



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Drogfrihetens drivkrafter

En kvalitativ studie om motivation och tankestrategier hos
vuxna som befunnit sig i drogmissbruk

Socionomprogrammet 210 p

Vårterminen 2011

C- uppsats 15 p

Författare: Johan Garstedt och Hanna Ladholm

Handledare: Jörgen Lundälv

Abstract

Titel: *"Drogfrihetens drivkrafter- en kvalitativ studie om motivation och tankestrategier hos vuxna som befunnit sig i drogmissbruk"*

Författare: Johan Garstedt och Hanna Ladholm

Centrala begrepp: *Motivation och Freuds psykoanalytiska personlighetsteori*

Nyckelord: Missbruk, motivation, återfall, inre tankestrategier, yttre påverkansfaktorer

Syfte: Syftet är att undersöka motivationsfaktorer, inre tankestrategier och yttre påverkansfaktorer och dess betydelse för fortsatt drogfrihet hos personer som befunnit sig i missbruk.

Metod: Studien baseras på kvalitativa fokusgruppintervjuer med sammanlagt nio informanter. Analysen sker utifrån ett hermeneutiskt perspektiv. Narrativt belyses respondenternas livsberättelser. Tre teman med underfrågor har utarbetats.

Resultat: Resultatet visar på flera olika faktorer som kan motivera till fortsatt drogfrihet. Mänskliga relationer som motivationsfaktor visas vara framgångsrik. Betydelsefulla motivationsfaktorer är även hälsa, bostad, andlighet och att växa och utvecklas som människa utan droger. Framstående inre tankestrategier är reversibelt tänkande och att våga vara i känslor av drogsug.

En viktig konklusion för studien är att det för bibehållen drogfrihet krävs tillräckligt starka inre och yttre motivationer.

Vidare forskning bör enligt oss fokusera mer på hur behandling, vård samt eftervård bäst kan hjälpa personer med beroendeproblematik att finna egna motivationsfaktorer som är hållbara.

Förord

Vi vill börja med att tacka vår handledare Jörgen Lundälv för all stöttning och vägledning vi fått genom detta arbete. Tack för ditt engagemang, din kritiska granskning och att du varit så aktiv under hela processen med vår uppsats!

Ett stort tack vill vi rikta till våra nio informanter, för att ni ställde upp och delade med er av era livserfarenheter, tankar och känslor kring motivationsfaktorer, inre tankestrategier och yttre påverkansfaktorer som är betydande för att inte återfalla i missbruk. Ni är basen i denna C- uppsats!

Tack till föreståndaren för den självhjälpsgruppsorganisation vi besökte ett flertal gånger och där vi rekryterade våra respondenter. Tack för din hjälpsamhet och välvilja!

Vi vill även tacka våra nära och kära för ert stöd och tålamod, när vi stundtals varit stressade, frånvarande och endast haft fokus på uppsatsen.

Göteborg 2011- 04- 20

Johan Garstedt och Hanna Ladholm

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	1
2 SYFTE OCH PROBLEM	2
2.1 Problemformulering.....	2
2.2 Frågeställning.....	2
2.3 Preciserad frågeställning.....	2
2.4 Avgränsningar.....	2
2.5 Ordförklaringar.....	3
3 BAKGRUND	4
3.1 Problematik och utbredning.....	4
3.2 Självhjälpsgrupper som arena.....	4
3.3 Återfall.....	5
3.4 Återfallsprevention.....	5
3.5 Motivationsarbete.....	5
4 TIDIGARE FORSKNING	6
5 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	10
5.1 Teoretiska perspektiv.....	10
5.2 Motivation.....	10
5.3 Freuds psykoanalytiska personlighetsteori.....	13
6 METOD OCH MATERIAL	15
6.1 Metodval.....	15
6.2 Ansatsval.....	15
6.3 Analysmetod.....	16
6.3.1 Analyssteg.....	17
6.4 Genomförandet av fokusgruppintervjuerna.....	17
6.4.1 Val av undersökningsinstrument.....	18
6.5 Urvalstyp och bortfall.....	18
6.6 Bedömning av forskningsprocessen.....	19
6.7 Utskrift av material och databearbetning.....	21
6.8 Förförståelse.....	21
6.9 Etiska överväganden.....	22
6.10 Uppsatsens vidare disposition.....	22

7 RESULTAT OCH ANALYS	23
7.1 Huvudresultat.....	23
7.2 Motivation.....	23
7.2.1 Yttre motivation.....	23
7.2.2 Inre motivation.....	26
7.2.3 Analys.....	29
7.3 Inre tankestrategier.....	35
7.3.1 Analys.....	38
7.4 Analysöversikt.....	41
7.5 Studiens konklusioner.....	42
8 AVSLUTANDE DISKUSSION	42
8.1 Vidare forskning.....	45
9 KÄLLFÖRTECKNING	
BILAGOR	
1 Intervjuguide	
2 Informationsbrev	
3 Intervjubilagor med citat	

1 Inledning

Ett ständigt omtalat och komplext delområde i socialt arbete är narkotikafrågan. Vi ser dagligen en debatt om detta, bland annat i politiken, media och andra forum, där alkohol och narkotika ses som ett stort problem både på samhällsnivå och för den enskilde individen. Missbruket är inte längre en begränsad företeelse inom vissa kulturer eller grupperingar. Missbruket och dess konsekvenser finns runt omkring oss överallt, i alla samhällsklasser och på alla arenor såsom i hemmet, på arbetsplatsen, på krogen och i skolan. Det är väldigt många anhöriga och närstående som drabbas eller berörs av drogmissbruk på något sätt (Socialstyrelsen, 2003). Vår studie har sin utgångspunkt i det narkotikaklassade missbruket även om inte alkoholmissbruk eller blandmissbruk kan uteslutas i sammanhanget.

Missbruksproblem kan ses ur ett biopsykosocialt perspektiv, alltså som ett förhållande mellan psykologiska, sociala och biologiska faktorer. Det är minst lika komplext att ta sig ur ett missbruk som att inte falla in i detsamma och därför bör det satsas än mer på återfallsprevention och lärdom kring dessa insatser (Fahlke, 2009). Vi anser också att det är viktigt att vi fortsätter få fram kunskap om detta område. Därigenom kan man förbättra och utveckla fler metoder och förhållningssätt för hur man kan undvika återfall i drogmissbruk.

Enligt vår uppfattning är det många av dem som beslutat att leva ett drogfritt liv som en eller flera gånger återfaller i missbruk. Trots återfallet kan många motivera sig att återgå till drogfrihet. Med tanke på hur svårt det är att ta sig ur ett missbruk och att sedan inte återfalla, anser vi det intressant att undersöka vad som kan motivera personer med beroendeproblematik att behålla sin drogfrihet. Vi vill veta mer om vilka bakomliggande faktorer som kan motivera människor till att, trots drogernas tilldragelse, fortsätta möta livets glädjeämnen och motgångar utan droger.

2 Syfte och problem

Med denna C-uppsats vill vi bidra till kunskap och ökad förståelse om vad som kan motivera personer med beroendeproblematik till att inte återfalla i missbruk. Vi vill åstadkomma detta genom att beskriva och problematisera vad som motiverar ett antal personer, som har haft ett drogmissbruk, till att hålla sig drogfria. Uppsatsen riktar sig till dem som arbetar med eller står nära personer som befunnit sig i drogmissbruk samt till de människor som strävar efter att behålla sin drogfrihet. Studien ämnar även undersöka vilka inre tankestrategier och yttre påverkansfaktorer som bidrar till god återfallsprevention för dessa individer. Uppsatsens syfte är också att jämföra olikheter som kan finnas mellan män och kvinnors inre tankestrategier, yttre påverkansfaktorer samt motivationsfaktorer som bidrar till drogfrihet. Med studien avser vi inte att generalisera.

2.1 Problemformulering

Ett vanligt förekommande problem för personer med tidigare drogmissbruk är risken att ta ett återfall. Det problemområde vi vill undersöka är varför det är så svårt att finna egna strategier och motivationsfaktorer som är tillräckliga för att behålla sin drogfrihet.

2.2 Frågeställning

Studiens frågeställning är vilka motivationsfaktorer och yttre påverkansfaktorer våra respondenter upplever som avgörande för deras drogfrihet samt vilka inre tankestrategier som används för att inte återfalla i missbruk. Vidare studeras frågan vad som krävs för att en person inte ska återfalla i missbruk.

2.3 Preciserad delfrågeställning

Undersökningen består av en preciserad delfrågeställning som handlar om i vilken utsträckning inre tankestrategier, yttre påverkansfaktorer samt motivationsfaktorer skiljer sig mellan kvinnor och män, avseende deras strävan att avhålla sig från droger.

2.4 Avgränsningar

I denna C- uppsats undersöks inte vilka bakomliggande förhållanden som resulterade i att våra respondenter började missbruka droger. Vidare undersöks inte heller vilka konsekvenser missbruket lett till, exempelvis reducerat nätverk, arbetslöshet, fysiska skador med mera.

Vilken typ av droger våra respondenter missbrukat inkluderas inte i undersökningen, utan endast att de haft ett drogmissbruk. Behandlingsmetoder och annan vård utelämnas i denna studie, eftersom vi inte anser att detta är väsentligt för vårt undersökningsområde.

Eventuella åldersmässiga skillnader i motivationsfaktorer, tankestrategier eller yttre påverkansfaktorer berörs inte. Våra respondenter är mellan åldrarna 28-65 år. Jämförelser mellan de som har barn och de som inte har barn utesluts i denna undersökning. Vi jämför heller inte om det finns eventuella skillnader i motivationsfaktorer, tankestrategier och yttre påverkansfaktorer avseende antal år i missbruksberoende.

2.5 Ordförklaringar

Missbruk: Enligt Nationalencyklopedin är missbruk ett överdrivet nyttjande av berusningsmedel där drogen tar kontrollen över den enskilde (www.ne.se/lang/missbruk). Vi menar vidare att missbruk är ett användande av beroendeframkallande droger som leder till ett socialt, fysiskt och psykiskt nedbrytande mönster. Med droger avser vi i den här uppsatsen främst narkotika men även alkohol.

Återfall: Vår definition av begreppet återfall är när en tidigare drogberoende avbryter sin drogfrihet. Det kan vara en tillfällig eller långvarig återgång. Respondenterna benämner återfall som något man tar, inte får.

Inre tankestrategier: Med inre tankestrategier syftar vi på hur man kan tänka för att undvika återfall. Vi menar även att det kan vara olika tankar som förmår en person till en viss handling eller beteende.

Yttre motivation: Med detta begrepp menar vi faktorer utanför individen som påverkar dess motivation.

Inre motivation: Inre motivation är enligt vår definition något som skapas inifrån och verkar motiverande i sig självt.

Reversibelt tänkande: Vi definierar detta begrepp som att vända på tanken och att därmed tänka tvärtemot vad man brukar.

Drogefrihet: I den här uppsatsen definieras drogefrihet som ett tillstånd där en beroende avstår från att ta droger under en längre tid och där han eller hon har för avsikt att fortsätta avhålla sig från droger.

3 Bakgrund

3.1 Problematik och utbredning

Socialstyrelsen uppskattar att det i Sverige finns över 100 000 personer idag som har missbruksproblem och får vård eller behandling för detta. Uppskattningsvis har majoriteten av dessa personer allvarliga missbruks- och beroendeproblem. Sammanlagt är drygt 50 000 personer aktuella inom Socialtjänsten på grund av missbruksproblematik. Där innefattas personer som beviljats någon form av insats med tvångsvård, lagen om vård av missbrukare i vissa fall, eller som beviljats frivillig vård enligt socialtjänstlagen (Socialstyrelsen, 2011). Enligt svensk lag definieras all användning av narkotika som ett straffbart missbruk, med undantag för de preparat som tas i medicinskt syfte. Det finns dock olika definitioner som sträcker sig från det mindre varaktiga bruket till det skadliga missbruket, som kan leda till ett beroende (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Det finns både ett dolt och ett öppet missbruk vilket gör det svårt att få en överblick över hur utbrett användandet och missbruket av alkohol och narkotika är. En aktuell rapport visar svårigheten med att kartlägga förekomsten av droganvändning. Känt är att den narkotikarelaterade dödligheten har ökat betydligt sedan 2007 (Statens Folkhälsoinstitut, 2008). Vi har inte kännedom om vilket mörkertal som kan finnas när det gäller personer med missbruk, då vi inte kunnat utläsa detta i några rapporter.

3.2 Självhjälpsgrupper som arena

I kölvattnet av bristfälliga resultat inom vård och behandling av alkohol- och drogberoende har olika återfallsgrupper, även kallade självhjälpsgrupper, vuxit fram. Dessa grupper har sitt ursprung i amerikanska Alcoholics Anonymous (AA). En annan självhjälpsgrupp är anonyma narkomaner, NA. Dessa två grupper har gemensamt att individen och dennes alkohol- eller drogproblem står i centrum under möten, där deltagarna bildar en form av gruppterapi, men utan en gruppterapeut. Under mötet kan deltagarna i gemenskapen, som det ofta kallas, berätta om sig själva, dela upplevelser och tankar samt ta del av andras delningar och livsberättelser (Fridell, 1996). De ovan nämnda självhjälpsgrupperna baseras på ett så kallat 12-stepsprogram, med 12 olika steg eller traditioner som stöd för tillfrisknande från drogberoende. I en jämförande studie mellan AA och andra behandlande interventioner går det inte att säkerställa att AA är effektivare vad gäller reducering av alkoholberoende. Det finns däremot inget som tyder på dess motsats (Ferri et. al, 2009).

3.3 Återfall

Återfall är ett mångfaldigt begrepp och kan ses ur flera olika perspektiv. Somliga menar att återfall kan betraktas som en enstaka händelse, där droger i olika stor utsträckning används efter drogfria perioder. Återfall som en del av processen i att tillfriskna från drogberoende är ett sätt att betrakta detta fenomen (Laanements, 2000). Forskarparet Gordon och Marlatt menar att återfall är en del av processen i att tillfriskna och en konsekvens av att händelser som byggts upp över tid till slut blir ohanterliga. Det är svårt att säga när själva återfallet tar sin början. Inre resurser spelar en avgörande roll för utgången av återfallets omfattning (Saxon och Wirbing, 2004).

3.4 Återfallsprevention

Återfallsförebyggande behandling- så benämns den process som innebär att en preventionsplan innehållande nio steg utarbetas. Stegen syftar bland annat till stabilisering i det inre känslolivet, lära sig att upptäcka varningssignaler hos sig själv samt lära sig hur man kan hantera dessa för att på så vis förhindra återfall. Momenten i slutet av programmet handlar delvis om att få till stånd regelbundna aktiviteter där man genom kontakt med andra får stöd till att undanhålla sig från droger. Det är oerhört viktigt att det vid tillfrisknandet av drogmisbruk utarbetas ett program som detta för att man ska kunna förebygga och förhindra återfall. Den strukturerade planen ska följas regelbundet och noggrant. Målet är att preventionsprogrammet blir en rutinmässig vana (Gorski och Miller, 2004).

3.5 Motivationsarbete

Vid behandling i form av motiverande samtal riktas fokus på att personen med missbruk vägleds att formulera för- och nackdelar med sitt drogmisbruk. Argument för detta framarbetas tillsammans med behandlaren. Syftet med behandlingen är att personen själv ska se sina problem och komma fram med egna tänkbara lösningar. Tillsammans görs en förändringsplan där tydliga och uppnåeliga mål finns uppställda (Saxon och Wirbing, 2004). Motivationsarbete har som avsikt att antingen skapa eller öka motivationen hos en individ. Det handlar om att sätta upp olika delmål som ska motivera till att fortsätta sträva efter det huvudsakliga målet, exempelvis total drogfrihet. Man vill med motiverande behandling skapa en önskan om förändring av drogberoendet (Svensson, 2000).

