



UNIVERSITY OF HELSINKI

Att vara syskon till någon med missbruksproblematik – En kvalitativ studie

Filippa Sundell
Magisteravhandling
Socialt arbete
Magisterprogrammet i
Samhällsvetenskaper
Statsvetenskapliga
fakulteten vid
Helsingfors universitet
Juni 2020



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme Magisterprogrammet i samhällsvetenskaper	
Tekijä – Författare – Author Filippa Sundell			
Työn nimi – Arbetets titel – Title Att vara syskon till någon med missbruksproblematik – En kvalitativ studie			
Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track Socialt arbete			
Työn laji – Arbetets art – Level Magisteravhandling		Aika – Datum – Month and year Juni 2020	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 55 + referenser och bilagor
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Syskon till personer med alkohol- och drogmissbruksproblematik har ofta blivit förbisedda i forskningen. Trots att det är viktigt att uppmärksamma syskon till personer med missbruk, finns det få studier om detta. Enligt en undersökning av Institutet för hälsa och välfärd från år 2012 fanns det uppskattningsvis mellan 18 000 och 30 000 missbrukare av amfetaminer och opioider i Finland. Ett antagande är att det finns minst lika många syskon till missbrukare som det finns missbrukare, eller till och med ännu flera.</p> <p>Syftet med min avhandling är att undersöka det som utmärker de erfarenheter, som personer, vars syskon har missbrukat eller fortfarande missbrukat har. Dessutom är syftet att bidra till att få en ökad förståelse för kunskapen som syskonen besitter och om de verkar att ha fått ett sådant stöd som de upplever sig ha behövt eller önskat. Mina forskningsfrågor är följande: hur berättar syskon till personer med missbruksproblematik att missbruket har påverkat dem själva och familjen? Vilka copingstrategier berättar syskonen till personer med missbruksproblematik att de har använt sig av för att försöka bemästra situationen? Hurdana faktorer inom och utanför familjen berättar syskonen till personer med missbruksproblematik att har varit till hjälp och stöd för dem?</p> <p>Jag har gjort en kvalitativ intervjustudie och avhandlingen består av fem intervjuer med syskon till personer med missbruksproblematik. Det insamlade materialet har analyserats utgående från kvalitativ innehållsanalys. Jag har valt att använda mig av systemteori och copingstrategi som teoretisk referensram.</p> <p>Sammanfattningsvis, utgående från analysen, går det att dra slutsatsen att mina informanter och deras familjer påverkats på flera sätt av att ha en familjemedlem med missbruk. För det första har syskonens missbruk lett till en försämrad hälsa hos mina informanter, både fysiskt, psykiskt och emotionellt. Dels lyfter mina informanter fram att deras syskons missbruk påverkat uppbyggnaden av identiteten. Dessutom har mina informanter behövt hantera omgivningens reaktioner. Mina informanter lyfter också fram att funktionerna inom familjen påverkats samt relationerna. Jag har kunnat urskilja två strategier i materialet, som mina informanter använt sig av för att bemästra situationen. Den ena strategin har varit att prioritera sitt eget mående och det andra att hjälpa sitt syskon. Informanterna har använt sig av både adaptiva och maladaptiva copingstrategier.</p> <p>Det främsta stödet för mina informanter har varit stödet av familjemedlemmar och vänner. Mina informanter har blivit erbjudna hjälp, främst från hälsovården, men mina informanter medger att det har varit svårt att hitta rätt instans som kan erbjuda hjälp och att hjälpen inte alltid har varit ändamålsenlig. Mina informanter gav förslag på hur man kunde utveckla stödtjänster för syskon till personer med missbruk. Bland annat önskar mina informanter professionell hjälp och att professionella samarbetar med varandra. Det är av stor vikt att de professionella har verklig kunskap om hur de ska hjälpa. Det är också viktigt att olika former av stödtjänster skulle marknadsföras bättre eftersom det kan vara svårt att veta vilka stödtjänster man är berättigad till. Det viktigaste av allt är att det skulle behöva finnas mera resurser och att man skulle satsa mera på förebyggande åtgärder, så att rusmedelsanvändande inte hinner få fotfäste.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Socialt arbete, missbruk, syskon, anhöriga, systemteori, copingstrategi			
Ohjaaja tai ohjaajat –Handledare – Supervisor or supervisors Christian Kroll			

Innehållsförteckning

1 Inledning	4
2 Bakgrund och tidigare forskning	6
2.1 Centrala begrepp	6
2.2 Stödtjänster	8
2.3 Svårigheter som missbruk medför i syskonrelationer.....	12
3 Teoretiska utgångspunkter	17
3.1 Systemteori	17
3.2 Copingstrategi.....	21
4 Undersökningens frågeställningar	24
5 Forskningsmaterial och metoder.....	25
5.1 Det empiriska materialet: kvalitativa intervjuer	25
5.2 Innehållsanalys.....	29
5.3 Forskningsetiska principer	31
6 Resultat	33
6.1 Syskonrelationen.....	33
6.2 Relationerna i familjen.....	34
6.3 Omgivningen.....	39
6.4 Identitet	40
6.5 Hälsa	41
6.6 Bemästring av situationen.....	43
6.6.1 Prioritera det egna måendet	43
6.6.2 Hjälpa sitt syskon.....	46
6.7 Faktorer som utgjort ett stöd.....	47
6.7.1 Faktorer inom och utanför familjen som utgjort ett stöd	47
6.7.2 Mina informanternas utvecklingsförslag på stödtjänster	48
7 Slutsatser och diskussion	50
Referenser	56
Bilagor.....	61
Bilaga 1 Informationsbrev till möjliga respondenter	61
Bilaga 2 Beskrivning av undersökningen	62
Bilaga 3 Samtycke för att delta i undersökningen	63
Bilaga 4 Intervjuguide.....	65

1 Inledning

Syskon till personer med alkohol- och drogmissbruksproblematik har ofta blivit förbisedda i forskningen. Trots att det är viktigt att uppmärksamma syskon till personer med missbruk, finns det få studier om detta. (Holmila et al 2013). Däremot finns det flera undersökningar som lyfter fram hur det är att växa upp med en missbrukande förälder eller hur det är att vara förälder till ett missbrukande barn. Jag har därför i min magisteravhandling i socialt arbete valt att fokusera på det sociala problemet missbruk ur syskonsynvinkel, genom att göra en kvalitativ intervjustudie. Intresset mot andra än de som missbrukar håller på att öka kraftigt och en del forskare talar till och med om ett paradigmskifte. Inom forskningen har begreppet ”alkoholens skadeverkningar mot andra” börjat användas. Att nya perspektiv på missbruk växer fram verkar motiverat då den ökade alkoholkonsumtionen är ett samhällsproblem som blir allt större. Enligt Holmila et al. (2013, 6) hör Finland till ett av de länder i Europa där alkoholkonsumtionen har vuxit nästan kontinuerligt under de senaste 50 åren.

Jag anser att det är mycket viktigt att lyfta fram syskonens perspektiv och hur de upplever situationen, eftersom missbruksproblematiken kan förväntas påverka många människor utöver den som missbrukar. Dessutom är syskonrelationen en av de längsta relationerna som en människa har i sitt liv. (Smith-Genthôs, 2017). Jag vill genom min studie undersöka hur de syskon till personer med missbruk som jag intervjuat uppfattat sin situation och hur de berättar att de har påverkats av situationen, för att på detta sätt få en ökad förståelse för vad ett missbrukande syskon kan innebära. Ur ett socialarbetarperspektiv är det dessutom viktigt att få veta om syskonen fått någon hjälp eller stöd och hur stödtjänster för syskon till personer med missbruk kunde utvecklas.

Enligt en undersökning av Institutet för hälsa och välfärd från år 2012 fanns det uppskattningsvis mellan 18 000 och 30 000 missbrukare av amfetaminer och opioider i Finland. Ett antagande är att det finns minst lika många syskon till personer med missbruk som det finns personer som missbrukar. Syftet med min avhandling är att undersöka det som utmärker de erfarenheter, som personer, vars syskon har missbrukat eller fortfarande missbrukar har. Dessutom är syftet att bidra till att få en ökad förståelse över kunskapen som syskonen besitter och om de verkar att ha fått ett sådant stöd som de upplever sig ha behövt eller önskat.

Avhandlingen har följande disposition: till följande redogör jag för bakgrund och tidigare forskning om syskon till personer med missbruk. Därefter behandlar jag undersökningens teoretiska referensram. I kapitel 4 redogör jag noggrannare för studiens syfte och presenterar mina forskningsfrågor. I kapitel 5 beskriver jag forskningsprocessen och går närmare in på val av metoder och hur materialet analyserades samt beskriver de etiska riktlinjerna för studien. I kapitel 6 analyserar och presenterar jag resultaten. I det sista kapitlet diskuterar jag sedan resultaten och de slutsatser som kan dras av studien.

2 Bakgrund och tidigare forskning

I det här kapitlet presenteras bakgrunden till mitt ämne samt tidigare forskning om syskon till personer med missbruksproblematik.

Jag har använt mig av både nationella och internationella källor. Fokus ligger på forskning som tangerar studiens tema. Relevant litteratur söktes från databaserna Helka, Helda, Finna, Arto, Google Scholar, ProQuest, Ebsco och Web of Science. Sökorden som användes var familj, anhöriga, närstående, syskon, bröder och systrar samt missbruk, rusmedel, substansanvändning, beroende, alkohol och droger. Sökorden översattes till finska och engelska. Sökorden kombinerades med hjälp av booleska operatörer som OR och AND och trunkering men även genom att jag sökte på ett exakt uttryck. Exempelvis anhöriga* OR närstående kombinerades med AND missbruk OR rusmedel*. Vid litteratursökningen användes fält för fritext, titel och ämnesord. Källor söktes också manuellt genom att jag gick igenom källförteckningar från exempelvis artiklar. Jag har strävat efter att använda mig av så ny forskning som möjligt, men jag har vid behov tagit in äldre forskning då det har varit en utmaning att hitta forskning ur syskons perspektiv. Jag har valt att inkludera vetenskapsområden som tangerar mitt tema. De vetenskapsområden som jag inkluderat hör till samhällsvetenskapliga discipliner som exempelvis socialt arbete, men jag har också valt att inkludera andra vetenskapsområden som exempelvis psykologi. En del av den forskning jag inkluderat är tvärvetenskaplig.

2.1 Centrala begrepp

Till följande lyfter jag fram hur tidigare forskning betraktat olika fenomen som är centrala för min undersökning. Enligt Nolbris (2009, 8) kan begreppet familj definieras på olika sätt. Familj kan anses vara ett system eller enhet där minst två personer ingår. För att höra till samma familj, kan familjemedlemmarna vara biologiskt släkt med varandra, men det är inte en nödvändighet. Likaså finns det inget krav på att de ska leva tillsammans. En annan definition är att familjen utgörs av en grupp människor som säger sig vara en familj. Mellan familjemedlemmarna finns en bindning av lojalitet vilket gör att bindningspersonerna aldrig är helt utbytbara med en annan person.

Syskonrelation är ett begrepp som innebär en relation mellan syskon, och variationerna kan vara oändliga. (Nolbris 2009, 9). Syskonrelationer definieras bland annat av genus, ålderskillnad och biologiskt släktskap. "Normala" syskonskap kan tänkas vara ömsesidigt förtroliga, skyddande, intresserade, vägledande och stödjande, men enligt informanterna i Barnards (2007) studie såg relationerna med syskonen sällan ut så här. Många av syskonen önskade att deras äldre syskon skulle vara någon att se upp till och ta modell av. (Barnard, 2007). Syskonrelationer mellan systrar tenderar att vara mer intima än andra syskonrelationer (Tanskanen & Rotkirch, 2019; Feinberg et al. 2012; Tsamparli & Frrokaj, 2016). Dessutom har systrar närmare relation än andra syskonpar eller när båda syskonen är barnlösa, eller där ena syskonet har ett barn. Syster-syster och broder-broder syskonpar har en bättre relation än ett syskonpar bestående av en syster och en bror. Det som bidrar till en högkvalitativ relation är interaktionens frekvens, mångfald och styrka. (Tanskanen & Rotkirch, 2019). Ökad kontakt, känslomässig närhet och tillhandahållanden av hjälp, exempelvis ekonomisk hjälp eller hjälp med barnomsorg och praktisk hjälp, kan öka relationskvaliteten mellan syskonen.

Enligt likhetsantagandet bör förhållandet mellan syskon vara intimare om de är nära varandra åldersmässigt. I händelse av en liten ålderskillnad är det mer troligt att syskon har delat barndomsupplevelser, vilket kan resultera i ett känslomässigt närmare förhållande och därmed mer stöd mellan syskonen under vuxenlivet. Däremot kan man tänka sig att om ålderskillnaden är större, kan syskonen ge mera stöd till varandra eftersom de har olika resurser och därmed kan dra nytta av resursutbyte, medan syskon i samma ålder har liknande behov och resurser och är mindre kapabla att engagera sig i stödutbyte. Till exempel kan äldre syskon ge kunskap och råd till förmån för yngre syskon, och alltså fungera som förebilder. Senare i livet får äldre syskon med sämre hälsa ofta olika former av stöd från yngre syskon, som sannolikt har bättre fysisk hälsa. (Tanskanen & Rotkirch, 2019).

