



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# Vuxna barn på Internet

Att använda webben i bearbetningen av barndomen



Socionomprogrammet VT 2009

**C-uppsats**

Författare: Catrine Ukalovic

Handledare: Eva Landmér

## **Abstract**

**Titel:** Vuxna barn på Internet - Att använda webben i bearbetningen av barndomen

**Författare:** Catrine Ukalovic

**Nyckelord:** Vuxna barn, bearbetning, Internet

Syftet med den här undersökningen är att ta reda på om det är så att vuxna, som haft en barndom präglad av en förälders missbruk eller psykiska sjukdom, har ett speciellt behov av att möta andra på Internet som har en liknande uppväxt. Jag vill ta reda på hur och med vad det här mötet kan hjälpa de vuxna barnen och vilka fördelar respektive nackdelar de kan se med att det finns en mötesplats på Internet som alternativ till andra mötesforum som t.ex. självhjälsgrupper inom ACoA (=Adult Children of Alcoholics/Vuxna barn till alkoholister och från andra störda familjer) och liknande där man till skillnad mot i kontakten på ett forum på Internet möts öga mot öga.

Mina frågeställningar är:

Hur upplever kvinnor som vuxit upp i en dysfunktionell familj att deras barndom har påverkat dem och deras förmåga att samspela med andra människor?

Hur upplever kvinnor som vuxit upp i en dysfunktionell familj och som sedan tidigare är vana Internetanvändare att ett forum på Internet kan vara till stöd i deras bearbetning av barndomen?

Jag har för att få svar på mina frågor gjort Internetintervjuer med vuxna barn. Jag försöker hålla en röd tråd genom uppsatsen då jag följer tre teman; barndomen, vuxenlivet och Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen.

Mitt resultat visar på att de vuxna barnen är påverkade av sin barndom i olika utsträckning när det gäller samspelet med andra människor. De flesta ställer sig positiva till Internet och den funktion Internet kan fylla på grund av att man där kan vara anonym, det är lättillgängligt och lätt att koppla bort. Dock kommer en del varningstecken upp också.

Den slutsats jag kan dra är att Internet behövs men att kontakter via Internet inte helt kan ersätta den intima kontakt som kan uppstå i en relation i riktiga livet. Internet kan däremot vara en mycket bra start för den som precis börjat öppna upp sig efter att hållit barndomen hemlig i flera år.

## **Förord**

Jag vill först av allt tacka de personer som ställt upp på att bli intervjuade. Utan er hade det inte varit möjligt att skriva den här uppsatsen som till stor del utgår från era upplevelser .

Jag vill även tacka min handledare Eva Landmér för de värdefulla råd och tips du gett mig under handledningen. De hjälpte mig att komma vidare när det kändes som jag satt fast.

/Catrine Ukalovic

## **Innehållsförteckning:**

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
1.1. Bakgrund	1
1.2. Syfte och frågeställningar	2
1.3. Definitioner	2
1.4. Uppsatsens struktur	3
<b>2. Metod</b>	<b>4</b>
2.1. Metodval	4
2.2. Litteratursökning	4
2.3. Urval	4
2.4. Intervjuteknik	5
2.5. Analys	7
2.6. Validitet och reliabilitet	8
2.7. Etiska frågor	8
<b>3. Teoretiska perspektiv</b>	<b>10</b>
3.1. Teoretisk referensram	10
3.2. Anknnytningsteori	10
3.3. Kristeori	12
3.4. Rationalisering	14
<b>4. Tidigare forskning</b>	<b>15</b>
4.1. Barndomen	15
4.2. Vuxenlivet	16
4.3. Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen	18
4.4. Sammanfattning och reflektion	20
<b>5. Analys och resultat</b>	<b>22</b>
5.1. Presentation av respondenterna	22
5.2. Barndomen	23
5.2.1. Vad berättade de vuxna barnen?	23
5.2.2. Analys och resultat	24
5.3. Vuxenlivet	26
5.3.1. Vad berättade de vuxna barnen?	26
5.3.2. Analys och resultat	27
5.4. Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen	28
5.4.1. Vad berättade de vuxna barnen?	28
5.4.2. Analys och resultat	30
<b>6. Sammanfattande diskussion</b>	<b>32</b>
<b>Litteraturförteckning</b>	
<b>Bilagor</b>	

# 1. Inledning

## 1.1. Bakgrund

Jag växte upp i en mångkulturell Stockholmsförort med låg status och mycket sociala problem. I det tjejgäng på åtta tjejer där jag ingick, som följde varandra under skolåren och upp i vuxen ålder, hade fyra av oss en eller två föräldrar med alkohol- alternativt tablettmissbruk och en av oss hade en psykiskt sjuk förälder. En del pratade öppet om det som hände i hemmen medan en del försökte bevara hemligheten för sig själv även om alla i vår grupp var medvetna om hur det låg till.

När vi skulle välja ämne för c-uppsatsen så kände jag med en gång att jag ville titta på det stöd som finns för barn som växer upp i en dysfunktionell miljö. Då nästan alla i dagens samhälle har tillgång till Internet tänkte jag att det borde finnas en del stöd att finna där då det torde vara det lättaste sättet att nå ut till människor. Jag började titta på Internet efter forum som vände sig specifikt till barn med psykiskt sjuk/a förälder/rar. Jag hittade ett som riktade sig till barn och ungdomar som var utformat och styrt av professionella (kuratorer) och när jag läste där märkte jag att det var flera vuxna som skrev i forumet. Vuxna barn som ville komma i kontakt med andra vuxna barn. De uttryckte en önskan efter en egen mötesplats. Jag började leta på Internet för att se om det inte fanns en sådan mötesplats. Jag hittade ett forum som var startat av en privatperson som själv vuxit upp med en psykiskt sjuk förälder. Jag breddade min sökning till vuxna barn till alkoholister och då hittade jag ett till, även här startat av en privatperson som nu var ett vuxet barn. På inget utav forumen fanns det professionella utan det var enbart "amatörer" som stöttade varandra. Det fick mig att börja fundera. Det är så många som växt upp i en miljö med missbruk eller psykisk sjukdom och ändå så finns det inte fler forum på Internet för dem att mötas. Samtidigt antydde mina observationer på Internet att det finns ett behov av det. Utav mina vänner från uppväxten märker jag idag stor skillnad på dem sinsemellan hur de mår och jag tycker mig kunna se en koppling till om de haft alternativt vågat prata med någon om det som de varit med om under sin barndom. Jag bestämde mig för att jag ville titta närmare på det här.

## 1.2. Syfte och frågeställningar

Syfte:

Syftet med den här undersökningen är att ta reda på om det är så att vuxna, som haft en barndom präglad av en förälders missbruk eller psykiska sjukdom, har ett speciellt behov av att möta andra på Internet som har en liknande uppväxt. Jag vill ta reda på hur och med vad det här mötet kan hjälpa de vuxna barnen och vilka fördelar respektive nackdelar de kan se med att det finns en mötesplats på Internet som alternativ till andra mötesforum som t.ex. självhjälpgrupper inom ACoA (=Adult Children of Alcoholics/Vuxna barn till alkoholister och från andra störda familjer) och liknande där man till skillnad mot i kontakten på ett forum på Internet möts öga mot öga.

Frågeställningar:

- Hur upplever kvinnor som vuxit upp i en dysfunktionell familj att deras barndom har påverkat dem och deras förmåga att samspela med andra människor?
- Hur upplever kvinnor som vuxit upp i en dysfunktionell familj och som sedan tidigare är vana Internetanvändare att ett forum på Internet kan vara till stöd i deras bearbetning av barndomen?

## 1.3. Definitioner

I uppsatsen använder jag mig av ett par vardagsbegrepp som definieras olika i olika litteratur. De begrepp jag känner att jag behöver definiera för att läsaren ska få en klar bild över vad jag menar i uppsatsen är dysfunktionell miljö och vuxna barn.

*Dysfunktionell uppväxtmiljö* - Jag ger begreppet den innebörd som den beskrivs i boken "De 12 Stegen för Vuxna Barn", vilket är en uppväxtmiljö som ofta är ett resultat av kemiskt missbruk, känslomässiga störningar eller tvångsmässiga beteenden hos de vuxna som har ansvaret för barnet (Tillfrisknande vänner, 1999 s.12). Jag väljer den definitionen då jag tycker den på ett bra sätt pekar på det som gör att uppväxtmiljön blir dysfunktionell. Det är missbruket, störningen eller beteendet hos den vuxna som skapar en otrygg och otillfredställande miljö. Jag väljer därmed att inte gå in på andra sociala och ekonomiska faktorer som kan påverka ett barns uppväxtmiljö och som ofta hänger samman med ovanstående faktorer.

*Vuxna barn* - Vuxna människor som i barndomen vuxit upp i en sådan miljö som jag definierar som en dysfunktionell uppväxtmiljö.

#### **1.4. Uppsatsens struktur**

Jag har försökt hålla en röd tråd igenom uppsatsen då jag delat in den i tre teman. Det tre teman är barndomen, vuxenlivet och Internet som verktyg/Bearbetningen av barndomen. Jag har använt mig av den här indelningen när jag genomförde mina intervjuer, när jag tittade på tidigare forskning och när jag genomförde analysen. Jag har även valt att lägga upp uppsatsens olika delar utifrån den indelningen när jag skrev.

I delen Analys och Resultat har jag valt att först redovisa för en del av det som framgick i intervjuerna. På så sätt får läsaren en möjlighet att skapa sig en egen bild av vad det är respondenterna har berättat för mig och därmed kan han/hon följa mig i analysen eller välja att dra egna slutsatser.

## **2. Metod**

### **2.1. Metodval**

För att få svar på mina frågor har jag valt att göra kvalitativa intervjuer med vuxna barn som under uppväxten levt med en psykiskt sjuk eller missbrukande förälder. Med den kvalitativa undersökningsmetoden försöker forskaren få fram den andres subjektiva sätt att se på saker och ting. Med andra ord försöker forskaren se det som den andre ser och få fram den andres upplevelsevärld (Larsson, 2005). Det är därför jag valde att göra en kvalitativ studie, för att jag vill få förståelse för hur vuxna barn tänker kring sin uppväxt och den påverkan som den har haft på deras liv som vuxna. Jag vill belysa hur de vuxna barnen själva uppfattar Internet som stöd och vad de har för tankar kring forum som riktar sig till vuxna barn.

### **2.2. Litteratursökning**

Inför den här studien har jag med hjälp av Internet sökt tidigare forskning och litteratur via GUNDA, Libris, Göteborgs Universitetsbibliotek, GOTLIB, CSA Social Services Abstracts. Jag har använt mig av sökord som vuxna barn, psykisk sjukdom, psykiskt sjuk förälder, anknytning, internet och internetkommunikation. På CSA använde jag mig av de engelska översättningarna till dessa ord; adult children, mental illness, mentally ill parents, attachment, Internet och Internetcommunication.

Jag har även använt mig av referenser som tidigare forskare uppgett i sina rapporter för att hitta litteratur som är relevant för min studie.

