samt upptäcka teman av data som framkommit. Denna analysmetod organiserar samt ger en beskrivande bild av materialet med hjälp av teman. Under hela analysprocessen har vi haft ett induktivt förhållningssätt. Ett induktivt förhållningssätt innebär att de identifierade teman har en stark koppling till själva uppgifterna. Det ska inte drivas av forskarens teoretiska intresse och temana ska inte heller styras av forskarens analytiska föreställningar (Braun & Clarke, 2006). I denna studie har framförallt ett induktivt arbetssätt använts vid analysen av empirin. Detta innebär att de teorierna i studiens valdes ut under analysens gång utifrån de teman som analyserats fram. Fejes och Thornberg (2019) förklarar att forskarens teoretiska kunskaper liksom tidigare kunskaper om fenomenet oundvikligen kommer att forma och påverka förhållningssättet. Det är därmed svårt att analysera empiri helt förutsättningslöst.

Efter insamlandet av materialet transkriberade vi samtliga intervjuer för att underlätta vår analys. Braun och Clarke (2006) menar att transkribering av ett inspelat material är en god start för att få en djupare förståelse av materialet. Genom att transkribera får forskaren en förförståelse för uppgifterna vilket underlättar det första steget av analysen.

Efter transkriberingen av intervjuerna läste vi igenom materialet var för sig flertalet gånger för att bekanta oss med materialet och för att få en djupare förståelse kring vad som framkommit i intervjuerna. Braun och Clarke (2006) betonar att denna del i processen är av stor vikt då det utgör grunden för analysen. Under den första fasen är det bra att anteckna idéer och göra markeringar för att påbörja processen till att få fram koder. Vi kodade materialet enskilt för att sedan jämföra våra koder och för att tillsammans komma fram till lämpliga teman för att presentera resultatet. Braun och Clarke (2006) menar att koderna kan ha olika innebörd genom att vissa koder kan kategoriseras som ett huvudtema medans andra koder hamnar som undertema. Under denna analysdel menar Braun och Clarke (2006) att en känsla uppstår hos forskaren av vilka teman som är av betydelse och vilka koder som hör till vilket tema.

Vi hade till en början omkring 15 olika teman som vi sedan bearbetade ner till ett mindre antal för att varje tema skulle ha en bredare och djupare omfattning. Braun och Clarke (2006) förklarar att när teman börjar utformas påbörjas en fas som innehåller en förfining av teman samt en granskning av de teman som uppstått. Detta medför att forskaren behöver analysera sammanhängande mönster i koderna i varje tema för att säkerställa att det stämmer överens med temat. Kommer det då sig att något tema inte överensstämmer med koderna behöver en omarbetning göras. Efter omarbetning och en djupare analys av de teman som framkommit blev resultatet tillslut fyra teman. De fyra teman vi kom fram till är tillitsproblem, rädslan för att bli lämnad, svårigheter med känslor och vikten av trygghet. Temana tillkom under analysarbetet av vår empiri. Dessa teman kommer att presenteras närmare i resultatdelen och kommer att förklaras med hjälp av anknytningsteorin och KASAM.

4.5 Användning av teoretiskt ramverk

För att analysera resultatet av intervjuerna har ett induktivt förhållningssätt genomsyrat analysarbetet vilket Braun och Clarke (2006) betyder att forskaren inte ska styras av egna föreställningar. Genom de teoretiska utgångspunkterna för studien, anknytningsteori och KASAM, utgjorde det en förförståelse för att kunna förklara intervjupersonernas berättelser. Där vi i analysarbetet kunde utläsa kopplingar till anknytningsteorin och känslan av sammanhang vilket därmed gav en djupare förståelse för det resultat som framkommit. Anknytningsteorin kommer att vara den teori som används mest i analysen av empirin. KASAM kommer att fungera som ett komplement för att kunna förstå intervjupersonernas erfarenheter gällande relationer. Vi kommer i studiens resultatdel med hjälp av teorierna ge en djupare förståelse av de teman som framkommit och som ligger till grund för studiens resultat.

Genom att använda anknytningsteorin för att förklara intervjupersonernas upplevelser kunde vi få en djupare förståelse för hur upplevelser från barndomen påverkar förmågan att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder (Broberg et al., 2006). Anknytningsteorin kommer i studien användas för att ge förståelse och förklara hur barnet påverkats genom erfarenheter av att växa upp med en missbrukande förälder. Utifrån förståelsen om att påverkan kan ske på en rad olika sätt utifrån föräldrarnas förmåga att tillgodose barnets behov (Broberg et al., 2006). Antonovskys (2005) teori om känslan av sammanhang syftar till att kunna skapa en förståelse kring hur intervjupersonerna upplever sina nuvarande nära relationer och för att kunna förklara vad som gör de nära och trygga för intervjupersonerna.

4.6 Tillförlitlighet och överförbarhet

Fejes och Thornberg (2019) beskriver att kvalitetsbegreppen reliabilitet och validitet används i forskningsstudier. Dessa två begrepp förknippas enligt Fejes och Thornberg (2019) främst med kvantitativa forskningsmetoder och medför att de inte är lika tillämpbara i kvalitativ forskning. Fejes och Thornberg (2019) förklarar att ett alternativ i kvalitativ forskning är att använda begreppet tillförlitlighet. Inom tillförlitlighet finns även begreppet överförbarhet som ett delkriterium att ha i åtanke vid kvalitativa studier.

Tillförlitlighet eller som det även kan benämnas, pålitlighet, handlar om att forskaren på ett tydligt sätt beskriver och redogör för alla steg i undersökningsprocessen och hur forskaren gått tillväga under studiens gång (Fejes & Thornberg, 2019). I denna studie har vi försökt att redogöra tydligt i en röd tråd hur vi gått tillväga i studien för att skapa tillförlitlighet. Vi har under hela undersökningsprocessens gång övervägt fram och tillbaka av de val vi gjort i studien och har under hela studiens gång även tagit hänsyn till rekommendationer och regelverk som finns kring den forskningsmetod och de urval vi valt.

Överförbarhet eller som det även kan benämnas, generalisering, handlar om i vilken utsträckning studiens resultat kan överföras till en annan kontext eller situation (Fejes & Thornberg, 2019).

Syftet med studien är inte att kunna överföra resultatet på något sätt, det handlar istället om att skapa en djupare förståelse för en viss grupps upplevelser och erfarenheter. De fyra intervjupersoner som deltagit i denna studie kommer inte kunna generaliseras till hela populationen av personer som växt upp med en missbrukande förälder då det enligt Fejes och Thornberg (2019) är nästintill omöjligt att överföra en liten grupps upplevelser som är insamlad genom intervjuer till en annan miljö. Fejes och Thornberg (2019) förklarar även att det är svårt att generalisera kvalitativ forskning, främst på grund av urvalsmetod men även för att det ofta är ett mindre antal deltagare i studien. Förhoppningen med studien är som tidigare nämnt att skapa en djupare förståelse gällande eventuella relationsproblem som kan uppstå i förhållande till sin uppväxt och hur dessa ter sig i uttryck. Därav har fokus inte syftat till att göra resultatet i studien generaliserbart.

Som tidigare beskrivet under *urval och bortfall* fick studien två bortfall. Fejes och Thornberg (2019) förklarar att bortfall tenderar att påverka studiens kvalitet. I studien påverkar dessa två bortfall studiens tillförlitlighet i form av att detta minskar. Då uppsatsen skrivs under en begränsad tid medförde det att vi fick kontakt med fyra intervjupersoner. Vi fick ta tillvara på de fyra intervjuer som genomfördes och analysera dessa på ett noggrant och systematiskt sätt för att kunna presentera ett så genomarbetat resultat som möjligt. Bortfallet i studien kan ha påverkat studiens tillförlitlighet genom att två intervjupersoner valde att inte delta, vi har ändå fortsatt förhoppningar om att studiens resultat kan ge en fördjupad förståelse.

4.7 Etiska överväganden

Under hela forskningsprocessen har vetenskapsrådets fyra grundläggande forskningsetiska principer tagits hänsyn till och följts genom studiens gång. Vetenskapsrådet (2017) beskriver att dessa principer ska följas för att minska risken för att intervjupersonen ska ta skada över att delta i studien. De forskningsetiska principerna att ta hänsyn till är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017).