Tigerstedt & Warpenius (2013) har skrivit en översiktsartikel om hur alkoholforskningen begreppsliggör skadorna hos de närmaste. Inom forskningen har man främst undersökt drickandets sociala skador och sociala följder med fokus på alkoholens negativa och positiva följder på individen, grupper, organisationer och samhällets institutioner. Forskare är överens om att begreppen som används inom forskningen är utbredda. På senare tid har man dock börjat använda sig av begreppet "*harms to others*" vilket fritt översatt betyder *skador på andra*. Begreppet har sitt ursprung i Australien. I Kanada talar man om *second-hand effects* och i Sverige om *tredjepartsskador*. Det finns två riktningar i forskningen kring hur

alkoholskadeverkningar påverkar andra. Den första handlar om att man gjort ”frågeundersökningar” och den andra om hur den ekonomiska finansieringen påverkats exempelvis vid arbetsplatser och hälsovården. Tigerstedt och Warpenius anser att det behövs mera kvalitativ forskning ur anhörigas synvinkel.

Enligt Itäpuisto (2005, 43) används begreppet medberoende i tidningar och tidsskrifter och även i vetenskapliga diskurser, därför är det relevant att lyfta fram begreppet här. Närstående till personer med missbruk använder sig ofta av begreppet medberoende när de berättar om sina upplevelser, men det finns många som kritiserar begreppet. Det finns inget annat begrepp som tävlar med begreppet medberoende. Begreppet är diffust och det har inte definierats på godkänt, allmänt plan. I Finland betraktas medberoende betänkandet som ett ideologiskt monopolt ställningstagande. Ingram & Price (2010, 143) diskuterar rusmedelsanvändande utgående från tre olika begrepp. Med begreppet *use* avser de användning av rusmedel som är oproblematiske. När de använder begreppet *abuse*, avser de bruk av rusmedel som medför negativa konsekvenser, och när de talar om *dependence*, det vill säga beroende, avser de sådant bruk där man förlorar kontrollen. Enligt Svensson (2012) är många forskare kritiska mot begrepp som ”missbrukare” eftersom detta begrepp förminska den enskilda individen som människa. Den enskilda individen är inte en ”missbrukare”, utan en person som är beroende av en substans som framkallar ett rus. Uttrycket ”personer med missbruk” är mer neutralt att använda. Internationellt talar man nuförtiden om drug user och dependence (addiction tidigare). Det finns alltså många begrepp som man kan använda sig parallellt av när man talar om en person som använder alkohol eller droger. Jag har bestämt mig för att använda mig av formuleringen ”personer med missbruk” eller ”personer med missbruksproblematik” i den här studien.

2.2 Stödtjänster

I Finland finns rusmedelstjänster till förfogande i social- och hälsovården och de är riktade både till de som missbrukar och till deras anhöriga. Servicen består av socialt stöd, avgiftning/akutvård, gruppterapi, familjeterapi och rehabilitering. Servicen ordnas i huvudsak genom öppenvården. Rusmedelsarbetet görs ofta i samband med mentalvårdsbyrån eftersom många personer med missbruk också har mentala problem. Den finska missbruksvården har definierats som en ”icke- medikaliserad” modell vilket innebär att missbruk ses som ett socialt problem. Haavisto (2017, 290-298) menar att medicinska behandlingar vid ett drogberoende har ökat, eftersom användningen av droger har blivit rätt så utbredd. A-

polikliniker är specialiserade alkoholvårdsenheter. På dessa kliniker jobbar social- och hälsovårdspersonal. Målet är att på bästa sätt stöda personer med missbruk, men även personens anhöriga. Klinikerna leds i hög grad av socialarbetare och metoden består av ”case work”, vilket betyder att brukaren får personligt stöd. Den nuvarande missbrukarvårdslagen (41/1986) är från 1987 och den har en del brister. Haavisto (2017) menar att det kostar mycket för kommunerna att uppfylla kraven i lagen, vilket gör att man drar ner på stödtjänsterna i ekonomiskt dåliga tider, vilket å sin sida leder till att personer med missbruk och deras anhöriga blir utan stödtjänster.

Enligt Haavisto (2017, 290-298) har man genom politiska beslut avsett att det sociala arbetets roll är att förebygga missbruksproblem och att delta i behandlingen av missbruk. Genom effektiv missbrukspolitik tryggas tillräckliga tjänster för personer med beroenden. När användningen av rusmedel minskar minimeras de problem som kan orsakas av missbruket. Alkoholpolitikens mål är att förebygga skador orsakade av alkohol. Målet med drogpolitik är att förebygga spridning av drogerna. En del av åtgärderna sträcker sig till hela befolkningen, som exempelvis begränsning av alkoholförsäljningen.

Orford et al. (2005, 38) menar att familjemedlemmar försöker hantera sina anhörigas missbruk på olika sätt, det kan vara genom att vara arg och dra sig tillbaka eller att vara vänlig och icke-konfronterande. Familjemedlemmar var ofta medvetna om att det fanns tunna skiljelinjer mellan att vara övertoleranta, för kontrollerande eller att ge stöd för släktingen. Denning (2010) framhåller att det för den anhöriga kan vara svårt att ta hand om sig själv och samtidigt hålla kontakten med övriga. Precis som med den som missbrukar, vill anhöriga inte avslöja ”problem” vilket betyder att man måste gå varligt fram när man erbjuder hjälp och stöd. Ibland kan familjemedlemmar och närstående till personer med missbruk känna skuld över sina handlingar. Enligt Mccann et al. (2019b) finns det olika sätt som nära anhöriga (partner, föräldrar, syskon, vänner och bekanta) hanterar bördan av att ha en släkting med ett missbruk. I studien undersöks vilka beteenden de närstående använder sig av för att hantera bördan. De vanligaste sätten är att använda sig av antingen adaptiva eller maladaptiva copingstrategier. Enligt Van Der Sanden et al. (2014) är adaptiva copingstrategier exempelvis användning av instrumentellt stöd, användning av känslomässigt stöd, förståelse, empati, planering och användning av humor. Maladaptiva copingstrategier kan exempelvis vara ventilering, självbeskyllande, acceptans, substansanvändning, tillbakadragande beteende, förnekelse, självdistraction, positivt tänkande och tro (religion). En hanteringsmetod är att stå

ut med beteendet, exempelvis att acceptera saker som de är. En annan metod är att dra sig undan släktingen och situationen – alltså att få distans och engagera sig i andra aktiviteter. Den tredje metoden är att stå upp för eller konfrontera det beteende som är förknippat med problemet, t.ex. sätta gränser för oacceptabelt beteende, skydda andra familjemedlemmar, särskilt barn, från släktingens beteende, insistera på att släktingen söker behandling eller söka hjälp från polisen och rättsväsendet. Det som påverkar vilken hanteringsmetod man väljer kan vara t.ex. oro för släktingen, kön eller personliga, familjära och sociokulturella överväganden.

Det finns ett begränsat utbud av formella tjänster som är inriktade på att speciellt hjälpa anhöriga. De flesta psykosociala insatser är inriktade på behandling av den som missbrukar med stöd av närstående, de som uppmuntrar relationen mellan den som får behandling och närstående och de som är särskilt utformade för att öka den närståendes hantering (coping). Det behövs skräddarsydda program för att förbättra närståendes hantering och en övergripande syn när man tar itu med en släktings missbruksproblematik anser Mccann et al. (2019b). Släktingar, vänner och exempelvis psykiatriska sjukskötare spelar en viktig roll för de anhöriga.

Frågan om socialt stöd till familjemedlemmar har också berörts i studier. (Orford et al. 2005, 39). Flera anhöriga har fått någon form av stöd, antingen informellt eller formellt stöd, eller stöd genom deltagande i självhjälpgrupper. Många var dock missnöjda med det stöd de fått, särskilt de som fått formellt stöd av exempelvis allmänpraktiserande läkare, socialarbetare och psykiatriska sjukskötare. Feinberg et al. (2012) hävdar att det finns gott om strategier för att minska syskonkonflikter och rivalitet men att familjeinriktade och preventionsorienterade strategier är sällsynta.

En djupare förståelse för syskon till personer med missbruk kommer potentiellt att leda till förbättrade och förebyggande interventionsprogram. Förebyggande insatser och insatser för att minska eller eliminera alkohol- och narkotikamissbruk bör inriktas på syskonpåverkan. (Kothari et al. 2014). Virokannas (2013, 79) anser att det är nödvändigt att förstå familjedynamiken och den mångfaldiga överlappande förflyttningen av traumaerfarenheter genom generationer när man planerar en intervention som hjälpinsats. Andra forskare har poängterat vikten av telefonrådgivning och tjänster till vilka man kan ringa anonymt. De lyfter också fram samtalsstöd och grupper för anhöriga, där den som leder gruppen har egen erfarenhet av att vara anhörig. Det är också viktigt att anhöriga får delta i vårdprocessen och

får webbaserat stöd. (Itäpuisto 2005; Ewertzon 2015; Stjernswärd & Hansson 2018). En annan forskare lyfter fram betydelsen av familjeinterventioner i psykiatrisk vård. Behandlingsåtgärderna har tre syften: behandlingsmodeller med fokus på att stödja enskilda personer som exempelvis den anhörige, behandlingsmodeller för hela familjen och behandlingsmodeller med stödinsatser från en social struktur utanför familjen, som olika former av terapier. (Östman, 2014).

Att leva med en missbrukande familjemedlem kan liknas vid att leva med en anhörig med svår sjukdom eller funktionshinder eller andra svårigheter. (Templeton, 2013). Ofta är problemen av känslomässig eller relationsmässig karaktär men kan också gälla problem med ekonomi, hälsa och våld. Familjemedlemmar till personer med alkohol- eller narkotikaproblem var mer benägna än andra att själva få allvarliga hälsoproblem. Templeton anser att det behövs ett holistiskt synsätt som svar på familjers behov, istället för de behandlingssystem som hittills varit individualistiskt inriktade. Hjälpen kan komma från olika håll, bland annat från beroendevårdskliniker som också erbjuder hjälp till anhöriga, tjänster direkt inriktade på anhöriga och vård- samt socialvårdstjänster. Det finns en tendens att stödtjänster erbjuds inom den icke-lagstadgade sektorn. Tredje sektorn har inte nödvändigtvis de resurser som krävs för att de ska kunna hjälpa alla. I England har interventionerna i princip sett ut på tre sätt: för det första har en del interventioner bestått av att familjemedlemmarna stöder och därmed ökar engagemanget i behandlingen hos personer med missbruk. För det andra har fokus varit på familjeterapi. För det tredje finns det interventioner där man strävar efter att stöda den anhörige själv. (Templeton, 2013).

Enligt Mccann et al. (2019a) spelar anhöriga till personer med missbruksproblematik en viktig roll, eftersom de stödjer sina familjemedlemmar/släktingar som har ett missbruk. Men de anhöriga saknar ofta stöd och upplever att det tär på deras eget välbefinnande att finnas som stöd för sina släktingar. Anhöriga upplever en börda, vilket påverkar deras känslomässiga, sociala och ekonomiska välbefinnande samt säkerhet och familjedynamik. De känner också en oro över framtiden. Resultaten från studien visar att anhöriga till personer med missbruk känner sig överväldigade och kämpar på i den situation som de befinner sig i. Dessutom kände de sig bedrövade, frustrerade och utmattade eftersom de nästan dagligen mötte utmaningar till följd av släktingars beteenden. De flesta anhöriga kände sig också förargade över att de fångades i en situation där de hade lite kontroll, vilket ofta lämnade dem maktlösa. Resultaten tyder också på att familjemedlemmarna sörjde den tidigare relationen

som de haft med släktingen. Mcann et al. (2019a) anser att de anhöriga borde få stöd av exempelvis sjukvårdspersonal, så att de orkar med rollen att stöda sina anhöriga. De som får stöd är mer benägna att fortsätta sin stödgivande roll. Stöd i form av familjestöd kan övergripande förbättra de anhörigas upplevelser.

Enligt Karlsson & Svensson (2018, 183-185) kan heroinmissbruk orsaka stora påfrestningar både för den enskilde (den som brukar) och ofta även för hans eller hennes familj. Många brukare har ansträngda relationer till sina nära anhöriga. Många föräldrar upplevde betydande svårigheter att få adekvat hjälp från socialtjänst och sjukvård. I behandlingsfasen framstår det som viktigt att bearbeta relationerna mellan personer med missbruksproblem och deras familjer. För många narkotikaanvändare har familjen ibland stor betydelse. Skärner & Regnéér (2003) menar att nätverket till personer med missbruk ofta består av två övergripande nätverksmönster, det vill säga av ett familje- och ett släktcentrerat nätverksmönster, som kan vara tätt men samtidigt slutet, och av ett ödsligt nätverk. Enligt forskarna är relationerna sällan oproblematiska. Schultz & Alpaslan (2016) konstaterar att det verkar finnas få professionella tjänster för syskon till personer med missbruk och att alkohol verkar vara den mest använda substansen.