4 Tidigare forskning

Vi har valt att studera och problematisera två svenska forskningsrapporter samt en kanadensisk studie vi tycker är intressanta och relevanta för vår C- uppsats. Eftersom dessa studier fokuserar på det sociala nätverkets betydelse för att bygga upp och bibehålla ett liv utan droger samt andra faktorer som kan motivera till drogfrihet, anser vi att dessa är aktuella för vår undersökning. Då vi inte lyckades finna forskning som berörde just motivationsfaktorer vid återfallsprevention och strategier för att hålla sig drogfri, använder vi oss därför av forskning som berör vårt undersökningsområde i stora drag och som tar upp begrepp såsom missbruk, motivation och återfall.

Helling (2003) problematiserar missbruksvården genom att undersöka vad personer som genomgått behandling för sitt missbruk ansåg om den erhållna vården. Studien undersöker även vad som kan krävas för att en person med drogberoende ska vilja sluta missbruka. Ansatsvalet är kvalitativ forskningsmetod, baserad på 32 intervjuer och tre fokusgruppintervjuer, med personer som har eller har haft ett drogmissbruk. Syftet med rapporten är att få fram tankar och synpunkter om bland annat missbruksvården, informanternas bakgrund och framtidshopp. I studien finns en strävan efter mångsidighet i urvalet avseende ålder, kön, etnicitet samt vilka olika droger intervjupersonerna missbrukar eller har missbrukat (Helling, 2003). På grund av bristande resurser fanns det inte möjlighet att få fram ett resultat som helt representerar svenska drogmissbrukares syn på bland annat narkomanvården i Sverige (Helling, 2003). Intervjupersonerna i studien kommer från olika kommuner och var vid intervjutillfällena mellan åldrarna 17-59. Rekryteringen skedde slumpmässigt genom olika kontakter på behandlingshem, frivillighetsorganisationer och socialkontor med mera (Helling, 2003).

Återfall har många gånger sin orsak i händelser, som personer med ett tidigare missbruk inte kan hantera med sina egna resurser (Helling, 2003). Ytterligare orsaker till återfall framstår i rapporten kunna vara arbetslöshet, saknad efter droger, förlorad identitet eller brist på en ny, drogfri identitet.

Resultaten som redovisas avseende vad som kan få en person att sluta med sitt drogmissbruk pekar på en rad olika motivationsfaktorer. Det framkommer att en motivationsfaktor kan vara längtan efter att få tillbaka sitt körkort. Meningsfull sysselsättning som individen kan lägga sin energi på visar sig också kunna vara betydelsefullt för motivationen. För att motiveras till

att sluta missbruka droger, menade en respondent att det är viktigt med ett arbete och en egen lön.

12- stegsprogrammet beskrivs som en bidragande faktor till ökad motivation. Resultaten visar även på värdet av att ha en egen bostad, ett arbete, en stabil kuratorskontakt och en bekantskapskrets med drogfria vänner som motivationsfaktorer till att sluta med droger. Det kan också vara viktigt att identiteten som narkoman upphör. Ett annat skäl till att sluta missbruka kan vara att man har barn att kämpa för (Helling, 2003). I rapportens resultat nämns att en intervjuperson blev motiverad till att sluta med sitt missbruk då han blivit rädd om sig själv. Upplevelser av att vara till fara för sitt eget liv kan alltså vara ytterligare en motivationsfaktor till att sluta missbruka droger (Helling, 2003).

I en studie av Skårner (2009) diskuteras betydelsen av sociala relationer och sociala nätverk för personer med missbruksproblem och deras väg ut ur missbruket. Studien baseras på två kvalitativa studier genom intervjuer med personer som har eller har haft ett narkotikamissbruk, samt med viktiga personer i deras informella eller professionella sociala nätverk. För att förstå vad som menas med socialt nätverk använder vi oss av den definition Skårner (2009) refererar till i studien; ett personligt nätverk är en uppsättning av relationer där individen bevarar och skapar sin sociala identitet. I detta ingår emotionellt stöd, materiell hjälp, information, nya sociala kontakter med mera.

En av det sociala nätverkets viktigaste funktioner är att tillgodose individens behov av tillhörighet och gemenskap. För personer med missbruksproblematik förekommer ofta trasiga eller bristfälliga nätverk där många saknar egen familj, arbetskamrater och vänner utanför drogernas värld. I dessa befintliga nätverk existerar inte sällan vänner eller anhöriga med egen drogproblematik vilket gör det svårt att sluta med droger (Skårner, 2009). Det framkommer att flertalet av respondenterna helt saknar emotionella och nära sociala band och att relationen till partner och barn kan ha stor betydelse, även om det sällan är okomplicerat så länge droganvändandet är närvarande (Skårner, 2009).

Ett av problemen med att ta sig ut ur ett missbruk och att kunna behålla drogfriheten är inte bara att drogen och dess fysiska och psykiska inverkan håller missbrukaren i sitt grepp. Personen måste förr eller senare kapa banden till det sociala nätverk som följer med ett missbruk, för att skapa nya hållbara och sunda sociala relationer. Detta innebär att byta från en social värld till en annan, en inte alldeles enkel och problemfri omställning. För att detta

ska kunna ske måste personen bygga nya eller återskapa gamla sociala relationer samt bryta med missbrukarvärldens sociala nätverk. Han eller hon måste även få den nya, drogfria identiteten accepterad och bekräftad i den nyskapade sociala världen. Om inte detta sker finns en överhängande risk att personen marginaliseras och får en bristfällig tillvaro utanför samhället vilket i många fall leder till drogåterfall (Skårner, 2009).

Det sociala nätverket kan spela stor roll för individens motivation att få till stånd en förändring. Men då krävs att det finns alternativ till det han eller hon bryter upp ifrån, annars är risken att resultatet blir det motsatta och slutar med uppgivenhet och återfall. Genom att utveckla drogfria relationer skapas möjligheter att anpassa sig bättre till nya handlingsätt och strategier i förändringsarbetet bort från drogerna. Särskilt viktig har relationen till barn visat sig vara (Skårner, 2009).

Skårner (2009) lyfter fram betydelsen av fungerande nätverk utanför drogmissbrukets kretsar, med ett tydligt avstånd från droger och som stärker den beroende i skapandet av den nya, icke missbrukande identiteten. Hon tar upp att det krävs nätverksresurser som kan ge den gemenskap och stöttning som är nödvändig för att drogfriheten ska bli varaktig. Vad studien inte tar upp är betydelsen av så kallade självhjälsgrupper som till exempel Anonyma Alkoholister (AA) och Anonyma Narkomaner (NA). Självhjälsgrupper som dessa två skapar gemenskap genom regelbundna möten för att medlemmarna ska kunna hjälpa och stötta varandra i tillfrisknandet från drogberoendet. Här anser vi att det saknas relevanta studier som visar på vilken betydelse självhjälsgrupper kan ha för den enskildes motivation att sluta missbruka – och att inte ta ett återfall.

I en kanadensisk studie av Cunningham et. al (2004) undersöks vad som kan få människor med alkoholberoende att sluta med sitt missbruk. Författarna jämför skillnader mellan de personer som överväger att förändra sitt missbruk och de som inte har tankar på att sluta. Den forskningsmetod som används är slumpmässiga telefonsamtal till 3000 personer ur befolkningen i staden Ontario. De personer som i början av telefonintervjuerna anger att de vill förändra sina dryckesvanor tillfrågas att uppge vad som föreligger eller motiverar detta. Det visar sig att de som är mest benägna att förändra sina alkoholvanor är de personer som upplever att användningen av alkohol och dess konsekvenser är ett stort problem. Dessa informanter uppger även att deras alkoholbruk är mer förenat med risker än vad övriga informanter anser om sitt drickande. Huvudsakliga skäl till nykterhet eller förändring av

alkoholvanor framkommer i undersökningen vara en oro för hälsan eller ekonomin. Ett annat återkommande skäl är bekymmer med relationer (Cunningham et. al, 2004). Ett problem vi ser med den här studien är att vi inte vet hur uppriktiga respondenterna varit med sina uppgifter. De som haft ett verkligt alkoholmissbruk kan vid intervjutillfället undanhållit detta av olika anledningar. Vi kan inte veta hur tillförlitliga dessa uppgifter är då det varken finns dokumenterad vård eller behandling mot alkoholmissbruk för dessa personer.

Vår bedömning av kunskapsläget gällande återfallspreventiva motivationer är, utifrån dessa tre studier, att det delvis är bristfälligt. Uppfattningen vi har är att forskningen om missbruk generellt fokuserar på behandlingsinsatser eller bakomliggande orsaker till själva missbruket. Av den anledningen anser vi att forskningen är begränsad gällande individers motivationer, tankar och strategier för att inte ta ett återfall. Därför menar vi att vår uppsats kan bredda detta kunskapsfält. Förutom Skårners rapport genomfördes de övriga två studierna för närmare tio år sedan. Detta beror på att det har varit svårt att finna aktuell forskning som berör uppsatsens undersökningsområde.

5 Teoretisk utgångspunkt

5.1 Teoretiska perspektiv

I den här C- uppsatsen utgår vi från två teoretiska perspektiv. Det första består av motivation. Den andra består av Freuds psykoanalytiska personlighetsteori; *detet, jaget och överjaget*. Utifrån de båda perspektiven är vår avsikt att förstå och förklara de olika motivationsfaktorer våra respondenter använder sig av för att bibehålla sin drogfrihet, deras inre tankar för att undvika återfall samt betydande påverkansfaktorer.

5.2 Motivation

I det vardagliga språket används ordet motivation flitigt, men vad menar vi egentligen när vi talar om motivation? Det är ett ganska yvigt begrepp som många använder utan att nödvändigtvis reflektera över dess betydelse. Det finns ett flertal teorier och perspektiv som beskriver motivation och här vi ska nu ta upp några av dessa som vi anser är betydelsefulla för denna studie.

Att förklara ordet motivation utifrån ett psykologiskt perspektiv är intressant och viktigt för att förstå ett beteende och dess bakomliggande orsaker. Själva ordet motivation härstammar från det latinska ordet *motivare*, med innebörden att röra sig. Detta begrepp används inom psykologin för att förklara hur inre faktorer får människor att röra sig mot ett specifikt mål. Ett högt motiverat beteende är vanligen energiskt, känslomässigt, målmedvetet och uthålligt. Motivation kan därför beskrivas som en inre process som påverkar ett beteende i en viss riktning, samt beteendets styrka och uthållighet. Exempel på starka motivationer är beteende som har med överlevnad och sexualitet att göra, enligt evolutionspsykologin (Karlsson, 2007). Den biopsykologiska inriktningen menar att alla behov som tillfredsställs leder till välbefinnande och känslor av lust (Karlsson, 2007).

Inom ett kognitivt perspektiv betonas framförallt vikten av de mentala processerna för att förstå eller förklara motivation. Enligt teorin om förväntning och värdering avgörs både inriktningen och styrkan hos ett målinriktat beteende på hur starka individens förväntningar är på att hans eller hennes beteende ska leda till det uppsatta målet. Hur högt detta mål värderas av individen spelar också in på dennes motivation. Desto större en förväntning och värdering är av att nå ett mål, desto större motivation (Karlsson, 2007). Problemet med denna definition av motivation är att den är så allmän och att den försöker rymma så många teoretiska perspektiv som möjligt i en och samma definition. Motivationen skulle enligt ovanstående

definition både kunna komma utifrån, till exempel via någon form av belöning eller straff, eller styras av en inre process som får en människa att motivera sig själv. Dessutom utesluter definitionen psykologiska och emotionella tillstånd och fokuserar enbart på orsaker bakom (Hedegaard Hein, 2009). En annan kognitiv inriktning om motivation är teorin om möjliga själv. Den innebär att personers tankar och idéer om vad man kan bli och vad man kan uppnå leder till självförverkligande processer i strävan efter att nå fram till det själv man önskar att vara. Det egna jagets möjliga själv handlar om personlig utveckling men även om att undvika de själv man inte önskar vara, till exempel missbrukare. Önskan om att uppnå möjliga själv motiverar ett beteende till att antingen nå ett eftertraktat mål eller bort från något oönskat. Om man uppnår det man eftersträvar skapas en positiv självbild vilket leder till goda förutsättningar till ett välfungerande liv. Däremot kan man drabbas av självförakt om man endast uppnår negativa själv (Karlsson, 2007).

Som nämnts tidigare finns flera olika sätt att förstå och förklara vad ordet motivation innebär. Det finns därmed även många förklaringsmodeller till hur motivation kan uppstå. En av dessa modeller är en översikt där motivationsfaktorerna är indelade i tre olika slags kategorier. Den första kategorin innebär att motivationen beror på omständigheter eller egenskaper hos individen, ett slags grundläggande programmering som exempelvis gener och behov, men det kan också vara format ur vår tidiga barndom. Oavsett om ett behov anses vara medfött eller inte, kan vi genom erfarenheter lära oss vilka konsekvenser olika handlingar bär med sig. Den enskilde sätter själv upp sina mål, som kan förändras över tid, vilket även individen och motivationen kan komma att göra som ett led i dennes utveckling (Hedegaard Hein, 2009).

Den andra kategorin handlar om att motivation har att göra med förhållanden som kommer utanför oss själva, i olika verksamheter. Som exempel kan ett arbete i sig vara motiverande. Lön, sociala möjligheter, självstärkande processer, arbetsklimat och kultur är fler arbetsrelaterade exempel. Hit hör även beröm som kan förstärka motivationen, samt kritik eller negativ stämpling som resulterar i en omotiverad människa. Den tredje kategorin handlar om att motivation orsakas eller skapas i samfundet. Dit hör livssituation, kultur, religion och generationer för att nämna några exempel. Ledande värderingar i samhället kan komma att prägla vad en individ tycker är önskvärt eller icke önskvärt och detta kan i sin tur påverka hans eller hennes olika motivationer (Hedegaard Hein, 2009).

Som vi har varit inne och belyst tidigare finns en klassisk uppdelning av inre samt yttre motivationsfaktorer. De inre motivationsfaktorerna ska ses som att de skapas inifrån individen själv, som en slags strävan efter att prestera något, eller som en önskan för en människa att utvecklas. Inre motivation förekommer på grund av att den i sig själv skapar tillfredsställelse. Yttre motivationsfaktorer är sådana som skapas utifrån och som därför befinner sig utanför individens kontroll. Vi bestämmer inte över dess tillgänglighet även om vi reagerar på dem och agerar utifrån dessa. Yttre motivation kan vara positiv och leda fram till en belöning eller förhindra obehag. Den kan även vara negativ, exempelvis att vi reagerar på rädsla eller vill undvika smärta och obehag (Hedegaard Hein, 2009).

När vi får beröm eller någon annan form av belöning utifrån skapas alltså positiv stimulans som ger ökad motivation. Men vad sker med motivationen om dessa yttre stimuli sedan försvinner? Risken finns då att motivationen minskar. En avgörande faktor är den egna tolkningen av varför vi utför det beteende som ska leda till målet. Problem uppstår om beteendet är mer beroende av de yttre belöningarna än av den inre glädjen av att lyckas med det man företar sig. Detta resulterar i minskad vilja när vi upptäcker att den yttre belöningen uteblir. Vi blir därmed omotiverade att fortsätta mot det uppsatta målet (Karlsson, 2007).

Traditionellt sett delas motivationsteorier upp i process- och innehållsteorier. Processteorier grundar sig på *varför* och *hur* en person motiveras av något. En sådan teori är teorin om förväntning, som vi presenterade tidigare. Innehållsteorier redogör för *vad* det är som motiverar en individ att välja en viss riktning. Fokus ligger både på individens egna resurser samt dennes omgivning, vilket exempelvis kan handla om ett behov man önskar fylla. Ett välkänt exempel på en sådan motivationsteori är Maslows klassiska behovshierarkimodell, även kallad Maslows behovstrappa. Denna behovshierarki bygger på att människan har ett otillfredsställt behov den vill tillfredsställa (Hedegaard Hein, 2009).