### **2.3. Urval**

Urvalet av intervjupersoner gick till på det sättet att jag i de forum jag hittat på Internet för vuxna barn satte in "annonser" i form av inlägg i forumen där jag efterlyste personer som ville ställa upp på en intervju via Internet och där jag förklarade syftet med studien. Jag efterlyste även personer i två olika forum som har en inriktning på familj och relationer. Hur inläggen på de olika forumen såg ut kan ses i bilaga 1 och 2. Till att börja med vände jag mig bara till vuxna som haft en psykiskt sjuk förälder men efter att jag även hittat ett forum för vuxna barn till missbrukare och då några av respondenterna hade både missbruk och psykisk sjukdom i familjen vidgade jag mitt urval till att även gälla dem.



När man gör undersökningar via Internet är man ofta hänvisad till den metoden, att skicka ut trevare i blindo, för att få tag på personer som är villiga att ställa upp på en intervju. Det här leder till att det inte går att säga att resultatet är generellt för en viss population (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003).

En begränsning i representativitet som uppstod i mitt urval är att det inte fångar upp de personer som inte är aktiva Internetanvändare. Jag kan tänka mig att de som redan är vana Internetanvändare har en annan bild av hur man kan använda sig av Internet som stöd än vad de har som inte använder Internet och är aktiva på forum/sajter. Det här ledde till att jag ändrade min frågeställning till att gälla vuxna barn som är vana Internetanvändare.

Mina ”annonser” ledde till att jag fick två olika typer av respondenter. Två av respondenterna var kvinnor som var aktiva på ett forum för vuxna barn och fyra var kvinnor som inte var aktiva på ett sådant forum och, som de sedan visade sig i intervjuerna, aldrig hade varit inne på ett forum för vuxna barn.

En annan begränsning som uppstod i mitt urval var att det inte var några män som valde att ställa upp på intervju utan bara kvinnor. Då det även är män som växer upp i dysfunktionella familjer så hade det varit bra om en del av urvalet bestått av män. Kanske har de ett annat sätt att se på mina frågor? En förklaring till att det bara var kvinnor som ställde upp kan vara att det till större delen är kvinnor som är användare av de forum som jag annonserade i, både familjeforumen och forumen för vuxna barn.

En tanke enbart förankrad i min egen erfarenhet är att fördelningen av kvinnor och män på de här forumen beror på att kvinnor i större utsträckning än män använder sig av Internet för att prata relationer och mående.

En sista begränsning man bör ta i beaktande vad gäller hur representativt mitt urval är för vuxna barn är att de som valde att ställa upp på en intervju kanske skiljer sig från de som valde att inte ställa upp. Möjligen är de som ställde upp mer benägna och i större behov av att berätta om sin situation idag och hur det var i barndomen och om så är fallet kan det ha påverkat utfallet av den här studien.

## **2.4. Intervjuteknik**

Jag valde att göra intervjuerna via mejl. Att jag valde att göra intervjuerna via Internet har flera skäl. När jag först kom fram till att jag skulle fokusera på Internet och det stöd som vuxna barn eventuellt kan finna där så tänkte jag med en gång att det skulle passa bra att göra

intervjuerna via Internet. De personer jag fick fram i mitt urval är vana Internetanvändare och bekväma i situationen att prata över Internet. Min tanke var först att jag skulle genomföra intervjuerna via MSN (ett program för snabbmeddelande) men då två av mina respondenter inte ville det utan hellre ville ha frågorna skickade via mejl valde jag att göra alla intervjuer via e-post.

Då en traumatisk barndom kan vara ett känsligt ämne att prata om och vara kopplat både till skam och till skuld så kan förfarandet att göra intervjuer via Internet leda till att det är lättare att få respondenter att ställa upp eftersom det garanteras anonymitet. Då jag varken har namn, adress, telefonnummer eller annan information som kan identifiera respondenten så har de fullständig anonymitet. Ingen utomstående kommer någonsin kunna känna igen vem som sagt vad och löftet om anonymitet kan jag därmed med lätthet både ge och även hålla, vilket är viktigt och ofta kan vara svårt när man ska intervjua då man som intervjuare i ett direkt möte ofta vet åtminstone förnamnet på respondenten (Trost, 2005).

Inför mina intervjuer gjorde jag en standardiserad intervjuguide med öppna frågor. Jag delade upp intervjun efter tre teman: barndomen, vuxenlivet och internet som verktyg. Jag hade två intervjuguides, en åt de som varit/är aktiva på ett forum för vuxna barn och en för de som inte varit/är det. Intervjuguiderna var identiska vad gäller frågorna kring barndomen och vuxenlivet men skiljde sig något åt när det gällde användningen av Internet utifrån att de hade olika erfarenheter.

Fördelen med standardiserade intervjuguides är att den minskar risken för felkällor som uppstår på grund av att man genomför olika intervjuer med olika personer (Larsson, 2005). Eftersom jag gör intervjuerna via Internet får jag en större spridning på mitt urval då jag inte begränsas av geografiska mått, jag sparar även en hel del tid då jag inte behöver resa någonstans för att utföra mina intervjuer (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Jag kan även lätt återkomma till mina respondenter med följdfrågor som kommer upp under arbetets gång med intervjuerna. Internetintervjuerna bidrar till att jag kan göra en triangulering av datakällor så som den beskrivs utav Larsson (Larsson, 2005, s. 112), då jag kan intervjua mina respondenter vid olika tillfällen och på så sätt öka förutsättningarna för att jag ska få en djupare och mer ingående beskrivning av fenomenet jag undersöker.

En viktig aspekt vid kvalitativa intervjuer är att den som intervjuar kan skapa en trygg miljö där respondenten känner sig fri att prata öppet (Kvale, 1997). Vid intervjuer som sker via e-post har den aspekten diskuterats utifrån att det skulle vara svårt att skapa en sådan

förtrolighet som möjliggör att intervjuaren får ta del av respondentens upplevelser och tankar (Kivits, 2005). Jag skulle istället säga att den anonymitet som ges genom att jag inte vet något mer om respondenten än hans/hennes mejladress och alias på ett forum gjorde att jag fick fram just den informationen. Min erfarenhet som aktiv Internetanvändare är att det är lätt att bli personlig med någon via Internet då man är så nära (man kan prata snabbt och lätt) men ändå är så långt ifrån så att man är skyddad genom avstånd och anonymitet. Även andra har uppfattat att det är vanligt att den relativa anonymiteten på Internet gör att människor snabbt och i ett tidigt stadium öppnar upp sig och blir personliga (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003).

## **2.5. Analys**

I analysen använder jag mig av anknytningsteorin, kristeorin och begreppet rationalisering för att få svar på mina frågeställningar. Jag har valt att dela in analysen i tre teman, barndomen, vuxenlivet och Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen. Detta för att på ett lättare sätt kunna strukturera upp det empiriska materialet jag fått in genom intervjuerna och få svar på mina frågor.

När jag skrev intervjuguiden så hade jag anknytningsteorin i bakhuvudet vilket gjorde att jag från början av analysen hade en deduktiv framfart. Men efter intervjuerna var gjorda och jag läste svaren så kände jag att för att kunna förklara det jag ser så behöver jag ta in fler teorier. Jag övergick då till ett induktivt arbetssätt. Jag valde kristeorin för att kunna visa på det behov av läkning som jag uppfattade hos mina respondenter. För att kunna visa på hur den här läkningen kan ske genom användningen av Internet, genom att man skriver om det som hänt och på så sätt minska sorgen och smärtan, så tog jag in begreppet rationalisering.

Då intervjuerna skedde via mejl så hade jag gott om tid att reflektera kring både frågor och svar. För att kunna verifiera mina tolkningar har jag försökt ställa nya frågor i riktning mot tolkningarna för att se om respondenten tänker på samma sätt som jag tolkat det.

När jag analyserade mina intervjuer så gjorde jag en hermeneutisk tolkning. Jag läste igenom hela intervjuerna och sedan skrev jag ner innebörden av det respondenterna delgett mig. Jag plockade ut delar av texten för att få svar på hur de såg på barndomen, vuxenlivet och internet. I vissa fall så valde jag att ställa nya frågor till respondenterna.

När jag sedan hade ett fullständigt underlag tog jag in mina perspektiv/teorier för att få svar på mina forskningsfrågor.

## 2.6. Validitet och reliabilitet

I diskussioner kring kvalitativ forskning har frågorna om reliabilitet och validitet ofta debatterats. Det går inte att mäta validiteten och reliabiliteten på samma sätt som vid kvantitativ forskning (Larsson, 2005).

När man gör en kvalitativ undersökning innebär det bland annat att för att ha en hög validitet ska de öppna intervjufrågor man har vara formulerade så att de verkligen fångar upp det som man avser att undersöka (Larsson, 2005, s. 116). När jag gjorde min intervjuguide så gjorde jag en kategorisering av frågorna för att på så sätt kunna fånga in de olika områden som jag avsett att mäta. Jag använde mig av öppna frågor för att få fram respondentens upplevelse, vilket var min avsikt med undersökningen.

Med reliabilitet menar man tillförlitlighet. Conny Svenning skriver i Metodboken om reliabilitet att "Om ingenting förändras i en population skall två undersökningar med samma syfte och med samma metoder ge samma resultat!" (Svenning, 2003, s. 67). När det gäller en kvalitativ undersökning som är mer exemplifierande än generaliserande är reliabilitetskravet inte lika hårt (Svenning, 2003). Jag har genom att ställa samma frågor till alla respondenter gjort vad jag kunnat för att höja reliabiliteten. Sen har jag utifrån deras svar ställt olika följdfrågor vilket skulle kunna leda till att om någon annan gjorde om min undersökning och inte tolkade svaren på samma sätt som jag skulle få andra svar genom att ställa andra följdfrågor. Genom att jag gjort intervjuerna via e-post har mina respondenter haft lång tid på sig att fundera över sina svar vilket borde ge en ökad reliabilitet då de inte känt sig stressade att få fram ett svar utan verkligen kunnat tänka över vad frågan har haft för betydelse för dem. Sen kan jag ju inte förutsätta att alla har funderat länge på mina frågor utan självklart kan en del snabbt ha svarat på dem även om svaren till mig har dröjt.

## 2.7. Etiska frågor

*Informationskravet* - Jag informerade om studien och dess syfte i min annons där jag sökte respondenter. En av dem som svarade hade ytterligare frågor vilka jag svarade på i det inledande mejlet innan jag skickade ut frågorna.

*Samtyckeskravet* - Genom att respondenterna tog kontakt med mig och ställde upp på en intervju såg jag det som ett samtycke. Jag skrev även i det inledande mejlet efter att de tagit kontakt att de själva bestämmer vilka frågor de väljer att svara på och att de när som helst kan hoppa av studien om de inte vill vara med längre.

En fördel med att intervjuerna skedde via internet är just för respondentens integritet. På nätet upplevs det oftast inte som lika besvärligt att prata om personliga ämnen och risken att upplevas som för närstående minskar därmed. Om den jag intervjuar ändå skulle känna sig obehaglig till mods är det inga problem för han eller henne att avsluta intervjun då han/hon lätt kan låta bli att svara och ”försvinna” (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003).