2.3 Svårigheter som missbruk medför i syskonrelationer

Som redan konstaterats, blir alkohol och drogmisbruk ett allt större samhällsproblem. Det finns betydande globala bevis på hur människor påverkas negativt av den problematiska substansanvändningen som en släkting eller någon annan betydande person har. Erfarenheter visar att det kan vara lika stressande att leva med en person med substansanvändning, som med andra stressande situationer som kronisk sjukdom, funktionshinder, psykisk sjukdom och med en familjemedlem med självmordstankar. En del familjemedlemmar till personer med missbruk talar om att leva med sorg, då det finns en möjlighet att den anhörige kan dö i förtid i och med sin substansanvändning. (Templeton et al. 2016, 341).

Enligt Schäfer (2011) finns det en stark koppling mellan förstörda familjerelationer och rusmedelsmissbruk. Ett rusmedelsmissbruk påverkar allt beteende inom ett familjesystem, både psykologiskt och relationellt. Det kan exempelvis råda maktobalans i familjen, stigmatisering, tillbakadragenhet och det kan uppstå känslor av skuld. Missbruket påverkar även rollerna i familjen, kommunikationen mellan familjemedlemmarna och det sociala livet.

Rusmedelsmissbruk resulterar i enorma kostnader för den som missbrukar, familjen och samhället. Studier tyder på att familjemedlemmar ofta spelar en viktig roll för den som missbrukar. Ett resultat av Schäfers (2011, 138) studie tyder på att anhöriga till personer med missbruk ansåg att de inte hade kunnat utveckla funktionella relationer med varken sina ursprungsfamiljer eller nuvarande familjemedlemmar.

Alkoholintagets påverkan på andra än den som missbrukar är ett underforskat område med viktiga politiska konsekvenser (Casswell et al. 2011). Många studier har fokuserat på föräldrars och kamraters roll, färre studier har fokuserat på syskon. (Incerti et al. 2015; Howard et al. 2010). Barn växer oftare upp med ett syskon än en far. (Kothari et al. 2014; Feinberg et al. 2012; McHale et al. 2012). Syskonrelationer är en av de längsta relationerna som en människa har i sitt liv och syskonrelationer har en utvecklingsmässig betydelse. (Smith-Genthôs, 2017; Tanskanen & Rotkirch, 2019; Feinberg et al. 2012; Kothari et al. 2014). Syskonen kan fungera som förebilder för varandra både i negativ och positiv bemärkelse. Studier under åren 1990-2011 fokuserade oftare på relationen mellan ungdom – förälder än relationen ungdom – syskon. En stor del av forskningen överlag om syskon har fokuserat på faktorer som formar syskon och hur syskon påverkar varandras utveckling. En del av forskningen har fokuserat på riskfyllda beteenden, men det finns i princip ingen forskning om hur syskon till riskmissbrukare känslomässigt påverkas. (Smith-Genthôs, 2017). Under barndomen främjar kontakt med syskonet social förståelse. Barn tillbringar mer tid med sina syskon på fritiden än med någon annan. Exempelvis är stödet som syskonen har till varandra kopplad till acceptans, social kompetens och akademisk framgång samt främjar de kvaliteter och färdigheter som krävs för vänskaps- och kärleksförhållanden. Fastän mängden syskonkontakt minskar i och med att syskonen flyttar hemifrån, påverkar syskonrelationen fortsättningsvis de vuxnas välbefinnande. Kvaliteten på syskonrelationer är en av de viktigare förutsättningarna för psykisk hälsa i ålderdomen. (Feinberg et al. 2012). Det är alltså uppenbart att de relationer syskon bygger upp sinsemellan under ungdomen och vuxenlivet kommer att påverka dem resten av livet på olika plan, och därför kan osunda relationer innebära negativa konsekvenser även för den anhöriga senare i livet.

Missbruk medför ofta ekonomiska, personliga och familjära kostnader. Med tanke på det bestående förhållandet mellan syskon, är syskon potentiellt anmärkningsvärda agenter för tillströmning och förändring. Syskon kan ses som en speciell delmängd av kamrater. Forskare verkar tro att syskon opererar och påverkar varandra under tonåren och unga vuxenlivet ungefär som vänner, genom modellering, underlättande och uppmuntran. Syskon är kraftfulla

rollmodeller och förebilder. (Kothari et al. 2014). Enligt Moore et al. (2011) riskerar familjemedlemmar till kvinnor med missbruk att drabbas av stressrelaterade problem, dessutom ökar risken för att familjemedlemmar utsätts för våld i hemmet. Ökad ångest, depression och hälsoproblem hos anhöriga till personer med missbruk har också rapporterats. Navarro et al. (2011) lyfter fram skador och dödsfall till följd av trafikolyckor orsakade av rattfylla, som orsakar till smärta och lidande hos de anhöriga till personer med missbruk. Enligt Feinberg et al. (2012) förekommer våld mellan syskon oftare än andra former av våld som exempelvis barnmisshandel.

Enligt Barnard (2007) är det vanligaste och skadligaste missförståndet om drogberoende att det bara gäller den person som använder droger. Upptäckten att ett syskon har utvecklat ett narkotikaberoende kan leda till chock, förvirring, ilska och sorg. (ibid 24). Att bryta kontakten med ett syskon kan för många vara ett stort steg. Beslutet kan exempelvis vara baserat på att den anhöriga upplever att hon eller han redan gjort allt som finns i dennes makt, och inte längre har något att tillföra syskonet. (ibid 35-36). För det mesta fortsatte föräldrar och syskon att upprätthålla kontakten för att minska effekterna på resten av familjen. Enligt Barnard (2007, 55) löper syskon till personer med missbruk en större risk att börja missbruka själva.

Schultz & Alpaslan (2016) har gjort en kvalitativ studie där de intervjuat 28 syskon. De menar att syskon som själva inte använder berusningsmedel kan påverkas negativt om deras syskon missbrukar. Syskonen blir de som tar hand om sina missbrukande syskon eftersom bruket sällan sker isolerat. Personer som missbrukar är allmänt taget i kontakt med olika personer som exempelvis maka/make, barn, vänner, kolleger och narkotikahandlare.

Familjemedlemmar och där ibland syskon är de som påverkas främst av missbruket. En familj med missbruksproblematik uppfattas som en skadad eller splittrad familj på grund av det fortsatta destruktiva beteendet hos den person som missbrukar. Enskilda familjemedlemmar kan begränsas när de uttrycker sina behov, känslor och önskemål. En förändring av familjestrukturen blir märkbar, kännetecknad av snedvridna kommunikationsmönster och brist på förståelse bland familjemedlemmar. Det kemiska substansanvändandet har en negativ inverkan på de icke-användande familjemedlemmarna och de kan uppleva känslor av förlust, ilska, besvikelse och skam, eftersom drogmissbruket förstör rollerna i familjen och den normala funktionen. Syskonen får mindre tid för sig själva och sina egna behov.

Tsamparli & Frrokaj (2016) menar att syskonrelationer har försummats inom psykologisk forskning. Som redan sagts, är syskonrelationerna en av de längsta relationerna i en människas liv och har därför visat sig vara ännu starkare än föräldra- och kamratinflytande. Syskonen kan påverka varandras beteende positivt, som en motståndskraftig faktor: som en agent för socialisering, känslomässigt stöd och sällskap senare i livet, empatisk förebild eller negativt som en riskfaktor för psykisk ohälsa eller användning av droger. Syskonförhållandet kan präglas av både kärlek och värme liksom av konflikt och aggression. Syskon verkar ha både kärleksfulla och konfliktfyllda relationer. Tsamparli & Frrokaj (2016) har undersökt kvaliteten på syskonrelationer i familjer. I sin studie har de jämfört relationerna där ett syskon missbrukar med en relationen där syskonet inte missbrukar. I familjer med substansanvändning är konflikten mycket intensivare. Syskon till missbrukare kan uppleva att syskonet som missbrukar får mycket mer uppmärksamhet av föräldrarna än de övriga syskonen får. Enligt Gregg & Toumbourou (2013, 312) och Tsamparli & Frrokaj (2016) kan familjen bli inriktad på det syskon som har narkotikaproblem vilket leder till en känsla av utestängning hos de andra syskonen. Ett differentierat föräldrabetende kan skapa konkurrensrelationer mellan syskon och därmed kan syskonen uppleva svartsjuka. Syskon kan ibland uppleva att syskonet som använder substanser har blivit ”någon annan” och vill ha tillbaka sitt ”riktiga syskon”. Förhållandet mellan syskonen är inte längre som det en gång varit. (Tsamparli & Frrokaj, 2016). Ungdomar som ser sina syskonrelationer mer negativt har sannolikt lägre självkänsla, färre vänskapsband, känner sig deprimerade och ensamma och deltar i större utsträckning i brottslig verksamhet och har ett högre droganvändningsbeteende än de som ser sina syskonrelationer som något positivt. (Incerti et al. 2015).

Tidigare forskning visar att det kan medföra personliga, familjära och ekonomiska kostnader av att vara syskon till en person med missbruksproblematik. (Kothari et al. 2019). Barnard (2007) menar att upptäckten att ens syskon missbrukar kan leda till chock, förvirring, ilska och sorg, och att det kan vara ett stort steg att bryta kontakten med sitt syskon. Schultz & Alpaslan (2016) menar att syskon till personer med missbruk kan känna förlust, ilska, besvikelse och skam. Moore et al. (2011) lyfter fram att syskon till missbrukare kan uppleva våld i hemmet samt drabbas av stressrelaterade problem. Schäfer (2011) & Feinberg et al. (2012) menar att ett syskons missbruk kan påverka rollerna i familjen och leda till förstörda familjerelationer, samt påverka välbefinnandet hos syskonet. Orford et al. (2005, 38) menar att familjemedlemmar försöker hantera sina anhörigas missbruk på olika sätt, det kan vara genom att vara arg och dra sig tillbaka eller att vara vänlig och icke-konfronterande. Enligt

Denning (2010) kan det för den anhöriga kan vara svårt att ta hand om sig själv och samtidigt hålla kontakten med övriga familjemedlemmar och släktingar. Ibland kan familjemedlemmar och närstående till personer med missbruk känna skuld över sina handlingar. Enligt Mccann et al. (2019a) kände de flesta anhöriga sig förargade över att de fångades i en situation där de hade lite kontroll, vilket ofta lämnade dem maktlösa. Det är viktigt att syskon till personer med missbruk får hjälp och stöd, exempelvis från sjukvården, anser Mccann et al. (2019).

3 Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel presenteras mina teoretiska referensramar. I den teoretiska referensramen beskrivs studiens centrala begrepp och relationen mellan dessa. Det som styr valet av den teoretiska referensramen är avhandlingens metodologiska utgångspunkter och tidigare kunskap om det undersökta fenomenet. Jag har valt att använda mig av systemteori och copingstrategi som teoretisk referensram som jag granskar mitt insamlade material med. Vid valet av teori blev jag inspirerad av Itäpuisto. Itäpuisto (2005) har i sin doktorsavhandling intervjuat vuxna i olika åldrar, som i sin barndom vuxit upp med en eller två föräldrar som haft alkoholproblem. Enligt Itäpuisto leder bristen på forskning om sociala skador som orsakas av alkohol, till en brist på teoretiska referensramar och begrepp. Utmaningen i Itäpuistos studie har varit att det inte funnits tillräckligt med teorier och begrepp om barn som vuxit upp med missbrukande föräldrar. För att lyfta fram ”subjekten” har Itäpuisto valt att använda sig av begreppet ”nära anhöriga” eller närståendesynvinkel. Itäpuisto har valt att använda sig av ett s.a.s färdigt begrepp, som överlevnadssynvinkel (dvs. en typ av copingstrategi) vid forskning om barn som vuxit upp med missbrukande föräldrar, istället för att konstruera ett begrepp. I min avhandling har jag också valt att använda mig av begreppet copingstrategi. Till skillnad från Itäpuisto som utgår från kritisk sociologi och särskilt då av C. C. Wright Mills framställning har jag valt att använda mig av systemteori då jag vill undersöka hur mina informanter har uppfattat sin situation och hur de beskriver att de själva och deras familjer har påverkats av situationen. Enligt Itäpuisto (2005, 16) har systemteori ofta använts som teoretisk referensram i utländska studier.

3.1 Systemteori

Enligt forskning som berör psykisk funktionsnedsättning, har forskare kommit fram till att när en familjemedlem får en svår psykisk sjukdom påverkar det relationen mellan den sjuke personen och personens familjemedlemmar samt relationerna inom familjen som system och det omgivande samhället. (Östman 2014, 189). Man kunde tänka sig att det här också gäller syskon till personer med missbruk.

Howard et al. (2010) menar att om någon i familjen är beroende av en substans innebär det spänningar, nöd och förlust för familjemedlemmarna. Som jag redan diskuterat, kan en

familjemedlems missbruk förstöra sammanhållningen samt orsaka kaos i familjeenheten. Familjesystemet är ett av de mest erkända mänskliga systemen. En persons agerande i systemet ger svar från andra personer i systemet. ”Homeostatisk balans” är en princip om grundläggande system som tillämpas på familjer. När stress läggs på ett familjesystem försöker alla medlemmar i systemet upprätthålla eller återställa balansen i systemet, det kan ske genom dysfunktionella beteenden: förnekande, oärlighet och manipulation.