Vetenskapsråden (2017) beskriver att intervjupersonerna ska få information om studiens syfte, intervjupersonens villkor vid deltagandet i studien samt hur insamlandet av materialet avses att användas i studien för att uppnå informationsprincipen. Intervjupersonerna har innan intervjun blivit informerade muntligt om syftet med studien, att deras medverkan är frivillig, att de får avbryta när de vill utan att ange orsak och att det inte är krav på att svara på alla frågor. Intervjupersonerna fick även kompletterande information via ett informationsbrev som de fick ta del av innan intervjun genomfördes (se bilaga 2).

Samtyckeskravet handlar enligt Vetenskapsrådet (2017) om att intervjupersonerna ska samtycka till att delta i studien. För att uppnå samtyckeskravet inhämtades samtycke från intervjupersonerna både muntligt och skriftligt (se bilaga 3).

Konfidentialitetskravet handlar om att skydda intervjupersonernas personuppgifter och att avidentifiera det insamlade materialet för att utomstående inte på något sätt ska kunna härleda det

till personen. Konfidentialitetskravet handlar även om att hantera det insamlade materialet på sånt sätt att obehöriga inte kan få tillgång till det (Vetenskapsråden, 2017). I denna studie har vi avidentifierat intervjupersonerna i studien på sådant sätt att det inte går att härleda till personen. Vi nämner inte intervjupersonerna med namn och presenterar inte heller vilken ort de kommer ifrån och inte heller kön eftersom det inte är relevant för studiens syfte. Ljudinspelningarna och transkriberingarna har förvarats på våra datorer som har lösenordsskydd för att säkerställa att obehöriga tar del av materialet. Vi har även informerat intervjupersonerna att materialet kommer att förstöras efter att transkriberingen färdigställts.

Vetenskapsrådet (2017) beskriver att nyttjandekravet uppnås genom att det insamlade materialet enbart används till forskningsändamålet. Intervjupersonerna fick både muntlig och skriftlig information via informationsbrevet om vad intervjuerna skulle användas till. Det insamlade materialet från intervjuerna kommer enbart användas till föreliggande studie.

Studien har efter ovanstående presentation av etiska överväganden tagit del och följt vetenskapsrådets (2017) forskningsetiska principer och därmed är dessa principer uppfyllda i föreliggande studie. Vi har genom att ha uppfyllt kravet på dessa principer i möjligaste mån säkerställt att intervjupersonerna inte kommer till skada genom att delta i studien.

4.8 Ansvarsfördelning

Vi har samarbetat under hela perioden för skrivandet av uppsatsen, för att effektivisera arbetet har vi även delat upp två delar. Den uppdelning som gjordes var att studiens försteförfattare skrev om tidigare kunskap inom ämnet och studiens andreförfattare skrev om det teoretiska ramverk ligger till grund för studien. Resterande delar av uppsatsen har vi skrivit tillsammans för att få en enhetlig text samt en tydlig röd tråd men även för att kunna diskutera tillsammans för att studien ska bli så bra som möjligt.

4.9 Metoddiskussion

Valet av att göra en kvalitativ undersökning ansåg vi vara mest lämpad eftersom vi var intresserad av att undersöka personernas upplevelser av att växa upp med en eller två missbrukande föräldrar. Genom att ha intervjuer som datainsamlingsmetod fick vi ta del av deras subjektiva erfarenheter och upplevelser vilket var syftet med studien. Hade vi valt att göra en kvantitativ undersökning i form av enkäter hade studiens syfte och frågeställningar behövts utformats efter det. En kvantitativ metod hade lämpat sig väl ifall vi velat kartlägga ett fenomen snarare än en kvalitativ metod som syftar till att undersöka och få förståelse för en persons upplevelser (Bryman, 2018).

Vi valde att göra semistrukturerade intervjuer då vi ville ha frihet att hoppa mellan frågor samt ha en möjlighet till att ställa följdfrågor vilket Bryman (2018) förklarar att semistrukturerade intervjuer ger möjlighet till. Vi valde även intervjumetod för att ha en viss struktur på intervjuerna

för att det inte skulle bli för mycket sidospår under intervjun, utan att intervjun höll sig till det vi ville undersöka. Detta val anser vi lämpa vår studie väl då en del intervjupersoner gav djupgående svar kring en del av frågorna vi ställde och då andra gav korta svar, vilket medförde att vi kunde följa upp med följdfrågor för att få en djupare förståelse för intervjupersonens svar. Något som vi hade kunnat förbättra gällande intervjuerna är att vi hade kunnat genomföra en pilotintervju för att testa våra frågor och eventuellt justera dem. Efter att vi genomfört samtliga intervjuer var vi dock nöjda med intervjuguiden och ansåg att den möjliggjorde för intervjupersonerna att ge svar som var relevanta för studien.

Som urval valde vi att göra ett snöbollsurval. En fördel med snöbollsurval menar Bryman (2018) är ett effektivt sätt att komma i kontakt med intervjupersoner till studien, vilket vi såg som positivt för studien och dess tidsram. Nackdelen med urvalsmetoden var att vi endast kom i kontakt med sex intervjupersoner, därav två valde att avstå. Detta resulterade slutligen i att vi fick fyra intervjupersoner till studien vilket kan ses som ett litet antal deltagare. Fler intervjupersoner hade kunnat bidra till antingen en förstärkning kring det som redan tagits upp bland intervjupersonerna som deltog eller att andra viktiga aspekter hade kommit upp. Fler antal deltagare hade även kunna stärka studiens överförbarhet, trots att vi vet att det är svårt med överförbarhet vid kvalitativa studier hade det ändå kunnat förstärkas via fler intervjupersoner.

Vi valde att göra en tematisk analys för att analysera vårt insamlade datamaterial, vilket Braun och Clarke (2006) menar lämpar sig bra för studier vars syfte är att undersöka upplevelser och erfarenheter. Under intervjuerna var det mycket information som framkom vilket medförde en krävande analysprocess för att hitta värdefulla koder i materialet. Koderna underlättade för oss att sedan hitta lämpliga teman för att presentera vårt resultat på ett enklare och mer begripligt sätt. Valet av tematisk analys anser vi därför var ett bra val eftersom det möjliggjorde för oss att leta efter betydelsefulla mönster i materialet för att sedan kunna besvara studiens syfte och frågeställningar.

5. Resultat

I följande avsnitt presenteras resultatet av intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter av att växa upp med en missbrukande förälder. Utifrån intervjuerna har 4 teman tagits fram och kommer att redovisas i denna del, samt presenteras i enskilda rubriker. Under analysen av resultatet kommer vi ta hjälp av teorierna anknytningsteori och KASAM för att få en djupare förståelse för hur påverkan av att växa upp med en missbrukande förälder går att förstås gällande att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder utifrån våra teman. De teman som framkommit är tillitsproblem, rädsla för att bli lämnad, vikten av trygghet samt svårigheter med känslor. Anknytningsteorin används för att bidra till en förståelse av uppkomsten av intervjupersonernas tillitsproblem, rädsla för att bli lämnad och svårigheter kring känslor medans KASAM kommer bidra till en förståelse kring vikten av intervjupersonernas behov av att känna trygghet i relationer.

5.1. Tillitsproblem

Genomgående under intervjuerna beskrev samtliga intervjupersoner tillit som bristfälligt under barndomen då intervjupersonerna beskrev deras förälder som oförutsägbar, vilket har skapat *tillitsproblem* under vuxen ålder. För att förstå hur det vuxna barnet påverkats av att föräldern varit oförutsägbar under uppväxten kan vi genom anknytningsteori förklara detta där Broberg et al. (2006) beskriver vikten av att skapa en trygg anknytning under uppväxten, för att utveckla en förmåga till att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder. En trygg anknytning präglas av att som barn känna en känslomässig tillgänglighet gentemot sin förälder och utvecklar då en förmåga till att känna tillit till andra människor då barnet lärt sig under barndomen att föräldern kommer att finnas kvar när barnet behöver den (Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Rydén & Wallroth, 2008). Vi ser den oförutsägbara vardagen för intervjupersonerna under uppväxten som en bidragande faktor till att de utvecklat tillitsproblem då deras förälder inte varit känslomässigt tillgänglig under uppväxten.