*Konfidentialitetskravet* – Jag känner inte till respondenternas riktiga namn och jag använder mig inte av deras användarnamn i studien utan har ändrat dem för att de inte ska kunna identifieras på Internet. Jag uppger inte heller vilka webbsidor jag varit på och fått kontakt med respondenterna för att det inte ska gå att identifiera dem via uttalanden och citat.

Många användare av Internet använder samma användarnamn på flera olika forum och har sitt specifika namn just för att bli igenkända och de kan därmed identifieras via dem (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003)

*Nyttjandekravet* – Det material som jag samlat in från respondenterna via intervjuer kommer bara användas till den här studien och inte till något annat.

*Övrigt* - Förutom intervjuer med vuxna barn har jag gjort en del observationer på forumen för de vuxna barnen då jag inför studien var inne på dem och läste en hel del eftersom jag var intresserad av hur de här personerna använde sig av forumet. Dock har jag valt att inte ta med delar av observationerna i studien då det för mig inte är etiskt försvarbart att använda material som är känsligt och i vissa delar känns väldigt privat trots att det är skrivet på ett öppet forum på Internet. Vissa texter på de båda forumen har bara registrerade användare tillgång till, fast vem som helst kan registrera sig och få den tillgången. Men det faktum att det bara syns för registrerade användare kanske ger en falsk känsla av att det som skrivs inte är offentligt. En del personer som inte mår riktigt bra kanske inte heller tänker över konsekvensen av att det som skrivs på Internet är offentligt.

Diskussioner förs om det är så att det vid Internetforskning är etiskt okey att observera och citera människor som skrivit på internet utan deras samtycke då det är en offentlig miljö och det finns olika åsikter om det (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003).

För mig känns det i alla fall inte rätt. De personer som skriver på de här forumen jag varit på är i många fall människor i kris, de försöker hantera trauman från barndomen och bör därför behandlas med hänsyn till det.

### **3. Teoriska perspektiv**

#### **3.1 Teoretisk referensram**

Jag har valt att använda mig av anknytningsteori, kristeori samt begreppet rationalisering så som det används av Daniel Gilbert (Gilbert, 2007).

Jag valde först anknytningsteorin men efter hand insåg jag att den inte räckte till för att förklara det som jag tyckte mig se i mina intervjuer och valde därför att även ta in kristeorin och rationalisering i min analys.

Jag har valt just de här tre perspektiven då jag med hjälp av anknytningsteorin ska titta på barndomen och dess inverkan på vuxenlivets relationer och hur barndomen har påverkat hur de vuxna barnen klarar samspelet med andra människor. Med hjälp av kristeorin ska jag sedan titta på vilket behov som finns av läkning efter det trauman som uppstått i barndomen.

Kopplingen till anknytningsteorin är att barn med desorganiserad anknytning kan antas ha upplevt trauman under uppväxten. Till sist ska jag använda mig av begreppet rationalisering när jag tittar på hur Internet kan användas som verktyg när man bearbetar barndomens trauman.

#### **3.2 Anknytningsteorin**

Enligt John Bowlby, som är anknytningsteorins upphovsman, är det i spädbarnets anknytning till sin vårdare som de känslomässiga relationerna utvecklas. Med andra ord är det den tidiga anknytningen som sedan bestämmer hur den vuxnes känslomässiga relationer kommer att se ut. Anknytningen bestämmer kvalitén på framtida relationer och påverkar hur den vuxne reagerar när relationerna avbryts (Tamm, 2002).

Anknytningsteorin är en bio-psyko-social teori som betonar betydelsen av människans evolutionsbiologiska härkomst, inre arbetsmodeller (mentala representationer) och individens erfarenheter som grund för de inre arbetsmodellerna (Broberg, Granquist, Evarsson, & Mothander, 2006). Med anknytning menas det känslomässiga band som uppstår mellan en människa (gammal som ung) och dess omvårdnadsperson. Den som är anknuten söker omvårdnad, trygghet och tröst hos sin omvårdnads/anknytningsperson (Broberg, Granquist, Evarsson, & Mothander, 2006).

Då anknytning är av evolutionsbiologisk härkomst sker den automatiskt ungefär som prägling hos djur. Den är instinktiv, automatisk och inget det späda barnet kan låta bli att göra även om vårdaren inte är lämplig som anknytningsperson (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003)

Inom anknytningsteorin talar man om tillräckligt bra föräldraskap/vårdare. För att barnet inte ska utsättas för omsorgssvikt så ska minst en av föräldrarna vara en tillräckligt bra vårdare och se till att barnet får sina grundläggande behov av mat, sömn, värme och beskydd tillgodosett. Den tillräckligt bra vårdaren ska också kunna svara rimligt lyhört och förutsägbart på barnets signaler (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003, s. 110). Om barnet inte har en tillräckligt bra förälder så kan det leda till bestående brister i den känslomässiga och sociala utvecklingen hos barnet. Anknytningen utvecklas till mentala representationer hos barnet och det är de representationerna man menar när man talar om de inre arbetsmodellerna. De inre arbetsmodellerna är en viktig del i människans personlighetsutveckling vilket leder till att anknytningen får en betydelse för människan hela livet (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). De inre arbetsmodellerna avspeglar samspelet mellan människor. De avgör hur en människa förväntar sig att en annan människa ska bete sig. För att barnet ska få inre arbetsmodeller som stämmer väl överens med verkligheten så krävs det att barnet har haft goda relationer till sina föräldrar och andra viktiga personer. Har barnet otrygga inre arbetsmodeller leder det ofta till att barnet har svårt i samspelet med andra utanför den egna familjen då barnet utgår från de inre arbetsmodellerna även i det samspelet. Dock är de inre arbetsmodellerna föränderliga och utvecklas hela livet så även om barnet har otrygga inre arbetsmodeller kan de förändras senare i livet genom positiva relationer (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Ett annat centralt begrepp inom anknytningsteorin är en trygg bas. Det man menar är att föräldern bör utgöra en trygg bas för barnet som det kan utgå ifrån när det ska utforska världen och även en trygg hamn för barnet att återvända till när de upplevt fara eller hot. (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Beroende på hur samspelet mellan förälder och barn fungerar så har barnet en viss anknytning till sin förälder. Det optimala är att barnet utvecklar en trygg anknytning till minst en vårdare. Då kan barnet använda sin förälder som en trygg bas och på så sätt utforska världen.

Har barnet en otrygg anknytning, som kan uppstå om inte samspelet mellan barnet och minst en förälder präglas av lyhördhet och förutsägbarhet, så kan den otrygga anknytningen antingen vara undvikande eller ambivalent. Har det en undvikande anknytning så visar barnet

inget behov av att använda föräldern som trygg bas. Fokus ligger på utforskandet av omgivningen. Har barnet däremot en ambivalent anknytning så kan det bli väldigt klängigt och ängsligt bevakande av föräldern för att säkra sin trygghet vilket går ut över att barnet inte vågar utforska (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

En fjärde form av anknytning är den desorganiserade anknytningen. Det som tydligast skiljer barn med desorganiserad anknytning från de övriga är att samspelet mellan dem och deras anknytningsperson till stor del byggts på rädsla (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Har barnet en förälder som är psykiskt sjuk eller som missbrukar så är det vanligt att barnet upplever rädsla för eller skräms av sin förälder. Barnet kan då utveckla en desorganiserad anknytning om den person som barnet knutit an till och ska se som sin trygga bas är den samma som barnet är rädd för och gör att barnet behöver söka trygghet. Det blir en omöjlig konfliktsituation för barnet (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

### **3.3. Kristeori**

Johan Cullberg skriver i sin bok *Kris och utveckling* om utvecklingskriser och traumatiska kriser (Cullberg, 2006). Det jag använder mig av i den här studien är teorin om traumatiska kriser. Med traumatiska kriser menar man psykiska kriser som uppstår efter ett trauma. En psykisk kris innebär enligt Cullberg upplevelser av övergivenhet som uttrycker sig i sorg, tomhetskänsla och förtvivlan samt upplevelser av självförkastelse som uttrycker sig som självdestruktivitet och depressivt självförakt (Cullberg, 2006, s. 141).

Cullberg skriver att traumatiska kriser ofta har ett likartat förlopp med fyra olika faser. Den första fasen är chockfasen. Den varar vanligen från ett kort ögonblick till några dygn. Under den här fasen håller människan verkligheten ifrån sig då den ännu inte är beredd att ta in det skedda och bearbeta det. Men en kris kan också starta stegvis och då märks egentligen ingen chockfas av (Cullberg, 2006).

Den andra fasen är reaktionsfasen vilken tillsammans med chockfasen utgör den akuta krisen. Det är i reaktionsfasen som människan börjar ta till sig det skedda. Den här fasen präglas ofta av att människan försöker finna en förklaring till det skedda (Cullberg, 2006).

Under den här akuta fasen sätts ibland omedvetna försvarsmekanismer in. Det kan till exempel handla om regression, där människan går tillbaka i utvecklingen och blir beroende av att andra ska bestämma eller har okontrollerade känsloutbrott eller blir tablett-/alkoholberoende (Cullberg, 2006).



Andra vanliga försvarsmekanismer vid traumatiska kriser är förnekelse eller undertryckande av känslor. Vid förnekelse så lägger man märke till det hotande eller skedda men man förnekar att det har någon betydelse eller vad det egentligen har för innebörd. Vid undertryckande av känslor så kan det vara så att människan försöker anpassa sig till omgivningens förväntningar och krav och försöker därmed inte visa sin oro eller sorg över det som inträffat (Cullberg, 2006).

Enligt Cullberg är isolering ett av de vanligaste försvaren vid smärtsamma upplevelser. Mekanismen innebär att människan lugnt kan prata och berätta om det inträffade samtidigt som han/hon förnekar det känslor som upplevelsen inneburit. Omgivningen tycker ofta att personen har klarat sig bra och hanterat det skedda på ett moget sätt. Dock kan isoleringen leda till ångest om det är ett långvarigt försvar och inte bara tillfälligt (Cullberg, 2006)

Den tredje fasen är bearbetningsfasen. I den börjar människan att återigen titta framåt och inte enbart fokusera på det förgångna och det som skett. De försvarsmekanismer som satts in och eventuella beteendestörningar eller kroppsliga symtom (som magont, huvudvärk etc. som kan uppstå vid kris/stress) börjar avta (Cullberg, 2006). De flesta kan nu tala lugnt och sansat om det skedda utan att varken överdriva eller förringa det som hänt och utan att överväldigas av de smärtsamma känslorna som det skedda brukar frambringa (Tamm, 2002)

Den fjärde och sista fasen är nyorienteringsfasen. I den här fasen utgör det som orsakat krisen ett ärr, ett minne som alltid finns kvar men som inte är aktuellt längre. Om människan kunnat försona sig med det som skett så återfår han/hon den skakade självkänslan och de svikna förhoppningarna har bearbetats. Krisen upplevs som ett stycke av livet och den kan få ny betydelse under livets gång. Påminnelser om krisen kan fortfarande orsaka smärta men livet stannar inte av utan fortsätter sin gilla gång (Cullberg, 2006).