Syskonförhållandet är unikt. Faktorer som påverkar förhållandet mellan syskonen är bland annat kön, åldersgruppering och stadier av individuell utveckling. Syskon från samma hushåll skiljer sig åt i fråga om personlighet, psykopatologi och kognition. Faktorer som förklarar dessa skillnader är differentierad föräldrabehandling, skillnader i expertrådgivning utanför hushållet (av exempelvis lärare och vänner) samt miljöpåverkan såsom sjukdomar eller olyckor. Substansanvändning kan vara en faktor som påverkar olikheten mellan syskonen. En skillnad som kan uppstå mellan syskon hänger samman med deras olika roller i familjesystemet. Olika roller som syskonen i familjen kan ta är hjälte, syndabock, det förlorade barnet och maskoten. Rollerna kan antas medföra en överlevnadsfunktion till familjen men varje roll som hålls strikt kan leda till nöd. (Howard et al. 2010). Enligt Howard et al. (2015) är ”hjälten” oftast det äldsta barnet. Barnet är hjälpsamt och ger familjen en känsla av resultat. Barnet arbetar hårt för att få allmänt godkännande och kan ibland ha svårt att erkänna behovet av stöd eller hjälp från andra. ”Syndabocken” ses som den rebelliska personen som ofta är i problem, och som beskylls för familjens problem och är den som inte lever upp till förväntningarna. Det främsta målet för ”Det förlorade barnet” är att gå obemärkt förbi familjen. Barnet minimerar sina behov och håller sig i bakgrunden och försöker att inte ställa till med ytterligare krav. Barnet trivs med, och är bekväm med att få vara i fred. Barnet som har rollen som ”maskoten”, ofta det yngsta barnet i familjen, har rollen som komiker och använder skämt för att lätta familjens spänningar. Ibland är syskonen inte medvetna om sin roll i familjen. Syskonen kan bli bortglömda i familjerna när allt kretsar kring det syskon som missbrukar. Utöver känslorna att bli svartsjuk och känna sig bortglömd, kan ett syskons missbruk också väcka många andra tankar och känslor hos det syskon som inte missbrukar, som exempelvis ilska, orättvisa, rädsla, viljan att hjälpa, frustration, kärlek, ledsamhet, hopplöshet och hjälplöshet. (Howard et al. 2010). Även Itäpuisto (2005) menar att ”rollseendet” är en del av medberoende betänkandet enligt familjesystems antagandet. Enligt systemteori påtar sig familjemedlemmarna de funktionella roller som familjeverksamheten kräver. Dessa roller kan bestå av den som tar hand om hemmet, försörjaren, förälderns eller

barnets roll eller känsloroller som tröstaren, beslutsfattaren eller bråkmakaren. Om en familjemedlem inte sköter sin roll måste någon annan familjemedlem sköta den personens uppgifter.

Enligt Schultz & Alpaslan (2016) kan familjen som ett system bli involverat i en process av av fysisk och känslomässig splittring och enskilda familjemedlemmar blir socialt avlägsna från varandra. Rollförändringar och rollomvandling bland delsystemen inom familjesystemet blir tydliga med alla energier och aktiviteter som är inriktade på överlevnad. Icke-substansanvändande familjemedlemmar gör allt i sin makt för att hålla familjen tillsammans, om så krävs, på bekostnad av en eller flera familjemedlemmar.

Ur ett familjesystemiskt perspektiv är familjemedlemmarna möjliggörare, det vill säga de skyddar drickandet och försäkras sig om att drickandet kan fortsätta. I en familjesystemteoretisk granskning avvisar man alkoholismen som en sjukdomsbild och ser på alkoholism som en produkt av familjesystemet och familjesystemet som en inflytelserik faktor. Förutom homeostas är det centrala begreppet i systemteorin "alkoholfamiljen", som definieras som observationsenheten snarare än individen, alkoholisten. Den som använder alkohol är enligt den här synvinkeln inte patologisk utan skyddar familjen från andra problem som depression eller överdriven ilska. Man granskar även de roller som de anhöriga tillägnat sig.

Systemteoretiskt perspektiv används framför allt i terapiarbete och klinisk litteratur. Itäpuisto (2005) lyfter i sin doktorsavhandling fram att läsaren bör förhålla sig kritisk till systemteoretiska perspektiv eftersom teorin inte i tillräckligt hög grad lyfter fram subjekten och deras verksamhet. Det kan vara bättre att tala om anhöriga eller närstående eftersom det hänvisar till individen istället för familjen som enhet. I studier började man granska alkoholistfamiljer genom ett systemteoretiskt perspektiv i början av 1980-talet. Enligt det systemteoretiska perspektivet ser man på familjen som en konstruktion eller struktur, vars alla delar är funktionellt beroende av varandra och som påverkar varandra. Enligt systemteoretisk synvinkel försöker familjemedlemmar genom dysfunktionella handlingar som exempelvis överdriven alkoholkonsumtion upprätta balans i familjen, det vill säga försöka uppnå homeostas. Jag kommer att använda mig av ett bredare systemteoretiskt perspektiv än enbart familjesystemteori eftersom jag anser att det är viktigt att också lyfta fram det omgivande samhället och hjälpinsatser och nivåer utanför familjen. Olika aktörer inom familjen och utanför familjen kan tänkas påverka systemet som helhet.

Enligt Michailakis (2017, 12) är system komplexa enheter som består av ett antal element och deras relationer. För den samhällsvetenskapliga systemteorin är ambitionen att tillhandahålla de teoretiska verktygen för att analysera, förstå och förklara processerna bakom dagens komplexa värld, de samhällsliga problem som den producerar och de lösningar som måste hittas. Att arbeta med en systematisk ansats innebär att observera sammanhang och inte isolerade enheter. Det är systemet som förklarar delarna. För att exempelvis förstå en individs handlingar måste man söka förklaringen i hur individen interagerar med andra gruppmedlemmar (systemet). Det sociala systemet förklarar den individuella handlingen. (Michailakis 2017, 14).

I systemteori betonas skillnaden mellan systemet och omgivningen. Varje system har bestämda gränser och exempelvis samhället som är ett stort system i sig självt innefattar många system. Den allmänna/bredare idén med systemteori är att granska människan och omgivningen som ett helhetsinriktat system, där allt påverkar allt. Omgivningen ses som en vidsträckt helhet, hit hör förutom naturen också den sociala, fysiska, kulturella, emotionella och historiska omgivningen. Människan är en del av levnadsmiljön och fungerar i ömsesidig växelverkan till den. Enligt den allmänna systemteorin kan systemen vara öppna eller slutna. Slutna system interagerar inte med de andra systemen. Genom processer kan systemen förändras. Till systemteori hör också att granska systemen i deras egen kontext. Genom att granska fenomen och observera ny information försöker man omarbete och förändra systemen. Centrala begrepp i systemteori är helheter och organisering av helheterna. En kritisk punkt med systemteori är att man måste ta i beaktande många faktorerers påverkan samtidigt. Därmed kompliceras granskandet av handlingsmönster. Teorin har också kritiserats eftersom man tänker sig att allt passar in i det sociala systemet. Fördelen med systemteori är att den lyfter fram helheter och inte delar som många andra teorier gör. (Mäntysaari et al. 2009).

Det är redan känt att då någon av medlemmarna i en familj missbrukar påverkar det hela familjedynamiken. Enligt Payne & Nilsson (2015, 239) är målet med en systeminriktad teori att integrera interpersonella insatser för individer med andra insatser, som också inbegriper familjer, närsamhälle och sociala myndigheter. Fokus ligger på hur personliga och sociala faktorer samverkar med varandra, i syfte att hjälpa människor att bearbeta sin sociala omgivning och sina reaktioner på omgivningen, så att de kan leva ett mera harmoniskt liv. Enligt Payne & Nilsson kan ett system kan bestå av en individ, familj eller ett kollektiv.

System på individnivå kallas för ett mikrosystem, medan relationerna mellan individerna kallas mesonivå. Makrosystem består av familjen som är kopplad till olika system, som till exempel skola, samhälle, släktingar och arbetsplatser. En utmaning med systemteori är att det inte går att veta på vilken nivå man ska ta itu med problemen eller vilka aspekter man ska rikta in sig på. Ett exempel på dysfunktionella familjeprocesser är familjestrukturer där det råder konflikter mellan familjemedlemmar och mellan olika generationer. Familjemedlemmar kan eventuellt ljuga eller ha hemligheter om sådant som är tabubelagt, som till exempel sexuella frågor eller drogmissbruk. (Payne & Nilsson 2015, 266-267).

Ett systemteoretiskt perspektiv har en central roll i socialt arbete, eftersom teorin kan stärka den ”sociala dimensionen” och synliggöra individen. (Mäntysaari et al. 2009). Systemteori är till nytta för socialt arbete genom att synsättet införlivar såväl den sociala kontexten som psykologiska funktioner i människors liv, och på så sätt skapas en balans mellan de två viktigaste delarna av det sociala arbetets målsättningar. Socialarbetare uppmärksammar individer i hela det sammanhang som deras familjer och deras sociala omgivning utgör. (Payne & Nilsson, 2015). För att få en djupare kunskap om syskonens upplevelser, har jag valt att använda mig av ett allmänt systemteoretiskt perspektiv med teorier om copingstrategier. Vid användandet av copingstrategi (överlevnadsstrategi) granskar man hur människor klarat sig, istället för att beakta dessa människor som avvikande och sjuka, vilket är ett vanligt synsätt sett ur systemteoretisk synvinkel.

3.2 Copingstrategi

När man överväger potentiella utmaningar inom familjen kan det vara bra att reflektera över modeller som utforskar hur en ”frisk”, stark familj ser ut. Incerti et al. (2015) lyfter fram en modell av Defrains (1999): *Family Strengths Model*, en modell som beaktar sex delar av en stark, hälsosam familj: engagemang för varandra, positiv kommunikation, umgänge, att man visar kärlek till varandra, arbetar sig effektivt igenom en kris och har en känsla av andligt välbefinnande. Genom att fokusera på familjens styrkor snarare än problem kan man uppnå en positiv förståelse för hur familjer hanterar livsproblem. Det har visat sig att kvaliteten på syskonrelationerna är förknippad med mått på individens välbefinnande.

Enligt Orford et al. (2005, 118) består familjemedlemmars copingstrategier i huvudsak av två tillvägagångssätt. För det första, känslan av att ha lyckats och gjort rätt sak och för det andra,

om dilemman: familjemedlemmarna kan känna frustration och hjälplöshet samt behöva kompromissa. Bördan på anhöriga kan lätta om de har någon att dela sin oro med.

Hantering eller coping handlar om förmågan att hantera aktuella problem utan ångest. (Payne & Nilsson 2015, 131). Syskon till personer med missbruk kan ibland känna ångest när de inte vet hur deras syskons missbruk kommer sluta, framtiden känns alltså oviss. Syskonen kan också känna sig utmattade, deprimerade och till och med få fysiska symtom. Ibland har syskonen vägrat inse att deras syskon missbrukar eftersom de hellre väljer att fly från verkligheten. Det kan bero på den känslomässiga relationen mellan syskonen, och syskonet kan inte acceptera att syskonet tar droger, det är onekligen stigmatiserat. "Blindhet" är en försvarsmekanism och en förväntad reaktion när den inträffar i början. Denna reaktion avtar senare och ersätts av en medvetenhet av problemet. (Tsamparli & Frrokaj, 2016).

Coping kan definieras som kognitiva och beteendemässiga åtgärder för att hantera externa och interna krav som kan överskrida personens resurser. Åtgärderna är föränderliga. (Sanden et al. 2016). Enligt Van Der Sanden et al. (2014) kategoriseras copingstrategier ofta i adaptiva copingstrategier (problemfokuserade copingstrategier), det vill säga: användning av instrumentellt stöd, användning av känslomässigt stöd, förståelse, empati, planering och användning av humor samt i maladaptiva copingstrategier (känslomässigt/emotionsfokuserade copingstrategier), det vill säga: ventilering, självbeskyllande, acceptans, substansanvändning, tillbakadragande beteende, förnekelse, självdistraction, positivt tänkande och tro (religion). Adaptiva copingstrategier tenderar att minska eller eliminera de negativa effekterna av stressorer och underlättar återhämtning av funktioner medan maladaptiva copingstrategier används för att hantera de negativa känslor som förknippas med stressoren. Människor använder adaptiva handlingsstrategier när de tror de kan hantera, kontrollera eller ändra en situation eller ett tillstånd. Om stressoren däremot uppfattas som ohanterlig eller okontrollerbar väljs maladaptiva hanteringsstrategier, där ansträngningen handlar om att reglera känslor. En eller flera copingstrategier kan användas samtidigt eller skilt för sig. Adaptiva strategier minskar stressnivåerna och förbättrar funktion och livskvalitet, både socialt, fysiologiskt och psykologiskt. Maladaptiva strategier mildrar endast tillfälligt stressorns negativa inverkan och kan till och med förstärka en stressig situation eller tillstånd. De anses därför vara kontraproduktiva och ineffektiva på lång sikt. (Sanden et al. 2016; Moore et al. 2011).