Under intervjuerna beskrev samtliga intervjupersoner olika situationer av tillitsproblem de upplevt under barndomen samt i vuxen ålder. Detta förklarade intervjupersonerna kan visa sig tydligt i olika typer av relationer i form av tankar om att andra människor kommer att göra dem besvikna på något sätt. Samtliga intervjupersoner beskrev att tillitsproblemen kan ha uppstått ifrån deras uppväxt. Intervjupersonerna beskrev sin missbrukande förälder som oförutsägbar vilket kan ha bidragit till att intervjupersonerna inte kunnat lita på sin egen förälder, som sedan resulterat i en brist på tillit till intervjupersonernas omgivning. Att ens förälder är oförutsägbar och inte går att lita på vi ser som en uppkomst till intervjupersonernas tillitsproblem vilket går att förstås genom att ha en otrygg undvikande anknytning eller en otrygg ambivalent anknytning till sin förälder. Båda anknytningsmönstrerna förklarar hur oförutsägbarheten skapar en osäkerhet hos barnet då barnet inte kan vända sig till sin förälder som trygg bas eller säker hamn då föräldern inte är känslomässigt tillgänglig (Broberg et al., 2006). Samtliga intervjupersoner beskrev att tillitsproblemen främst ter sig i uttryck gällande kärleksrelationer, att det är partners som de har

mest svårt att känna tillit till. Några av intervjupersonerna beskrev att de inte kunnat lita på sin missbrukande förälder då föräldern gång på gång svikit dem vilket har skapat tillitsproblem i vuxen ålder.

”Man litar ju mindre på folk, jag är alltid förberedd att något kommer hända. Man tror ju att det inte kommer att funka.”

Ett fåtal intervjupersoner beskrev att deras missbrukande förälder varit frånvarande och att det kan ha bidragit till en osäkerhet eftersom de inte kunnat förlita sig på att föräldern finns där. Några av intervjupersonerna lyfte det svåra med att växa upp med en missbrukande förälder då barn deras omgivning haft föräldrar som funnits där och där barnet i sig haft en medvetenhet om att deras föräldrar inte klarat att vara närvarande. Några av intervjupersonerna tror att detta kan ha medfört en brist på tillit till andra människor. Detta ser intervjupersonerna i sig själva vilket de tror kan ha påverkat både bibehållandet och inledandet av relationer. Tillitsproblemen i sin tur beskrev några intervjupersoner främst påverkar deras kärleksrelationer. Det framkom att några intervjupersoner hellre backar undan än att inleda en relation för att i förväg förhindra att bli sviken på något sätt. Detta kan förklaras genom Brobergs et. al., (2006) teori om otrygg undvikande anknytning. Barn med detta anknytningsmönster tenderar att i vuxen ålder vara avståndstagande i relationer för att skydda sig själv från att bli övergiven (Rydén & Wallroth, 2008). Ett flertal av intervjupersonerna hade väldigt svårt att känna tillit till andra personer, både partners och vänner. Detta för att ärlighet och respekt har varit bristfälligt under intervjupersonernas uppväxt och att det inte funnits någon tillit till föräldern som hen växt upp med.

”Jag fick ingen tillit eller respekt från vuxenvärlden när jag var liten, man var övertrampad. Vad man tyckte och tänkte, det struntade folk i och så kan jag ibland fortsatt känna idag. “

En del av intervjupersonerna beskrev även att respekt och tillit varit obefintlig under uppväxten och att de upplevt sig bortvald från sin egen förälder då föräldern valt att dricka alkohol framför att umgås med dem, vilket medfört en problematik gällande en tro att andra verkligen tycker om och vill vara med dem. Vi ser en koppling även här att intervjupersonernas upplevt sig avvisade av sin förälder då föräldern valt alkoholen framför barnet vilket pekar ytterligare på att intervjupersonerna kan ha utvecklat ett otryggt undvikande beteende (Broberg, et al. 2006) för att minska risken till att återuppleva erfarenheterna från uppväxten och känslan att bli återigen bli bortvald.

“ Det är svårt att lita på att någon annan skulle tycka om mig. När jag var i relationen så tänkte jag hela tiden att hen kommer hitta någon bättre än mig så det är ju tillitsproblem jag har.”

Det framkom inte bara tillitsproblem i kärleksrelationer utan även i vänskapsrelationer. Några av intervjupersonerna beskrev hur tillitsproblem även påverkar vänskapsrelationerna, då det är svårt att förstå att andra personer vill umgås med en bara för att de tycker om en. Några få beskrev att vänskapsrelationer har varit och är även vid intervjutillfället något som inte intresserar dem. Det framkom under några intervjuer att synen på vänskap i vissa sammanhang endast är tillfälliga

vänkskapsrelationer där det fanns en syn på att människor bara vill umgås för att få information eller ta nytta av en.

Samtliga intervjupersoner beskrev hur uppväxten kan ha påverkat deras förmåga till att känna tillit till andra människor. Intervjupersonerna beskrev att tillitsproblem främst påverkar deras vilja men även förmåga att inleda relationer. Detta för att intervjupersonerna är beredda på att bli besvikna på något sätt vilket medfört att intervjupersonerna backar undan istället för att ta steget in i en relation. Sammantaget gällande uppkomsten av tillitsproblem gällande att skapa och bibehålla relationer gör vi tolkningen av att intervjupersonerna under uppväxten har haft en anknytningsperson i detta fall den missbrukande föräldern, som inte har utgjort den trygga basen eller säkra hamnen för dem vilket Broberg et al. (2006) menar är grunden för att kunna skapa nära relationer i vuxen ålder. Detta i sin tur kan ha medfört att intervjupersonerna lärt sig från ung ålder att det inte är någon idé att vända sig till sin förälder då den avvisat barnet i situationer som barnet behövt föräldern. Vi gör tolkningen av att intervjupersonerna har lärt sig att de inte kommer att få stöd och hjälp när de behöver det av sin förälder, vilket medför att intervjupersonerna känner tillitsproblem då de inte har erfarenheter från sin barndom av att känna att människor kommer att finnas där för dem när de behöver det som mest.

5.2 Svårigheter med känslor

Genom att tillämpa anknytningsteorin gällande intervjupersonernas beskrivning till deras svårigheter till att hantera samt uttrycka känslor kan vi få en djupare förståelse för hur deras uppväxt påverkat dem. Samtliga intervjupersoner beskrev en svårighet i att uttrycka och hantera känslor i antingen vänkskapsrelationer eller i kärleksrelationer. Samtliga intervjupersoner beskrev att deras förälder som missbrukat alkohol inte varit känslomässigt tillgänglig, vilket intervjupersonerna tror kan ha bidragit till att de har svårt med känslor överlag, både att hantera känslor och att uttrycka dem. Genom att vara känslomässigt tillgänglig under uppväxten menar Broberg et al. (2006) att anknytningsteorin förklarar hur föräldern kan skapa förutsättningar för att lära barnet att alla känslor är okej att känna. När barnet visar känslor under uppväxten är det av stor vikt att föräldrarna lär barnet att hantera dessa känslor och påvisar att känslor är tillåtet att känna. Avvisar föräldern barnet när de ger utlopp för sina känslor finns det snarare en risk att barnet utvecklar ett otryggt undvikande anknytningsmönster och håller känslorna inom sig (Broberg et al., 2006).

Genom att ha svårt med att uttrycka känslor beskrev några av intervjupersonerna att detta kan påverka bibehållandet av relationer, då människor i ens omgivning kan få uppfattningen av att de är distanserad samt ointresserad. Det framkom i ett antal intervjuer att svårigheter med känslor kan bidra till en svårighet att inleda nya relationer då de hellre tar ett steg tillbaka. Samtliga personer beskrev att de har svårt att prata om känslor då de lärt sig från uppväxten, att hålla de inom sig och inte prata med andra om det. Intervjupersonernas samlade beskrivningar från barndomen angående att hålla känslor inom sig kan vi se kopplingar till anknytningsteorin där vi kan förstå att

intervjupersonerna inte haft känslan av att det är okej att visa känslor vilket gjort att de hållit de inom sig för att minska risken att bli avvisad känslomässigt (Broberg et al., 2006).

Under några enstaka intervjuer framkom det svårigheter med att ha en känslomässig kontakt med en ny partner. Där de beskrev att det är lättare att ha ytlig eller en sexuell kontakt än att sitta och prata och försöka lära känna varandra. Samtliga intervjupersoner beskrev olika svårigheter som kan uppstå i en relation, där en del intervjupersoner beskrev en rädsla för att bli bedragen känslomässigt. Då ens partner i en kärleksrelation skulle möjligtvis kunna träffa någon annan vilket hade medfört att intervjupersonen känt sig åsidosatt.