De första behoven i Maslows pyramid eller steg handlar om grundläggande och viktiga kroppsliga behov. Enligt Maslow har vi flera samtidiga behov men vi fokuserar endast på ett i taget, det behov som för stunden ligger längst ner i en tänkt pyramid, som om det vore det enda behovet som fanns. Först när ett behov är tillfredsställt går vi vidare, menar han, och när behovet väl är tillfredsställt är det inte längre ett behov. Detta är en av Maslows två huvudprinciper i teorin. Den andra innebär att vi tappar motivationen när ett behov inte längre är aktuellt, när vi har tillgodosett oss det som saknades innan. Då kommer nästa nivå i behovstrappan och vi försöker tillgodose ett nytt behov. De fem behovsnivåerna är i tur och

ordning; kroppsliga behov, behov av trygghet, behov av kärlek och gemenskap, behov av uppskattning samt behov av självförverkligande (Hedegaard Hein, 2009). På grund av utrymmesskäl har vi valt att skriva en enkel sammanfattning av Maslows behovshierarkimodell.

5.3 Freuds psykoanalytiska personlighetsteori

Psykoanalysen grundades av läkaren Sigmund Freud (1856-1939) under slutet av 1800- talet. Han kom att i hög utsträckning påverka synen på mänskligt beteende samt hur människans psyke fungerar. Psykoanalysen innehåller flera olika psykologiska teorier. Ett karaktärsdrag för psykoanalysen är att vi genom medvetna och omedvetna tankar styr vårt beteende och våra handlingar. Det omedvetna inom oss kan till exempel vara föreställningar, drifter och fantasier (Karlsson, 2007). Under 1920- talet utvecklade och presenterade Freud en modell om hur människans personlighet är uppbyggd och strukturerad. En människas personlighet, är enligt Freud, baserad och bestående av tre delar. Dessa är *detet*, *jaget* och *överjaget*. Dessa tre nivåer bör inte betraktas som integrerade i människan fysiskt, utan istället som ett verktyg till att förstå hur vår inre, mentala livsvärld kan yttra sig. Den första delen av det mänskliga psyket är det mest primitiva och benämns som *detet*. Med *detet* menas det uråldriga som finns inom varje människa, såsom drifter och instinkter. Enligt Freud har *detet* inga begränsningar eller hämningar. Det följer heller inga lagar och styrs helt av impulser. *Detet* vill tillfredsställa alla önskningar och begär enligt den så kallade *lustprincipen* som innebär att *detet* vill tillfredsställa drifterna snarast möjligt. Freud menar också att *detet* är kopplingen mellan de kroppsliga behoven och de mentala processerna, och att *detet* är en mental gestalt av de fysiska drifterna (Tamm, 2002).

Till skillnad från *detet*, står personlighetens andra nivå, *jaget*, för ett rationellt handlande. *Jaget* är den instans som förhandlar med den yttre världen. Man kan säga att *detet* har sin grund i känslan och *jaget* sin grund i förnuftet. Enligt Freud är *jaget* den delen som styr en människas handlingar. Han menar också att det är *jaget* som bestämmer vilka av drifterna och begären som skall behagas. *Realitetsprincipen* kallas det som styr *jaget*. Alltså är en människa som följer sitt *jag* tålmodig, logisk och innehar ett förnuftigt tänkande. Det pågår en ständig och livslång inre kamp mellan *detets* begär och önskningar och *jagets* förnuft och bedömning. Beroende på vilken av dessa som tar överhanden görs olika val (Tamm, 2002).

Den del av personligheten som står för samvete och moral kallas för *överjaget*. *Överjaget* följer den *etiska principen* och Freud menar att det är den nivån av personligheten som tänker

i termer av rätt och fel. Man kan säga att *överjaget* är en människas goda sida. När en människa har varit duktig är det *överjaget* som genom belöning i form av känslor, som exempelvis stolthet, kontrollerar människan. På motsvarande sätt kontrollerar också *överjaget* människan genom att bestraffa henne med känslor av mindervärde, om hon tänkt eller utfört dåliga handlingar. När orsaken bakom ångest härstammar från *överjaget* är det ofta en fråga om otillåtna tankar och impulser som skapar känslor av skuld och skam (Karlsson, 2007). *Jaget* har i uppgift att balansera *detet* och *överjaget* till en jämn harmoni för att få individens personlighet välfungerande. Vid obalans av de tre delarna av psyket, styrs individen mer eller mindre oregelbundet av *detet*, *jaget* eller *överjaget* (Tamm, 2002).

6 Metod och material

6.1 Metodval

Kvalitativa forskningsmetoder möjliggör detaljerade och djupgående beskrivningar och analyser av studerade fenomen. Därigenom kan man få fram subjektiva erfarenheter och beskrivningar från respondenter, som inte skulle framkommit vid en kvantitativ studie (Larsson, 2005). Materialet i vår undersökning samlades huvudsakligen in genom så kallade fokusgruppintervjuer, vilket är en kvalitativ forskningsmetod. Anledningen till vårt metodval är att vi vill få fram en intressant diskussion rörande deltagarnas olika tankar och erfarenheter om sina motivationsfaktorer, inre tankestrategier samt värdefulla yttre påverkansfaktorer vid återfallsprevention. Fokusgruppmetoden är särskilt användbar om avsikten med forskningen är att belysa hur en grupp gemensamt samtalar kring ett givet ämne och vilka tankar och resonemang som framkommer (Billinger, 2009). Valet gjordes att genomföra två fokusgruppintervjuer. Sammanlagt deltog nio personer i de två fokusgrupperna. Uppfattningen är att vår datainsamling är av tillräcklig omfattning för vad som kan hanteras och analyseras vid en C- uppsats. Eftersom vi vill jämföra eventuella skillnader i tankar om motivation vid återfallsprevention mellan kvinnor och män har vi valt att hålla en fokusgruppintervju med enbart kvinnor och en med enbart män. Billinger (2009) menar att fokusgrupp är en lämplig metod om man vill jämföra skillnader mellan grupper avseende tankegångar och upplevelser hos dessa. Det är viktigt att tänka på att en grupp som sådan är homogent sammansatt (Billinger, 2009).

6.2 Ansatsval

Avsikten med kunskapsgenereringen i denna uppsats är att explorativt beskriva det studerade temat. Vi vill med andra ord undersöka och beskriva det som framkommer under undersökningen. Beskrivningar brukar användas vid skildringar av individer, händelser och olika fenomen och är vanligt förekommande inom den beteendevetenskapliga forskningen (Andersen, 1998). Enligt vår uppfattning ligger styrkan i att beskriva ett fenomen, att skapandet av kunskap kan leda till ökad förståelse. Vi vill även undersöka om det förekommer några skillnader mellan män och kvinnor avseende vårt undersökningsområde.

6.3 Analysmetod

Den här studien bygger främst på livsberättelser och erfarenheter från deltagarna i två fokusgrupper. Vi har valt att närma oss och tolka dessa berättelser utifrån ett hermeneutiskt perspektiv. Med en narrativ utgångspunkt ämnar vi lyfta fram informanternas utsagor som framkommit under fokusgruppintervjuerna utan att vi som författare omarbetar empirin med våra ord. Anledningen till detta är att vi värdesätter respondenternas egna verbala uttryck och berättelser. I analysen utgår vi från ett hermeneutiskt perspektiv eftersom vi vill försöka förstå och förklara empirin. Ett hermeneutiskt perspektiv möjliggör tolkning och förståelse av människors erfarenheter och livsberättelser (Thomassen, 2007).

Genom berättandet skapar människor en meningsfull helhet som bland annat uttrycker tid, mening och identitet. Vårt språk och dess innehåll genererar en berättelse som i sin tur tolkas av oss själva och av andra vilket därmed skapar nya berättelser. Berättelsen är en handling som kan tolkas och omtolkas obegränsat, beroende på vem som tar del av berättelsen, i vilken situation man befinner sig i samt hur man vill berätta och uppfattas av andra (Skott, 2004). Genom att berätta vår livshistoria kan vi skildra hur vi ser på oss själva, återuppleva det som har varit samt dela erfarenheter och känslor med andra. Berättelsen är en förutsättning för att vi ska kunna förstå och greppa innebörden av vårt vardagliga liv, för att därigenom finna strategier och handlingsalternativ till lösningar av olika praktiska problem (Ekman, 2004).

Med hjälp av hermeneutik som tolkningsteori försöker man ta reda på förståelsen av vad språket och berättelser betyder i olika sammanhang. Hermeneutiken används för att praktiskt kunna göra tolkningar för att förstå och förklara, men den möjliggör även reflektion över tolkningen av hur man ska tolka, som en egen metateori. Grundläggande för människors tillvaro är att kunna tolka och förstå världen och andra människor. Förförståelse och skapandet av ny förståelse är en process i den hermeneutiska cirkeln. Den kan sammanfattas som att en berättelse inte bara blir berättad, den har även en mottagare som tolkar och sätter samman händelser som skapar innehållets mening (Skott, 2004).

Tolkningen av empirin i denna studie har gjorts genom att först lyssna på respondenterna vid intervjutillfället och sedan transkribera deras narrativa berättelser. Med ett hermeneutiskt perspektiv kan intervjuer ses som ett samtal om den mänskliga livsvärlden, som sedan omvandlas till tolkningsbara texter (Ahlberg, 2004). Den framträdande kunskapen från våra fokusgruppintervjuer är beroende av den kontext och situation som den framkommit genom. Det går inte att automatiskt överföra eller jämföra empiri från olika situationer eftersom

intervjuer och samtal äger rum i en interpersonell kontext där intervjupersonernas meningar och livsberättelser har samband med dess kontext (Kvale och Brinkmann, 2009).

6.3.1 Analyssteg

Analysprocessen har under detta uppsatsarbete skett genom följande fyra steg. För att få en helhetsförståelse av det empiriska materialet läste vi först grundligt igenom de transkriberade intervjuerna. Genomläsning av intervjumaterialet leder till att forskaren får ett helhetsintryck av det studerade fenomenet (Andersen, 1998). Efter detta moment försökte vi utifrån våra tre teman finna relevanta, framstående och utmärkande citat som passade in på dessa. Vi strukturerade upp tre skilda dokument där intressanta resultat från vardera tema fick ta plats. Därefter var målet att identifiera och kartlägga framträdande kategorier i våra tre teman, där två övergripande kategorier med 10 underteman utarbetades under temat motivation (där även tema tre kom att inkluderas). Fyra kategorier utarbetades under temat inre tankestrategier. Det underlättar genomförandet av analysen om man formulerar och delar in materialet i olika teman, vilket kallas temaanalys. Det blir mer tydligt och strukturerat och man kan upptäcka eventuella skillnader och likheter i materialet (Andersen, 1998). Under denna process valdes de teoretiska utgångspunkterna ut, vilket ledde till det sista analyssteget; att försöka förstå och förklara vår empiri med hjälp av teoretiska begrepp.

6.4 Genomförandet av fokusgruppintervjuerna

Vid sammankomsten av fokusgrupperna turades vi om att ha rollen som moderator, medan den andra förde anteckningar. Det kan ha varit till sin fördel om vi i undersökningen istället haft en och samma moderator vid båda intervjuerna. Det ökar reliabiliteten om samma moderator håller i samtliga fokusgruppintervjuer (Billinger, 2009). Under intervjuerna försökte vi i så liten mån som möjligt styra samtalen. En introduktion hölls inledningsvis av båda författarna. Undersökningens syfte beskrevs samt gruppdiskussionens upplägg. Vi presenterade våra tre teman ett i taget och sedan gavs ordet fritt för diskussion. Formen av fokusgruppintervjun kom att i högre utsträckning likna enskilda intervjuer i grupp än en gruppdiskussion, då respondenterna svarade på våra frågor var och en för sig mer än diskuterade det framlagda temat. Detta tror vi beror på att våra respondenter är vana vid detta samtalssätt när de delar med sig av sina tankar på olika självhjälpsgruppsmöten.

6.4.1 Val av undersökningsinstrument

En halvstrukturerad intervjuguide (se bilaga 1) konstruerades inför fokusgruppintervjuerna. Frågeguiden utgick från de tre teman som framarbetats med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställning. Under varje tema formulerades en huvudsaklig frågeställning. En halvstrukturerad guide innehåller en översikt över det område man ämnar undersöka och kan vara mer eller mindre tematiserad och detaljerad (Kvale och Brinkmann, 2009). Vi försökte formulera så enkla och lättförståeliga frågor som möjligt. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är det av stor vikt att frågeformuleringarna inte innehåller svåra akademiska begrepp. Någon pilotundersökning genomfördes inte på grund av tidsbrist samt ämnets karaktär.

Under tiden för rekryteringen av respondenter till undersökningen deltog vi på tre möten för en självhjälsgrupp. Frågan ställdes av den som var ordförande om det var någon som var gäst på dagens möte varav vi räckte upp händerna. Resterande del av mötet satt vi tysta och lyssnade på dem som var närvarande på mötet. Personerna som deltog på mötet delade under mötet med sig av sina tankar och känslor. På så vis hjälpte de varandra i sin strävan efter fortsatt drogfrihet. Den huvudsakliga forskningsmetoden för denna C- uppsats är fokusgruppintervjuer, därav begränsningen av de deltagande observationernas omfattning. Studerar man människor under en längre tid kan man få en mångfacetterad och betydande datainsamling och en god uppfattning om deltagarna i studien (Fangen, 2005). En av anledningarna till att vi valde att delta på ett antal möten var att vi ville få en förståelse för dessa människors tankar och livshållning. Deltagande observation möjliggör en fördjupad förståelse av det studerade fältet (Fangen, 2005). Tanken med att delta på möten för självhjälsgruppen var också att vi ville synliggöra oss själva och berätta om syftet med vår uppsats, för att därigenom underlätta rekryteringen av möjliga respondenter. När man genomför fältstudier är det av stor vikt att man har ett öppet förhållningssätt inför det man möter. Man bör också så långt som möjligt sträva efter att se verkligheten utifrån de observerade personernas perspektiv (Henriksson och Månsson, 1996).

6.5 Urvalstyp och bortfall

Tre urvalstyper har använts vid rekryteringen av respondenter. Vi började med att ta kontakt med en självhjälsorganisation i västra Sverige, vilket kan ses som ett extremt urval. Därigenom fick vi kontakt med en föreståndare som visade sig vara väldigt engagerad och tillmötesgående och som föreslog att vi skulle presentera oss på de öppna självhjälsmöten som hålls flera gånger i veckan. Vi gick på tre öppna möten och presenterade oss för dem som

var där. För att skapa relationer och därmed försöka värva deltagare till vår studie, besökte vi vid ett flertal tillfällen verksamhetens lokaler och de som nyttjade dessa. Där blev vi väldigt väl bemötta.

Rekryteringen av respondenter gick, som nämns ovan, till på olika sätt. Dels var det några som kom fram självmant till oss och ville delta i studien. En av dessa sade dessutom att en kompis nog skulle vara intresserad av att delta. Verksamhetens föreståndare frågade ett antal personer, däribland en man som ville vara med i undersökningen. Sedan blev urvalet mestadels av snöbollskaraktär. Snöbollsurval innebär att de intervjupersoner som redan är rekryterade i sin tur tillfrågar ytterligare personer att delta (Larsson, 2009). I vårt fall frågade en av våra tilltänkta intervjupersoner flera andra om de ville vara med, genom att bland annat öppet ropa ut över verksamhetens café om någon ville vara med i en gruppdiskussion om motivationsfaktorer. Några kom fram till oss och ville ha mer information om studien och dess syfte samt tillvägagångssätt. Slutligen fick vi ihop en lista på sex kvinnliga deltagare och sex manliga. Enligt Kvale och Brinkmann (2010) bör man genomföra tillräckligt många intervjuer att en mättnad i materialet nås. De nämner även att antalet intervjuer varierar beroende på vilka resurser som finns och hur mycket tid man som forskare har till sitt förfogande.

Vid intervjutillfällena var det totalt fyra personer som inte kom. Anledning till bortfallet är för oss okänt. Genom ett delvis slumpmässigt urval lyckades vi med hjälp av befintliga intervjupersoner ersätta en person per intervjutillfälle. Därmed halverades bortfallet och vi kunde genomföra fokusgruppintervjuerna, med fyra kvinnliga respondenter i en grupp och fem manliga i den andra gruppen. Vi har medvetet valt att inte presentera informanterna, eftersom andra personer i självhjälsorganisationen då skulle kunna identifiera informanterna och deras uttalanden.