Familjemedlemmars val av copingstrategi kan påverka övriga familjemedlemmars utgång och kan också påverka utfallet för den anhörige som får behandling för sin droganvändning. Ett mål för effektivare behandlingar är insatser med målet att förändra familjemedlemmars beteende. Insatser som syftar till att förändra familjemedlemmars beteende, som exempelvis att ge uttryck för fientliga och kritiska känslor, har visat sig öka engagemanget hos den som får vård samt ökar välbefinnandet hos den som missbrukar och familjemedlemmarna. (Moore et al. 2011). Jag har valt att använda mig av Van Der Sandens et al. (2014) kategorisering av copingstrategier, det vill säga av adaptiva och maladaptiva copingstrategier.

4 Undersökningens frågeställningar

Som jag inledningsvis nämnde, är syftet med min avhandling att undersöka det som utmärker de erfarenheter, som personer, vars syskon har missbrukat eller fortfarande missbrukar har. Dessutom är syftet att bidra till att få en ökad förståelse för kunskapen som syskonen besitter och om de verkar att ha fått ett sådant stöd som de upplever sig ha behövt eller önskat.

Med utgångspunkten i en syn där syskon till personer med missbruk ses som en del i ett system, och där fokus är lagd på frågor kring vilka copingstrategier syskon till personer med missbruk tar till, samt hur de upplevt stöd från olika aktörer, avser jag att svara på följande frågor:

1. Hur berättar syskon till personer med missbruksproblematik att missbruket har påverkat dem själva och familjen?
2. Vilka copingstrategier berättar syskonen till personer med missbruksproblematik att de har använt sig av för att försöka bemästra situationen?
3. Hurdana faktorer inom och utanför familjen berättar syskonen till personer med missbruksproblematik att har varit till hjälp och stöd för dem?

5 Forskningsmaterial och metoder

Jag har gjort en kvalitativ studie i form av en intervjustudie eftersom jag anser att det är genom att fråga syskonen själva som jag kan få svar på mina forskningsfrågor. Vid en intervju är det möjligt att upprepa intervjufrågan, rätta till missuppfattningar, precisera frågor och föra en diskussion. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Det insamlade materialet har analyserats utgående från kvalitativ innehållsanalys. I följande underkapitel kommer jag att närmare presentera den datainsamlingsmetod och analysmetod som jag valt att använda mig av.

5.1 Det empiriska materialet: kvalitativa intervjuer

Under våren 2019 började jag fundera på vad jag ville skriva min magisteravhandling om. Efter att jag bestämt mig för att jag ville undersöka hur syskon till personer med missbruk upplevt sin situation, började jag fundera på vilken datainsamlingsmetod jag skulle välja. Eftersom jag tror att det är genom att fråga syskonen själva som jag kan få svar på mina forskningsfrågor valde jag att göra en halvstrukturerad intervjustudie. Jag utarbetade en intervjuguide som jag använde mig av som stöd vid intervjuerna. Vid framställningen av intervjuguiden utvecklade jag en etisk förståelse och övervägde noggrant vilka frågor jag kunde ställa och på vilket sätt. Under hösten 2019 började jag söka efter informanter.

Enligt Trost (2010) bygger kvalitativa studier ofta på små urval, vilket betyder att de inte är representativa för befolkningen i statistisk mening. Enligt Schultz & Alpaslan (2016) är syftet med kvalitativa studier istället att utforska och få en djupare förståelse för en händelse, situation eller process. Forskare undersöker fenomen som påverkar människors eller grupper levnadsförhållanden och avslöjar den mening eller innebörd de tilldelar ett socialt eller mänskligt problem. Miles & Huberman (1994) är inne på samma spår och de anser att med kvalitativa studier försöker man få svar på frågan varför någonting händer. Det handlar om att utveckla en förståelse för någons synsätt, attityder och behov. Syftet är att försöka få informanterna att berätta om sina känslor, underliggande attityder, åsikter och värderingar. Fördelen med intervjuer är flexibiliteten de ger rum för.

Enligt Kvale m.fl. (2009, 283-311) är centralitet den vanligaste förekommande urvalsprincipen vid informantintervjuer eftersom man vill nå de viktigaste personerna. Det finns ingen given gräns för hur många personer som skall ingå i urvalet. Intervjuandet upphör

när man på ett källkritiskt trovärdigt sätt belagt vad som faktiskt hänt i en given situation. Det är inte möjligt att på förhand sätta upp ett fixt antal gällande hur många man ska intervju. Kravet är att fortsätta göra intervjuer tills det uppstått teoretisk mättnad, det vill säga tills det inte framkommer några nya relevanta aspekter av det fenomen som står i centrum för undersökningen. Med ett väl genomtänkt urval kan det räcka med att intervju runt 10 personer för att göra intressanta analyser.

Vid en semistrukturerad eller halvstrukturerad intervju försöker forskaren hålla sig till omständigheterna men också vara flexibel och lyhörd som vid en djupintervju. (Miles & Huberman, 1994). Som ett hjälpmedel kan forskaren använda sig av en intervjuguide. Vid en intervju är det viktigt att banda in eller skriva ner svaren för att komma ihåg det som sägs. Utmaningen med att göra en kvalitativ studie och speciellt då en intervjustudie, är att informanterna kan vara rädda för att vara ärliga eller så försöker de vara artiga och svarar på ett sätt som de tror att intervjuaren förväntar sig. Genom att intervjuaren är diskret och visar informanterna att deras svar är acceptabla kan hinder förebyggas. Det viktigaste är att intervjuaren uppmuntrar personerna att tala och visar intresse genom ögonkontakt. En fungerande metod är att börja med konkreta och enkla frågor, för att ge den intervjuade en känsla av att atmosfären är öppen och ribban låg. Således får intervjuaren svar som sannolikt är mera sanningsenliga. Om intervjuaren istället öppnar upp intervjun med svåra, abstrakta frågor kan det ge upphov till osäkerhet hos den intervjuade. (Kvale m.fl, 2009).

Jag har valt att intervju personer som är minst 18 år gamla vid intervjutillfället. Intervjuer med minderåriga ställer andra krav på forskaren än vid intervjuer med myndiga personer, då forskaren exempelvis behöver ha tillåtelse av barnets vårdnadshavare för att kunna göra en intervju. Därtill skall respondenten ha eller ha haft ett syskon som missbrukar eller som missbrukat. Jag har också avgränsat missbruket till att avse alkohol- och drogberoende för att ämnet inte ska bli alltför brett. Jag gör ingen åtskillnad mellan ifall syskonen bott tillsammans eller inte. Jag vill inte avgränsa mig till en specifik ålderskategori, utan vill ha information om syskon i olika åldrar. Jag har varit beredd att intervju syskon runt omkring i Finland. Enligt Kvale (2009) är centralitet den vanligaste förekommande urvalsprincipen, det vill säga, man vill nå de viktigaste personerna. Eftersom det är en svår uppgift att få tag på syskon till personer med missbruk som vill ställa upp i intervjuer i och med att ämnet är av känslig natur, kan jag inte uppnå centralitet, men mitt mål har varit att jag ska hitta så många syskon som möjligt att intervju.

På grund av begränsad tid och ekonomiska aspekter verkade det inte nödvändigtvis möjligt för mig att göra intervjuer tills jag kan vara säker på att ha uppnått teoretisk mättnad. Målsättningen var i alla fall att uppnå en sådan mångfald och variation gällande mina forskningsfrågor i de intervjuer jag samlade in att det skulle verka motiverat att genomföra undersökningen utgående från det insamlade materialet.

Efter att jag bestämt mig för vilken målgrupp jag är intresserad av, började arbetet med att hitta informanter. Kvale m.fl. (2009) menar att ett sätt för forskaren att få tag i informanter är att utveckla former för ett samarbete med dem på fältet, så att de på ett etiskt lämpligt sätt kan förmedla information till eller förmedla kontakt med människor som kunde ingå i en forskning. I mitt fall har jag kontaktat föreningar och organisationer där målgruppen är missbrukande personer. Jag har besökt en organisation och de övriga föreningarna har jag skickat e-post till. Jag har önskat att föreningarna skulle sprida information om att jag söker syskon till personer med missbruk att intervjua och att syskonen kan vara i direkt kontakt med mig (se bilaga 1). Jag har också berättat för familj, släkt, vänner och bekanta om min avhandling och de har spridit information om att jag söker syskon att intervjua. Dessutom har jag meddelat om min magisteravhandling i socialt arbete och dess ämne på sociala medier. Där ombads lämpliga och intresserade kandidater att ta kontakt med mig. Nu i efterhand har jag funderat på om jag ännu kunnat använda mig av något annat sätt att hitta informanter på. Ett sätt hade varit att jag i exempelvis dagstidningar skrivit en notis om att jag söker intervjupersoner.

Genom dessa strategier blev jag kontaktad av sammanlagt fem möjliga informanter med syskon med missbruksproblematik. När syskonen tagit kontakt med mig har jag kort berättat om syftet med min avhandling och även föreslagit ett datum för intervjun. Ibland har de intervjuade själva föreslagit var de vill att intervjun hålls och ibland har jag frågat om den intervjuades egna önskemål. Mitt mål har varit att intervjuerna hålls på ett ställe där de intervjuade känner sig bekväma, och där det inte finns andra människor i närheten. Tre av intervjuerna hölls hemma hos de intervjuade, en intervju hölls vid den intervjuades arbetsplats och en intervju hölls i ett reserverat rum i ett stadsbibliotek. Intervjuerna bandades in. Vid intervjutillfället har jag bett den intervjuade att läsa igenom beskrivningen av undersökningen (Bilaga 1) samt skriva under samtycket för att delta i undersökningen (Bilaga 2). Efter det har jag ännu betonat att det är frivilligt att delta i undersökningen och att den intervjuade inte behöver svara på någon av mina frågor om han eller hon inte vill. Efter det har jag meddelat

att jag startar inspelningen och intervjun har börjat. Efter intervjun har jag stängt av bandspelaren och tackat för intervjun. Jag har även betonat att intervjun kan ha väckt oväntade känslor hos den intervjuade, och att det är viktigt att han eller hon får stöd eller hjälp av någon om det uppstår behov. Den intervjuade har även erbjudits att hålla kontakten med forskaren.

I min studie deltog fyra kvinnor och en man. En av intervjuerna genomfördes på finska, de övriga på svenska. För att texten ska vara lättförståelig har jag valt att benämna informanterna med fingerade namn: Ida och Eva som är i 20-års åldern, Ella som är i yngre medelåldern samt Anna och Noa som är 30-års åldern. För att inte avslöja identiteten på mina informanter har jag ibland valt att inte benämna informanternas fingerade namn, och använder istället beteckningen informanter eller intervjuade.

Frågorna som jag ställt vid intervjuerna har utgått från intervjuguiden. Intervjuguiden har fungerat som ett stöd och har anpassats till intervjusituationen. Intervjuguiden har byggts upp kring två centrala teman: upplevelser och erfarenheter samt stöd och hjälp.

Itäpuisto (2005) har använt sig av en särskild intervjustrategi som jag blev inspirerad av, som även Trost (2010, 84) beskriver. När forskaren vill ta reda på vad de intervjuade menar med ett särskilt begrepp, i mitt fall begreppet familj, kan forskaren använda sig av en särskild strategi. Strategin går ut på att forskaren ber den intervjuade att skriva upp på lappar vem som ingår i dennes familj och när den intervjuade är klar ber forskaren den intervjuade att placera ut lapparna på ett stort pappersark. På det här sättet har de intervjuade själva fått definiera vad de avser med begreppet familj och vem som ingår i familjen. Samtidigt som man kommer smidigt in på ämnet, blir den intervjuade genast intresserad av att fortsätta. Precis som Itäpuisto (2005, 53) upplevde jag intervjuerna som naturliga och tillitsfulla. Fastän ämnet kan vara känsligt, har jag upplevt att det verkar finnas ett behov hos de intervjuade att få berätta. De personer jag har intervjuat har öppet berättat för mig om sina upplevelser och erfarenheter. Den kortaste intervjun tog en timme och den längsta intervjun en och en halv timme i anspråk.

I följande stycken kommer jag att presentera den metod jag använt mig av när jag analyserat mitt material.

5.2 Innehållsanalys

Enligt Tuomi & Sarajärvi (2018, 103) är innehållsanalys en standard analysmetod som kan användas i alla kvalitativa undersökningar. Innehållsanalys är en typ av textanalys, där forskaren söker efter textens betydelse och där forskaren analyserar dokument objektivt och systematiskt. Med dokument avses bland annat böcker, artiklar, intervjuer, brev och diskussioner. Med innehållsanalys försöker man få en koncentrerad och allmän bild av det undersökta fenomenet, och dra slutsatser av denna bild. Innehållsanalys är en form av textanalys, precis som historisk analys och diskursanalys. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Med hjälp av innehållsanalys försöker forskaren koncentrera ord i färre innehållsrelaterade kategorier. När ord, faser och meningar har klassificerats i en och samma kategori ges de samma betydelse. Vid en analys lyssnar man på och transkriberar materialet. Efter det går man igenom materialet flera gånger och bekantar sig med innehållet. Efter det söker man efter förenklade uttryck och stryker under dem. Det kan finnas både likheter och olikheter i de förenklade uttrycken. Nästa steg är att gruppera de förenklade uttrycken och bilda underkategorier. Följande steg är att gruppera underkategorierna och bilda överkategorier. Efter det kan man gruppera överkategorierna och bilda övergripande begrepp, helheter eller teman.