“Har svårt att ta diskussioner eller ifall man skulle börja bråka med sin partner eller någon kompis, antingen flyr jag därifrån för att slippa ångesten. Eller så svarar jag med ilska. Får fortfarande ångest nu om någon höjer rösten eller blir arg på mig. Det sitter kvar från uppväxten, för det värsta var när mamma skrek på mig. Det gav mig mest ångest”.

Samtliga intervjupersoner beskrev en svårighet med att hantera känslor som uppstår där det framkom att av en intervjupersonerna går in i ångestperioder när hen mår dåligt och inte vill delge någon sina känslor. Det gör intervjupersonen för att skydda sig själv och inte behöva ta tag i sina känslor. Genom att hantera sin ångest och sluta sig inåt och inte våga berätta till någon om sina känslor ser vi kopplingar till intervjupersonens upplevelser av att inte känna sig hörd som barn. Upplevelser av att inte bli hörd som barn kan leda till att barnet lär sig att vända sig inåt då ingen finns där att ta emot barnet i sina känslor. Detta menar Broberg et al. (2006) kan bidra till att barnet utvecklar ett avståndstagande beteende, vilket kan bidra till situationer där intervjupersonen hellre vänder sig inåt för att det finns en osäkerhet att någon kommer att ta emot personen och inte avvisa den om den delger sina känslor som den kan ha upplevt i uppväxten.

Svårigheter som kan uppstå inledningsvis i ett förhållande kan bero på att ett flertal av intervjupersonerna beskrivit att de har svårt att uttrycka känslor gentemot sin partner. Exempel som framkom under några enstaka intervjuer var att det fanns en känsla av att bli utnyttjad av den andra partnern. Det kunde komma i uttryck genom att bli utnyttjad känslomässigt samt genom fysiska ting.

Barn som har vuxit upp med en missbrukande förälder kan ha utvecklat en desorganiserad anknytning gentemot sin förälder då missbruk kan påverka förmågan att möta barnets behov Hindberg (2006). Vi ser i ett av citaten ur intervjuerna hur samspelet med sin förälder kan förklaras genom att förstå utvecklingen av att ha en desorganiserad anknytning som Broberg et al. (2006) menar uppkommer då barnet och förälderns samspel präglas av rädsla. Där erfarenheter under uppväxten kan bidra till att det finns svårigheter att reglera känslor senare i livet då föräldern inte funnits tillgänglig överhuvudtaget och då det har funnits en rädsla för vad som ska hända.

“Mina känslor, vad jag kände har alltid tystats ner under min uppväxt. Mamma hotade alltid med att ta bort sig eller göra sig själv illa om jag skulle berätta för någon annan hur jag hade det. Hon

hotade även att slå oss om vi skulle säga något. Kunde inte heller berätta för mamma hur jag mådde, hon sa bara att hon mådde sämre och förminskade mina känslor, och ja. så fungerar jag fortfarande idag. Jag berättar inte hur jag mår och vill inte prata om känslor”.

Detta citat ser vi som en liknelse med att ha en desorganiserad anknytning då föräldern hotar med att ta bort sig eller skada barnet om hen uttrycker känslor. Det menar vi måste ha utgjort att barnet känt en rädsla för sin förälder vilket vi tror varit enormt stressande för barnet och har varit en bidragande anledning till att intervjupersonen har svårt att hantera och uttrycka känslor i vuxen ålder.

Samtliga intervju personer förklarade vad som händer i kroppen i mötet med nya människor där samtliga beskrev det med samma ord, ångest. Ångesten menar de kommer utifrån att behöva anpassa sig efter någon annan. Där alla intervju personer valt att ha en liten vänskapskrets där de kan vara sig själv samt inte bli dömd av någon annan. Intervju personerna har som beskrivet olika erfarenheter av att både uttrycka samt hantera känslor som kan uppkomma i vänskapsrelationer eller kärleksrelationer. Gemensamt för samtliga är att de har haft svårt för att berätta hur det egentligen är och hur de mår. Genom att som barn lära sig att alla känslor är tillåtna bidrar det till att barnet vågar visa känslor och har lärt sig strategier för att hantera känslor som uppstår (Broberg et al., 2006), vilket vi inte ser i intervju personernas upplevelser från barndomen där vi kan ana att dessa svårigheter med att hantera och uttrycka känslor uppkommit från.

5.3 Rädsla för att bli lämnad

Samtliga intervju personer beskrev att det alltid finns en tveksamhet vid inledandet av relationer. Intervju personerna beskrev att tveksamheten till om man ska inleda en relation eller ta ett steg tillbaka kan handla om rädslan för att bli lämnad och ensam. Denna känsla går att förstå genom anknytningsteorin och betydelsen av att ha en trygg anknytning under barndomen, då det är en god anknytning som skapar förutsättningar för att barnet på egen hand kan skapa nära känslomässiga relationer (Broberg et al. 2006). Samtliga intervju personer beskrev att de känt en stor ensamhet under uppväxten och att det är något de inte vill uppleva igen. Detta kan förklaras genom att intervju personerna kan ha upplevt en otrygg ambivalent anknytning under uppväxten. En otrygg ambivalent anknytning utvecklas genom att ett barns förälder i stor utsträckning varit oförutsägbar för barnet vilket medfört att barnet får svårt att förutspå föräldrarnas reaktion och pålitlighet (Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Rydén & Wallroth, 2008). Genom detta anknytningsmönster kan det förklaras varför intervju personerna känner en tveksamhet till att inleda relationer då de från barndomen är rädda för att bli ensamma. Under uppväxten har intervju personerna från och till känt sig lämnade från sin förälder vilket medfört en osäkerhet gällande relationer.

Under ett par intervjuer beskrev de en koppling mellan rädslan att bli lämnad och inledandet av relationer då det har erfarenhet av att bli lämnad som barn. Där de hellre väljer att avstå att inleda relationer för att minska risken att bli lämnad. Under en intervju framkom det att rädslan att bli

lämnad i en relation kommer från upplevelser från uppväxten och att denna rädsla kommer ifrån hur situationen hemma som ung sett ut:

“Men man är väl bara rädd att bli sviken från relationer då man har blivit de så mycket under uppväxten, så man är rädd att bli det i relationer också. “

Utifrån samtliga intervjuer går det att utlösa en rädsla för att bli lämnad och även sviken i relationer. Detta för att känslan att vara lämnad, övergiven och bortvald är något som intervjupersonerna relaterar till sin uppväxt. Under en intervju framkom det en känsla av att aldrig känt sig älskad av någon i sin uppväxt och att hen aldrig haft någon trygg vuxen relation under uppväxten. Där känslor av ångest framkom vid tanken av att bli lämnad igen.

“Separationer är fruktansvärda, mest för att jag inte vill känna mig ensam och övergiven som jag gjort hela min uppväxt.”

Intervjupersonerna beskrev att separationer är något som är väldigt jobbigt vilket kan kopplas till rädslan för att bli lämnad. Rydén och Wallroth (2008) förklarar att barn med otrygg undvikande anknytning tenderar att i vuxen ålder att vara avståndstagande i relationer för att minska risken för att bli lämnad genom att ta avstånd från sådana situationer. Vi kan därför se en koppling mellan intervjupersonernas undvikande beteende av att inleda nya relationer och deras uppväxt med en missbrukande förälder som varit frånvarande.

Känslan av ensamhet är något som framkommit som svårhanterat för samtliga intervjupersoner. De beskrev ensamhet som något negativt och att det påverkar deras mående i allmänhet väldigt mycket. Känslan av att vara ensam är något som ett flertal intervjupersoner inte alltid kunnat hantera då det påverkat deras psykiska mående negativt. Utöver en rädsla av att känna sig ensam uppkom det under några intervjuer en rädsla för att tappa sin trygga punkt. Betydelsen av att ha en trygghet är något som framkom under alla intervjuer då det har varit bristfälligt under uppväxten. Samtliga intervjupersoner beskrev trygghet som den viktigaste känslan i både vänskap och kärleksrelationer och att det därför är rädslan att tappa tryggheten som är större än just rädslan att bli lämnad.

“Att bli lämnad, åh det är nog det jobbigaste som finns eller att lämna också. Jag tycker att det är jobbigt att gå från något som jag haft hela tiden och min trygghet till allt. Jag gillar att vara själv men inte att vara själv själv hela tiden. Känslan att bli lämnad och inte ha den som jag pratar med på det sättet något mer. Att försvinna från den vardagliga tryggheten som jag haft.”