6.6 Bedömning av forskningsprocessen

I denna studie valde vi att huvudsakligen använda oss av ett induktivt perspektiv. Resultatet från fokusgruppintervjuerna kom att i hög utsträckning påverka val av teorier och begrepp inför analysen. När studien påbörjades hade vi inga klara idéer eller tankar om vilka teorier och begrepp som skulle vara mest aktuella att använda. Det vi hade med oss till fokusgruppintervjuerna var färdiga teman och frågor utifrån vårt undersökningsområde. När vi sedan satte vi oss ned med resultatet gick vi igenom vilka teorier och begrepp som på ett bra sätt kunde hjälpa oss att analysera materialet till att komma fram till olika slutsatser.

Induktion innebär att forskaren utgår från det som kan observeras utifrån resultatet för att sedan göra sina slutsatser (Thomassen, 2007).

Reliabiliteten i en kvalitativ forskningsstudie bygger på att andra forskare ska kunna reproducera studien, även vid olika senare tillfällen, och ändå komma fram till samma resultat som det ursprungliga (Kvale och Brinkmann, 2009). Vi bedömer att reliabiliteten i den här studien till viss del är god. Detta baseras på att om en annan forskare hade genomfört samma studie och använt samma frågeställningar hade respondenternas svar på motivationsfaktorer och tankestrategier troligtvis inte förändrats avsevärt. Möjligtvis hade en forskare med större erfarenhet av fokusgruppintervjuer lyckats få fram utökade och mer detaljerade svar från informanterna. Vi valde att ställa öppna frågor utan att försöka leda respondenternas svar. Trots detta kan vi inte säkerställa att vi inte kunnat genomföra intervjuerna på ett mer neutralt sätt.

Vid intervjuerna har vi medvetet valt att ta så liten plats som möjligt och försökt påverka respondenterna i minsta möjliga mån. Ändå är det troligt att resultatet färgats av oss som forskare, vid intervjutillfällen, deltagande observationer samt vid tolkning av empirin. De frågor som använts i fokusgrupperna är inte fria från vår förförståelse och vi är medvetna om att respondenterna vid en annan tidpunkt mycket väl skulle kunna ge andra svar. Intervjuerna skulle även kunna tolkas annorlunda av andra forskare än oss själva.

För att uppnå validitet i en studie krävs att det man avser att studera verkligen studeras. När det gäller kvalitativ forskning är det viktigt att forskaren bland annat kritiskt granskar och ifrågasätter den egna studien och dess resultat, för att nå en hög validitet. Ju högre validitet desto mer giltigt resultat (Kvale och Brinkmann, 2009). Vad gäller denna studies validitet anser vi att det som har studerats verkligen var vår avsikt. När det kommer till att själva kritiskt granska och ifrågasätta argument har det varit vår ambition, men att göra en rättvis bedömning av vår egen skicklighet är svårt. Med större erfarenhet inom studiens observerade område hade validiteten troligtvis varit högre.

Avseende studiens generaliserbarhet bedömer vi den som låg, eftersom vi inte kan hävda att alla personer med beroendeproblematik, som inte vill ta ett återfall, skulle nämna samma motivationsfaktorer och tankestrategier som våra respondenter. Däremot menar vi att denna uppsats genererar i användbar kunskap för att kunna hjälpa eller förstå personer som dagligen vill undvika att ta ett återfall.

6.7 Utskrift av material och databearbetning

Det bestämdes att författarna skulle skriva ut en av de två fokusgruppintervjuerna var. Vi kom också överens om att vi skulle skriva ut det inspelade materialet så detaljerat som möjligt. Det är viktigt att man transkriberar på samma sätt när det är fler som ska skriva ut inspelade intervjuer, då det underlättar jämförelser mellan dessa (Kvale och Brinkmann, 2009). Redan under arbetet med transkriberingen påbörjades vår analysprocess. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) inleds analysen av det empiriska materialet under utskriftsarbetet, om forskaren själv väljer att skriva ut sina inspelade intervjuer.

6.8 Förförståelse

Innan påbörjad studie hade vi viss förförståelse om det område vi ämnade undersöka. Vår uppfattning var att väldigt många personer återfaller i missbruk trots upprepad vård och motiverande behandling, och att detta i så fall inte är tillräcklig hjälp för att förhindra återfall. Vi hade tankar om att det är av yttersta vikt att personer finner egna motivationsfaktorer, som i sig är tillräckligt starka, för att man ska vilja stanna kvar i drogfrihet. Sådana motivationsfaktorer tänkte vi skulle kunna vara familjer och barn samt övriga fungerande sociala nätverk och relationer. Vår förförståelse var att det vid avsaknad av sunda, drogfria relationer krävs andra starka motivationsfaktorer. Vi tänkte även att en motivationsfaktor till att inte återgå i missbruk kan vara att man på grund av tidigare erfarenheter från missbruket inte längre ser en tillbakagång till det livet som ett alternativ. Förförståelsen kring tankestrategier var att en del tänker på vad ett återfall kan leda till och därmed försöker slå bort tankarna på droger. Vi trodde också att personer som vill undvika återfall i viss mån försöker förändra sina tankebanor för att finna nya sätt att tänka på och därigenom stanna kvar i drogfrihet.

Som vi nämnt tidigare var vi induktiva och hade inga bestämda teorier på förhand. Som forskare har vi ändå ständigt under arbetets gång gjort mer eller mindre omfattande tolkningar. Vid hermeneutiska tolkningar har forskarens förförståelse av det studerade fenomenet en stor betydelse (Larsson, 2009). Vi försökte under arbetet vara så öppna som möjligt, även om vi var medvetna om att det inte går att studera något utan förutfattade meningar. Enligt Thomassen (2007) är det inte möjligt att utesluta tolkningar av det man undersöker. Som en del av vår förförståelse om missbruk och återfall tänkte vi att frågorna kunde vara känsliga och svåra att besvara för intervjupersonerna.

6.9 Etiska överväganden

I studien utgick vi från Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Principerna skall fungera som riktlinjer och ämnar säkerställa både integritet och person för den enskilde individen (Vetenskapsrådet, 2002). Innan vi påbörjade intervjuerna gav vi information om gruppdiskussionen upplägg, om uppsatsens syfte och om att det som sägs under gruppintervjun endast kommer användas i uppsatsen. Vi berättade att den färdiga uppsatsen kommer finnas tillgänglig i verksamheten. En samtyckesblankett (se bilaga 2) delades ut och undertecknades av samtliga deltagare. Information gavs också gällande de medverkandes anonymitet i undersökningen. De namn som nämns i uppsatsen är fingerade.

Genom ett etiskt förhållningssätt försökte vi förstå vår roll som forskare genom att reflektera över vårt bemötande gentemot samtliga inblandade i studien. Vi har varit medvetna om att vårt undersökningsämne kan väcka tankar och känslor hos våra respondenter och försökte bemöta dem på ett ödmjukt sätt. Under intervjuerna var vi därför lyhörda och följsamma i samtalen. Inför genomförandet av fokusgruppintervjuerna övervägdes eventuella konsekvenser för våra respondenters deltagande i studien. Då samtliga informanter är med i en självhjälpsorganisation gjordes bedömningen att de har personer i sin omgivning att samtala med om behov skulle uppstå. Det är av stor vikt att göra en bedömning av vilka möjliga konsekvenser som kan uppstå för deltagarna vid kvalitativa forskningsmetoder (Kvale och Brinkmann, 2009).

6.10 Uppsatsens vidare disposition

Studiens resultat presenteras som två övergripande teman varav ett är indelat i två kategorier med ett antal underteman medan det andra är indelat i ett antal underteman. Efter varje övergripande tema följer analys av resultatet. I början av uppsatsarbetet hade vi utarbetat tre separata teman. Efter en tid in i uppsatsarbetet märkte vi att det tredje temat, yttre påverkansfaktorer, till stor del liknade det första temat motivation. Av den anledningen valde vi att presentera dessa två teman som ett och samma tema; motivation. Vissa citat är tagna ur sitt sammanhang, då utsagorna har varit långa. Vi har varit noga med att i så liten mån som möjligt ändra meningarnas innebörd, men det går inte att helt utesluta hermeneutisk tolkning av materialet. Resultatet från de båda fokusgrupperna är sammanslaget och presenteras med andra ord inte var för sig. Flera av respondenterna talar om att ”gå ut” och syftar då på att leva i missbruk eller att ta ett återfall.

7 Resultat och analys

7.1 Huvudresultat

Huvudresultatet visar att en starkt bidragande motivationsfaktor för att undvika återfall, som samtliga respondenter uppgett, är betydelsefulla relationer. Dessa relationer består av barn, familj, vänner samt personer från gemenskapen. Studien visar att de som har barn upplever detta som en av de viktigaste motivationerna. De respondenter som inte nämnde att de hade barn, angav vänner och familj som värdefulla motivationsfaktorer. Sammanfattningsvis kan vi påvisa att mänskliga relationer är avgörande för våra respondenters motivation till att inte ta ett återfall.

Acceptansen av tankar och att våga befinna sig i känslor av drogsug är en tankestrategi vi påträffat hos närmare hälften av respondenterna. Däremot har vi funnit att tankestrategier är något som är högst individuellt och kan variera över tid, vilket även gäller för motivationsfaktorer. Vi fann inga utmärkande skillnader mellan kvinnor och män avseende motivationsfaktorer och tankestrategier. Nedan följer studiens delresultat.

7.2 Motivation

Utifrån studiens empiriska material kunde vi urskilja två övergripande kategorier av motivationsfaktorer; **yttre motivation** samt **inre motivation**. Ur dessa kategorier fann vi sedan, enligt vår uppfattning, fem utmärkande underteman i respektive kategori. Under yttre motivation har vi valt att presentera resultatet utifrån dessa teman; *mänskliga relationer, bostad, behandling, drogtester* samt *rädsla för att förlora det man har*. Kategorin inre motivation presenteras utifrån dessa underteman; *andlighet, värdera det man har, utvecklas som människa, rädsla för fysisk och psykisk ohälsa* samt *ärlighet*.

7.2.1 Yttre motivation

Med **mänskliga relationer** menar vi barn, familj, vänner samt gemenskapen. Gemenskapen är för våra respondenter vänner och bekanta inom självhjälpsorganisationen. På intervjuguidens första tema ställde vi frågan om vad som motiverade våra respondenter att fortsätta vara drogfria. Samtliga respondenter nämnde mänskliga relationer som betydande motivationsfaktorer för deras drogfrihet. Fem av respondenterna berättade att de hade barn eller barnbarn och angav detta som motiverande faktorer. Så här beskriver två av respondenterna betydelsen av barn och barnbarn:

För min del, det som motiverade mig, var ju att jag har en dotter. Från början var väl min motivation att jag inte ville mista henne helt enkelt, det var ju inte så mycket för min egen skull, jag inbillade mig nog först att jag hade någon form av kontroll, att det gav mig nåt, även om jag ser det nu så var det ett rent helvete, jag fattar inte hur jag kunde liksom finna mig i det liksom, från början var det i alla fall det, sen nu, så är det väl för min skull kan jag känna, att jag också under de här åren har byggt upp så himla mycket fina och bra grejer som jag absolut inte vill byta mot ett missbruk i alla fall. (Sofie)

Jag har barn och jag har barnbarn och jag har liksom aldrig varit med för min dotter. Hon fyller xx år. Nu fick jag träffa dom, dom var med här på juldagen. Hon har ju barn i sin tur och nu har jag chansen att följa upp hennes barn som jag skulle ha gjort med henne egentligen. Och den chansen tänker jag ta, det är en drivkraft om nåt. (Åke)

Av de fyra informanter som inte nämnde att de har barn angav samtliga att familj och vänner är viktiga för dem. I något fall handlade det om att återuppta kontakten med sin familj medan andra pratade om att skapa relationer med nya vänner och att ta upp kontakten med gamla vänner. Värdet av sunda relationer var något som framträdde under intervjuerna. Frida, Pär och Niklas berättade:

Det är ju för att det hänt så mycket jobbiga saker när ja missbruka, åh.. ja, det blir bara elände av allting. Sen är det min familj, jag har fått tillbaka kontakten med, min mamma och min storebror. Sen är det ju för att jag vill komma igång och börja jobba igen och en bättre framtid. (Frida)

Min motivation som jag har känt sen jag började gå på möten regelbundet för, snart 6,5 år sen, är att jag fått mycket godare relationer med både nya vänner, gamla vänner, och jag har ju valt vilka vänner jag har velat ha kvar från mitt tidigare liv. (Pär)

Nä men jag värdesätter nog mina vänner och min familj och mig själv så mycket mer idag liksom, det är väl det som motiverar mig. (Niklas)

Helen lyste upp när hon berättade om känslan av att ha funnit kvinnliga vänner, något som hon saknade under sitt missbruk:

Kvinnliga vänner har jag aldrig haft i hela mitt liv, de är så fint så jag tror att det är det finaste jag har idag. Jag hör fåglarna kvittra nu när det är vår..alltså. Jag vet inte riktigt om jag kan minnas att jag hört det åh.. och min familj, jag börjar sakta med säkert närma mig min familj. Jag har träffat en jättefin man som jag vågar tro på, våran grej liksom, det har jag aldrig vågat innan. Känna känslor, känna riktiga känslor, det är stort, det är jag jättetacksam för. Inte bara känna hat, förakt, förtvivlan, de känslorna kan jag. Och just att känna att nu är jag ledsen och då är jag ledsen på riktigt och nu är jag arg och då är jag arg och det är okej. Och få dela det med andra dessutom, inte sitta ensam med det. (Helen)

Tre av informanterna ansåg att en **bostad** är en faktor som starkt motiverat till fortsatt drogfrihet. Åke berättade om hur det gick till när han fick en bostad, något som sedan hjälpt honom i fortsatt drogfrihet:

Grejen var att jag blev drogfri på grund av att jag var så trött på att vara bostadslös, så när jag kom ut från kåken sista gången så var jag tvungen att vara drogfri för att få ha nåt boende. Jag har vart bostadslös i 25 år. Och var helt enkelt så trött på det, jag sa det, jag vägrar gå ut härifrån förrän ni ger mig någonstans att bo. (Åke)

Sofie och Frida berättade om deras längtan efter en bostad. De beskrev hur målet att få en egen bostad motiverande dem:

I början var det mycket att jag ville ha ett hem, jag har alltid haft en lägenhet, det hade jag ju inte då när jag blev drogfri i början, då fick jag ju gå hela den liksom banan, med stödboende o referenslägenhet, nu har jag ju haft mitt första hands kontrakt ett år, men det var ju jättemotiverande i början, jag ville ju dit liksom, att få det kändes väldigt viktigt. (Sofie)

Sen har jag ju fått referenslägenhet så det motiverar mig. Men har man tagit ett återfall blir det ju jobbigt. Det gäller ju att inte fortsätta då, utan att man reser sig upp igen. Jag har ju försökt att sluta många gånger och haft några drogfria perioder, några månader sådär. Men nu bor jag i träningslägenhet och har det målet att jag ska få lägenhet nu inom någon månad. (Frida)

Under intervjuerna berättade tre av respondenterna om betydelsen av **behandling** för deras del. De hade alla olika erfarenheter av vård eller behandling, men var samtliga överens om att de hade blivit hjälpta av detta. Ytterligare en respondent pratade om att enda gångerna han var nykter eller drogfri var när han satt i fängelse. Huruvida han fick behandling där eller ej har vi ingen vetskap om. Frida berättade om hur tvångsvård hjälpte henne till drogfrihet:

Jag fick LVM, så det gick så långt som tvångsvård då, men det hjälpte ju mig, det ville man inte inse först när man kom dit, men jag var där rätt länge nu sist, i fem månader i sträck, så det var bra för mig, fick stöd där, sen efter det så har jag ju gått på möten då, så då hittar man motivationen där, man blir drogfri där på LVM- hemmet. (Frida)

Ett fåtal av respondenterna i undersökningen, endast två stycken, var positiva till att lämna **drogtester**. Ingen av de manliga respondenterna nämnde drogtester som en bidragande faktor till fortsatt drogfrihet. En av männen menade däremot att det skulle vara kränkande för honom att tvingas lämna drogtester. I sammanhanget kan nämnas att han varit drogfri i många år vid intervjutillfället. Så här berättade de två kvinnliga respondenterna:

Jag gick och lämnade urinprov länge, hängde upp mig på det, med körkort och så för att använda till det, det gjorde jag säkert de två första åren om inte längre gick jag och lämnade två gånger i veckan i början. Och det var ju till hjälp också när det kändes liksom "jag kan ju ändå inte" då kunde man slå bort de tankarna ganska snabbt, för då syns ju det, man har så mycket att förlora på det liksom, så det var en stor hjälp i början, man vet att det kommer på måndag morgon liksom, det är ingen idé. (Sofie)

Jag går och lämnar tre dagar i veckan, för att få dokumenterat, för att få referenslägenhet sen, så det ju också ett mål som hjälper till. (Frida)

Det sista undertemat på yttre motivation handlar om **rädslan av att förlora det man har**.