Precis som med andra metoder finns det också nackdelar med kvalitativ innehållsanalys. Enligt Tuomi & Sarajärvi (2018) finns det en risk för att forskaren blir förälskad i sitt material och tänker att materialet talar för sig själv och därmed kan analysen bli ytlig. Den andra risken är att forskaren förminskar eller bagatelliserar sitt material och tänker att det inte är tillräckligt. Andra fallgropar är att forskaren färdigförklarar det empiriska materialet med andra forskares texter och forskarens egen analys och upptäckt saknas. En annan fallgrop är att resultaten förblir deskriptiva, det vill säga att analysen förblir ytlig och att slutsatser saknas. Analysmetoden är krävande på sitt sätt eftersom den kräver tid och tålamod. Enligt Tuomi & Sarajärvi (2018, 104) är bristerna med innehållsanalys att man ofta hittar många intressanta teman som man inte ens hade kunnat föreställa sig. Forskaren måste inse att man inte kan undersöka alla teman. Det är forskningens syfte och forskningsfrågor som styr vad som är relevant.

Min analys är kvalitativ eftersom jag kommer att sträva efter att i ord beskriva innehållet. Det finns flera typer av innehållsanalys. Tuomi & Sarajärvi (2018) presenterar tre former av

innehållsanalys: materialbaserad innehållsanalys, teoribaserad och teoristyrd innehållsanalys. I mitt fall har jag valt att använda mig av teoristyrd innehållsanalys, det vill säga där de teoretiska perspektiven har varit vägledande för vad jag valt att lyfta fram och för att se likheter mellan olika informanternas berättelser. Oberoende om analysen följer induktiv eller deduktiv logik klassificeras materialet till att börja med i mindre innehållskategorier. Vid induktiv logik utgår man från materialet och vid deduktiv logik utgår man från tidigare begrepp, modeller och teorier. (Elo & Kyngäs, 2008). Vid teoristyrd innehållsanalys väljs analysenheterna ut ur materialet. Analysen följer abduktiv logik där tankeprocessen ibland är mera materialbaserad och ibland styrs av tidigare modeller. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 132-133).

Jag började med transkribera intervjuerna. Sammanlagt blev transkriberingarna cirka 100 sidor. Efter att jag transkriberat intervjuerna läste jag igenom materialet flera gånger, för att få en känsla för innehållet och helheten samt för att avgöra vad som var kärnan i budskapet. Forskningsfrågorna styrde sökandet av meningsfulla enheter. Jag har försökt förstå de unika berättelserna. Efter att jag läst igenom materialet markerade jag det som var relevant för min studie, det vill säga de ursprungliga framställningarna. Efter det gjorde jag en förenklad version av framställningarna. Underkategorierna formades utgående från materialet och överkategorierna utgående från tidigare modeller. Till slut bildade jag tematiska helheter.

Till följande vill jag redogöra för forskningsetiska principer innan jag presenterar resultatet av min studie.

5.3 Forskningsetiska principer

Till följande kommer jag att redogöra för forskningsetiska frågor som jag behövt ta i beaktande i genomförandet av min studie. Enligt Forskningsetiska delegationens etiska principer (2009) finns det tre delområden som forskaren behöver ta i beaktande vid en undersökning. Delområdena är respekt för den undersökta personens självbestämmanderätt, undvikande av skador och personlig integritet & dataskydd. Detta betyder alltså att deltagandet ska vara frivilligt och basera sig på tillräcklig information.

Eftersom mitt ämne kan anses vara av känslig natur ställer det vissa krav på mig som forskare. Jag anser ändå att det är genom att lyfta fram svåra saker som stigmatiseringen minskar. Därför har jag tagit i beaktande att det för många är ett synnerligen känsligt ämne att tala om, och som forskare behöver jag visa respekt, värdighet och förståelse för detta. Jag har också försökt evaluera om studien kan medföra skada för mina informanter.

Intervjupersonerna har själva fått ta kontakt med mig om de velat ställa upp på en intervju.

Enligt Itäpuisto (2005, 58) borde forskaren inte särskilja sitt arbete från sitt eget liv men det finns undantag, exempelvis om ämnet är av sådan emotionell art att det kan skada forskarens objektivitet och kritiska förmåga. Jag har personligen ingen erfarenhet av missbruk eller nära anhörigas missbruk vilket gör att jag kan förhålla mig neutralt till ämnet. Det här kan anses vara en fördel då jag inte har en förförståelse och således kommer ställa följdfrågor till den intervjuade. Däremot har jag själv flera syskon vilket gjort att jag kunnat sätta mig in i de intervjuades situationer. En av mina informanter valde att ställa upp på en intervju på grund av forskarens objektivitet. Itäpuisto (2005, 59) menar att ett problem med sensitiva ämnen är att sensitivitet ofta betyder samma sak som oangenämt. Döden, sjukdomar och brott väcker sällan behagliga minnen hos människan. Forskaren behöver ha mod att våga diskutera svåra ämnen, trots att det troligen kan framkalla otrevliga minnen hos de intervjuade under intervjun, och atmosfären därför kan bli oangenäm. Intervjufrågorna ska vara formulerade på ett sådant sätt så att de inte upplevs kränkande av informanterna.

Sensitiva frågor hör ihop med maktförhållandet mellan forskaren och den intervjuade. Jag själv upplevde inte maktförhållandet som ett problem, eftersom jag kände att det var syskonen som hade kunskapen och jag var den intresserade som fick ta del av berättandet. Precis som Itäpuisto (2005, 60) upplevde jag att den intervjuade hade mera makt än forskaren, eftersom

den som blir intervjuad kan ge ett medgivande eller vägra delta i en intervju, den intervjuade kan också i intervjusituationen bestämma vad han eller hon vill berätta och inte berätta.

Jag har gjort mitt allra bästa för att lyfta fram de intervjuades berättelser på ett respektfullt sätt. Under forskningsprocessen har jag genomgående tänkt på mitt ansvar som forskare. Innan mina informanter undertecknade samtycke för att delta i undersökningen (se bilaga 3) berättade jag för mina informanter hur det de berättat kommer att behandlas: det vill säga att jag kommer att bända in intervjuerna, och att det är endast jag som forskare som har tillgång till intervjuerna. Materialet kommer att bevaras med försiktighet, inspelningarna kommer att transkriberas och inspelningarna samt transkriberingarna kommer att hållas fränkomliga från andra än forskaren själv. När undersökningen är klar kommer ljudinspelningarna och transkriberingarna förstöras. Deltagarna garanteras anonymitet genom att resultaten presenteras på ett sådant sätt så att deltagarna inte är kännbara. I rapporteringen av resultaten har intervjupersonerna anonymiserats för läsaren. Efter intervjuerna har jag försäkrat mig om att de intervjuade klarar sig och att de har någon att tala med och betonat att de gärna också får kontakta mig.

6 Resultat

I detta kapitel presenterar jag undersökningens centrala resultat utgående från de tre helheter jag urskiljt ur materialet. Helheterna är ”hur syskonen påverkats”, ”bemästring av situationen” och ”faktorer som utgjort ett stöd”. Till följande presenterar jag hur syskonen påverkats.

6.1 Syskonrelationen

Mina informanternas kontakt med sina missbrukande syskon varierar över tid. En av informanterna berättar att relationen med syskonet är bättre än förut och de har ett stöd av varandra och syskongemenskapen är viktig. Vad mina informanter har gemensamt är att de haft mera kontakt med sina syskon under de perioder som deras syskon försökt ta sig ur drogmissbruket eller under de perioder som syskonen är nyktra. Det framkommer att det ofta är informanterna som tar kontakt med syskonen, sällan går det andra vägen. Mina informanter menar att syskonen ibland inte vågar ta kontakt, eftersom de skäms över sitt missbruk.

Eva framhåller att hon alltid sett sitt syskon, trots missbruket, som ett syskon. Inte heller har hon känt hat mot syskonet. En av mina informanter berättar att hen blir besviken när syskonet faller tillbaka i missbruket. En annan informant berättar att syskonet har lärt sig att hon accepterar och älskar honom, så länge han är nykter.

En av mina informanter berättar att syskonet aldrig skulle våga komma utanför dörren påverkad, eftersom syskonet har en väldigt stor respekt för min informant. Syskonet vågar knappt ringa även om hen har ärende utan informationen går via deras förälder. Flera av informanterna berättar att det framkommit att deras syskon ljugit och att det därför uppstått tillitsproblem. En av informanterna berättar att hon ibland känt sig utnyttjad eftersom hon lagt mycket tid på att hjälpa sitt syskon utan att få något i gengäld, och syskonet har inte heller visat någon tacksamhet.

En av informanterna berättar att syskonrelationen inte existerar, men vet inte varför syskonet inte vill ha kontakt, vilket upplevs som mycket jobbigt. Vidare berättar informanten att syskonet endast har velat ha en relation för att kunna skada hen. Relationen är påtvingad eftersom syskonen tvingas att träffas kring högtider. Min informant har en bra relation till sitt syskonbarn och vill därför inte avstå från diverse familjeträffar.

En del av de intervjuade önskar att de hade haft en bättre relation till sina syskon. Samtliga av mina informanter har känt skuld över att de gjort för lite för sitt syskon och att missbruket uppstått som en direkt konsekvens av detta, vilket går hand i hand med studierna jag refererat till i avhandlingen som talat om en känsla av hjälplöshet hos anhöriga. Flera av mina informanter berättar att syskonen börjat glida ifrån varandra när syskonets användning av alkohol eller droger eskalerat. Mina informanter har också kunnat känna sig ensamma, svikna och otrygga när deras syskon börjat missbruka.

6.2 Relationerna i familjen

Vid analysen av intervjuerna var det tydligt att mina informanter framställer att de själva och deras familjer påverkats på olika sätt av att ha ett syskon med missbruksproblematik. Jag upplever att det är viktigt att förstå hur mina informanter framställer sin familj och väljer därmed att redogöra för hur mina informanter beskriver sin familj. Vid intervjuerna bad jag mina informanter att skriva ner på lappar vem som ingår i deras familjer. Efter det diskuterade vi vem de valt att inkludera i sin familj. Flera av informanterna talade om sin ursprungsfamilj, det vill säga den familj som de växt upp i. En av informanterna hade redan flyttat hemifrån när syskonets missbruk började. Två av informanterna berättar att deras syskon började missbruka när de flyttat hemifrån. De övriga informanterna och deras syskon bodde fortfarande hemma när syskonen började missbruka.

Av de syskon till personer med missbruk jag intervjuat är fyra av syskonen helsyskon, förutom en av de intervjuade som har ett halvsyskon som missbrukat. När jag i följande kapitel hänvisar till begreppet familj, avser jag den familj som syskonen vuxit upp med, det vill säga "ursprungsfamiljen".

Efter att vi diskuterat familjens betydelse bad jag de intervjuade definiera vad missbruk betyder för dem. En av mina informanter menar att missbruk är någonting man är fast i och som förändrar ens beteende. En annan av informanterna anser att man bara behöver Gud för att komma över missbruket. En tredje informant anser att missbruk är en sjukdom som i huvudsak drabbar den som har själva missbruket, men som också påverkar familj, nära, vänner och bekanta till den som missbrukas. Missbruket påverkar alla runt omkring den

missbrukande personen. Informanten menar också att missbruk kan vara användning av droger överlag, men att man aldrig kan säga när det blir till ett missbruk, men beroende däremot kan uppstå hastigt. Missbruk kan också vara allt från matmissbruk till sexmissbruk och inte endast alkohol och drogmissbruk. En av informanterna påpekar att det psykiska måendet ofta hänger ihop med missbruket. En informant understryker att missbruk handlar om att man inte längre prioriterar saker som hör till vardagslivet, som exempelvis att gå till jobbet eller att duscha. En av informanterna anser att missbruk också kan vara att personen inte kan hantera användningen av rusmedel, även om personen endast testat ett fåtal gånger.

De substanser mina informanters syskon använt är alkohol och droger i olika former. Alla informanter lyfter fram att missbruket berör dem som finns runt omkring den missbrukande personen. I överensstämmelse med tidigare studier (Schäfer, 2011; Schultz & Alpaslan, 2016) betonade mina informanter att relationerna och rollerna i familjen förändrats efter att syskonen börjat använda alkohol och droger.

Ida berättar att hon och hennes familj till att börja med inte reagerade på att syskonet börjat använda alkohol och senare droger, då det inte handlade om några hutlösa mängder. Eva berättar att det blev mycket gräl i familjen när syskonets missbruk kom fram. För en av informanterna var det ingen chock att få reda på att syskonet börjat missbruka eftersom det var vanligt att använda droger i kompisgänget. Det ansågs alltså inte vara av farlig natur i det stadiet. Först när syskonet fick ”tungt drag” på grund av droganvändningen blev min informant orolig för sitt syskon. Till missbruksproblematiken hör förutom användningen av rusmedel också svårigheter med att exempelvis få tag i pengar, berättar min informant.

Eva berättar att fastän hon varit mer aktsam än sina föräldrar har hon ändå varit blind för syskonets beteende. Eva har varit beskyddande och inte velat se det allra värsta hos sitt syskon, hon har heller inte låtit någon påpeka någonting och har blivit obekvämt när någon gett antydningar. Noa har valt att dölja syskonets missbruk för föräldrarna för att skydda dem. Noa har varit rädd för föräldrarnas reaktion och av hur ”sönder” de kommer att gå, vilket är uttrycket Noa använde sig av.