Samtliga intervjupersoner upplevde en rädsla för att bli lämnad. Dock skiljer sig rädslan gällande att bli lämnad för intervjupersonerna. Att tappa sin trygga punkt, att bli ensam och känslan av att bli bortvald är det som intervjupersonerna beskrev bidrar till rädslan. Samtliga intervjupersoner beskrev även att denna rädsla har uppstått utifrån erfarenheter från uppväxten. Anknytningsteorins anknytningsmönster, otrygg undvikande anknytning och otrygg ambivalent anknytning kan ge en förståelse till varför intervjupersonerna ständigt besitter en rädsla för att bli lämnad och ensam

(Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Rydén & Wallroth, 2008). För att ge barnet bra förutsättningar till att utveckla en känsla av trygghet senare i livet behöver barnet enligt Broberg et. al (2006) känslomässig tillgänglighet och trygghet under uppväxten. Detta är något som varit bristfälligt under intervjupersonernas uppväxt, deras uppväxt har istället präglas av osäkerhet och oförutsägbarhet vilket medfört att de utvecklat en förmåga av att skydda sig själv från att bli sårad eller övergiven. Detta visar sig tydligt då samtliga intervjupersoner beskrev att rädslan för att bli lämnad skapar problem gällande att främst inleda relationer, då de i många fall kan ta avstånd och backa från personer för att inte riskera att bli lämnade och sårade. Intervjupersonerna beskrev det som en försvarsmekanism att skydda sig själv och sina egna känslor.

5.4 Vikten av trygghet

Vikten av trygghet i relationer är något som intervjupersonerna genomgående beskrev var viktigt. Intervjupersonerna beskrev att de inte upplevde att de har svårt att bibehålla relationer eftersom de själva är mån att behålla de trygga relationer de har. Vi har med hjälp av Antonovskys (2005) teori om känslan av sammanhang analyserat intervjupersonernas förmåga av att bibehålla relationer.

Samtliga intervjupersoner beskrev vikten av att värna om de personer som de har i sitt liv samt att vikten av att värdesätta ens relationer då det är en trygghet. Samtliga intervjupersoner beskrev att de inte upplever att de har svårt att bibehålla de relationer de har i nuläget. Detta eftersom de värdesätter sina relationer högt och kämpar för att bevara dem. Detta för att tryggheten är en viktig del i deras liv, motsatt från det de upplevt hur deras uppväxt har varit. Detta kan förstås genom Antonovskys (2005) förklaring av komponenten meningsfullhet i KASAM teorin. Antonovsky (2005) förklarar att meningsfullhet innebär i vilken grad individen upplever områden i livet som viktiga och meningsfulla, begreppet kan betraktas som en individs motivationskomponent. Intervjupersonerna beskrev hur de anser att deras nära relationer är värda att kämpa för och att relationerna är något de vill bibehålla för deras välbefinnande. Antonovsky (2005) förklarar att en hög känsla av meningsfullhet innebär att en individ anser att de krav som ställs för att uppnå det de vill är värd att lägga energi på.

Intervjupersonerna beskrev att de inte haft en trygg relation med sin missbrukande förälder under sin uppväxt vilket kan ha medfört deras starka vilja att bevara trygga relationer i vuxen ålder. Majoriteten av intervjupersonerna kunde nämna betydelsefulla personer för dem under uppväxten. De personer som nämndes var nära släktingar samt vänner. Det som majoriteten av intervjupersonerna beskrev som betydelsefullt gällande trygghet i relationer var öppenheten av att kunna prata om allting. Där det finns någon som tar sig tid för att orka prata samt orka lyssna. En trygghet beskrev även ett antal intervjupersoner som en person som de alltid kan åka till eller vända sig till ifall de behöver det, någon som alltid finns där. Det framkom under någon enstaka intervju att det fanns en brist på trygga samt viktiga personer under uppväxten vilket medfört att intervjupersonerna fått ta stort eget ansvar på grund av en bristande föräldraförmåga. I samtliga

intervjupersoners nuvarande relationer, oavsett om det är kärleksrelationer eller vänskapsrelationer beskrev de vikten av att ha en trygghet i relationen oavsett.

“Det fördelaktiga med att ha en vänskapsrelation är just det att inte känna sig ensam. Att man alltid har någon att umgås med och göra saker med. Det är jätteviktigt för mig att ha kompisar så att jag inte känner mig ensam, speciellt viktigt under uppväxten då jag kände mig ensam i pappas missbruk och att mamma inte alltid var tillgänglig”.

Samtliga intervjupersoner beskrev att de har en begränsad vänskapskrets med några få vänner som de verkligen litar på. Ingen av intervjupersonerna är intresserad av att utöka sin vänskapskrets utan samtliga är nöjda med de vänner de har. Under några enstaka intervjuer framkom det att intervjupersonerna känt sig annorlunda under uppväxten där de känt att de inte passat in någonstans. Det samtliga intervjupersoner har gemensamt var att de har eller har haft vänner som har haft liknande erfarenheter under barndomen.

“Kompisar med annan uppväxt kan lyssna och förstå men en som har liknande erfarenheter som en själv kan ju verkligen förstå på ett annat sätt”.

Att intervjupersonerna har valt vänner med liknande erfarenheter av barndomen kan förklaras genom begreppen begriplighet och hanterbarhet. Att känna begriplighet innebär enligt Antonovsky (2005) att uppleva en situation som begriplig och trygg och att känna hanterbarhet innebär resurser hos sig själv eller hos någon annan som medför att en situation upplevs möjlig att hantera. Att ha vänner som delar erfarenheter ger intervjupersonerna en hög känsla av begriplighet genom att de kan känna sig förstådda av sina vänner om hur de har haft det under uppväxten och känna sig trygga i att delge och prata om känslor. Intervjupersonerna upplever sina vänner som trygga för dem, vilket medför en hög känsla av begriplighet där de kan hantera situationen och relationen med vännen utan att känna känslor av obehag. Av denna anledning kan intervjupersonerna även uppleva en hög känsla av hanterbarhet, där de själv besitter resurser vilket även deras vänner med liknande erfarenheter gör. Resurserna i detta sammanhang är att vännerna och intervjupersonerna själva kan dela erfarenheter och stötta varandra vilket gör att relationen upplevs hanterbar.

Samtliga intervjupersoner beskrev att det i en relation är viktigt att vara ärlig och respektfull mot den andra personens känslor och tankar, både när det gäller vänskapsrelationer samt kärleksrelationer. Just ordet ärlighet samt respekt var något återkommande i intervjupersonernas upplevelser då samtliga ser det som betydelsefullt i deras nuvarande relationer. Detta eftersom det varit bristfälligt under uppväxten då det upplevt att människor i deras närhet inte alltid varit ärliga och visat respekt under uppväxten. Intervjupersonerna beskrev att de inte har svårigheter att bibehålla relationer. Detta för att de nära relationer intervjupersonerna har är viktiga för dem och ger dem en trygghet. En känsla av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet kan skapa en känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005). En känsla av sammanhang kan i sin tur förklara varför intervjupersonerna beskrev att de har en bra förmåga att bibehålla relationer och varför de ser sina nära relationer som viktiga och trygga.

6. Analys och diskussion

Under detta avsnitt kommer en vidare analys av resultatet med stöd från teorierna samt från tidigare kunskap. Under avsnittet kommer även det finnas en löpande diskussion av de teman som framkommit att presenteras. I slutet av avsnittet kommer en sammanfattning av den slutsats vi kommit fram till utifrån studiens syfte och frågeställningar.

Resultatet i studien visar på att samtliga intervjupersoner har upplevt någon form av relationsproblem i vuxen ålder där samtliga kan förklara en del av relationsproblemen till deras uppväxt med en missbrukande förälder. Vi kan se utifrån resultatet att relationsproblemen som intervjupersonerna upplevt både har likheter men även att de skiljer sig åt. Resultatet i studien som visar att samtliga intervjupersoner har upplevt någon form av relationsproblem stämmer överens med det Lindgaard (2005) beskrev i sin studie där han förklarade att barn som växt upp i en familj med alkoholproblem har en ökad risk till svårigheter i sociala relationer. Hur individers sociala relationer påverkats utifrån uppväxten anser vi skiljer sig åt eftersom varje intervjupersons uppväxt är unik. Näsman och Alexandersson (2017) styrker detta genom att förklara att det är svårt att definiera hur barn till missbrukare påverkas generellt av att växa upp med en missbrukande förälder, då detta skiljer sig eftersom alla individer har olika personligheter och skillnader i sina uppväxter.