Respondenterna pratade dels om rädsla att förlora sina barn, anhöriga, familj, men även materiella ting och sådant de byggt upp under sin drogfrihet. Sofie och Anders berättade även om hur rädslan har förändrats under tid. Från början var det en stark oro att på grund av missbruket förlora barn, familj och vänner. Denna oro var påtaglig den första tiden i drogfrihet men avtog i takt med en tryggare tillvaro.

I början var det en ganska akut situation med min dotter, det var ju utredning om att hon skulle bli omhändertagen, och det är klart att det var ju min största motivation då, och det hotet lever jag ju inte med idag, men å andra sidan, går jag ut och tänder på idag kommer det troligtvis att hända, så att det, idag låter jag väl inte bli av rädsla för att förlora henne så, men idag gör jag det för att jag inte vill utsätta henne för det, och inte mig själv heller, så det är klart att det handlar mycket om henne fortfarande, men jag vill inte längre idag. Det kände jag inte då när jag la av, jag ville egentligen fortsätta, det vill jag inte idag. Det är väl den stora skillnaden, att man har hunnit fixa till under den här tiden, att jag inte vill. (Sofie)

Jag hade inte så mycket annat val. Jag höll på att supa bort min familj, mina barn, min hälsa. I slutändan också mitt arbete och allting. Så att det första motivet för mig att hålla mig nykter och inte ta ett återfall, första perioden, handlade inte så mycket om känslor kanske, som jag kan tro. Jo visserligen hade jag en rädsla för destruktivt liv och ohälsa samtidigt som jag hade smakat på glädjen av att vara nykter och drogfri och att komma tillbaka till mig själv. Rädslan att ta ett återfall och konsekvenserna av att ta ett återfall var ingen bra drivkraft och motivering, men den var funktionell. Men det är inget bra liv, att leva i rädsla för alkohol och droger. Men sen med åren så har motivationen blivit annorlunda. Det finns inget socialt alternativ att dricka för min del. Men det är liksom inte någon rädsla på samma sätt idag men det är respekt. (Anders)

7.2.2 Inre motivation

Andlighet, som är vårt första undertema, är ett abstrakt begrepp och kan därför sträcka sig över flera av våra underteman. Fyra av respondenterna pratade om andlighet som inre motivation. Det visade sig att andlighet för våra respondenter varierade från att handla om en tro på Gud till att finna en inre frid, sig själv eller tron på något gott. För någon var andlighet och tro något svårt att definiera, men ändå en viktig del i deras motivationsarbete till att inte ta ett återfall. Helen skrattade lite när hon berättade om hennes relation till andlighet:

Be till gud har jag börjat lära mig lite smått om ingen ser mig, såna saker som jag kan tycka är lite vansinniga, det är okej liksom, för det ännu vansinnigare att gå ut, vet jag ju. (Helen)

För Anders handlade andlighet mycket om goda relationer, både till sig själv, till andra och till Gud:

För mig handlar det om att gå på möten och ha bra andliga influenser i livet. Bra relationer, det är vad andlighet handlar om. Bra relationer, och för mig handlar bra relationer om bra

relationer till mig själv, bra relationer till andra och bra relationer till gud liksom..det är väldigt viktigt. (Anders)

Anders fortsatte sitt resonemang om olika former av andlighet och motivation:

Det är så grundläggande saker, att vara närvarande, att vara kärleksfull, att kunna leva i respekt med andra människor och omsorg, ta hand om sig själv. Det har jag aldrig gjort förut. Och öppenhet. Jag har varit livrädd för att tappa masken. Alla dom här sidovinsterna i sig blir för mig en motivation att fortsätta... ..Men den djupare drivkraften, den är nog mer andlig. Alltså, jag tror att gud skapade mig till att vara i kontakt med det som är jag. Mina känslor, tankar, mina motiveringar...och att droger i sig är ju ett kemiskt främmande medel för människan och det förvrider ju allting, skapar illusioner som går väldigt snabbt över. (Anders)

Niklas pratade om vikten av att finna sin egen andlighet, något som för honom fungerar som en viktig motivationsfaktor. Han summerade sina tankar kring andlighet så här:

Och att växa andligt och så där också, söka gud liksom, kunna vara i kontakt med det. (Niklas)

Ett annat undertema handlar om att **värdera det man har**. Där ingår att ha ett gott liv, att kunna acceptera sig själv samt att det man har värderas högre än ett liv i missbruk. Fyra av respondenterna nämnde faktorer som handlar om att värdera det man har.

Man har ju så mkt man har byggt upp, det handlar väl om självkänsla och sen nån form av respekt och kärlek till mig själv, som jag inte hade innan jag började från början liksom, men det har jag ju fått nu. (Sofie)

Vad som motiverar mig? Jag vet när jag kom in i gemenskapen så.., jag höll ju på att dö därute helt enkelt, och det som motiverar mig idag är att inte tappa bort mig själv igen. För jag hade inte tilltro till mig själv å nån kärlek till mig själv eller till några runt omkring mig, jag bara kände massa hat och ilska och dömande. (Katarina)

Sofie nämnde att hon fått insikt i hur mycket av värde man förlorar när man missbrukar, något hon inte var medveten om under sitt aktiva missbruk:

Jag har fått se hur mycket det är man går miste om i livet, det hade jag ingen aning om när jag levde där ute. (Sofie)

Mats pratade om vad som motiverar honom till att inte ta ett återfall. Han nämnde bland annat att han är pappa och att det betyder mycket för honom, men när han summerade sina tankar handlar det mer om helheten och värdet av att ha ett fungerande och värdefullt liv nu samt känna sig tillfreds med det han har. Mats menade att livet inte längre finns utanför honom och att han nu har förlikat sig med sig själv:

Den största anledningen är ju att jag har fått ett liv nu. Jag har tak över huvudet, jag har mat för dagen och jag har fina vänner. Jag har hittat en bra gemenskap, jag behöver inte mer. Jag

behöver inte sträva efter mer. Alltså, jag har hittat ett liv här inne, inte att livet är utanför mig själv. (Mats)

Att **utvecklas som människa** är något som framförallt Niklas och Anders berättade om under fokusgruppintervjun. De menade att livet i missbruk leder till att man som människa upphör att växa. Niklas nämnde bland annat att han tidigare valt att fly från sina problem istället för att bemöta dem. Anders påpekade att om han skulle ta ett återfall nu, vore det som att gå tillbaka inte bara till drogerna utan även en personlig tillbakagång av hans utveckling:

En motivering att inte ta återfall är att om jag tar återfall så upphör jag ju att växa, alltså jag kommer ju att gå tillbaka till där jag var när jag slutade dricka. Alltså, ett motiv att leva nykter och drogfri det är faktiskt att växa som människa. (Anders)

Jag tycker typ så här också. Nu så lär man sig saker och ting av livet när man inte drogar sig och så. Förr så flydde man från alla problem och alla svårigheter som man mötte liksom, men idag så utvecklas man av livet, ja du vet, det är viktigt för mig. (Niklas)

Rädslan för fysisk och psykisk ohälsa vid återgång i missbruk, är det fjärde undertemat. Fler än hälften av respondenterna pratade om rädsla för att antingen drabbas av fysisk ohälsa eller att helt enkelt dö på grund av sitt missbruk vid ett eventuellt återfall eller fortsatt drogmissbruk. Endast en av respondenterna var orolig för sin psykiska hälsa, då han har erfarenheter av psykisk ohälsa från tiden i aktivt missbruk.

Jag har inte den där önskan längre om att knarka. För att det kostar så mycket att göra det, och jag blir görtrasig i psyket av det också. Och sen vill jag ju ha ett bra liv och det andra leder bara till att jag blir psykiskt störd eller så åker man in på fängelset eller såna grejer..eller så..ja därför stannar jag kvar. (Niklas)

Mats beskrev hur han funnit sig själv. Han var även medveten om de förödande konsekvenser ett återfall skulle kunna leda till för hans del. Anders menade att det inte är något alternativ för honom att börja dricka igen då det enligt honom endast skulle leda till att han dör.

Och sen att..jag börjat hitta mig själv nu, jag kunde inte se mig själv innan utan jag hade bara en illusion av vem jag skulle vara och ville vara, jag kunde inte leva upp till min egna förebild om mig själv. Och det gör jag nu, eller jag försöker i alla fall så gott jag kan, mer kan jag inte säga. Och jag vet ju det att går jag ut igen så dör jag för att jag var nära att dö sist jag var ut. (Mats)

Fortfarande gäller det där att, jag har en sjukdom som gör att börjar jag dricka så dör jag, det bara är så. Antingen långsamt, ett långsamt självmord, eller olycka. Eller alkoholrelaterade sjukdomar, men åt skogen kommer det att gå, det bara är så. (Anders)

Helen berättade om när hon tog ett återfall och personer i hennes omgivning började undra hur det var med henne. Hon beskrev rädslan som uppstod när hon insåg konsekvenserna av att återgå till missbruk:

Då kände jag för första gången i mitt liv att jag betyder i alla fall så för någon annan. Plus att jag blev jävligt rädd för det livet, då kände jag vilka krafter alltså, jag hade inte fattat det, jag behövde en gång till för att förstå... Väljer jag att gå tillbaka, så får jag välja att dö, för jag kommer inte orka med det helt enkelt. (Helen)

Det sista undertemat under inre motivation är **ärlighet**. Under fokusgruppintervjuerna nämnde två av de manliga respondenterna ärlighet som en motivationsfaktor, då detta upplevdes som en inre tillfredsställelse. De berättade hur de i sitt aktiva missbruk inte levde helt ärligt och uppriktigt i alla situationer, oavsett om det var medvetet eller inte. En av dessa respondenter gav ett tydligt exempel; förr kunde han gå in i en mataffär med ett par tomburkar och komma ut därifrån med mat till ett värde av femhundra kronor. Då gav hans oärlighet honom sidovinster i form av mat. Idag vore detta ett helt otänkbart beteende för honom eftersom han värderar att leva ett ärligt liv.

Ett annat exempel fick vi från Anders, som också han pratade om betydelsen av att vara ärlig. Han berättade om hur han i början av sin nykterhet fick kickar av att vara ärlig. Vid ett tillfälle hade en kassörskan glömt att ta betalt tvåhundra kronor vilket Anders upptäckte och gick därmed tillbaka till kassörskan för att göra rätt för sig. Kassörskan blev väldigt tacksam och glad över Anders ärlighet, vilket i sin tur ledde till att Anders kände en inre tillfredsställelse. Anders menade också att ärlighet kan vara en viktig del i att inte återfalla i missbruk:

Faktum är att okej, jag hade kunnat låta bli att betala 200 spänn där, men det hade kunnat kosta på mig min nykterhet för då hade jag börjat ett oärligt liv. Jag gjorde rätt för mig och jag mådde väldigt bra på det, ett rent samvete. Det var otroligt skönt att jag inte dealade med mitt samvete och min ärlighet. (Anders)

7.2.3 Analys

Resultatet från motivationstemat kommer här att analyseras utifrån de olika motivationsteorier och perspektiv som presenterades tidigare i uppsatsen.

Som framgår av resultatet finns det en mängd olika motivationsfaktorer som påverkar individer att inte ta ett återfall. Det går inte att rangordna vad som har varit mest motiverande, dels för att vi inte efterfrågade detta, men även dels för att motivationer kan förändras över tid. Den livssituation en person befinner sig i kan också förändras. Däremot nämns liknande motivationsfaktorer av flera respondenter i båda fokusgrupperna. Samtliga respondenter nämner **mänskliga relationer** såsom egna barn, familj eller vänner som starka motivationsfaktorer för deras drogfrihet. Sofie nämner exempelvis att hon, som en konsekvens av sitt missbruk, varit nära att bli framtagna sitt barn och att hon då motiverades

att sluta missbruka. Denna händelse tyder enligt oss på att Sofie var motiverad till att förändra sitt beteende för att få behålla vårdnaden om sitt barn. Konsekvenser av ett missbruk kan leda till att man motiveras till att förändra ett beteende. Det kan ibland krävas att en negativ händelse inträffar för att en förändring skall komma till stånd (Bernstein et. al, 2006). Vår uppfattning är att Sofie var känslomässigt engagerad då hon var nära att mista sitt barn. Därför menar vi att hon därigenom blev målmedveten i sin strävan efter att bli drogfri, eftersom det var enda lösningen för henne att behålla sitt barn. Att vara starkt motiverad till förändring beror vanligen på att en person är känslomässigt engagerad, målmedveten och även vid motgångar fortsätter vara motiverad (Karlsson, 2007).

Enligt Maslows behovsmodell behöver alla människor tillfredsställa sina behov av kärlek och närhet till familj. Om vi inte tillgodoser detta behov finns risken att vi känner oss ensamma och längtande efter betydelsefulla relationer (Hedegaard Hein, 2009). Utifrån detta tolkar vi att Åke, som genom sitt tidigare missbruk försummat relationen till sin dotter, nu är motiverad att bygga upp en god relation både till sin dotter och framför allt sitt barnbarn. Detta tyder på att Åkes överlevnads- och trygghetsbehov är tillfredsställda, det vill säga att han har mat för dagen samt ordning och kontroll över sin livssituation. Därmed söker han att tillgodose behovet av att ha tillhöra och ha kontakt med sin familj. För att vara motiverad till att fylla den tredje behovsnivån i Maslows modell, kärlek och gemenskap, ska man först ha uppnått de två grundläggande behovsnivåerna (Hedegaard Hein, 2009).

Även Frida finner i sin drogfrihet motivation av att ha fått tillbaka kontakten med sin familj. Hon berättar att hennes mål nu är att få ett arbete och en bättre framtid. Vi tolkar Fridas berättelse utifrån Maslows behovsmodell att hon har uppfyllt den tredje nivån av behov, som för henne innebär en återupptagen kontakt med sin mamma och storebror. Huruvida den fjärde behovsnivån, att känna sig uppskattad, är uppfyllt för henne eller ej vet vi inte, då detta inte framkom under intervjun. Eftersom Fridas målsättning nu är att trygga sin framtid, menar vi att hennes behov av uppskattning är tillgodosett och att hon nu är motiverad att fylla nästa nivå. En person som är motiverad till självförverkligande har uppfyllt de tidigare nivåerna av behov och kan tillåta sig att fokusera på att nå egna personliga mål (Hedegaard Hein, 2009).

Pär, Niklas och Helen nämner att de motiveras till att fortsätta leva drogfria mycket tack vare sina personliga relationer. Betydelsen av deras vänskapliga relationer ses enligt oss som en yttre stimulans, som i sig resulterar i och bevarar fortsatt motivation för att inte återfalla i

missbruk. Om ett personligt nätverk störs eller försvinner kan en uppbyggd motivation komma att minska, vilket kan leda till en återgång i gamla beteenden (Bernstein et. al, 2006).

Bostad nämns av tre respondenter som en motiverande faktor till att fortsätta vara drogfria. Åke berättar om hur trött han var på att vara bostadslös efter tjugofem år utan bostad och att han vägrade komma ut från fängelset om han inte fick hjälp med att skaffa en lägenhet. Detta tyder enligt oss på att Åke starkt värderade att få en egen bostad. Avgörande för en persons motivation kan vara hur högt ett mål värderas av denne. Ju högre målet värderas ju större blir motivationen av att nå detta mål (Karlsson, 2007).