En av de intervjuade påpekar att det inte är endast syskon till personer med missbruk som blir påverkade, utan även den övriga familjen. Den intervjuade berättar att det egna barnet också har påverkats av missbruket. De andra syskonen glöms lätt bort när fokus läggs på den person

som missbrukar. Det syskon som missbrukar får mycket uppmärksamhet av föräldrarna. En av informanterna anser att föräldrarna försvarat syskonets handlingar och prioriterat att finnas som stöd för det missbrukande syskonet, vilket lämnat mindre utrymme för de övriga syskonen. Föräldrarna inte alltid tänker på alla syskons bästa, anser min informant.

Fastän mina informanter och deras syskon inte befinner sig på samma orter påverkas informanterna ändå, eftersom familjemedlemmar tagit kontakt och velat diskutera situationen. En av informanterna har fått höra av föräldrarna hur syskonet mår om hen själv inte haft kontakt med sitt syskon. En annan informant berättar att det känns som att föräldrarna förväntar sig att man ska vara stödjande och förlåtande. Min informant berättar att det gjorts flera försök från familjens sida att lappa ihop familjen, vilket min informant upplevt som jobbigt eftersom hen inte önskar ha kontakt med sitt syskon. Min informant blir alltså påverkad under hela tiden som föräldrarna försöker få syskonen att reparera sina relationer. I följande citat berättar en av mina informanter hur det känns.

”Men de kommer nog ständiga försök från min mammas sida att lappa ihop familjen, och det här känns bara jobbigt och det känns som att hon inte förstår att vi verkligen inte vill ha någon kontakt, för vår egen hälsas skull. (...) speciellt mamma förstår inte att jag inte vill ha någon kontakt alls med min bror, och bara väntar på att jag ska förlåta honom. (...) så länge mina föräldrar försöker få oss att hålla kontakt, och jag verkligen inte vill så blir jag påverkad av honom. (...) om en pojkvän skulle bete sig på det här sättet [som min bror har gjort] skulle inte omgivningen förvänta sig att man ska förlåta, men när det handlar om ens eget syskon så är det självklart att man ska förlåta”

Flera av mina informanter lyfter fram att diskussioner i familjen stundvis lett till gräl. En av informanterna berättar att man inte talat om syskonets missbruk i familjen och att man också i övrigt undvikit att tala om jobbiga saker. En orsak till detta kan vara att mamman skäms, och inte accepterat syskonets missbruk, berättar min informant. Modern har inte accepterat missbruket och istället gått på de lögnar som personen som missbrukar berättat. Modern lever alltså i förnekelse. En annan informant berättar att hen alltid varit öppen med att hen har ett syskon med missbruk och har bland annat ställt upp på intervjuer. Men eftersom det blev för tungt för mamman att alla visste, slutade min informant att ge intervjuer. Min informant funderar på att mamman kanske känt skam. Dessutom upplever min informant att hen har varit ett större stöd för mamman än vad mamman varit till hen. Mamman har heller inte vågat

sätta gränser utan velat vara alla till lags. En annan informant berättar att hen inte har nära relationer till de övriga familjemedlemmarna, eftersom mycket lämnat obearbetat, vilket gör det tungt att upprätthålla relationen. En av de intervjuade har inte känt skuld över att syskonet börjat missbruka eftersom hen är av den åsikten att alla väljer sin egen väg i livet, däremot har andra familjemedlemmar känt skuld, berättar min informant. Informanten önskar att man hade kunnat lägga korten på bordet i familjen och föra en diskussion, eftersom hen anser att det är viktigt att kommunicera. Det har resulterat i att inga problem någonsin har blivit lösta, utan endast blivit sopade under mattan. En annan informant berättar att syskonen enbart sinsemellan diskuterat syskonets missbruk med varandra.

En av mina informanter berättar att de kunnat diskutera problem i familjen men att det inte varit till någon nytta. En orsak till varför min informant i vuxen ålder sällan har kontakt med sin mamma är att mamman bara talar om syskonets missbruksproblem. Min informant förstår att mamman vill tala om saken, men eftersom syskonet använt rusmedel i tio år och inte kan hålla sig nykter längre än periodvis hjälper det inte längre att tala om saken. Därför skulle det vara trevligt att kunna fokusera på andra ämnen, anser min informant. Vidare berättar min informant att pappan är likadan, att han också tenderar att styra konversationen till syskonet som missbrukar. Min informant upplever att det är väldigt deprimerande att vara i ett sällskap där det endast talas om sorgliga ämnen.

En annan informant berättar att det ofta blivit så att det är hen och modern som tar hand om syskonbarnet, eftersom syskonet inte varit kapabel till detta i alla lägen i och med missbruket. En av mina informanter har känt en ilska över sin medberoende mor, som städar upp och exempelvis betalar syskonets drogskulder. Ida upplever att det varit tungt att stöda övriga familjemedlemmar då hon själv har problem med att hantera "vardagsångesten". Anna berättar att hon inte vill ha syskonet i sitt liv eftersom syskonet suger massvis med energi. Ella upplever att det har varit synd att hon inte kunnat ha en ordentlig relation med sitt syskon.

En av mina informanter har känt en ilska över att övriga familjemedlemmar har kontakt med syskonet, eftersom min informant märkt att det tårt på familjemedlemmarnas ork. En annan informant har känt ilska eftersom övriga familjemedlemmar har en relation med syskonet, vilket min informant inte har. Dessutom har min informant känt ilska och varit arg i många år, eftersom familjen försökt hjälpa syskonet ur missbruket men inte lyckats. Min informant är

också arg över att syskonet inte inser att hen har förstört relationer, jobbmöjligheter, ekonomin och för att hen inte besitter någon vilja att ta sig ur missbruket.

Flera av mina informanter berättar att de har behövt vara ett stöd för sina övriga syskon och sina föräldrar. Följande citat beskriver detta:

”Det har varit skönt och så har det varit tungt att ha en syster som jag kan prata om broderns missbruk med, men ibland har jag känt att jag inte är tillräcklig för henne då hon behövt stöd (...) stundom har jag skickat ett nummer till en psykiatrisk sjuksköterska åt henne som man kan ringa till dygnet runt och sagt att nu måste du faktiskt ringa, för jag kan inte hjälpa dig, jag orkar inte lyssna och jag kan inte stödja dig (...) så då har jag försökt skjutsa henne vidare till någon professionell för att jag insett att dehär hanterar inte vi själva”

En av mina informanter har uppmuntrat sin mor att söka hjälp men modern har inte varit intresserad. Flera av informanterna berättar att de känt mycket ansvar och att de samtidigt känt att det behövt göra mera. En av mina informanter har växt upp i en dysfunktionell familj vilket påverkat relationen till familjemedlemmarna.

En av informanterna berättar att mamman inte vågat säga till syskonet och om mamman har haft ärende till syskonet har det gått via min informant. Bland annat har min informant slängt ut syskonet från mammans hem. Det har också hänt sig att mina informanters familjer behövt kontakta myndigheter som polis, brandkår och socialomsorgen.

En annan informant berättar att syskonet försökt skada min informant på många olika sätt, främst psykiskt men också fysiskt. Min informant önskar att syskonet hellre skulle ha skadat hen fysiskt än psykiskt, eftersom de psykiska hoten har varit mycket värre. En annan av de intervjuade berättar att syskonet ibland varit arg och hotat med att slå ihjäl familjen. Syskonet har också kunnat skicka självmordstextmeddelanden till familjen. En annan informant berättar att syskonet slagit sönder moderns lägenhet, när syskonet varit påverkad. Ida berättar att det inte försvunnit pengar från henne, men från familjens hem. Eva berättar att syskonet aldrig lurat eller stulit pengar av henne, men nog av den övriga familjen. Det är också vanligt att syskonen har ljugit om vart deras pengar tagit vägen. Noa berättar att syskonet aldrig har skadat honom men Noa upplever att syskonet känt avundsjuka när det gått så bra i livet för

honom och sämre för syskonet själv. Vid olika tillfällen har Noa känt att syskonet inte uppskattat hans närvaro. Trots det har Noa aldrig känt sig hotad.

6.3 Omgivningen

Ida berättar att det har varit jobbigt när syskonet exempelvis dykt upp på hennes jobb och betett sig oförskämt mot kollegerna. Eva har inte upplevt något negativt från omgivningen, däremot har Eva upplevt att det har varit jobbigt när människor ställt vanliga frågor som exempelvis ”vad gör ditt syskon” eftersom sådana frågor är svåra att svara på. Eva brukar svara ärligt hur det är, fastän hon i dessa situationer önskar att syskonet hade ett vanligt liv. Många människor har visat vänlighet, men det har ändå varit tungt eftersom Eva upplevt att det har varit svårt att ta in sanningen att syskonet missbrukar. Ella berättar att omgivningens reaktioner har varit att hålla tyst, fastän alla i släkten och bekantskapskretsen känt till syskonets missbruk. Ella berättar att ämnet varit tabubelagt, ingen har kommenterat eller frågat någonting. Ella tror att det beror på att ingen vågat tala om det. Övriga informanter har upplevt att omgivningen mest har varit nyfiken och velat få information om det syskon som missbrukar, istället för att vara genuint intresserade av informanternas mående. Följande citat beskriver detta.

”Folk frågar att hur är det med dig, och så förväntar de sig ett lätt svar och frågar sedan ”men hur är det med din bror?” Jaa, då blir de såhär att jaa, okej, nu måste jag dra den här samma ramsan på nytt, och stundom känns det där tungt tycker jag”

En av mina informanter menar att det är självklart att människor frågar hur det går för det missbrukande syskonet. Min informant menar att alla vet hur det går för syskonet men att människor ändå ställer frågan. Min informant menar att människor inte förstår ett dugg, de menar inget illa med det, men det är mycket förtretligt för de anhöriga. Därtill berättar min informant om flera händelser där människor misstagit sig och trott att min informant varit syskonet och frågat om hen har droger till salu, vilket min informant upplevt som motbjudande. Min informant berättar att det mest störande momentet är när medmänniskor verkar intresserade av det missbrukande syskonets mående, men ändå aldrig frågar syskonet självt. Min informant vet nödvändigtvis inte hur det går för syskonet och vill möjligen inte tala om ämnet. Vidare fortsätter informanten med att påpeka att om hen istället skulle ge ett

annorlunda svar, så som att hen inte vill diskutera ämnet, skulle stämningen frysa till is. Även den här informanten menar att många människor frågar hur det går för syskonet för att de är nyfikna, och inte för att de skulle vara särskilt oroade eller intresserade.

De flesta av mina informanter har inte känt någon skam och har valt att öppet berätta om att de har ett missbrukande syskon. I tidigare forskning har det framkommit att familjemedlemmar till släktingar med narkotikamissbruk ofta rapporterar att de skadas av stigmatisering och likaså betonade en av mina informanter att hen känt sig stämplad om hen talat om syskonets missbruk, eftersom hen upplevt att det definierar vem du är.

Tidigare forskning visar att syskon ofta delar varandras nätverk av generationskamrater. (Tanskanen & Rotkirch, 2019). En av mina informanter berättar att det sociala nätverket har smalnat. Det beror på att min informant inte vill ha att göra med människor som använder rusmedel, vilket tidigare skolkompisar numera gör. Min informant berättar att syskonen tillhört samma kompisgäng.

6.4 Identitet

Ella berättar att när hon fick kännedom om att jag gör den här studien reagerade hon inte, eftersom hon inte identifierar sig som ett syskon till en person med missbruk. Vid ett tidigare skede hade Ella bestämt sig för att hennes identitet inte längre skulle vara syskon till en person med missbruk, utan hon ville skapa sin egen identitet, bland annat som yrkesmänniska.

Mina informanter framhåller att deras tillit har påverkats på grund av att de har syskon med missbruk. Eva menar att hon inte vågat tro på kärlek eller ens känt sig älskad. Det har varit svårt att förstå att andra människor vill hjälpa för att de bryr sig och inte för att de har en bakomliggande agenda. En annan informant, Anna, menar att man skapas från relationerna i familjen. Anna berättar att hon är väldigt reserverad och inte litar på människor och att hon därför testat människor till bristningsgränsen, vilket påverkat en del av identiteten och vem hon är idag. Anna känner bitterhet då hon fått en så tung ryggsäck att bära och menar att personligheten har påverkats negativt. Utan all uppståndelse kring familjen skulle hon ha kunnat fokusera mer på sig själv och bygga upp relationer samt studera, anser hon.

Anna berättar att många relationer hon haft, tagit slut på grund av att ingen orkar med hennes familjebild. Många vänner och pojkvänner har kommit och gått, berättar Anna. Det är först nu senare i livet, som hon haft tid att sitta ner och fundera på vem hon själv är och vad hon vill göra med sitt liv. Anna berättar att hon känner att hon förlorat en del av sig själv i och med att det varit så mycket kring situationen med att ha ett syskon med missbruk.