Människor som drabbas av en traumatisk kris känner ofta en "vi-känsla" med andra som drabbats av samma sak (Tamm, 2002). En sådan "vi-känsla" gör att personer med samma traumatiska upplevelser kan stötta och hjälpa varandra och gemensamt bearbeta det inträffade genom olika självhjälpsgrupper. Sådana självhjälpsgrupper är ofta viktiga komplement till professionell hjälp. Dock kan det vara en fara med dem om gruppen fixerar sig vid det inträffade och fortsätter älta istället för att gå vidare (Tamm, 2002).

### 3.4. Rationalisering

Rationalisering innebär att man får en företeelse att vara eller verka förnuftig genom att förklara och/eller förenkla den (Gilbert, 2007).

Daniel Gilbert framför en teori i boken ”*Snubbla på lyckan*” om att den känslomässiga påverkan från händelser kvarstår längre om människan inte får en förklaring till det inträffade. Gilbert refererar till studier som visar att mår man dåligt utav något hemskt som hänt och så rationaliserar man händelsen för sig själv, så mår man bättre efteråt. Studierna visar även att skriver man dessutom ner det som hänt kan det leda till förbättringar både vad gäller det subjektiva välbefinnandet samt den fysiska hälsan. I en undersökning som Gilbert refererar till var de personer som mådde bäst efter ett trauma, de som förutom att skriva ner vad som hände, även försökte skriva en förklaring till det skedda (Gilbert, 2007). Det här kan man koppla till användningen av Internet och deltagandet i olika forum där människor skriver ner och berättar om händelser som de även i vissa fall försöker finna en förklaring till när de skriver. Många använder sig inte bara utav forum utan även utav bloggar vilket är en form av dagbok som ligger ute på webben.

Gilbert skriver att oförklarade händelser har två faktorer som förstärker och förlänger den emotionella effekten av händelsen. Den ena faktorn är att en oförklarad händelse ger intryck av att vara ovanlig och sällsynt. Förklaringar å sin sida gör att en händelse upplevs som mer alldaglig och blir därmed även lättare att hantera. Den andra faktorn som gör att den emotionella effekten förlängs efter oförklarade händelser är att det är troligt att vi fortsätter tänka på dem en längre tid efteråt. Det som vi inte förstår stannar kvar längre i våra tankar. Folk försöker ofta rent spontant att förklara händelser. Enligt Gilbert så tar förklaringar bort den emotionella effekt som händelsen gett då förklaringen får händelsen att bli tillrättalagd och därmed avklarad och då slutar vi tänka på den (Gilbert, 2007).

Gilbert skriver om studier som visar att de flesta människor klarar av katastrofer och traumatiska händelser ganska bra och att en del människor till och med hävdar att de traumatiska händelserna i efterhand bidragit till att ge deras liv ett nytt och större värde. Han beskriver hur människor som inte kan förändra en negativ händelse istället försöker förändra sin syn på händelsen och göra det till något positivt i tanken (Gilbert, 2007).

## 4. Tidigare forskning

### 4.1 Barndomen

Kari Killén skriver att barn som växer upp i en dysfunktionell miljö, oavsett om det handlar om missbruk eller psykisk sjukdom, har mycket gemensamt och delar många känslor även om deras situationer kan vara väldigt olika då problematiken skiljer sig i de här familjerna.

Barnen lever med en hemlighet som inte får nämnas vid ord vare sig hemma eller utanför hemmet. Oron för att någon ska få veta hur barnen har det hemma skapar ångest hos dem. De har ofta motstridiga känslor inför sina föräldrar och många barn plågas av skuld känslor (Killén, 2000).

I en akt och journalstudie utförd i Stockholm år 1982 jämfördes 69 förskolebarn till föräldrar som sökt psykiatrisk öppenvård eller slutenvård med 69 förskolebarn i en anpassad kontrollgrupp. Barnen med en förälder som sökt psykiatrisk vård hade i högre grad somatiska och emotionella symtom. De somatiska symtomen var t.ex. en lägre vikt- och längdökning än vad som anses vara normalt och att de hade vårdats mer på sjukhus än barnen i kontrollgruppen. De här barnen förekom oftare i socialtjänstens register och BVC hade i högre grad oroat sig för familjen och för känslomässiga svårigheter hos barnen (Parment, 1999).

En prospektiv studie gjordes under fyra år på 80-talet där man följde familjerna till 137 nyinskrivna psykiatriska patienter som hade barn som var under 15 år gamla. Familjerna jämfördes med en kontrollgrupp. I den gruppen där en förälder var psykiskt sjuk visade det sig att föräldrarnas psykiatriska problem var tätt förknippade med andra psykosociala problem i familjerna. Barnen i de här familjerna hade oftare än barnen i kontrollgruppen emotionella störningar och beteendestörningar, och då ofta uppförandestörningar. Risken för psykiska störningar hos barnet var störst i de fall där föräldern diagnostiserats som personlighetsstörd och samtidigt var fientlig mot barnet. När barnen väl utvecklat emotionella störningar och beteendestörningar så fanns det tendenser till att det inte var övergående även fast familjesituationen blev bättre (Parment, 1999).

Barn som växer upp med en psykiskt sjuk förälder känner ofta känslor som ensamhet, sorg och skam över sin förälder och familj. Skammen kan leda till isolering och en tystnad kring föräldrarnas sjukdom. Många av de här barnen är rädda för sin sjuka förälder då de är rädda för

att föräldern ska skada dem eller sig själv (Skerfving, 2005). Barn som växer upp i en familj med en missbrukande förälder känner ofta oro, ångest, rädsla, skuld, skam, sorg och ilska. Barndomen präglas av oförutsägbarhet, otrygghet, besvikelser och i vissa fall av misshandel och övergrepp (Runquist, 1998).

Kristina Granath vid Sköndalsinstitutet, Stockholm, har gjort en intervjuundersökning med fem vuxna barn som vuxit upp med en psykiskt sjuk förälder. I den framgår det att några av dem var rädda för föräldern och oroade sig för att föräldern skulle döda dem eller ta livet av sig själv. Granath skriver i sin studie att barnen är i stort behov av att få prata med någon om det som hände hemma under barndomen. De behöver hjälp med att förstå det som sker hemma och få en bekräftelse på att det som de upplever som fel stämmer överens med verkligheten. De vuxna barnen i Granaths undersökning vittnar om att det ofta skedde obegripligheter i hemmen som de fortfarande som vuxna inte kan reda ut eller förstå (Granath, 1997).

Flera vuxna barn till psykiskt sjuka vittnar om att de under sin barndom känt det som att de levte i två olika världar då deras liv hemma med den sjuka föräldern skiljde sig så mycket åt från verkligheten utanför hemmet (Skerfving, 1996).

Weddig Runquist har skrivit en rapport om små och vuxna barn till alkoholister. I den skriver han om de fyra oskrivna reglerna i de här familjerna; rigiditet, tystnad, förnekelse och isolering. För barnen i en missbrukfamilj så blir reglerna ett normalt sätt att bete sig i en onormal livssituation (Runquist, 1998).

Barn till missbrukare saknar ofta positiva vuxna förebilder och de får inte den kunskap de behöver hemifrån om vad som är normala och icke-normala beteenden. De har inte tillfälle att observera hälsosamma relationer. Barnen lär sig ofta tidigt att hålla smärta och ångest på avstånd och de deltar i familjens förnekande av föräldrarnas missbruk (Runquist, 1998).

#### **4.2. Vuxenlivet**

Petra Nylander vid Psykologiska Institutionen, Lunds universitet, har gjort en studie om anknytning hos vuxna barn till psykiskt sjuka mödrar. Hon har intervjuat sexton vuxna barn. Det hon kommer fram till i sin studie är att endast 6.3 % av informanterna uppvisar ett tryggt anknytningsmönster. När hon jämför det resultatet med andra studier så ser hon att det är betydligt lägre än för de som vuxit upp med en psykiskt frisk förälder (Nylander, 2002). Informanterna i hennes studie vittnar om att det under deras uppväxt varit en brist på viktiga

vuxna som kunnat stiga in som anknytningsperson och trygg bas istället för den psykiskt sjuka föräldern. Som alternativ har barnen istället använt sig av fantasin, ett gossedjur eller böckernas värld som livlina. Senare i livet har tryggheten utgjorts av speciella intressen, psykoterapi, en partner eller de egna barnen. Nylander beskriver hur de vuxna barnen genom att knyta an till andra viktiga personer får möjlighet att till viss grad förändra sina inre arbetsmodeller även om det inte genererar en generell tillit till människor utan tilliten är knuten till en person som gjort sig förtjänt av den (Nylander, 2002).

P. W. Corrigan och O. B. Williams har i en studie kommit fram till att vuxna barn till föräldrar som missbrukar eller lider av psykisk sjukdom i större utsträckning har dåligt självkänsla som vuxna och oftare lider av ångest än de som vuxit upp i en ”normal” familj. Dock finns det en skillnad mellan de här grupperna, de som vuxit upp med en psykiskt sjuk förälder löper större risk att även drabbas av depression i vuxen ålder. Enligt studien så minskar påverkan från barndomen om det vuxna barnet har ett stort och/eller tillfredställande socialt nätverk (Corrigan & Williams, 1992).

I boken *Dansa med träben* av Solveig Cronström – Beskow görs rösterna av 13 maskrosbarn hörda och författaren som även mött andra maskrosbarn beskriver hur maskrosbarn ofta har lättare att uttala sig i skrift än muntligt och att barndomens påverkan kan göra att de har svårt att tala i grupp. Hon skriver vidare om att maskrosbarnen ofta upplever att de inte blir sedda. De är istället ”tränade att uppfatta och förstå andras behov och problem” (Cronström-Beskow, 1996, s. 178).

I både Nylanders studie (Nylander, 2002) och Granaths undersökning (Granath, 1997) framgår det att de vuxna barnen har svårigheter när det gäller vänskaps- och kärleksrelationer. De har också problem med att lita på andra människor. Informanterna i Granaths studie beskriver att de har svårt med att se till sina egna behov samt att tro på att människor i nära relationer ska stanna kvar.

Ingrid Claezon har gjort en studie som innefattade tjugo ungdomar som alla vuxit upp med en narkotikamissbrukande förälder. I hennes studie framkommer det att flera av ungdomarna på egen hand har sökt information om narkotika och någon har även arbetat på ett behandlingshem för missbrukare. Det var viktigt för ungdomarna att få den här informationen för att försöka få en mening i det skedda eller i alla fall en förklaring för att på längre sikt kunna hantera sin livssituation (Claezon, 1996). De välbevarade hemligheterna som vuxna barn till missbrukare har från barndomen brukar förr eller senare göra sig smärtsamt påminna.

Att då börja prata öppet om upplevelserna är nödvändigt för att de ska kunna må bättre (Runquist, 1998).