De övriga två som nämner bostad som motiverande beskriver hur stark deras längtan var efter att få en egen lägenhet. För att de skulle nå detta mål var de tvungna att avstå från fortsatt droganvändning. När en persons förväntningar om vad det egna beteendet kan komma att resultera i är höga, kommer även personens motivation att öka (Karlsson, 2007). Utifrån detta kan vi förklara de två respondenternas motivation med att deras förväntningar och förhoppningar om att få en egen bostad var höga. Vore deras förväntningar att det egna beteendet inte skulle leda till målet med en bostad, hade de enligt vår uppfattning inte ha varit lika benägna att förändra sin situation.

Tre av respondenterna berättar att **behandling** varit en motivation för dem till att bli drogfria och för att sedan inte ta ett återfall. Frida anser att det LVM hon fick var avgörande för hennes drog rehabilitering, även om hon inte tyckte det från början. Under behandlingen fick Frida vård och stöd som ledde till att hon blev motiverad till att efter behandlingen gå på möten för att stanna kvar i drogfrihet. Hennes motivation kan vi förklara med att hon har fått rätt beröm och stöttning, som har bidragit till att hon velat förändra sitt beteende. Positiv stimulans utifrån i form av beröm eller belöning skapar motivation. Då är det av betydelse att inte den yttre stimulansen försvinner eftersom det kan leda till motsatt effekt för en människas motivation (Karlsson, 2007). Vi kan därför anta att Fridas motivation bibehölls tack vare att hon efter behandlingen gick på möten och fick fortsatt stöd där. Utan behandlingen hade hon troligtvis inte varit intresserad av att komma i kontakt med en samtalsgrupp.

Nästa undertema på yttre motivation är **drogtester**. Det var endast två av respondenterna som ställde sig positiva till att lämna drogtester. En annan respondent menade att drogtester skulle vara kränkande för honom. Detta antar vi beror på att han varit drogfri under många år och att

behovet inte föreligger. Övriga respondenter hade inga synpunkter som framkom under fokusgruppintervjuerna. För Sofie, som lämnade drogtestar under cirka två års tid, var detta ett stöd för att inte ta ett återfall. Vi tänker att denna yttre kontroll för Sofie innebar en trygghet och ett inre stöd till att fortsätta vara drogfri. Eftersom Sofie under den här perioden höll på att ta sitt körkort var drogtesterna viktiga för hennes motivation att inte återfalla. Även Frida använder drogtestar som ett hjälpmedel att nå sitt mål, som är en egen lägenhet. Motivationen hos en individ kan stärkas genom belöning utifrån. Ett drogtest kan verka som en sådan belöning eftersom det leder till en känsla av att ha lyckats med målet att vara drogfri. Genom att visa på ett lyckat resultat förstärks motivationen att behålla det drogfria beteendet (Heedegard Hein, 2009). En betydande faktor för att vi ska vara motiverade är att vi vet varför vi ska ha ett visst beteende och vilka mål detta är tänkt att leda till. Det är av vikt att den yttre belöningen resulterar i en egen vilja att behålla beteendet som leder till det uppsatta målet (Karlsson, 2007).

Rädslan av att förlora det man har är det sista undertemat på yttre motivation. Sofie och Anders berättar om hur de var nära att förlora barn och familj på grund av missbruket de levde i. Sofie nämner att hon från början drevs av rädslan att förlora sitt barn. Hot om förlust av exempelvis vårdnaden om sitt barn kan sägas vara en yttre motivationsfaktor, på så vis att man vill undvika det som kan skapa känslor av obehag eller smärtsamma upplevelser (Hedegaard Hein, 2009). Numera handlar Sofies motivation om att inte vilja återgå till missbruket och därmed inte utsätta sitt barn för vad ett missbruk innebär. Detta tolkar vi som att den yttre motivationen för Sofie, rädslan att bli fräntagen sitt barn, nu har resulterat i en inre motivation som inte längre styrs av en rädsla. Numera handlar hennes motivation om en inre tillfredsställelse, eftersom hon vill leva ett drogfritt liv tillsammans med sin dotter. Inre motivation kan ses som en egen vilja som skapar drivkraft i sig självt. Yttre motivationsfaktorer finns utanför oss själva och är i vissa fall bortanför vår kontroll. Däremot reagerar vi och agerar på dessa (Hedegaard Hein, 2009).

Anders reflekterar över hur rädslan att förlora sin familj till en början var en funktionell drivkraft till att sluta sitt missbruk. Anders motiverades att sluta dricka då han insåg konsekvenserna av sitt missbruk, vilket är ett tydligt exempel på hur man kan välja att agera på en yttre motivationsfaktor. Rädslan att förlora närstående är en negativ yttre motivationsfaktor som ligger utanför individens kontroll. Att vidta åtgärder för att förhindra ett sådant obehag kan leda till belöning (Hedegaard Hein, 2009).

Enligt vår uppfattning har de yttre motivationsfaktorer våra respondenter nämnt resulterat i olika slags inre motivationer. Vi hävdar att motivation ofta börjar som yttre motivationsfaktorer. För att den ska bestå krävs att den omvandlas från yttre motivation till inre djupare motivation. Däremot menar vi att det finns motivationsfaktorer som huvudsakligen har sin grund i människors inre viljor att själv vilja något och att det i sig är tillfredsställande. Nedan följer analysen på inre motivation indelat i fem underteman.

Andlighet samt att hitta sin spiritualitet nämns av fyra respondenter under fokusgruppintervjuerna som bidragande motivationsfaktorer. Andlighet som motivation beskrivs av Hedegaard Hein (2009) i en förklaringsmodell, där motivation delas in i tre kategorier, där den tredje kategorin bland annat handlar om religion eller liknande tro. Den syftar på att vi finner motivation i olika samhällliga, kulturella eller religiösa sammanhang (Hedegaard Hein, 2009). Gemenskapen där våra respondenter befinner sig, är en samhälllig och kulturell mötesplats i ett kristet sammanhang, vilket kan ha influerat de informanter som nämnde andlighet som motiverande.

Som framgår av resultatet ses inte andlighet som en universal eller enhetlig faktor, utan betyder olika för olika informanter i studien. Även om andlighet kan vara svårdefinierat har vi kunnat iaktta att det för vissa spelar en betydande roll i deras motivation. En tolkning av andlighet vi gör är att det handlar om att finna sig själv och att komma i kontakt med känslor, sinnen eller tro. Vi menar att tron på något får många människor att må bra och känna en inre trygghet, vilket i sig leder till en inre motivation.

En inre motivation var för fyra av respondenterna att de **värderar det de har idag**. Sofie nämner hur hon idag har byggt upp och vet vad mister om hon tar ett återfall. Vi tänker att det hon byggt upp har resulterat i självkänsla och att hon kan respektera och tycka om sig själv. En tolkning vi gör utifrån detta är att hon värderade och fortfarande värderar dessa mål högt, något som gör att hon vill stanna kvar i drogfrihet. Målinriktat och tålmodigt beteende tyder på att målet personen har värderas högt vilket leder till stark motivation att behålla det gynnsamma beteendet (Karlsson, 2007).

Katarina berättade att hon förlorade sig själv i missbruket och att hon idag funnit värden i tillvaron som hon vill behålla. Hon drevs tidigare av negativa känslor som ilska och hat, och

hade ingen tilltro till sig själv. Idag har hon lyckats hitta sig själv i sin drogfrihet vilket hon värderar högt enligt vår uppfattning. Eftersom hon värdesätter sig själv och sitt liv utan droger är hon motiverad till att fortsätta leva på det sättet. När ett mål värderas högt leder det ofta till att beteendet för att nå målet både är känslomässigt samt uthålligt. Detta innebär att en person är benägen att behålla det beteendet som har lett till målet, eftersom det medfört ett resultat man velat uppnå (Karlsson, 2007).

Mats beskriver hur han är tillfreds med sig själv och sin tillvaro idag. Han uppskattar värdet av det han har uppnått vilket fortsätter motivera honom till att inte ta ett återfall. När ett behov är tillfredsställt, vilket behov det än är, leder detta till en känsla av välbefinnande och livslust i tillvaron (Karlsson, 2007). Utifrån vad Mats berättar, att han har mat för dagen, tak över huvudet, fina vänner, uppskattar sin tillvaro samt är tillfreds med den han är idag och det han har, menar vi att han har uppnått samtliga nivåer i Maslows behovsmodell. Självförverkligande, som är den femte och sista nivån, är ett behov som aldrig upphör. När behovet är uppfyllt kommer man fortsätta söka efter andra självförverkligande tillfredsställelser (Hedegaard Hein, 2009).

Inre motivation kan vara att **utvecklas som människa**, som är det tredje undertemat. Utveckling av sin egen person ger tillfredsställelse, vilket innebär att den inre motivationen stärks (Hedegaard Hein, 2009). Den personliga utvecklingen innebär att man försöker uppnå möjliga själv men även att undvika sådana själv man inte vill vara. Det är föreställningar och tankar om vårt möjliga själv som motiverar och utvecklar oss i den önskade riktningen (Karlsson, 2007). Niklas berättar om att han numera utvecklas av livet, vilket han inte gjorde under tiden i missbruk. Vi tänker att Niklas idag motiveras till att inte ta ett återfall delvis tack vare den tillfredsställelse det ger honom att utvecklas i sitt drogfria liv. Tidigare undvek han att ta tag i de problem som fanns runt omkring honom, vilket försummade hans möjligheter att utvecklas som människa. Denna utveckling ger Niklas en inre motivation.

Anders menar att han vid ett eventuellt återfall skulle upphöra att växa som människa och återgå till det stadiet han var vid när han missbrukade. Detta tolkar vi som ett tydligt exempel på att Anders vill undvika det gamla destruktiva självet. Att växa och utvecklas som människa och att därmed försöka uppnå det bästa möjliga självet är en av Anders drivkrafter och motivationer till att fortsätta leva ett liv utan droger.

Rädslan för psykisk och fysisk ohälsa som en motivationsfaktor till att inte ta ett återfall nämns av fem respondenter. Av dessa är det endast en som tar upp rädsla för psykisk ohälsa medan övriga respondenter syftar på rädslan att drabbas av fysisk ohälsa. Respondenterna berättar att missbruket höll på att leda till förödande konsekvenser, som enligt dem oåterkalleligt skulle leda till en för tidig död. Den av respondenterna som nämner en rädsla för psykisk ohälsa påpekar att han blir trasig i själen av att ta droger. Deras medvetenhet om konsekvenserna gör att de idag inte ser ett återfall i missbruk som ett möjligt alternativ. I Maslows behovsmodell tas det fysiologiska behovet upp som den första nivån. Till den räknas fysisk och psykisk hälsa samt hunger, törst och liknande grundläggande behov som har med överlevnad att göra (Hedegaard Hein, 2009). Respondenterna motiveras idag till att fortsätta leva drogfria eftersom de vet att det är förknippat med överlevnad. Ett beteende som styrs av att överleva kan beskrivas som en stark motivation (Karlsson, 2007).

Ärlighet är det sista undertemat på inre motivationer. Detta nämns av två respondenter som upplever att ärlighet skapar inre tillfredsställelse, som därmed fungerar som motivation till att fortsätta vara drogfria. De menar att drogmissbruk inte är förenligt med att leva ett ärligt liv. Anders menar att det gav honom en inre glädje då han såg resultatet av sin ärlighet. Kassörskans tacksamhet mot Anders ärlighet kan enligt oss ses som en yttre stimulans, vilket i sin tur förstärker Anders ärliga beteende. Denna ärlighet genererar i inre motivation. Yttre stimuli kan leda till förstärkning av inre motivation och förstärkning av ett fördelaktigt beteende (Bernstein et. al, 2006).

Ärlighet skulle enligt oss även kunna ses som en källa till uppskattning. Detta förutsätter att omgivningen kring en individ uppskattar dess ärlighet vilket i så fall leder till att beteendet belönas och därmed blir en inre motiverande faktor. Om så är fallet menar vi att personen fått den fjärde nivån i Maslows behovsmodell, behovet av uppskattning, tillgodosedd. När behovet av uppskattning blir tillfredsställt infinner sig en känsla av värdighet och självkänslan kan stärkas. Detta resulterar i inre motivation (Hedegaard Hein, 2009).

7.3 Inre tankestrategier

Det framkom flera olika svar från våra respondenter gällande tankestrategier. De mest utmärkande har vi delat in i fyra underteman. Dessa är *reversibelt tänkande och undvika gamla vanor*, *acceptans av känslor*, *konsekvenstänk* samt *självresonemang*.

Två av respondenterna, båda kvinnor, pratade om att **tänka tvärtom och undvika gamla vanor**. De försökte tänka i andra tankebanor för att avleda sina gamla impulser som tidigare handlat om att ta droger. Numera försöker de tänka tvärtemot vad de brukade göra. En respondent menade även att hon med hjälp av tankestrategier försöker undvika gamla bekanta och därigenom gamla beteenden.

Jag har gått mycket på möten och gjort tvärtom, jag har undvikit gamla kamrater och gamla lekplatser, inte umgås med folk som använder. För det gjorde jag med i början, det slutade med att jag tog, jag märkte att jag återföll i gamla beteenden, vad som helst hade kunnat vara framme och jag skulle ta det.... Nu känns det jättekonstigt att sticka sig och hålla på, det känns ju helt galet liksom. (Sofie)

Helen berättade om hur hon försökte tänka tvärtom när hon var ute och cyklade för att undvika systembolaget, dit hon tidigare hade cyklat rent vanemässigt. Hon hade även en väninna som hjälpte henne med detta tankesätt. Nedan följer två av Helens resonemang kring hennes tankestrategier:

Den första tiden så pratade jag med min cykel, att skulle den styra ner mot bolaget skulle den köra förbi snabbt mot höger, för cykeln åkte dit görlätt alltså, är det hållet. Jag valde andra vägar. Jag hade en väninna som sa, tänker du att du ska gå åt det hållet så gå åt andra, hur du än tänker så gå alltid åt andra hållet, för din hjärna fattar ingenting just nu, du klarar inte det och det stämde kände jag, så så gjorde jag. (Helen)

Stoppa impulsen, inte gå på det vanliga, inte handla på känslan, göra tvärtom, ringa nån och säga hur jag känner istället för att stänga locket. (Helen)

Nästan hälften av respondenterna pratade om att försöka **acceptera tanken och att våga befinna sig i känslor** av drogsug. En av kvinnorna menade att hon blivit vän med sina tankar, en annan kvinna talade om att leva i acceptans med sina känslor och sitt beroende. Utöver dessa två framkom av en tredje respondent att man måste våga befinna sig i känslan av drogsug och att vara lugn med att känslan är övergående. Anders däremot, pratade om att ta det lugnt och ändå våga befinna sig i känslan för att på så sätt kunna sortera vad som är viktigast här och nu för honom.