Tillitsproblem var något som samtliga intervjupersoner beskrev de upplevt i relationer, främst när det gäller kärleksrelationer. Intervjupersonerna beskrev att tillitsproblemen som de upplevt kan ha uppstått ifrån hur deras uppväxt sett ut. Utifrån anknytningsteorin beskrivs barnets behov av att ha en trygg bas samt säker hamn för att våga utforska världen samt få stöd och tröst av sin förälder (Bowlby, 2010; Broberg et al. 2006). Ifall barnet inte upplever sin förälder som tillgänglig, varken känslomässigt eller fysiskt menar Broberg et al. (2006) att barnet kan utveckla ett otryggt anknytningsmönster för att hantera situationer det ställs inför. Samtliga intervjupersoner beskrev att deras uppväxt har varit oförutsägbart då deras missbrukande förälder inte gått att lita på, vilket samtliga uppgav kan ha påverkat deras förmåga att känna tillit till andra människor, både i vänskapsrelationer samt kärleksrelationer.

Ett par intervjupersoner beskrev även att ärlighet och respekt har varit obefintligt under uppväxten där det uppstått en känsla av att vara bortvald från sin egen förälder. Intervjupersonernas upplevelse om att känna sig bortvald kan vi se ha gett negativa konsekvenser på intervjupersonerna främst det gäller att inleda relationer. Detta genom att intervjupersonerna beskrev att de ibland själva kan välja att inte inleda en relation för att skydda sig själv från att bli sårad. Vi kan därför se att tillitsproblem och inledande av relationer sammantaget kan skapa en problematik för intervjupersonerna. I tidigare studie av Woititz (2002) förklarade författaren att barn som växt upp med en missbrukande förälder kan uppleva obehag och tillitsproblem som kan medföra en rädsla till att inleda relationer. Känslan av rädsla är något som vi kan utläsa från intervjuerna där intervjupersonerna beskrev en rädsla för både bli sårad men även lämnad. Vi ser därför att dessa känslor kan förklaras genom hur

deras uppväxt sett ut och hur de i vuxen ålder upplevt sina tillitsproblem vilket ser vi likheter med att ha utvecklat en otrygg undvikande anknytning i barndomen (Broberg et al. 2006).

Samtliga intervjupersoner beskrev svårigheter i att *uttrycka och hantera känslor i relationer*. Det fanns skillnader mellan hur intervjupersonerna upplevde problematiken kring att hantera och uttrycka känslor. En intervjuperson beskrev att detta främst kunde påverka förmågan att bibehålla relationer medans resterande av intervjupersonerna beskrev att svårigheten främst påverkade inledandet av nya relationer.

Förmågan att uttrycka känslor var något samtliga intervjupersoner beskrev som svårt. I deras uppväxt har olika situationer och upplevelser bidragit till att känslohantering kan ha varit ett hinder för dem i deras relationer. Förmågan att uttrycka samt hantera känslor ser olika ut från person till person baserat på tidigare erfarenheter under livet. Har barnet upprepade gånger visat föräldern att den behöver föräldrarnas känslomässiga tillgänglighet och föräldern upprepat har avvisat barnet menar Broberg et al. (2006) att barnet kan utveckla en otrygg undvikande anknytning gentemot föräldern. Barnet lär sig då att föräldern kommer att avvisa barnet när det kräver en känslomässig tillgänglighet och börjar istället undvika detta beteende för att minska risken att bli avvisad. Vilket kan medföra att barnet istället håller inne på känslorna istället för att uttrycka dem eftersom barnet lärt sig att föräldern inte kommer att finnas tillgänglig (Broberg et al. 2006). Vi kan se tendenser av intervjupersonernas beskrivning av hur deras föräldrar inte kunnat vara känslomässigt tillgängliga samt gett uttryck för att de ska kunna uttrycka känslor under uppväxten, vilket kan ha medfört svårigheter med att uttrycka och hantera känslor i vuxen ålder. Genom att ha svårt med att hantera och uttrycka känslor ser vi kan ge en problematik i relationer. Intervjupersonerna beskrev att det var viktigt med ärlighet och respekt gentemot den andra parten samtidigt som de själv beskrev att de har svårt att prata om känslor. Detta kan vi se som ett problem där intervjupersonen kan upplevas som distanserad när den väljer att hålla inne på sina känslor istället för att prata om dem. Utifrån det intervjupersonerna delat med sig av samt det teoretiska ramverk (se Broberg et al. 2006; Bowlby, 2010) som ligger till grund för studien ser vi likheter gällande hur intervjupersonerna fått lära sig att uttrycka känslor under uppväxten följt med samtliga intervjupersoner i vuxen ålder. Där ser vi en rädsla av att uttrycka känslor då det inte varit accepterat under uppväxten.

Vid inledandet av en ny relation eller vid separation har samtliga intervjupersoner belyst att det finns *en rädsla för att bli lämnad och känna sig ensam*. Broberg et al. (2006) menar att människor som är rädd att bli lämnad i relationer tenderar att vara avståndstagande i relationer i vuxen ålder för att minska risken att utsättas för detta. Detta menar Broberg et al. (2006) kan vara till följd av att föräldern under uppväxten har avvisat barnet vilket medfört att barnet utvecklat ett undvikande beteende för att skydda sig själv för att inte bli lämnad. Genom att inte inleda nya relationer minskar även risken för att bli lämnad vilket vi tänker kan ha bidragit till att samtliga intervjupersoner varit avståndstagande gentemot nya relationer. Vi kan även se att rädslan för att bli lämnad och tillitsproblem liknar varandra. Det vi dock har kunnat se utifrån intervjupersonernas berättelser var att rädslan för att bli lämnad handlade mycket om en rädsla för att vara ensam. Intervjupersonerna

beskrev att ensamhet är något som upplevs ohanterbart och att de är för att intervjupersonerna under uppväxten känt sig mycket ensam och att det är något de inte vill uppleva igen.

Har barnet utvecklat en trygg anknytning till en förälder under uppväxten möjliggör det för barnet i vuxen ålder att på egen hand skapa och bibehålla relationer (Broberg et al. 2006). Samtliga intervjupersoner beskrev *vikten av att värna om de trygga relationer* de har idag och värdesätter relationerna högt. Vi tänker att detta inte handlar om att intervjupersonerna under uppväxten haft en trygg anknytning, utan att det istället handlar om att intervjupersonerna utifrån uppväxten har förstått hur viktigt det är med trygga relationer. Intervjupersonerna beskrev att det är viktigt med ärlighet, respekt och tillit i en relation och förklarade att just detta är viktigt eftersom de upplevt motsatsen under uppväxten. Gällande att känna och värdesätta relationer samt värna om dem ser vi som höga värden av meningsfullhet enligt begreppet KASAM (Antonovsky, 2005). Har en person höga värden av meningsfullhet menar Antonovsky (2005) att personen ser en mening med att vara engagerad i områden som är viktiga i personens liv, i detta fall personer i intervjupersonernas liv. Vi tänker att intervjupersonerna värdesätter sina nuvarande relationer så pass högt i vuxen ålder eftersom de i uppväxten haft upplevelser av otrygga relationer som medfört en osäkerhet. Intervjupersonernas förmåga till att bibehålla relationer kan vi genom detta se är välfungerande genom deras höga känsla av meningsfullhet.

Intervjupersonerna beskrev även hur de har nära relationer med vänner som har liknande erfarenheter från barndomen. Intervjupersonerna beskrev att det kändes tryggt att ha någon nära som förstår en på ett annat sätt, hur man är och fungerar i vuxen ålder utifrån erfarenheter från uppväxten. Antonovsky (2005) förklarar att begreppen hanterbarhet och begriplighet handlar om att känslan att kunna hantera en situation som de känner igen sig i och känna sig trygg i. Att ha nära vänner som har liknande bakgrund ser vi att intervjupersonerna upplever som hanterbart och begripligt då de tillsammans kan stötta varandra i olika situationer i livet. När det gäller bibehållandet av dessa relationer ser vi att intervjupersonerna enligt Antonovsky (2005) upplever en känsla av sammanhang som är viktigt för en individs välbefinnande. Vi kan dock se att känslan av sammanhang är något som intervjupersonerna skapat sig i vuxen ålder gällande att bibehålla relationer. Begripligheten och hanterbarheten har framförallt varit låg under uppväxten då intervjupersonerna inte kunnat känna sig trygg och inte heller kunnat hantera situationen. Detta ser vi är bristande hos föräldern, barnet ska inte behöva skapa sig en känsla av sammanhang i barndomen utan det är föräldern som ska se till att barnet känner sig trygg, förstår situationen och stöttar dem till att uppleva en känsla av sammanhang och ett gott välbefinnande.