Psykologen Janet G. Woititz var en av de första att uppmärksamma situationen för vuxna barn till alkoholister. Runquist refererar till Woititz bok *Vuxna barn till alkoholister* när han beskriver vanliga karaktärsdrag hos Vuxna barn. Några av dragen som han nämner som utmärkande är att det är vanligt att de vuxna barnen dömer sig själva utan förbarmande, de tar sig själva på mycket stort allvar, de har problem med nära relationer, de överreagerar på förändringar som de inte har kontroll över, de söker ständigt godkännande och bekräftelse och de uppfattar sig själva som annorlunda (Runquist, 1998).

Ett par amerikanska terapeuter, J & L Friel, har utvecklat en modell för de olika stegen i processen till tillfrisknande för vuxna barn. Enligt dem måste de vuxna barnen bland annat identifiera det som de har utsatts för som barn, uppleva känslorna kring det inträffade och dela dessa känslor med andra människor innan de kan tillfriskna och förlåta (Runquist, 1998).

#### **4.3. Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen**

När man är ute på Internet har man till skillnad mot i verkliga livet en möjlighet att välja att vara helt anonym. För många innebär det en trygghet att slippa lämna ut sig genom att visa vem man är.

Nicolas Jacquemot är etnolog och journalist och skriver i sin bok om relationer och möten på Internet. Som underlag har han intervjuer med olika människor som använder sig av Internet för att möta andra. Han skriver att tryggheten som man får genom anonymiteten gör att man vågar lämna ut sig i större utsträckning än i verkliga livet. Många människor har svårt för att umgås i sociala sammanhang och vågar inte dela med sig av sina åsikter och tankar ansikte mot ansikte (Jacquemot, 2002).

De flesta i Jacquemots intervjuer framhåller hur lätt det är att komma en annan människa nära på Internet. Känslan av säkerhet och trygghet som anonymiteten ger gör att man vågar lämna sina tankar och känslor. Man behöver inte vara rädd för konsekvenserna på samma sätt som i verkliga livet (Jacquemot, 2002).

Magnus Karlsson, Sköndalsinstitutet, Stockholm, har gjort en studie om självhjälpgrupper och bland annat intervjuat medlemmarna i åtta olika självhjälpgrupper. Han drar inga generella slutsatser men visar på hur det kan vara. Det som verkar vara viktigt för människorna i de här grupperna är att man har gemensamma erfarenheter. Gruppen använder

de gemensamma erfarenheterna och bygger en kunskapsbas som gör att personerna i gruppen får en känsla av ökad förståelse för sina egna problem (Karlsson, 2000).

Medlemmarna i självhjälsgruppen påverkas av varandra och tillämpar de andras erfarenheter på sina egna problem. I flera av självhjälsgrupperna uttrycks det att gruppens första uppgift är att hjälpa deltagarna i gruppen att få kontroll över en specifik del av sitt liv, den del som ses som ett problem. Det som gruppen kan bidra med är att ge en ökad kunskap om, och förståelse för, problemet samt råd och stöd när individen försöker angripa problemet (Karlsson, 2000).

En stor tillgång med självhjälsgrupper är att personerna i gruppen inser att de inte är själva i sin situation, det finns andra med samma problem. Det är inte bara den som får råd och stöd som blir hjälpt utan även den som ger råden. Genom att ge råd och stöd förbättras självbilden och personen definierar sig som friskare och blir mer mottaglig för lösningar på sina egna problem (Karlsson, 2000).

En studie gjord 2002 vid Göteborgs universitet visade att nästan hälften av alla personer med depression får för lite socialt stöd från sina nära och kära. Speciellt kvinnor får söka hjälp utanför familjen, män får i större utsträckning än kvinnorna stöd från sin familj (Essén, 2003). Forskning från folkhälsoinstitutet visar att man kan bli fysiskt sjuk om man inte får ge uttryck för sina känslor utan håller dem inombords för länge. Socialt stöd och förmågan att uppleva och uttrycka sina känslor är av stor betydelse för att man inte ska drabbas av psykosomatiska sjukdomar (Essén, 2003).

Självhjälsgrupper på Internet har ökat explosionsartat. En studie från 1996 visade att deltagarna i en självhjälsgrupp på Internet fann att deltagandet gav dem ett bekräftande på deras erfarenheter samt att de upplevde en stor förståelse och empati från de övriga deltagarna och att de fick mycket uppmuntran (Essén, 2003).

En del forskare påpekar dock att det finns en fara i självhjälsgrupper på Internet då de används som ett substitut istället för verkligt känslomässigt stöd. Riskerna finns att det leder till en mera ytlig relation istället för en direkt kontakt som kan leda till något starkare och en innehållsrikare relation. Dessutom finns det alltid en risk, när det inte är professionella som styr självhjälsgrupperna, att felaktig information sprids som kan vara direkt skadlig för gruppmedlemmarna (Essén, 2003).

#### **4.4. Sammanfattning och reflektion**

Forskningen visar att barnen i de dysfunktionella familjerna får vara med om mycket som de ofta inte förstår och som ibland upplevs som skrämmande. Som studier visar mår barnen bättre om det får förklarats för sig vad det är som händer, om de har någon att prata med för att ventilera sina upplevelser och få bekräftelse på sin verklighetsuppfattning som sann. Men ofta är det så att barnen istället håller känslor och upplevelser inom sig för att de känner skam, skuld och för att det är den tysta regeln som gäller. Alla ser elefanten i vardagsrummet men ingen pratar om den.

Forskningen visar också att många av de vuxna barnen lider av dåligt självförtroende och har en dålig bild av sig själv. De kan ha svårt att lita på andra människor och känner ofta att de inte är värda att älskas. De upplever att de inte blir sedda utan ser istället själva hela tiden till andras behov. Påverkan från barndomen är påtalig. Studier pekar på att för att de vuxna barnen ska må bättre så måste de få förståelse för vad som hände i barndomen och sen kan de bearbeta sina upplevelser.

Som vi kan se har vuxna barn ofta svårt att uttrycka sina negativa känslor då de sedan barndomen har fått en dålig respons på det. Har de som barn haft en desorganiserad anknytning kan han/hon som vuxen fortfarande bära med sig en rädsla inför hur någon i en nära relation ska reagera om han/hon uttrycker sig öppet och visar sorg eller ilska. De vuxna barnen kan ha svårt att hävda sin vilja i en relation då de sedan barndomen fått lära sig att främst ta hänsyn till andra.

På Internet kan det vara lättare att hävda sig då man har anonymiteten att gömma sig bakom. Känner man att en situation blir obekvämlig och att man inte vågar stå för vad man sagt eller gjort så kan man bara stänga av datorn, byta användarnamn eller helt enkelt inte gå in mer på det forumet. Som en del uttryckt det, man behöver inte stå för konsekvenserna.

Som det visar sig i studierna om självhjälpgrupper så är det bra med självhjälpgrupper för att ge de vuxna en ökad känsla av förståelse inför sitt problem och även för att få stöttning och råd från andra i liknande situation. Självhjälpgrupperna ger även en ökad kunskap om problemet då alla bidrar med sin kunskap kring problemområdet. Forskningen visar även på vilken betydelse det har för att man ska må bra att man talar om sina känslor. Och många av de vuxna barnen mår dåligt över det som hänt i barndomen och behöver då rimligen prata om det. Men som Gilbert tar upp i sin bok (Gilbert, 2007), det kan även hjälpa att bara skriva av



sig. En del använder sig av vanliga dagböcker, andra av bloggar och en del gör det i form av foruminlägg.

En del forskare pekar på risken med självhjälsgrupper på Internet men jag kan tänka att den risken torde vara densamma för självhjälsgrupper i verkliga livet också då det inte heller där ingår någon professionell som kontrollerar vilken information som ges. Möjligen minskar risken för det något om det är en självhjälsgrupp som är kopplad till en förening där allt material är reglerat så som grupper inom ACoA(=Adult Children of Alcoholics/Vuxna barn till alkoholister och från andra störda familjer).

## 5. Analys och resultat

### 5.1. Presentation av respondenterna

För att det ska vara lättare att följa med i analysen så väljer jag här att presentera mina respondenter kort och beskriver deras uppväxtförhållanden i några meningar. Jag känner dem bara vid deras användarnamn på Internet och i några enstaka fall vid förnamn men jag har valt att inte använda någondera för att det inte ska gå att identifiera dem. Jag har därför hittat på andra namn på dem.

**Moa:** Moa är 32 år och har en psykiskt sjuk mamma som även är tablettmissbrukare. Hon växte upp hos sin mamma och styvpappa tillsammans med sin storasyster. Moas biologiska pappa fanns närvarande i perioder då han emellanåt bodde på Island.

**Linda:** Linda är 28 år och hon har en psykiskt sjuk mamma och en pappa som missbrukar alkohol och på grund av det har psykiska besvär. Linda växte upp med båda sina föräldrar samt en äldre styvbror och en lillasyster.

**Petra:** Petra är 36 år och hade en mamma som var psykiskt sjuk och som tog sitt liv när Petra var fyra år. Petras pappa är alkoholist och lider av panikångest. Petras fyra första år levde hon med båda sina föräldrar och sin lillasyster. Mamman blev sjuk när Petra var två år gammal. Från att hon var fyra tills hon var åtta bodde hon med sin pappa samt en styvmamma med svåra psykiska besvär som även missbrukade alkohol och tablett. När Petra var åtta år så placerades hon och hennes syster i ett familjehem. De bodde i familjehemmet tills Petra var fjorton år då de åter fick flytta hem till sin pappa som då slutat missbruka.

**Malin:** Malin är 32 år och har en mamma som är psykiskt sjuk. Mamman missbrukade även alkohol under Malins barndom för att döva sina känslor. Hon var själv med sin mamma då pappan inte var närvarande från att hon föddes till det att hon var elva år. Då träffade mamman en ny man som hon fick två söner med.

**Gunilla:** Gunilla är 42 år och har en psykiskt sjuk mamma och en psykiskt störd pappa. Hon växte upp med båda sina föräldrar tillsammans med sin storasyster och lillebror.

**Johanna:** Johanna är 45 år gammal och har en mamma som var psykiskt störd och en frånvarande pappa. Johanna växte från fyra års ålder upp boende med sin mamma och alkoholiserade styvpappa samt med sin storebror och sina två små halvsysstrar.

## 5.2. Barndomen

### 5.2.1. Vad berättade de vuxna barnen?

De vuxna barnen i mina intervjuer berättar allihop om en barndom som var fylld av känslor som skam, skuld, oro, rädsla och ensamhet precis som vuxna barn gjort i intervjuer i tidigare forskning (Granath, 1997; Cronström-Beskow, 1996; Claezon, 1996).

Flera av de intervjuade hade fått ta ett stort ansvar för sin sjuka/missbrukande förälder och i vissa fall även för småsyskon.

Gunilla och Johanna berättade att de förutom bristen på omsorg också misshandlades fysiskt. Moa och Gunilla uttryckte att de varit mobbade som barn, dock hade Moa en vän utanför skolan som hon umgicks med på eftermiddagar och helger. Petra och Linda beskriver avsaknaden av riktiga vänner då de skämdes och inte vågade ta hem någon på grund av att de inte visste hur föräldern skulle bete sig eller vara.