Jag har nog blivit vän med mina tankar, de tankarna får finnas där, det är inte konstigt att de kommer, jag har använt mig av mig av droger hela mitt liv för att stänga av, så det är inte konstigt att de kommer, men jag handlar inte på den här känslan. (Katarina)

Det handlar väl mkt om acceptans också. Har man accepterat att man har en beroendesjukdom, så får man ju leva med den också, jobba med den acceptansen är ju också en strategi. Att acceptera det liksom, att det dyker upp tankar och känslor och då kan man ju låta bli att handla på dem. Om man kan acceptera dem. (Sofie)

Det tar ju tid att återhämta sig, man får räkna med att man får sug. Man får våga vara i den känslan, så kommer det gå det över sen. Det kan ju komma intensivt och sen gå över efter en stund. Jag har gjort mig av med alla telefonnummer till folk som missbrukar och blir jag drogsugen och så, kan jag tänka på allt jag har byggt upp. (Frida)

Att ta det lugnt. Viktigaste först, be sinnesrobönen brukar jag göra för att, det är inte det att jag går omkring och känner sug efter alkohol eller så utan problemet är ju när livet blir ohanterligt, när det är för mycket problem på en gång. Då kan det vara bra att bara sätta sig ner och bena upp, vad är det som är viktigast nu. Ja det är det och det, och ta det lugnt, en sak i sänder. (Anders)

Det tredje undertemat på inre tankestrategier handlar om att i förväg försöka **se och tänka på de konsekvenser** ett återfall skulle kunna leda till. En av respondenterna, Åke, försökte undvika återfall genom att tänka på vad som skulle hända om han återgick i drogmissbruk. Han berättade om ett tillfälle då hans redan befintliga tankestrategi inte var tillräcklig för att inte vilja ta ett återfall, men när han såg konsekvenserna av drogerna blev han avskräckt:

Tänk bara ”och sen då”? Då kommer hela programmet, hela filmen upp med konsekvenser och så. Den har räddat mig hela tiden förutom vid ett tillfälle, när jag körde upp med bussen här (vid självhjälpsgruppens lokaler). Då sitter det en människa under trädet här borta, med full pump och ska precis blåsa i sig. Min första tanke var: Stanna bussen rätt i backen, jag vill ut och slita den rätt ur näven på han och köra i mig den där sprutan. Det var min första tanke. Och det började snurra i magen på mig. jag kommer hit upp och då är det en annan i gemenskapen som har sett detta, men hon såg ju inte att han satt och meckade då. Så vi var här uppe en stund och då räckte inte ”Och sen då”. Det hjälpte inte, utan det satte igång ett jävla sug. Så när vi åkte härifrån jag och den här tjejen, jag kör ner för backen och där nere såg jag konsekvensen av det hela. Då rann det av mig. Där står killen, med sin cykel, en öl i handen som håller på att rinna ut. Alltså, han är djupfryst sa tjejen. Det var inte min drog ändå, jag sprutade ju knark, tjack. Men man såg det, han var djupfryst, Han stod där, han kunde inte resa sig upp. Då rann det av mig. (Åke)

En av respondenterna berättade om hur han förde ett resonemang med sig själv när han vid ett tillfälle fick sug efter alkohol och droger. Detta är det fjärde och sista temat på inre tankestrategier; **resonemang med sig själv**. Pär berättade om att han mått dåligt under en period på grund av att han och hans chef inte kom överens. Han berättade att han skulle hem från arbetet och sedan gå ut på stan och kanske gå på ett självhjälpsgruppsmöte innan. Pär hade inte haft många tankar på alkohol eller droger under de åren han varit drogfri, men berättade att han på bussen på väg in till stan började föra en inre dialog med sig själv. Nedan följer ett utdrag ur ett längre citat (för fullständigt citat se bilaga 3).

Då helt plötsligt så sitter jag på bussen och hjärnan började ungefär som en god och en ond del inom mig diskutera med varandra. ”Nu har du haft det jobbigt tillräckligt länge, nu är du värd att gå in och köpa några sexpack”. Och jag började förhandla med mig själv. ”Skulle det hjälpa? Jo men det är klart det skulle göra. Nu har du varit nykter i 6 år, så vadå? Nä men om jag går in och köper några sexpack folköl, det blir väl mest bara att det rinner rakt

igenom liksom, det slutar väl med att jag sitter på toaletten och dricker och pissar samtidigt ungefär. Det kan ju inte vara bra för mig". Och då började min sjuka hjärna spöka med mig igen, började fantisera och romantisera om andra droger som jag aldrig hade varit i närheten av. "För att kunna få en kick nu så kanske kokain eller amfetamin eller nånting annat skulle vara en bättre lösning för dig. Ja men vart får jag tag på det då?" Jag satt verkligen och förhandlade med mig själv. "Ja men du ska ju ändå gå på ett möte, du kan ju inte komma på ett möte om du är lite halvfull. Jojo jag får alltid komma på ett möte, jag är alltid välkommen. Nej men gå hem, byt om, gör dig i ordning, gå på mötet och ta ett nytt beslut efter mötet. Och prata om det på mötet, sa den goda delen. (Pär)

7.3.1 Analys

Ovanstående resultat analyseras nedan med hjälp av psykoanalysens personlighetsmodell, *detet*, *jaget* och *överjaget*. Som vi förklarar i kapitel fem, står *detet* för våra drifter, önsknings och behov. I analysen av har vi valt att inkludera respondenternas tidigare alkohol- och drogberoende i begreppet *detet*, då vår uppfattning är att alkohol- och drogmissbruk är något som blir ett, mer eller mindre medvetet, mentalt och kroppsligt begär.

Det framkommer i resultatet att tankestrategier för att undvika återfall kan vara att **tänka tvärtom** mot vad man har varit van vid tidigare. Detta är det första undertemat på inre tankestrategier. Två av de kvinnliga respondenterna nämner hur de försöker tänka i andra banor och inte handla på sina känslor eller impulser. Utifrån psykoanalysens strukturella personlighetsmodell tolkar vi det som att dessa informanter tidigare styrdes av sina *det*, men att de nu har blivit medvetna om sina tankemönster och sina *det*. Vi gör tolkningen att det för respondenternas del numera är *jagets* förnuft som styr deras handlingar. Därmed kan de välja att agera annorlunda mot vad de brukade. *Detet* handlar utifrån de individuella önsknings och behov som finns medan *jaget* utgår från en ansvarsfull bedömning av det tänkta agerandet (Tamm, 2002).

Sofie berättar om att hon tidigare återfallit i gamla beteenden och mönster när hon umgicks med personer som använde droger. I den gamla bekantskapskretsen kunde Sofie inte längre stå emot det egna användandet av droger, vilket resulterade i återfall. Detta ser vi som en konsekvens av att Sofie styrdes av impulser och behov istället för att lyssna på sitt *jag*. Idag är en av hennes tankestrategier att undvika umgänge med personer hon vet använder droger. Detta tyder på att Sofie styrs av sitt *jag*. En person som handlar utifrån sitt *jag* följer logiska och förnuftiga tankar om hur han eller hon bör hantera och agera utifrån situationer där personens *det* annars skulle ta över (Tamm, 2002).

Det andra undertemat på inre tankestrategier handlar om att **acceptera tanken och att våga befinna sig i känslor** av drogsug. Fyra av respondenterna nämner hur de idag är vän med sina tankar samt att de försöker acceptera och inte vara rädd för känslor av drogsug. En menar också att det är viktigt att ta sak i taget. Detta tolkar vi som att dessa respondenter har nått en form av inre balans och att de mår bra av att känna att de tankar och känslor av drogsug som kan uppstå idag upplevs som hanterbara. Om *jaget* lyckas balansera de inre instanserna, det vill säga *detet* och *överjaget*, kommer individen att uppleva känslor av kontroll och förmåga att finna en fungerande balans (Tamm, 2002).

Frida berättar att hon har raderat alla telefonnummer till gamla kontakter hon hade under perioden med missbruk. Denna tankestrategi ser vi som ett rationellt handlande som är styrt av Fridas *jag*. Att ta beslut utifrån ett logiskt och förnuftigt tänkande innebär att man följer *realitetsprincipen*, vilket medför att man är styrd av *jag* (Tamm, 2002).

Att se och tänka på de **konsekvenser** ett återfall kan leda till är det tredje undertemat på inre tankestrategier. Åke berättar att han försöker tänka framåt på de konsekvenser ett återfall kan leda till, men att det vid ett tillfälle inte var tillräckligt att tänka på det sättet. Han befann sig plötsligt i en situation då han konfronterades med sina tankestrategier. Mannen framför honom var på väg att ta en spruta i armen och Åke fick ett starkt drogsug. Den gången tog hans *det* överhanden och hans begär efter droger blev kraftfullt. När följderna av drogernas konsekvenser blev påtaglig för Åke, blev hans *jag* återigen den dominerande instansen. När en person styrs av sina drifter och begär kallas detta för lustprincipen, en princip som tar fram individens *det* (Karlsson, 2007). Eftersom Åke såg och blev avskräckt av konsekvenserna, menar vi att hans förnuftigare tankar tog över agerandet och frantog makten från Åkes *det*. *Jaget* representerar den delen av personligheten som agerar rationellt och eftertänksamt (Tamm, 2002).

Det sista undertemat handlar om att **resonera med sig själv**. Den enda av respondenterna som tog upp just den här tankestrategin var Pär, som förde en inre dialog med sig själv där hans behov och lust stod i konflikt med hans samvete och moralkänsla. Enligt Freud står psykets olika delar mestadels i konflikt med varandra. En persons drifter kan stå i konflikt med de olika krav och normer som finns i samhället och som bedöms vara socialt accepterat. *Detet* vill ha något tillfredsställt och vill undvika sådant som är obehagligt eller olustigt (Karlsson, 2007). Utifrån detta skulle man kunna se exemplet med Pär, där hans relation till sin chef gav upphov till olustkänslor. Alltså ville Pärs *det* fly till något sinnesförändrande medel. Hade Pär

låt *detet* styra, med andra ord fallit för längtan att ta droger eller dricka alkohol, hade hans *överjag* med all sannolikhet givit honom starka känslor av misslyckande och dåligt samvete gentemot sig själv. Bryter man mot de inre mål och moraliska normer man har leder det till skuld-känslor (Karlsson, 2007).

Pärs *det* och *överjag* förde ett resonemang och argumenterade mot varandra. Hans *det* menade att han var värd att köpa ett sexpack öl och att ta kokain, eftersom han hade varit duktig och drogfri så länge. Pärs *överjag* var mer omdömesfullt och ansvarigt och sade att han borde avvakta och ta ett nytt beslut. Konflikt mellan *detet* och *överjaget*, där *detet* vill ha något men *överjaget* resonerar ansvarigt och ”säger ifrån” till *detet*, kallas för moralisk ångest (Karlsson, 2007). Vi kan här se att kampen mellan Pärs *det* och *överjag* resulterade i att *jaget* lyckades skapa en balans mellan lusten att utföra något och samvetet att inte göra det. Detta tyder på att realitetsprincipen var det som slutligen kom att styra över situationen. Alltså gick det förnuftiga tänkandet segrande ur Pärs dilemma, något som kan komma att hjälpa honom i framtiden för att undvika återfall. Detta eftersom Pärs tankestrategi att föra ett inre samtal med sig själv fungerade för honom.

Vi upplever att intervjupersonerna har funnit faktorer i tillvaron som de värdesätter högre än drog- och alkoholmissbruk och som de kan tänka på vid sug av droger eller alkohol. De har sett att livet kan få mening med andra medel än droger och alkohol. Enligt psykoanalysens strukturella personlighetsteori, tyder upptäckt av nya livsvärden och resonemang kring dessa, att man utgår från sitt *jag* (Tamm, 2002).

De tankestrategier som ovan presenterats har fungerat väl och hjälpt respondenterna i deras arbete att inte återgå i drogmissbruk. Vi kan utifrån denna undersökning konstatera att tankestrategier princip är verkningslösa om en person saknar motivation. Hade våra respondenter inte varit motiverade till att behålla drogfrihet hade det inte spelat någon roll vilka tankestrategier de än använt.

7.4 Analysöversikt

För att få en överskådlig bild av respondenternas olika motivationsfaktorer har vi framarbetat en grundstruktur på analysmaterialet. Kryssen i de olika rutorna i matrisen representerar att informanterna angett den motivationsfaktorn under fokusgruppsintervjun.

Matris motivationsfaktorer

Yttre motivationsfaktorer						Inre motivationsfaktorer				
	Mänskliga relationer	Bostad	Behandling	Drog-test	Rädsla att förlora det man har	Andlighet	Värdera det man har	Utvecklas som människa	Rädsla för ohälsa	Ärlighet
Frida	X	X	X	X						
Helen	X					X			X	
Katarina	X						X		X	
Sofie	X	X		X	X		X			
Anders	X				X	X		X	X	X
Mats	X					X	X		X	
Niklas	X		X			X	X	X	X	
Pär	X		X							
Åke	X	X								X
Totalt	9	3	3	2	2	4	4	2	5	2

Vi har även utarbetat en grundstruktur över de inre tankestrategierna som framkommit under arbetets gång. På grund av tankestrategiers komplexitet har vi valt att göra en förenklad översiktstabell där det åskådliggörs vilka av de inre instanserna, enligt Freuds psykoanalytiska personlighetsteori, som är aktiva vid de olika sätten att hantera sina tankar. Med matrisen vill vi tydliggöra vår tolkning och analys av vilka inre instanser, det vill säga, *detet*, *jaget* och *överjaget*, som är inblandade vid de fyra olika tankestrategierna. De stora kryssen i matrisen representerar den instans som vid tankestrategin var den som styrde respondentens handlingar medan de små kryssen markerar att den nivån varit inblandad under tankestrategin. Kryssen representerar vilka instanser som försökt styra personens handlingar. Om tankestrategin inte hade fungerat väl skulle *detet* varit den vinnande instansen medan *jaget* hade förlorat balansen. Överjaget skulle senare ha tillfört både ångest och dåligt samvete.

Matris tankestrategier

Strategi/ undertema	Detet (drogsug)	Jaget (balans)	Överjaget (samvete)
Reversibelt tänkande	x	X	
Acceptans av känslor	x	X	
Konsekvenstänk	x	X	
Självresonemang	x	X	x

7.5 Studiens konklusioner

Undersökningen kan påvisa och sammanfatta följande tre konklusioner:

- Det är av oerhörd stor vikt att personer som befunnit sig i missbruk har värdefulla relationer runt omkring sig som kan ge stöd och trygghet, för att risken att ta ett återfall ska vara så liten som möjligt.
- Det går inte att säga att en viss motivationsfaktor eller tankestrategi fungerar för alla personer. Därför krävs det att individen själv finner fungerande motivationsfaktorer och sätt att tänka för att undvika återfall.
- För en bibehållen drogfrihet krävs både inre och yttre motivation som är tillräckligt stark.

8 Avslutande diskussion

Efter att ha sammanställt vårt resultat och genomfört analysen kan vi konstatera att frågeställningarna vi framarbetat har blivit besvarade. Vi var intresserade av att ta reda vilka motivationsfaktorer och tankestrategier som kan vara betydelsefulla för att personer med beroendeproblematik ska välja andra alternativ än att ta ett återfall. Detta anser vi att respondenterna gav oss svar på. Vår uppfattning av studiens undersökningsbegrepp förändrades under uppsatsprocessen. Från början tänkte vi att yttre påverkansfaktorer är något som leder till motivation. För oss kom detta begrepp senare att innefattas i begreppet yttre motivationsfaktorer. Yttre påverkansfaktorer behöver enligt vår mening inte nödvändigtvis leda till motivation och därför valde vi att korrigera begrepps bilden under arbetets gång. De yttre motivationsfaktorerna måste däremot på ett eller annat sätt leda till en inre motivation,

det vill säga en inre vilja av att vilja. Motivationen blir därmed motiverande i sig självt. Om de yttre motivationsfaktorerna inte leder till inre motivation menar vi att de inte är tillräckliga för personen i dennes nuvarande livssituation.

Det finns inga allmängiltiga eller generella metoder som säkerställer att en person fortsätter vara motiverad till bibehållen drogfrihet och som förhindrar återfall. Missbruk, motivation och återfallsprevention är ett mycket mer komplext område än så. Vi tänker att det därför är en svårighet att finna evidensbaserade tillvägagångssätt som säkerställer en persons motivation och som gör att han eller hon inte tar ett återfall. Om det är som vårt resultat visar, att det är goda och trygga relationer som många gånger verkar avgörande för fortsatt drogfrihet, menar vi att risken för att ta ett återfall är som störst hos de människor som inte har ett stödande, drogfritt nätverk, eller som har ett nätverk de inte upplever vara motiverande.