Gällande vilka relationsproblem intervjupersonerna kan ha upplevt i vuxen ålder handlar det om tillitsproblem, svårt att uttrycka och hantera känslor samt att intervjupersonerna har en rädsla för att bli lämnad. Vilket vi kan se ha en koppling till deras uppväxt med en missbrukande förälder. Den missbrukande föräldern har under uppväxten varit frånvarande och oförutsägbar för intervjupersonerna. Socialstyrelsen (2009) pekar på hur viktigt det är för barn att ha en struktur och kontinuitet i vardagen för en gynnsam utveckling. Vilket är något som intervjupersonerna inte har haft som kan ha bidragit till dessa relationsproblem. Tidigare forskning av Kapeleris och Paivo

(2011) bekräftar även detta genom att stress i vardagen för ett barn kan påverka barnets förmåga att hantera sina känslor i framtiden. Av studiens resultat och analys kan vi se kopplingar till de olika anknytningsmönsterna, trygg, otrygg undvikande, otrygg ambivalent samt desorganiserad anknytning, från anknytningsteorin. Vi vill poängtera att vi genom fyra intervjuer med dessa intervjupersoner inte har belägg att fastslå vilket typ av anknytningsmönster de utvecklat. Enligt Broberg et al. (2006) kan ett barn utveckla flera anknytningsmönster beroende på hur föräldrarna kunnat tillgodose deras behov. Vilket gör att vi snarare kan se likheter och dra kopplingar till de anknytningsmönster vi funnit i teorin (Almqvist et al., 2019; Bowlby, 2010; Broberg et al., 2006; Hindberg, 2006; Rydén & Wallroth, 2008) som beskriver hur dessa anknytningsmönster kan ta sig i uttryck efter en uppväxt med en missbrukande förälder.

Som tidigare nämnt kan relationsproblem påverka inledandet av relationer. Samtliga intervjupersoner beskrev negativa känslor vid inledandet av relationer och att intervjupersonerna därav själv i många fall valt att avstå från att inleda nya relationer. Vilket även Lindgaard (2008) påpekar i sin studie, att barn kan känna känslor av oro och rädsla vid inledandet av nya relationer som kan bidra till att barnet väljer att undvika sådana situationer. Vi kan dock inte enbart säga att det handlar om en bristfällig förmåga till detta, utan att det även är självvalt i en del situationer. Studiens resultat kan därför delvis bekräfta tidigare forskning av bland annat Haverfield och Theiss (2014) och Almqvist et al. (2019) som beskriver att barn till missbrukare senare i livet tenderar att ha svårt att knyta an och skapa trygga relationer. Men å andra sidan tänker vi att kan det handla om ett medvetet val från intervjupersonerna för att skydda sig själv från att både känna och uppleva negativa känslor.

6.1 Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att intervjupersonerna ansågs sig vara påverkade på en rad olika sätt efter en uppväxt med en missbrukande förälder. Den påverkan intervjupersonerna beskrev de upplevt i vuxen ålder är tillitsproblem, svårigheter med känslor, rädslan för att bli lämnad samt vikten av trygghet. Studien visar på att detta främst påverkar inledandet av nya relationer då det för intervjupersonerna uppstod negativa känslor i just inledningsskedet av en ny relation. Inledandet av nya relationer kunde även vara problematiskt för intervjupersonerna då tillit till andra människor var bristfälligt hos intervjupersonerna. Detta medförde att intervjupersonerna själva kunde välja att avstå från att inleda nya relationer eftersom det även fanns en rädsla för att bli lämnad. En påverkan som intervjupersonerna beskrev gällande att bibehålla relationer var att intervjupersonerna utifrån sin uppväxt med en missbrukande förälder värna om de nära relationer de har och ansåg att dessa var viktiga att behålla. Vilket medfört att intervjupersonerna inte upplevde problem gällande att bibehålla relationer.

Även fast intervjupersonerna hade gemensamma erfarenheter av att ha en missbrukande förälder fanns det både likheter och skillnader i hur deras uppväxt påverkat dem i deras relationer. Det går därför inte att säga att individer kommer att få en specifik problematik efter att ha växt upp med en missbrukande förälder, utan det ser olika ut för varje enskild individ. En slutsats vi kunnat dra i

studien är att samtliga intervjupersoner påverkats på en rad olika sätt av att växa upp med en missbrukande förälder och att detta kan ha medfört en del svårigheter gällande viktiga aspekter i relationer och relationsskapande. Studien visar således på vikten av att som barn ha en trygg anknytning som enligt Bowlby (2010) lär individer att känna tillit till andra människor för att kunna utveckla förmågan att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder. En viktig del som studien visar är således hur pass viktigt det är för barnet att ha en trygg anknytning till sin förälder i barndomen för att barnet själv ska kunna utveckla en förmåga att hantera och uttrycka känslor och för att kunna känna sig trygg i sig själv i vuxen ålder och att ha en tilltro till sin omgivning.

Vi kan genom detta se ett behov hos intervjupersonerna att få stöd i att kunna hantera och uttrycka känslor som intervjupersonerna bär på samt att släppa negativa känslor som tillitsproblem och rädslan som finns att bli lämnad. Relationsproblemen som vi belyst i denna studie ser vi som en svårighet för intervjupersonerna som de försöker hantera och även får bära med sig under livet. Det är därför av vikt för professionella inom socialt arbete att känna till att relationsproblem i form av att inleda nya relationer och hantera och uttrycka känslor kan vara problematiskt för individer som växt upp med en missbrukande förälder. Socialarbetares kännedom om att detta kan medföra att personer med dessa typer av problem får hjälp och stöd i att själv kunna skapa och utveckla trygga relationer i vuxen ålder.

6.2 Förslag på vidare forskning

Föreliggande studie fokuserar inte på skillnader mellan könen utan fokuserar mer på eventuella relationsproblem hos enskilda individer. Det hade därför även varit intressant att undersöka vidare i framtida studier om det föreligger någon könsskillnad mellan hur män och kvinnor påverkas av erfarenheter från en uppväxt med en missbrukande förälder.

Vid framtida studier hade det även varit intressant att undersöka hur socialarbetare skulle kunna hjälpa individer som kan uppleva relationsproblem till följd av en uppväxt med en missbrukande förälder. Detta eftersom föreliggande studie visar på att det kan medföra en hel del konsekvenser gällande relationer och relationsskapande för en individ efter en uppväxt med en missbrukande förälder.

Referenslista

- Alborn, S. & Fahlke, C. (2012). *Handbok i missbrukspsykologi: teori och tillämpning*. Malmö: Liber
- Almqvist, K., Norlén, A. & Tingberg, B. (2019). *Barn, unga och trauma: att uppmärksamma, förstå och hjälpa*. (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.
- Alexanderson, K. & Näsman, E. (2017). Föräldrar med missbruksproblem: Möten mellan barns och föräldrars perspektiv. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 94(4), 447-456.
- Andersson, G., Bangura Arvidsson, M., Rasmusson, B., & Trulsson, K. (2006). Substance abusing parents, vulnerable children and social work. *Nordisk Alkohol- & Narkotikaskrift*, 23(1), 45-56.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Bengtsson, A.-B. & Gavelin, I. (2004). *Familjer och missbruk: om glömda barn och glömda föräldrar*. Visby: Books-on-demand
- Bowlby, J. (1982). ATTACHMENT AND LOSS. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
- Bowlby, J. (2010). *En trygg bas: kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. (2. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: betydelsen av nära känslomässiga relationer*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Upplaga 3). Stockholm: Liber.
- Caan, W. (2013). Alcohol and the family. *Contemporary Social Science*, 8(1), 8-17.
- Delås G-M. (2015). Barn i familier med alkoholproblemer og skam - Barn i familier med alkoholproblemer er ofte bærere av skam. Hva kan være årsakene til skamfølelsen, hvordan oppleves den, og hvordan påvirker den deres hverdag? *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, (04), 298-306