De återstående två berättar att de hade kompisar, Malin hade vänner som var barn till den missbrukande moderns vänner och som därmed hade samma problem som hon och Johanna hade även hon vänner som kom från familjer med liknande omständigheter.

Ingen av de sex pratade med någon om hur de hade det hemma. Flera av dem uttryckte att det var en stor hemlighet som de var rädda för att andra skulle få reda på. Malin och Johanna som hade kompisar i samma situation pratade inte med sina kompisar om hur det var hemma.

Malin beskriver att det var en tyst förståelse som rådde mellan henne och kompisarna.

Johanna uttrycker något liknande då hon skriver:

*”Dom kompisar jag hade, hade det likadant som mig. Så på något vis behövde vi inte prata om det... Vi visste ju ändå.”*

Moa som berättar att hon blev mobbad i skolan beskriver att hon ändå hade visst stöd, någon som såg henne, då hon hade en ledare för en tjejgrupp i skolan som ofta satt med henne på skolrasterna för att hon skulle slippa sitta ensam. Hon upplevde också att hon fick mycket

stöd från sin pappa under de perioder då han vara närvarande. Han var då alltid redo att prata och umgås när hon ville. Hon skriver om sin pappa:

*”När jag tänker tillbaka på barndomen så är det tack vara honom som jag var så pass stark att jag klarade livet överhuvudtaget. Han fick mig alltid att tro på mig själv. Och jag hade alltid någon att prata med.”*

Gunilla däremot beskriver en oändlig ensamhet, tomhet och kärlekslöshet. Hon fick mat och rena kläder men det var ingen som såg till att hon tvättade sig, borstade tänderna eller kom i säng i tid. Den enda hon minns från barndomen som över huvudtaget såg henne, som hon upplevde det, var en dagisfröken på förskolan. Hon var sträng men så länge Gunilla gjorde som hon blev tillsagd fick hon ett visst mått av uppskattning.

Linda uttrycker hur hon som barn upplevde att hon inte hade någon som stöd utan att hon stod helt ensam när hon skriver:

*”Jag hade absolut ingen!!! Vet att jag tänkte på det redan som liten... Jag hade ingen... Bara mig själv...”*

Petra skriver att hon var ensam men att hon i sin fostermor hittade ett visst stöd och sen när hon kom upp i tonåren och åter bodde hos sin pappa kunde hon vända sig till sin moster för stöd.

### **5.2.2. Analys och resultat**

Petra, Gunilla och Johanna beskriver allihop att det varit rädda för sin förälder. Gunilla och Johanna misshandlades fysiskt medan Petra upplevde sin pappa som hotfull och skrämmande. Det är svårt för det lilla barnet att förstå hur den trygga basen som barnet har för att söka tröst hos och tanka trygghet av även är den som skrämmer och gör att barnet behöver skydd. Barnet riskerar då att få en desorganiserad anknytning (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Petras mamma sjuknade inte in förrän Petra var två år och pappan började missbruka när mamman dog och Petra var fyra år. Petra säger själv att hon innan mamman insjuknade hade en fullt normal barndom. De inre arbetsmodellerna, som är föränderliga över tid och som hjälper oss i samspelet med andra människor, kan försämrats om situationen ändras även om

ett barn från början har trygga inre arbetsmodeller (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Petra beskriver sin barndom som ett inferno och att hon var ledsen och rädd från tre års ålder till tonåren. Allt för hastiga separationer från anknytningspersonen under en längre tid, som vid ett dödsfall, kan leda till desorganiserad anknytning (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Moa växte upp med sin tablettmissbrukande mamma som Moa beskriver som väldigt ambivalent och lynnig. Dock berättar hon att hon hade mycket stöd i sin pappa under uppväxten. Han kan trots att hon inte växte upp med honom ha varit en präglade person när det gäller hennes inre arbetsmodeller (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Malin beskriver hur hennes barndom präglades av ensamhet, känslökyla och brist på empati. Malin som levde ensam med sin mamma var ofta orolig för henne och tog hand om henne men fick inte någon kärlek tillbaka. Om barnet har en otrygg ambivalent anknytning blir barnet oroligt och håller sig fast vid föräldern för att på så sätt trygga sin säkerhet (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Linda berättar precis som Malin att hennes föräldrar inte var där för henne, varken känslomässigt eller fysiskt. Hennes mamma låg stundtals inlagd på sjukhus inom psykiatri och hennes pappa klarade inte av att ta hand om henne då han missbrukade.

Det som skiljer Lindas berättelse från Malins är att där Malin berättade om oro för sin mamma och att hon ville finnas till hands för henne, ta hand om henne, så berättade Linda om hur hon stod ensam och tidigt insåg att hon får klara sig på egen hand. Hon skärmade av sig från sina föräldrar. Vid en otrygg undvikande anknytning vänder sig barnet utåt då det inte upplever att det finns någon trygg hamn att återvända till (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Alla de vuxna barnen har under barndomen upplevt det som Cullberg beskriver är en psykisk kris. En psykisk kris innebär upplevelser av övergivenhet och av självförkastelse. Krisen frambringar känslor som sorg, tomhetskänsla, förtvivlan, självdestruktivitet och självförakt (Cullberg, 2006). För barn som växer upp i en familj med en förälder som är psykiskt sjuk eller som missbrukar kan det här vara återkommande känslor när föräldern om och om igen betar sig skrämmande, hotfullt och/eller sviker på ett grundläggande plan.

Alla utav de vuxna barnen som jag intervjuade berättade att situationen hemma var en stor hemlighet för omvärlden. Utav de försvarsmekanismer som hjärnan kan ta till vid kris kan man tänka att barn som växer upp i dysfunktionella familjer använder sig av undertryckande av känslor eller att de helt förnekar betydelsen av det skedda då detta underlättar för dem att hålla allt hemligt (Cullberg, 2006).

## 5.3. Vuxenlivet

### 5.3.1. Vad berättade de vuxna barnen?

Alla de intervjuade tycker att de påverkats på något sätt utav sin uppväxt och de flesta tycker att den påverkat på ett negativt sätt.

Det är bara Moa som säger att barndomen haft en positiv inverkan på vem hon är idag. Hon skriver:

*”Jag tror att min besvärliga uppväxt tillsammans med stödet min pappa gav mig har gjort mig oerhört stark som person. Jag är idag en person med ganska stort självförtroende och jag är envis som få.”*

De andra vittnar om ett dåligt självförtroende som de tror bottnar i barndomen. Linda, Malin, Gunilla och Johanna beskriver alla att de har haft svårt med relationer eller att möta nya människor.

Linda upplever att hon hos andra inte kan få något stöd eller hjälp och att hon än idag måste klara sig ensam, precis som i barndomen. Hon har svårt för att visa känslor och har lidit av social fobi och panikångest. Hennes barndom är fortfarande hennes hemlighet då hon alltjämt känner skuld och skam samt att hon i nära relationer känner att den andra inte kommer orka ta emot det hon har att berätta.

Malin beskriver sig själv som mycket avvaktande när hon möter nya människor. Det tar lång tid innan hon litar på andra. Precis som Linda upplever hon att hon klarar sig bäst själv och har svårt att be andra om hjälp. Malin känner idag ingen skam och skuld. Hon har många vänner, en del från barndomen, och med dem pratar hon öppet om det som varit. Hon har dock mått dåligt stundtals i sitt vuxna liv då hon har en förmåga att fastna i destruktiva förhållanden där hon försöker hjälpa och ta hand om den andre i relationen.

Gunilla har svårt med relationer. Hon känner precis som Linda fortfarande mycket skam och skuld. Hon har svårt att tolka andras signaler och därmed svårt i samspelet med andra. På frågan om hon som vuxen känt att hon kunnat prata om barndomen öppet svarar hon att ingen är särskilt intresserad. Gunilla beskriver sig själv som en slaskhink:

*”Har man varit slaskhink i barndomen så lär man sig inte sitt värde och kan inte heller försvara sig. Då blir man utsatt igen... Jag tänker på mobbning i skolan, sexuella trakasserier på arbetsplatsen...”*

Johanna har tidigare haft svårt att möta nya människor och led ett tag av social fobi precis som Linda. Johanna beskriver hur hon inte vågade gå in i fikarummet på jobbet om det var mer än tre människor där då hon kände sig uttittad och det klarade hon inte av. Hon har också precis som Linda och Malin alltid känt att hon klarar sig bäst själv. I dag är hon dock väldigt social och har ett stort nätverk med människor kring sig. Hon förklarar det med att hon jobbat mycket med sig själv de senaste tio åren.

### **5.3.2. Analys och resultat**

Moa är den enda som beskriver sig själv med positiva ord och verkar ha ett gott självförtroende. Hon är även den som verkar haft en tillräckligt bra andra förälder som kunnat kompensera för de otrygga inre arbetsmodeller som skapats i samspelet med hennes primära anknytningsperson (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003).

Linda har fortfarande svårt att visa känslor. Hon tänker att hon klarar sig bäst på egen hand och att andra inte kan ta emot hennes känslor, vilket kan ha ett samband med om hon haft en otrygg undvikande anknytning (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Hon har sedan barndomen haft ett mönster av att hon ska klara sig själv då hon inte upplevt att det funnits någon där som kan hjälpa henne.

Petra, Gunilla och Johanna var de som känt sig rädda för eller hotade av sin förälder. De har alla mått psykiskt dåligt som vuxna. Det som de här tre även har gemensamt är att de alla gått i någon form av terapi som vuxen. Studier visar att desorganiserad anknytning är en riskfaktor för att utveckla psykiska sjukdomar senare i livet (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Även de andra har haft kontakt med kurator eller terapeut, det är bara Moa som inte haft någon som helst professionell kontakt.

Har barnet en desorganiserad anknytning och en inre arbetsmodell av att människor i nära relationer betar sig skrämmande eller oförutsägbart kan det leda till att det blir en trygghet i att ha en partner som är hotfull, skrämmande och ambivalent. Det sägs t.ex. att det är vanligt att barn till alkoholister skaffar sig en partner som också är alkoholist. De inre arbetsmodellerna visar hur man ska bete sig i förhållande till andra och vad man kan förvänta

sig av andra (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). Malin beskriver att hon ofta fastnar i destruktiva relationer där hon har en omvårdande roll och där kan man se att de inre arbetsmodellerna från barndomen, då hon ofta tog hand om sin missbrukande mamma, har påverkan på samspelet i relationerna även som vuxen.

Barn med en desorganiserad anknytning kan man anta att de har upplevt trauman under barndomen. Att uppleva hot från en förälder är ett trauma för ett barn.