Vi upplever att respondenterna tyckte att det var en svårighet att prata om hur de tänker för att undvika att ta ett återfall. Detta kan delvis bero på att det är svårt att rannsaka sig själv och formulera sina tankar om sina tankar under en tidsbegränsad fokusgruppintervju. En orsak kan också vara att tankar är abstrakta att förklara för många människor. Om vi hade genomfört samma fokusgruppintervjuer vid ett senare tillfälle skulle respondenterna fått tid till ytterligare eftertänksamhet. Det hade kanske kunnat leda till ett mer omfattande resultat på temat om inre tankestrategier. Det kan vara så att en och samma tanke eller tankestrategi kan fungera på flera åtskilda situationer, som exempelvis Åke som tänkte; ”och sen då”? Gällande de tankestrategier respondenterna berättade om menar vi att det är väldigt insiktsfullt av dem att kunna dela med sig av dessa. För att ha en fungerande tankestrategi måste man enligt oss ha kommit till insikt om den egna situationen och ha en handlingskraft och vilja att göra något åt det.

Studiens resultat har till stora delar bekräftat vår förförståelse. Vår uppfattning var att en persons nätverk är väldigt betydelsefullt för dennes motivation att inte återfalla i missbruk. Det har framkommit att gemenskapen, alltså vänner och bekanta inom självhjälpsgruppsverksamheten, spelar en större roll än vad vi hade trott. Utöver det har många fler resultat vi inte räknat med framkommit, men som vi med facit i hand inte är särskilt förvånade över. Det kan tyckas självfallet att faktorer såsom rädsla för fysisk och psykisk ohälsa, bostad eller andlighet är faktorer som upplevs motiverande. Att växa som människa och att vara en ärlig person är två inre motivationsfaktorer som enligt oss kräver insikt och reflektion. Insikten att man utvecklas som människa när man är drogfri är något

som rimligtvis byggs upp efter en längre tid i drogfrihet. Resultaten från temat inre tankestrategier bekräftade delvis vår förförståelse om detta. Det som även framkom var att försöka acceptera tanken och känslan av drogsug och att man vid sug av alkohol eller droger kan föra ett inre resonemang med sig själv. På ett eller annat sätt tror vi att människor alltid för en dialog med sig själva, men att det inte blir påtagligt förrän man reflekterar över sina tankar.

Resultatet av undersökningen överensstämmer i vissa delar med det resultat Helling (2003) fått fram. Hans studie fokuserar dock på personer som lämnar ett missbruk medan vår studie lyfter fram personer som inte vill ta ett återfall. I likhet med Helling rapport framkommer även barn, nätverk och rädsla för sitt liv som viktiga motivationsfaktorer. Även Skårner (2009) belyser det sociala nätverkets betydelse. Hon beskriver hur personer i missbruk måste byta sina bekantskapskretsar mot nya, sunda och drogfria relationer och sociala nätverk. Vi menar att våra respondenter har vidtagit dessa åtgärder och lyckats skapa trygga och drogfria relationer. I vårt resultat framträder att intervjupersonerna återupptagit kontakten med familj och gamla vänner utanför drogkretsar. De har även funnit en hållbar gemenskap inom gemenskapens ramar.

Vi gjorde ett medvetet val att använda oss av Freuds personlighetsteori för att vi ville förstå och förklara vad som ligger bakom och styr våra tankar, och därigenom våra handlingar och beteenden. Varför gör vi som vi gör?

Avseende valet av olika motivationsteorier föll det för oss naturligt, eftersom uppsatsens mest omfattande tema handlar om just motivation. Även här hade vi kunnat tillämpa ytterligare infallsvinklar som handlar om motivation, vilket hade kunnat medföra att analysens innehåll hade varit av en annan karaktär.

Som ett led i behandling och vård menar vi att det är viktigt att bygga individens motivation till drogfrihet genom att stärka individens nätverk och sociala relationer. Utifrån studiens resultat ser vi betydelsen av mänskliga relationer och nätverk. Med anledning av detta har vi som förslag att både det förebyggande och behandlande arbetet mot drogmissbruk lägger större vikt kring nätverksmöten och liknande interventioner för att stärka och förankra personer i ett relationellt sammanhang. Med förebyggande menar vi även arbetet med personer som befunnit sig i missbruk.

8.1 Vidare forskning

Motivationer för att inte ta ett återfall är ett ämne som skulle kunna studeras i mycket större omfattning än vi har haft möjligheter till på grund av en C-uppsats begränsade tidsperspektiv. Vid vidare forskning om detta ämne skulle man kanske kunna säkerställa vilka motivationer som fungerar för personer som befunnit sig i missbruk och som har en önskan om att inte återfalla. Vi vill hävda att om forskningen ska kunna generera och utveckla hållbar kunskap bör den fokusera på återfallsproblematiken sett ur den beroendes perspektiv. Vi tror att det är dessa personer, däribland våra respondenter, som utgör en viktig kunskapskälla.

En metod som kan bidra med en större kartläggning av motivationsfaktorer är kvantitativ metod, i form av enkätundersökningar. En sådan forskningsmetod resulterar i ett mer omfattande material som även kan kompletteras utav kvalitativa intervjuer. Detta skulle öka en studies möjlighet till generalisering enligt vår mening.

Vi anser det som angeläget, för ökad kunskap inom olika missbruksområden, att vidare forskning fokuserar bland annat på hur behandling och eftervård på bästa möjliga sätt hjälper personer med beroendeproblematik att hitta egna, hållbara motivationsfaktorer. En jämförande studie mellan Sverige och andra länder skulle också kunna lyfta fram vilka metoder och interventioner som fungerar bättre eller sämre, exempelvis olika länders lagstiftning. En annan infallsvinkel som kan vara av intresse att lyfta fram är huruvida vård och behandling fungerar jämfört med fängelsestraff som påföljd. Bidrar lagar och straff till motivation att sluta ett missbruk eller resulterar det snarare i ytterligare marginalisering?

I vissa städer i Sverige har man även påbörjat ”Housing First”, något som sedan en längre tid tillbaka har funnits bland annat i England. Detta innebär kortfattat att en person med missbruk först får en egen bostad. Därefter, med tryggheten i att ha ett hem som motiverande utgångspunkt, kan personen arbeta med och få vård för att nå drogfrihet. Vi tror att vidare forskning och en utvärdering om ”Housing First” som metod skulle kunna ge intressant kunskap om hur väl detta fungerat i de kommuner i Sverige som infört detta.

Källförteckning

Litteratur:

Andersen, I. (1998) *Den uppenbara verkligheten- val av samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur

Ahlberg, K. (2004) Att skapa och transkribera en berättelse- en del av tolkningen. I: C. Skott (red.) (2004). *Berättelsens praktik och teori- en narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

Billinger, K. (2009) Fokusgrupper- en datasamlingsmetod. I: S. Larsson, J. Lilja & K. Mannheimer (2009). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Cunningham, J., Blomqvist, J., Koski-Jännes, A. & Cordingley, J. (2004) Current heavy drinkers' reasons for considering change: Results from a natural history general population survey. *Addictive behaviors* Volym 30, sidor 581-584

Ekman, I. (2004) Livsberättelser och språk. I: C. Skott (red.), *Berättelsens praktik och teori- en narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

Fahlke, C. (2009) Beroendeutveckling- ett komplext förhållande mellan psykologiska, sociala och biologiska faktorer. *Missbruk och behandling. Gamla problem – nya lösningar?* Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS)

Fangen, K. (2005) *Deltagande observation*. Malmö: Liber

Fridell, M. (1996) *Institutionella behandlingsformer vid missbruk*. Borås: Bokförlaget Natur och Kultur

Gorski, T. & Miller, M. (2004) *Vid sunda vätskor- handbok i återfallsprevention vid kemiskt beroende*. Södertälje: Bokförlaget Robert Larson

Hedegaard Hein, H. (2009) *Motivation- motivationsteori og praktisk anvendelse*. Köpenhamn: [Hans Reitzel](#) forlag

- Henriksson, B. & Månsson, S-A. (1996) Deltagande observation. I: P-G. Svensson & B. Starrin (red.), *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Karlsson, L. (2007) *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Laanemets, L. (2000) Att falla åter- om återfall. I: E. Johnsson, L. Laanemets & K. Svensson (red.), *Narkotikamissbruk- debatt, behandling och begrepp*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, S. (2005) Kvalitativ metod- en introduktion. I: S. Larsson, J. Lilja & K. Mannheimer (red.), *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Saxon, L. & Wirbing, P. (2004) *Återfallsprevention- Färdighetsträning vid missbruk och beroende av alkohol, narkotika och läkemedel*. Lund: Studentlitteratur
- Skott, C. (2004) Introduktion: Berättelsens betydelse. I: C. Skott (red.), *Berättelsens praktik och teori- en narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur
- Skårner, A. (2009) Skilda världar? Missbruksbehandling ur ett relations- och nätverksperspektiv. *Missbruk och behandling. Gamla problem – nya lösningar?* Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS)
- Svensson, K. (2000) Motivationsarbetets praktiska ramar. I: E. Johnsson, L. Laanemets & K. Svensson (red.), *Narkotikamissbruk- debatt, behandling och begrepp*. Lund: Studentlitteratur
- Tamm, M. (2002) *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Thomassen, M. (2007) *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups

Digitala källor

Ferri, M., Amato, L. & Davoli, M. (2009) *Alcoholics Anonymous and other 12-step programmes for alcohol dependence*.

http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clsysrev/articles/CD005032/pdf_fs.html

Helling, S. (2003) *Missbrukarvården ur ett klientperspektiv*.

<http://www.fhi.se/PageFiles/7568/MOB2003-missbrukarvarden-ur-ett-klientperspektiv.pdf>

Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se/lang/missbruk>

Socialstyrelsen (2011): *Lägesrapport 2011- Missbruks- och beroendevård*.

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/2011-2-1/Documents/6%20Missbruks-%20och%20beroendev%C3%A5rd.pdf>

Statens folkhälsoinstitut (2008): *Det drogförebyggande arbetet i Sverige, 2008*.

<http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Det-drogforebyggande-arbetet-i-Sverige-2008/>

Vetenskapsrådet (2002): *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_t_f_2002.pdf

Bilaga 1: Intervjuguide

Motivation

”Det finns säkert många olika saker som kan få personer att sluta använda droger. Vi upplever att det kan vara väldigt svårt att stanna kvar i drogfrihet.”

- Vad motiverar dig till att fortsätta vara drogfri? Vad har varit viktigt för dig i din drogfrihet?
- Varför och på vilket sätt? Utveckla resonemanget vid behov, ”berätta mer tack”.

Inre tankestrategier

”Tar jag en öl så hamnar jag i fängelse. Den ölen kommer i så fall att förstöra mitt liv. Så sade en kille på ett uppföljningsmöte om arbetet med sin drogfrihet. Detta var hans sätt att tänka för att inte ta ett återfall”.

- Hur brukar du tänka för att inte ta ett återfall?

Yttre strategier/faktorer

”Vi tänker att det finns många yttre faktorer som kan bidra till bibehållen drogfrihet som till exempel drogtester, samtal, nätverk och självhjälpgrupper”.

- Finns det andra saker för dig som varit betydelsefullt?

Bilaga 2:



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

Hej!

Vi är två socionomstudenter vid Göteborgs Universitet som genom gruppintervjuer ska skriva en C- uppsats om drogmissbruk och återfallsprevention. Syftet med vår studie är att undersöka vilka motivationsfaktorer som kan vara avgörande för drogfrihet. Vi vill även undersöka om man kan urskilja några mönster mellan hur kvinnor och män, som samtliga haft ett drogmissbruk, tänker kring motivationsfaktorer vid återfallsprevention.

Intervjuerna kommer att ske i grupp om 6-8 personer och ta ca två timmar. För att underlätta sammanställningen av materialet kommer vi att spela in intervjuerna på band. Det inspelade materialet kommer att raderas så fort C- uppsatsen är färdig.

Samtliga deltagare kommer att vara helt anonyma. Det är också frivilligt att medverka i denna undersökning. Alla dem som blivit intervjuade kan när som helst avbryta sin medverkan, fram till dess att uppsatsen är färdig, 11-04-20.

Jag har härmed läst informationsbrevet och lämnar mitt samtycke till att medverka i er undersökning:.....

Om du har några frågor angående denna studie är du välkommen att höra av dig!

Du kan nå oss på:

Mobil: Mail:

Du kan även höra av dig till vår handledare Jörgen Lundälv på:

Telefon: Mail:

Med vänliga hälsningar/ Johan Garstedt och Hanna Ladholm

Bilaga 3: Intervjubilaga

Jag var ganska nära att ta ett återfall under hösten. Jag hade gått och mått ganska dåligt en längre tid, det var jobbrelaterat som gjorde att jag mådde dåligt. En chef och jag som inte riktigt kom bra överens. Och helt plötsligt, jag har inte haft många tankar på alkohol eller annat under dom här 6,5 åren, men så satt jag på väg hem en fredag eftermiddag. Skulle hem och byta om och åka ner på stan och gå på möte och eventuellt gå ut på krogen med en vän i gemenskapen. Då helt plötsligt så sitter jag på bussen och hjärnan började ungefär som en god och en ond del inom mig diskutera med varandra. "Nu har du haft det jobbigt tillräckligt länge, nu är du värd att gå in och köpa några sexpack". Och jag började förhandla med mig själv. "Skulle det hjälpa? Jo men det är klart det skulle göra. Nu har du varit nykter i 6 år, så vadå? Nä men om jag går in och köper några sexpack folköl, det blir väl mest bara att det rinner rakt igenom liksom, det slutar väl med att jag sitter på toaletten och dricker och pissar samtidigt ungefär. Det kan ju inte vara bra för mig". Och då började min sjuka hjärna spöka med mig igen, började fantisera och romantisera om andra droger som jag aldrig hade varit i närheten av. "För att kunna få en kick nu så kanske kokain eller amfetamin eller nånting annat skulle vara en bättre lösning för dig. Ja men vart får jag tag på det då?" Jag satt verkligen och förhandlade med mig själv. "Ja men du ska ju ändå gå på ett möte, du kan ju inte komma på ett möte om du är lite halvfull. Jojo jag får alltid komma på ett möte, jag är alltid välkommen. Nej men gå hem, byt om, gör dig i ordning, gå på mötet och ta ett nytt beslut efter mötet. Och prata om det på mötet, sa den goda delen. Gör det. Ja, men det kanske är ett bättre alternativ så får jag se vad jag gör sen". Så jag gjorde det. Åkte hem, fräschade upp mig, gjorde mig redo för Avenyn, får se vad som händer. Men jag delade om det på mötet, jag gjorde faktiskt det. Efter mötet så hade jag ett samtal med den personen som jag skulle gått ut med. Den personen säger nej men jag orkar nog inte gå ut idag, åk hem istället. Och jag gjorde det faktiskt. Sen när jag började tänka efter varför den här tanken hade börjat komma..jo jag hade varit oense med min chef, så började tanken komma, spelade filmen lite längre som Åke sa innan. Vad händer? Skulle min chef bli en bättre chef om jag blir full och påtänd? Troligtvis inte. Det finns ju nånting som även finns i programmet som kommer från USA. HALT, som står för hungry, angry, lonely, tired. Har vi nånting av dom delarna så är det väldigt lätt att börja tänka i återfall. Hur var det för mig den kvällen? Var jag hungrig, hade jag ätit bra, hade jag skött min hälsa? Det hade varit lite si och så faktiskt. Var jag arg? Ja jag var jäkligt arg och bitter på min chef. Ensam? Ja jag kände mig jäkligt ensam mot honom. Var jag trött? Ja jag hade inte sovit så där jättebra och hade gått en längre tid och haft det ganska dåligt. Jag hade alla fyra. Oftast brukar det kanske räcka med en eller två för att dom där tankarna ska dyka upp, och jag hade verkligen alla fyra. Så det är ett under att jag kunde lyssna på min goda del i hjärnan, som sa åt mig att gå på ett möte och ta ett beslut sen, och se vad som händer. Så det brukar jag verkligen tänka på, att det är jäkligt viktigt att äta bra och tänka på sin hälsa. Omge sig med vänner så jag inte är ensam. Se till att leva som Anders sa, se till att leva i kärlek och vänskap, inte leva i aggressioner. Och sova bra, då blir det väldigt mycket enklare. Känner jag mig ensam så finns det alltid nån vän i gemenskapen eller andra vänner att kunna omge sig med (Pär).