- Eiden, R. D., Colder, C., Edwards, E. P. & Leonard, K. E. (2009). A longitudinal study of social competence among children of alcoholic and nonalcoholic parents: Role of parental psychopathology, parental warmth, and self-regulation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 36-46.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. (Upplaga 3). Stockholm: Liber.
- Hansen, F.A. (red.) (1995). *Barn i familjer med missbruksproblem*. Lund: Studentlitteratur.
- Haverfield, M. C. & Theiss, J. A. (2014). A theme analysis of experiences reported by adult children of alcoholics in online support forums. *Journal of Family Studies*, 20(2), 166–184.
- Hindberg, B. (2006). *Sårbara barn: att vara liten, misshandlad och försummad*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia.
- Lindgaard, H. (2008). Familier med alkoholproblemer og deres børn - en sammenfatning. Hämtad från: https://tuba.dk/sites/default/files/til-download/rapport_af_helle_lindgaard_-_april08_0.pdf.
- Lindgaard, H. (2005). Familier med alkoholproblemer—gör det en forskel for børnenes voksenliv? *Nordisk Psykologi*, Vol. 57:2, p. 107-129
- Lucas, S. & Jernbro, C. (2014). Försummelse av barn: Ett försummat problem. *Läkartidningen*, 111(47), 1–3.
- Socialstyrelsen. (2009). *Barn och unga i familjer med missbruk: Vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm, Sverige: Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen. (2016). *Starkt stöd till barn som är anhöriga. Resultat och slutsatser från fem års utvecklingsarbete*. Stockholm, Sverige: Socialstyrelsen.
- Kapeleris, A R. & Paivio, S C. (2011). Identity and Emotional Competence as Mediators of the Relation between Childhood Psychological Maltreatment and Adult Love Relationships. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, Vol. 20:6, p. 617-635
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering: att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur & kultur.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forsknings sed*. Hämtad 2020-03-01 från <https://www.vr.se/analys-och-uppdrag/vi-analyserar-och-utvarderar/alla-publikationer/publikationer/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Woitz, J. G. (2002). *Vuxna barn till alkoholister*. Täby: Larsons förlag

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

Presentation

Berätta om studien och ramarna för intervjun.

Informera om frivillighet till att delta i studien samt möjligheten att avbryta intervjun när som helst, samt anonymitetskravet.

Ge information om samtycke och tilldela dem informationsbrevet.

Inledande frågor om uppväxten

Berätta om dig själv

Berätta kort om din uppväxt.

Hur såg boendesituationen ut under uppväxten?

Beskriv viktiga personer för dig under uppväxten

Beskriv förälderns/föräldrarnas missbruk (omfattning, substans)

- Beskriv din relation till dina föräldrar
- Hur länge bodde du tillsammans med föräldern/föräldrarna som missbrukade?
- Hade föräldern/föräldrarna några missbruksfria perioder?
- Beskriv din förälder utöver missbruket.

Tema ett - Kärleksrelationer

Vad får du för tankar när jag nämner kärleksrelationer?

Har du haft några förhållanden sedan du flyttat ifrån din förälder som missbrukat?

- Om ja, hur många?
- Om ja, under hur långa tidsperioder har förhållandena varat?
- Om nej, (*Hoppa ner till slutet av detta tema om kärleksrelationer*).

Hur upplever du att inleda en ny kärleksrelation?

- *Följdfrågor kring positiva och negativa känslor som kan uppkomma i starten av ett förhållande.*
- Hur tänker du att din uppväxt påverkat dig att inleda relationer?

Vad tänker du är viktigt i ett förhållande?

- Varför är det viktigt för dig?
- Har dina erfarenheter från uppväxten påverkat vad du uppfattar som viktigt? → Hur?

Kan du beskriva positiva och negativa erfarenheter i kärleksrelationer?

- Vad har du lätt för i ett förhållande?

- Vad har du svårt för i ett förhållande?
- Hur tänker du att din uppväxt påverkat dig i hur du är i dina kärleksrelationer?

Hur ser du på separationer i förhållanden?

- Har du varit med om en separation?
- Hur upplevde du detta?

Om intervjupersonen inte haft ett förhållande

- Har det funnits tillfällen att inleda en kärleksrelation?
- Om ja, vad får du för känslor kopplat till att inleda en relation?
- Om inte, vad tänker du är anledningen att det inte funnits tillfälle för att inleda en relation?

Vad ser du som positivt och negativt med att ha en kärleksrelation?

Tema två - Vänskapsrelationer

Vad får du för tankar när jag nämner vänskapsrelationer?

Vad betyder vänskap för dig?

- Vad ser du för för och nackdelar med vänskapsrelationer?

Beskriv vikten av att ha vänskapsrelationer för dig.

- Varför har det varit viktigt/varför inte?
- Vad är viktigt för dig i en vänskapsrelation?

Har du lätt för att inleda vänskapsrelationer?

- Om ja, vad tänker du kring det?
- Om nej, vad tänker du kring det?

Hur upplever du att du kan bibehålla vänskapsrelationer?

- Om det finns: Vad upplever för svårigheter med att bibehålla vänskapsrelationer?

Har du nära vänskapsrelationer idag?

- Om ja, vad tänker du kring att ni blev nära vänner?
- Om nej, hur tänker du kring det?
- Har dina erfarenheter från din uppväxt påverkat ditt val av nära vänner?

Tema tre - Relationer i allmänhet

Hur ser du på din förmåga att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder?

- Vad tar du med dig från din uppväxt gällande att skapa och bibehålla relationer?

Har du lätt eller svårt att känna tillit till andra människor?

- Hur känner du kring det?
- Hur tänker du att detta påverkar dina relationer?

Avslutning

Finns det något mer du hade velat berätta gällande relationer som inte berörts under intervjun? Är det någonting du undrar över gällande frågorna vi ställt eller något du vill tillägga.

Tack för din medverkan!

Bilaga 2

Informationsbrev

Hej!

Våra namn är Anna Berglund och Matilda Mukka, vi är två studenter som studerar socionomprogrammet termin 6 vid Umeå Universitet. Vi ska under våren 2020 skriva vårt examensarbete vars huvudsakliga syfte är att undersöka hur en uppväxt med en eller båda föräldrar som missbrukat alkohol kan ha påverkat förmågan att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder. Vi vill genom en intervju ta del av dina personliga erfarenheter av relationer och dina upplevelser kring detta utifrån din uppväxt.

Intervjuerna utgår ifrån en färdig intervjuguide där vi har tre stycken övergripande teman där vi vill ta del av dina erfarenheter och upplevelser. Intervjuerna kommer att spelas in i mån av samtycke från dig, detta eftersom det skulle underlätta analyseringen av resultatet. Tiden för intervjuerna kommer att variera men kommer inte att överskrida 60 minuter och kommer att genomföras på en plats du känner dig bekväm med.

Deltagandet i studien är helt frivilligt och du kan avbryta intervjun när som helst, utan att ange orsak till detta. Du har även rätt till att välja att inte svara på de frågor du inte vill.

All den information som framkommer under intervjuerna kommer att förvaras skyddat från andra, det är endast vi författarna som kommer ha tillgång till ljudupptagningarna. Allt material från intervjuerna kommer efter avslutad studie raderas. Du kommer att vara helt anonym i publiceringen av studien och resultatet kommer att redovisas på ett sådant sätt att du som intervjuperson inte kommer att kunna identifieras.

Om du har frågor eller vill veta mer om studien så ring eller maila oss.

Anna Berglund
Socionomstudent
07*****
anbe3451@ad.umu.se

Matilda Mukka
Socionomstudent
07*****
mukkamatilda@gmail.com

Bilaga 3

Samtyckesformulär

- Jag har tagit del av informationsbrevet om studien. Där syftet är att undersöka hur min uppväxt påverkat min förmåga att skapa och bibehålla relationer i vuxen ålder samt att detta kommer att ske genom en intervju.
- Jag har tagit del om informationen om att deltagandet i studien är frivilligt, att jag inte behöver svara på de frågor jag inte vill och att jag när som helst har rätt till att avbryta intervjun.
- Jag har tagit del av och godkänt att intervjun kommer att spelas in.
- Jag har tagit del om att mina personliga uppgifter och materialet i intervjuerna kommer att hanteras konfidentiellt.
- Jag ger härmed mitt samtycke till att genomföra intervjun och vara en deltagare i studien.

Intervjupersonens underskrift

Ort och datum