De vuxna barnen borde nu i vuxen ålder ha kommit till bearbetningsfasen då det gått så många år sedan barndomens trauman. I bearbetningsfasen brukar de flesta kunna tala lugnt och sansat om det som hänt utan att varken överdriva eller förringa det skedda och utan att överväldigas av de smärtsamma känslorna som det som hänt brukade åstadkomma (Cullberg, 2006). Linda och Gunilla beskriver väldigt känslösamt om det inträffade och verkar uppleva starka känslor när de ska berätta om sin barndom. De andra fyra är mer sakliga i sina beskrivningar och kanske de har kommit lite längre i sin bearbetning av barndomen.

## **5.4. Internet som verktyg/Bearbetning av barndomen**

### **5.4.1. Vad berättade de vuxna barnen?**

Moa, Linda, Petra och Malin har aldrig varit inne på ett forum för vuxna barn.

Moa har sökt på Internet efter någon med liknande bakgrund då hon tycker att det skulle kännas skönt att ha någon att prata med som haft det på ungefär samma sätt under uppväxten men hon har inte hittat någon. Hon har dock i vuxen ålder fått en nära kontakt med sin halvsyster och det är med henne som hon diskuterar sin sjuka och missbrukande mamma. Hon känner att hon gärna skulle vilja ha kontakt med någon som haft en liknande bakgrund och då gärna via Internet även om hon skulle föredra någon i verkliga livet.

Linda har försökt förstå sin uppväxt och den problematik som fanns i familjen genom att läsa mycket litteratur inom ämnet. Hon har även försökt hitta likasinnade på Internet men inte hittat någon. Hon känner att det skulle hjälpa henne att ha någon att prata med av flera anledningar. Linda skriver om att möta andra med samma bakgrund och Internet:

*”Jag tror att vi kan stödja varandra! I med och motgång! Internet är helt klart det bästa. Där kan man vara anonym om man vill stänga av m.m. och det går fort att kommunicera! Allt är bra – bara det lindrar/hjälper...!”*



Linda berättar att hon som vuxen fortfarande har svårt i relationer i verkliga livet att prata om det som hon varit med om under barndomen.

Petra har bearbetat sin barndom genom terapi och en sorgbearbetningskurs. Hon har inte sökt hjälp själv via Internet men delat med sig av egna erfarenheter och gett råd när det efterfrågats i olika forum. Petra tror att verkliga möten är bättre för att läka. Hon menar att det motverkar utanförskap att se andra i samma sits och att man då kan inse att de är helt vanliga människor de med. Hon tror dock att det är bra att dela med sig och ta del av andras erfarenheter och att det då är bättre att göra det via Internet än att inte göra det alls.

Malin är i vuxen ålder öppen inför vänner och andra som hon möter med hur hon haft det under uppväxten. Hon har många vänner från barndomen kvar, de vänner som också hade missbrukande föräldrar. Hon har tillsammans med dem pratat igenom mycket utav barndomens trauman.

Malin delar gärna med sig av sina egna erfarenheter när de efterfrågas men känner inte att hon för egen del har något behov i dagsläget vare sig av att dela med sig eller att ta del av andras berättelser.

Gunilla har precis som Linda aldrig haft någon i verkliga livet att prata med om sin uppväxt och även hon har sökt kunskap om föräldrarnas tillstånd via litteratur. Hon har gått i terapi men tycker inte att det har hjälpt. Gunilla är aktiv på ett forum för vuxna barn som vuxit upp med en psykiskt sjuk förälder. Hon tycker att forumet varit bra för det har fått henne att inse att hon inte är ensam. Hon har även fått en större förståelse genom att ta del av andras erfarenheter. Gunilla uttrycker även att forumet varit bra av den anledningen att det gett henne en ökad självkännetid, en smula hopp inför framtiden samt att hon känner att forumet är en arena där hennes egenskaper kan vara en tillgång. Hon kan dock även se en del negativa aspekter med forumet och skriver:

*”Det är inte alla som kommer vidare utan snarare stannar i sin läkning, de klär sig i en offerroll som bevaras med hjälp av de andra på forumet.”*

Johanna har idag inga problem med att prata om det som hänt i hennes barndom. Hon har vänner som hon pratat med om det som varit och hon har deltagit i ACoA's självhjälpgrupper och där bearbetat sin barndom enligt tolvstegsprogrammet för vuxna barn. Hon är aktiv på ett forum för vuxna barn till missbrukare. Trots att hon förespråkar ACoA och

självhjälpsgrupper inser hon att inte alla passar att sitta på möten ansikte mot ansikte och tycker att Internet är ett bra alternativ för dem som inte känner sig bekväma med det. En del tycker det är lättare att skriva än att prata. En annan fördel som Johanna ser med Internet är att det är tillgängligt dygnet runt och man kan alltid vara anonym vilket ger en stor trygghet speciellt i början när man inte är van vid att prata om en uppväxt som man har hemlighållit i många år.

#### **5.4.2. Analys och resultat**

Flera av dem som jag intervjuade hade någon gång letat på internet efter någon som vuxit upp under liknande omständigheter. Syftet med det har varit att ha någon att dela med sig av egna erfarenheter samt att få ta del av andras för att öka sin kunskap och förståelse inför det som varit. Det i sin tur kan leda till att traumat från barndomen minskar (Gilbert, 2007).

I bearbetningsfasen av ett trauma så börjar de försvarsmekanismer psyket använt sig av att avta (Cullberg, 2006). De flesta kan tala om det skedda utan att förneka eller undertrycka vad det skedda har för betydelse och vilka känslor som det frambringar (Tamm, 2002).

Utav de sex är det bara Petra och Malin som inte sökt efter någon med liknande erfarenheter via Internet.

Malin har inte gjort det utav den anledningen att hon inte anser att hon har behov av att prata med någon om sin uppväxt längre. Hon tycker att hon kommit förbi det stadiet. I nyorienteringsfasen har traumat blivit till ett minne som alltid finns kvar men som inte är aktuellt längre och som man därmed inte har något behov av att prata om eller äta mer (Cullberg, 2006).

Petra uppger att hon bearbetat sin barndom genom terapi och en sorgbearbetningskurs. Hon kan se att andra har behov av att prata med likasinnade och då över nätet hellre än inte alls men hon anser inte att hon själv har det behovet. Dock uppger hon att hon själv gärna ger råd och stöd till andra. Genom att ge råd och stöd förbättras självbilden och personen definierar sig som friskare och blir mer mottaglig för lösningar på sina egna problem (Karlsson, 2000).

Moa har sökt efter någon att prata med via Internet trots att hon som vuxen har bearbetat mycket av sin barndom genom att prata med sin halvsyster. Hon uppger att hon skulle vilja ha någon utanför familjen att prata med men då helst i riktiga livet. Studier om självhjälpsgrupper visar att de olika erfarenheterna som människorna i självhjälpsgrupperna delar med sig av inom gruppen gör att individerna i gruppen får en ökad kunskap om det egna

problemet (Karlsson, 2000). Får man en större kunskap om sitt problem och därmed en större förståelse för det skedda kan man lättare rationalisera kring det som hänt och därmed må bättre (Gilbert, 2007).

Linda upplever att hon tycker att det är svårt att prata i verkliga livet om det som hon varit med om under barndomen. Hon uttrycker att det skulle vara till stort stöd för henne att ha någon på Internet att prata med då hon där kan vara anonym och hon kan stänga av när hon vill.

Många människor har svårt för att umgås i sociala sammanhang och vågar inte dela med sig av sina åsikter och tankar ansikte mot ansikte och då kan det vara bra med Internet då det ger en känsla av säkerhet och trygghet tack vare anonymiteten där (Jacquemot, 2002).

Gunilla är aktiv på ett forum för vuxna barn. Hon anser att forumet har hjälpt henne att få en ökad förståelse genom att hon tagit del av andras berättelser men även genom att hon själv skrivit om det som hon varit med om. Genom att skriva ner det som hon varit med om och genom att ta del av andras berättelser kan hon rationalisera sina trauman från barndomen. Det kan då vara en hjälp för att lättare kunna lägga traumat bakom sig (Gilbert, 2007).

Gunilla ser en risk med forumet då hon menar att en del fastnar i en roll som offer och att den rollen förstärks i samspelet med de andra på forumet. Det är en risk som finns med självhjälpgrupper, att gruppen fixerar sig vid det inträffade istället för att gå vidare (Tamm, 2002).

## 6. Sammanfattande diskussion

I flera böcker om vuxna barn kan man läsa att de som ställt upp på intervjuer för att berätta om sin barndom har gjort det utav den anledningen att de tänker att kanske kan deras berättelse hjälpa andra i samma situation (Claezon, 1996; Cronström-Beskow, 1996). Det är även den bild jag får på de forum för vuxna barn som jag observerat på internet. De är flera som där inne beskriver att de delar med sig av sin historia för att andra ska kunna känna igen sig och därmed få en bekräftelse på att det som de upplevt och känt inte är unikt, dumt, skamligt eller konstigt. Som Karlsson lyfter fram i sin rapport är det ett sätt för individen att själv må bättre, när man får hjälpa andra (Karlsson, 2000).

Har jag då fått svar på mina frågor? Den första frågan handlade om kvinnorna som vuxit upp i dysfunktionella familjer upplever att det påverkat deras sätt att samspeka med andra människor. Som jag uppfattat det tycker flertalet att det har det. Problemen de beskriver är att de har svårt att ta kontakt med andra, ofta på grund av bristande självkänsla. En del har svårt att vara öppna med sina känslor i relationer, de upplever inte att det finns ett intresse för dem och deras känslor och åsikter. Någon uppger att hon har svårt att avstyra en relation som hon mår dåligt i och att hon ofta hamnar i sådana situationer där hon är den omhändertagande.

Min andra fråga handlade om hur de här kvinnorna som alla är vana Internetanvändare ser på Internet i samband med bearbetningen av sin barndom. De flesta uttryckte sig positiva till Internet och till att använda sig av det för att kunna skriva av sig det som varit och för att ta del av andras erfarenheter.

En del av kvinnorna vill hellre ha någon att sitta ansikte mot ansikte med och prata men även där kan Internet vara en väg att gå då personer genom att först träffas på Internet sedan kan bygga vidare på det och skapa sig en vänskap även utanför webben. På så sätt kan ett forum som riktar sig till en viss typ av människor, i det här fallet vuxna barn, vara till hjälp då man vet vart man ska leta. I riktiga livet finns också samlingspunkter för vuxna barn men det kan tänkas att Internet är att föredra för en del. Steget till att ta kontakt med ACoA eller andra självhjälpgrupper för att få kontakt med likasinnade kan kännas för stort medan det är betydligt enklare att i hemmets trygga vrå ta en första kontakt via Internet.

Det var inte med någon större förvåning som jag fann att det finns ett behov av forum för vuxna barn. Inte för alla men för dem som inte haft någon att bearbeta sin uppväxt med och de som fortfarande är fast i barndomens tysthet och känner känslor som skam och skuld. För dem kan Internet vara en bra början på vägen för att läka från barndomen trauma. Den slutsats

jag kan dra är att Internet behövs men att det inte helt kan ersätta den intima kontakt som en relation i riktiga livet utgör. Internet kan däremot vara en bra start för den som precis börjat öppna upp sig efter att hållit barndomen hemlig i flera år.

Om man tittar på fördelningen av kvinnor och män på de här forumen för de vuxna barnen så är det en övervägande del som är kvinnor. Jag läste någonstans att män ofta upplever att de får större förståelse i nära relationer och att de blir lyssnade på mer än vad kvinnor upplever att de blir. Kanske har kvinnor därför ett större behov av att vända sig till Internet för att få ur sig sina känslor och tankar?

De senaste åren har det utkommit en uppsjö av självbiografier där författaren är ett vuxet barn. Både till psykiskt sjuka föräldrar och till missbrukare. Det kan vara så att det är ett sätt för dem att bearbeta och som många i intervjustudierna uttrycker det, för att hjälpa andra. Det kan också vara så att de precis som Gilbert skriver är ett sätt för dem att rationalisera (Gilbert, 2007). De blir hjälpta att bearbeta sin barndom genom att skriva ner berättelsen och kanske de även får en ökad förståelse kring vad det var som skedde och därmed kan lägga det lite längre bakom sig.



## Litteraturförteckning

Broberg, A., Almqvist, K., & Tjus, T. (2003). *Klinisk barnpsykologi - Utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Broberg, A., Granquist, P., Evarsson, T., & Mothander, P. R. (2006). *Anknytningsteori - Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.

Claezon, I. (1996). *Mot alla odds*. Stockholm: Mareld.

Corrigan, P. W., & Williams, O. B. (Maj 1992). The differential effects of parental alcoholism and mental illness on their adult children. *Journal of Clinical Psychology*, ss. 406-414.

Cronström-Beskow, S. (1996). *Dansa med träben*. Göteborg: Natur och Kultur.

Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling, femte omarbetade upplagan*. Stockholm: Natur och Kultur.

Essén, C. (2003). *Samtal i självhjälsgrupper - få kraft och stöd av andra i samma situation*. Falun: Wahlström & Widstrand.

Gilbert, D. (2007). *Snubbla på lyckan*. Stockholm: Natur och Kultur.

Granath, K. (1997). "Det var så mycket jag inte förstod..." - En intervjuundersökning med vuxna barn till psykiskt sjuka föräldrar. Stockholm: Sköndalsinstitutet.

Jacquemot, N. (2002). *Inkognito - Kärlek, relationer och möten på Internet*. Stockholm: Bokförlaget DN.

Karlsson, M. (2000). *Bara en alkoholist kan förstå en alkoholist - Deltagare i självhjälsgrupper berättar*. Stockholm: Sköndalsinstitutet.

Killén, K. (2000). *Barndomen varar i generationer*. Oslo: Kommuneförlaget AS.

Kivits, J. (2005). Online Interviewing. i C. Hine, *Virtual Methods Issues in Social Research on the internet* (ss. 35-50). Oxford: Berg.

---

- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Larsson, S. (2005). Kvalitativ metod. i S. Larsson, J. Lilja, & K. Mannheimer, *Forskningsmetoder i socialt arbete* (ss. 91-128). Lund: Studentlitteratur.
- Nylander, P. (2002). *Barn till psykiskt sjuka mödra - En studie om anknytning hos vuxna*. Lunds Universitet: Institutionen för psykologi.
- Parment, G. (1999). *Studier om barn till psykiskt sjuka - En litteraturgenomgång*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Runquist, W. (1998). *Små och Vuxna barn till alkoholister*. Stockholm: Alfgruppen.
- Skerfving, A. (2005). *Att synliggöra de osynliga barnen - om barn till psykiskt sjuka föräldrar*. Stockholm: Gothia.
- Skerfving, A. (1996). *Barn till psykiskt störda föräldrar - Sårbarhet, risker och skyddande faktorer*. Stockholm: FoU-enheten/psykiatri VSSO.
- Sveningsson, M., Lövheim, M., & Bergquist, M. (2003). *Att fånga nätet - Kvalitativa metoder för internetforskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Svenning, C. (2003). *Metodboken 5:e upplagan*. Eslöv: Lorentz Förlag.
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur
- Tillfrisknande vänner (1999). *De 12 stegen för vuxna barn*. Västervik: AB C.O. Ekblad & co
-



Bilaga 1.

Inlägg på forum för Vuxna barn:

**Hej!**

**Jag är socionomstuderande på sista terminen och ska nu skriva c-uppsats.**

**Det jag ska forska om är hur/om människor som vuxit upp i en dysfunktionell familj blir hjälpta av att hantera sin barndom och dess inverkan på livet genom forum på internet.**

**De personer jag söker ska i dag vara över 18 år.**

**Det jag undrar nu är om någon/några av er är villiga att ställa upp på en intervju via MSN? Det blir helt anonymt då jag endast kommer ha tillgång till ert användarnamn här och er mejladress som ni kan skapa en ny enbart för intervjun om ni vill. Jag kommer i min uppsats inte hänvisa till det här specifika forumet eller ange ert användarnamn så det kommer inte gå att spåra er via citat etc.**

**Om ni är intresserade så är det bara att skicka ett pm till mig.**

---

## Bilaga 2

Inlägg på forum med inriktning på familj och relationer:

**Hej!**

**Jag går på sista terminen på Socionomprogrammet, Göteborgs universitet, och ska nu skriva min c-uppsats. För att kunna genomföra den skulle jag behöva komma i kontakt med vuxna (över 18 år) som växt upp med en psykiskt sjuk förälder och som vill ställa upp på en intervju via MSN.**

**Det jag kommer fråga om är bland annat hur du mår idag och vilket stöd du upplever att det finns för vuxna barn till psykiskt sjuka. Fokus kommer inte ligga på barndomen och upplevelser därifrån utan mer på dagsläget och hur du bearbetat det du var med om under uppväxten. Om du fått någon hjälp eller om du känt att det inte funnits någon hjälp att få. Eller kanske har du känt att du inte behövt någon hjälp över huvudtaget.**

**Är du en av dem jag söker och kan tänka dig att ställa upp på en intervju så var vänlig pm:a mig för mer detaljer.**

---

## Bilaga 3

### Intervjufrågor

#### Barndomen:

- Vilket år är du född?
- Hur såg din familj ut? (Mamma, pappa, syskon? Vem var det som var psykiskt sjuk/störd?)
- Hur upplever du din barndom? Var den bra, dålig eller något där i mellan? Beskriv med egna ord.
- Vilka flera faktorer tänker du påverkade din barndom förutom att du växte upp med en förälder som var psykiskt sjuk/störd?
- I teorin pratar man om anknytning och hur viktigt det är för det lilla barnet att ha någon att knyta an till, någon som ser barnet och ger relevant respons på barnets signaler. Upplever du att du hade denna "någon"?
- Hade du någon under din uppväxt som du kunde vända dig till och prata med om din situation? Eller att "tanka" trygghet hos?

#### Vuxenlivet:

- Hur tänker du att din barndom har påverkat hur du mår idag och hur du klarar av att hantera olika situationer?
- Har du någon gång sökt professionell hjälp (t.ex. terapeut, kurator) för att du som vuxen mått dåligt?
- Om du har det, kopplar du ditt dåliga mående till barndomen eller till händelser som skett i vuxen ålder? Förklara gärna hur du tänker kring det.
- I litteraturen skriver man om maskrosbarn. Om du känner till begreppet, skulle du beskriva dig själv som ett maskrosbarn? Om ja, varför?
- Har du som vuxen känt att du kunnat prata om din barndom öppet eller är det en väl dold hemlighet?
- Har du som vuxen haft någon (IRL eller via internet) att bearbeta din barndom med? Kompisar, syskon, självhjälsgrupper etc.

#### Internet

- Har du någon gång i något forum på internet sökt eller pratat med personer som haft en liknande uppväxt i syfte att prata om just din uppväxt?
  - Om ja, hjälpte det dig att må bättre och i så fall på vilket sätt?
  - Om nej, skulle du kunna tänka dig att det skulle hjälpa dig att må bättre att prata med någon som haft en liknande uppväxt via internet?
-

- Kan du tänka dig att internet är ett bra forum för att bearbeta sin uppväxt?? Om du jämför det med andra former så som självhjälpgrupper, tolvstegsprogram och liknande, kan du se för- och nackdelar?
  - Kan du se någon risk med ett forum på internet när det handlar om ett forum för personer som söker stöd under så pass anonyma former? Jag tänker på om det finns folk som utnyttjar anonymiteten till att uttrycka sig på sådana sätt som inte passar sig IRL?
-

## Bilaga 4

### Intervjufrågor

#### Barndomen:

- Hur såg din familj ut? (Mamma, pappa, syskon? Vem var det som var psykiskt sjuk/störd?)
- Hur upplever du din barndom? Var den bra, dålig eller något där i mellan? Beskriv gärna med egna ord.
- Vilka flera faktorer tänker du påverkade din barndom förutom att du växte upp med en förälder som var psykiskt sjuk/störd?
- I teorin pratar man om anknytning och hur viktigt det är för det lilla barnet att ha någon att knyta an till, någon som ser barnet och ger relevant respons på barnets signaler. Upplever du att du hade denna "någon"?
- Hade du någon under din uppväxt som du kunde vända dig till och prata med om din situation? Eller att "tanka" trygghet hos?

#### Vuxenlivet:

- Hur tänker du att din barndom har påverkat hur du mår idag och hur du klarar av att hantera olika situationer?
- Har du någon gång sökt professionell hjälp (t.ex. terapeut, kurator) för att du som vuxen mått dåligt?
- Om du har det, kopplar du ditt dåliga mående till barndomen eller till händelser som skett i vuxen ålder? Förklara gärna hur du tänker kring det.
- I litteraturen skriver man om maskrosbarn. Om du känner till begreppet, skulle du beskriva dig själv som ett maskrosbarn? Om ja, varför?
- Har du som vuxen känt att du kunnat prata om din barndom öppet eller är det en väl dold hemlighet?
- Har du som vuxen haft någon (IRL eller via internet) att bearbeta din barndom med? Kompisar, syskon, självhjälsgrupper etc.

#### Forumet:

- När jag läser i forumet [censur av forumets namn] så får jag uppfattningen att många ser det som en stor hjälp att få skriva av sig där och även läsa om andra som haft liknande upplevelser med sin/sina föräldrar. Har forumet hjälpt dig och i så fall på vilket sätt?
  - Upplever du att internet är ett bra forum för att bearbeta sin uppväxt? Om du jämför det med andra former så som självhjälsgrupper, tolvstegsprogram och liknande, kan du se för- och nackdelar?
-

- Kan du se någon risk med ett forum på internet när det handlar om ett forum för personer som söker stöd under så pass anonyma former? Jag tänker på t.ex. om det finns folk som utnyttjar anonymiteten till att uttrycka sig på sådana sätt som inte passar sig IRL?
  - Vilken känsla brukar du få av att vara inne på forumet [censur av forumets namn]?
  - Har du någon gång suttit där och fått en dålig/olustig känsla? I så fall, varför?
  - Om du ska "utvärdera" den tid som du varit på forumet [censur av forumets namn], vad skulle du säga då att det gett dig? Hur har det påverkat ditt mående?
-