En annan informant, Noa, berättar att syskonets missbruk gjort honom mera cynisk. Han upplever att han tidigare var mycket extrovert men nuförtiden har blivit mera introvert, och drar sig undan eftersom han känner att människor förknippar honom med syskonets missbruk. Nuförtiden upplever Noa att sociala tillställningar kan kännas besvärliga. Noa berättar att han hållit många känslor inom sig och inte velat släppa någon nära. Noa berättar att man till slut slutar tro på människors godhet.

6.5 Hälsa

Mina informanter betonade att oron för deras syskon har lett till en försämrad hälsa, vilket också framkommit i tidigare forskning. Mina informanter beskriver att de har känt stress, känt sig ångestfyllda, låga på energi och haft psykosomatiska symtom, som ont i magen. Även känslor av ilska har varit vanligt. Två av mina informanter har varit sjukskrivna. Ida har haft mardrömmar där syskonet försöker döda henne, skära upp armarna eller hugga en knarkspruta i halsen på henne. Mina informanter betonade särskilt att en orsak till den försämrade hälsan är den konstanta oron över att syskonet råkar illa ut och en rädsla för att syskonet ska dö. Ida, Noa och Eva berättar att de vid ett skede inte vågade svara när föräldrarna ringde eftersom de var rädda för att föräldrarna skulle meddela att syskonet avlidit. Mina informanter berättar också att det finns tillfällen då syskonen varit i ett så dåligt skick på grund av sitt missbruk att de har varit rädda att syskonen ska dö, exempelvis av blodförgiftning. Flera av mina informanter lyfter fram att de ibland känt skuld över att de brutit kontakten med sitt syskon, eftersom syskonet kan dö om syskonet inte får hjälp. De flesta av mina informanter känner en lättnad när deras syskon är intagna på exempelvis sjukhus eller beroendevårdskliniker eller avtjänar straff i fängelset eftersom syskonen då varken kan skada sig själva eller andra och eftersom mina informanter då vet var syskonen befinner sig.

En av mina informanter har vid ett skede ansett att livet blivit förstört på grund av syskonet och att det varit svårt att orka med sitt eget liv. Alla mina informanter har vid något skede känt sig ensamma med sina tankar eftersom det stundvis har varit svårt att veta vem de ska diskutera sina tankar med. En av informanterna har haft självmordstankar eftersom situationen med att ha ett missbrukande syskon varit alltför jobbig att hantera. Till följande har jag valt att lyfta fram ett citat av en av mina informanter som förklarar för mig hur det är att vara syskon till en person med missbruk.

”låt oss säga att du tycker jättemycket om en människa och att du är förtjust i den här människan och att ni har jätteroligt tillsammans, och sedan svarar den här människan inte längre på dina meddelanden, och lämnar dig därhän, åt sidan. Så det känns på samma vis [att ha ett syskon med missbruk]. Det känns på samma vis men i många år (...) det är också en känsla av att du skulle ha gjort bort dig, att när du har gjort någonting jättedumt någon gång och är rädd för följderna, hur det kommer att gå. Känslan som du bär inom dig är likadan. Men det värsta av allt är ändå inte känslan, för den klarar du av, men följderna av tillståndet är det mest fatalistiska åt ditt eget liv, då du blir elak och cynisk eller sådan att du inte riktigt vill släppa någon nära dig eller när du gör det så kör du lätt bort den här människan”

Noa

6.6 Bemästring av situationen

Till följande presenterar jag två strategier som jag kunde urskilja i materialet, som mina informanter använt sig av för att bemästra situationen. Den ena strategin har varit att prioritera sitt eget mående och den andra att hjälpa sitt syskon.

6.6.1 Prioritera det egna måendet

Alla mina informanter berättar att det finns perioder när de haft mindre kontakt med sina syskon och perioder när de haft mera kontakt med sina syskon. Tidigare forskning visar att fastän mängden syskonkontakt minskar i och med att syskonen flyttar hemifrån, påverkar syskonrelationen fortsättningsvis de vuxnas välbefinnande. Noa berättar att syskonen har en nära relation men att han strävar till att hålla ett särskilt avstånd till syskonet så att inte syskonets missbruksproblematik ska skada vardagen alltför mycket.

Enligt tidigare forskning kan det för många vara ett stort steg att bryta kontakten med ett syskon. Beslutet kan exempelvis vara baserat på att man gjort så mycket som man kunnat. För det mesta fortsatte föräldrar och syskon att upprätthålla kontakten för att minska effekterna på resten av familjen. (Barnard, 2007). Mina informanter betonar att fastän det är svårt att undvika att hålla kontakten, underlättas måendet när de begränsar kontakten med sina syskon. Eva berättar att hon vid ett skede tagit avstånd från sitt syskon i förebyggande syfte, med hopp om att relationen då inte kan förstöras till bristningsgränsen. Hon hoppas att utgången då är att relationen kan byggas upp igen i framtiden, när och om syskonet börjar må bättre. Eva menar att det bästa man göra är att avsluta relationen med sitt syskon som missbrukar och klargöra för syskonet att syskonet inte har någon plats i livet så länge syskonet använder droger. Noa berättar att han via sin mamma fått höra att syskonet faktiskt är i ett bättre skick när kontakten brutits. Orsaken till att mina informanter valt att begränsa kontakten med sina syskon är för deras egen hälsas skull. Ida menar att man inte kan hjälpa andra om man inte själv mår bra.

En av mina informanter berättar att syskonets missbruk påverkat tilliten vilket gjort att min informant fått jobba mycket med sig själv. Flera av informanterna har fått lära sig att det inte hör till deras ansvarsområde att se till att syskonen förblir nyktra. Ella berättar att det för henne varit en försvarsmekanism att vara den duktiga som sköter om allt. För att kunna

hantera situationen har Ella gömt undan sina egna känslor. Ella berättar att hon behövt bearbeta detta och hitta verktyg för att kunna hantera situationen.

En annan informant, Eva, berättar att hon känt sig ensam med sina tankar och tänkt att ingen annan förstår hur hon har det. Det är först när Eva berättat om sin situation som hon insett att hon inte är ensam i sin position som syskon till en missbrukande person. När man öppnar upp sig märker man hur djupt syskonets missbruk har påverkat en, menar Eva. En av de intervjuade, Ida, berättar att främsta orsaken till att hon orkat är att hon ser glädje i småsaker, som att solen skiner, glädje i att se en hare på gården, att se glädje i en skrattande vän och att se regnbågen. Ida har tagit en dag i taget när det varit som tyngst. En faktor som hjälpt Ida är att umgås med vänner och bekanta och att således inse att alla går igenom egna problem och svårigheter i livet. Det har också hjälpt att minska skammen ens syskons missbruk medfört. Det har även hjälpt Ida att påminna sig själv om att det är en ny dag imorgon med förhoppningsvis ny ork.

Det som har varit räddningen för min informant Anna, är att hon ”stängt av” när det blivit för mycket. Anna berättar att hon aldrig haft svårt för att klippa av band, varken till relationer eller känslor. Hon menar att hon varit tvungen att stänga av känslor och stänga ute människor för att orka. På samma gång som det kan vara en styrka kan det också vara en svaghet. Människor runt omkring henne har upplevt henne som känslolösa. Anna menar att hennes strategi att stänga av har blivit så pass enkel att hon gjort det när som helst, om det inte har passat människor runt omkring, har hon stängt av. Anna menar att hon haft svårt att hålla fast vid människor och de personer hon verkligen velat hålla fast i har inte klarat av hennes familjesituation. I dagens läge har Anna några få, men nära relationer, som är väldigt starka.

En informant berättar att hen hållit mycket inom sig, men att det kom ett skede då det längre inte gick, då var sjukledighet en räddning. En annan informant har tagit antidepressiva läkemedel. Noa berättar att genom att vara aktiv och göra saker kan han skjuta bort syskonets missbruk ur tankarna, men det lyckas inte alltid. Det kan vara svårt att hålla undan tankarna när det kommer någonting som påminner honom om syskonet.

En av mina informanter, Anna, berättar att hon gått runt och varit arg hela tiden men att hon insåg att det bara är henne själv som hon skadar. Anna beslutade sig för att hon inte orkar vara arg längre, och släppte ilskan och bitterheten. Det som har hjälpt flera av mina informanter är

att de har varit öppna med att de har ett syskon med ett missbruk. Ida menar att människor då har en förförståelse varför man mår dåligt, eftersom de vet att syskonets missbruk kan vara en delorsak. En av de intervjuade har kunnat tala öppet om syskonets missbruk men har valt att skilja på arbetsroll och privatroll. En annan av informanterna har talat öppet om syskonets missbruk med chefen och andra arbetskollegor. En av de intervjuade betonar att hon sagt till om någon frågat och hon inte velat tala om syskonets missbruk. Två av mina informanter har själva använt sig av alkohol/droger men slutade med det snabbt eftersom de insåg att de blivit för beroende.

Det som också har hjälpt en del av mina informanter är att de har försökt ha en förståelse för varför deras syskon missbrukar. En av mina informanter berättar att det som gjort att hen orkat är Gud - att ha en tro har ingett ett hopp.

Informanterna framhåller att det också finns andra sidor av syskonens missbruk än de negativa. Samtliga av informanterna berättar att syskonens missbruk styrt deras yrkesval. De har känt att de vill hjälpa andra som befinner sig i liknande situationer som de själva gjort. En positiv sak som kommit ur syskonens missbruk är att de själva har blivit mer empatiska.

”Om jag inte gått igenom alla dom här processerna, från sorg till bitterhet, skulle jag inte vara den person jag är idag. Jag har förstås blivit en annan och förhoppningsvis en bättre människa”

Ella

Ella påpekar att allt inte varit negativt och att hon utvecklat en förståelse för att vi människor är olika. Ella har försökt låta bli att döma andra. Ella poängterar också att den process som hon gått igenom, med att ha ett missbrukande syskon, påverkat hennes yrkesval. Utan de erfarenheter hon har skulle hon inte jobba med det som hon gör idag. Eva anser att bara man släpper bitterheten och kommer vidare med sig själv, och lär sig älska sig själv blir man alltid starkare av jobbiga situationer i livet. Eva berättar att hon blivit en ödmjukare och vänligare människa och att hon fått en ökad förståelse för människor i liknande situationer. Noa menar att syskonets missbruk påverkat hela hans liv, men han kan ändå inte säga att någonting skulle ha tagits ifrån honom. Noa anser att han haft ett bra liv, men att syskonets missbruk har gjort

det svårare. Noa anser att han blivit härdad och att syskonets missbruk tillfört många perspektiv till livet. Noa menar att de erfarenheter han fått, kan vara till nytta senare i livet.

6.6.2 Hjälpa sitt syskon

Alla de jag intervjuat berättar att de försökt hjälpa sina syskon på olika sätt. Ett sätt har varit att hjälpa till praktiskt. Eva berättar att hennes syskon bott hemma hos henne vilket möjliggjort uppbyggandet av en ny relation. Istället för att låna ut pengar, har flera av mina informanter valt att exempelvis bjuda sina syskon på mat. Mina informanter berättar också att de hjälpt till med bland annat gårdsarbete, städning och flytt. När en av mina informanters syskon höll på att bli vräkt betalade min informant syskonets obetalda hyresskulder eftersom hen inte ville att syskonet skulle bli bostadslös. En av mina informanter berättar att hen inte hjälpt syskonet att bli av med missbruket, däremot har hen hjälpt syskonet med situationer som missbruket orsakat. Följande citat beskriver detta.

”Hjälpen har inte nödvändigtvis varit sådan att jag hjälpt honom bort från drogberoendet, det har mera varit det att jag hjälpt honom i en viss situation som missbruksproblemet orsakat”

Mina informanter har funnits där för sina syskon genom att umgås och föra diskussioner. Dessutom har några av mina informanter deltagit i nätverksmöten och besökt sina syskon när de exempelvis varit intagna på behandlingshem. Ida påpekar att hon behandlat sitt syskon som ett syskon och inte som en bebis, sjukdom eller missbrukare, vilket ibland kan hända i och med att maktpositionerna blir rubbade i relationen. Enligt Mccann et al. (2019a) spelar anhöriga till personer med missbruksproblematik en viktig roll, eftersom de stödjer sina familjemedlemmar/släktingar som har ett missbruk.

6.7 Faktorer som utgjort ett stöd

Enligt tidigare forskning har sociala nätverk stor betydelse eftersom sociala relationer kan ha skyddande inverkan mot svåra och påfrestande livssituationer. Till följande beskrivs vilka faktorer som utgjort ett stöd inom och utanför familjen, samt mina informanternas förbättringsförslag på stödtjänster.

6.7.1 Faktorer inom och utanför familjen som utgjort ett stöd

Flera av mina informanter berättar att när de mår dåligt under en längre period, har de lärt sig att de behöver söka hjälp. En del av informanterna har fått stöd av sina familjemedlemmar, som exempelvis av sin mammas eller morföräldrar. Syskonen i familjen har också sinsemellan haft stöd av varandra. Mina informanter har även haft stöd av dåvarande pojkvänner och nuvarande partners. En av informanterna lyfter speciellt fram lyckan av att ha en hund, och hen har därför tvingats gå ut varje dag, vilket informanten upplevt vara positivt för måendet.

Mina informanter berättar att det har varit en trygghet att ha vänner som bryr sig och är förstående. Flera av mina informanter har vänner från skol- och ungdomstiden, även arbetskollegor har utgjort ett stöd. En av mina informanter berättar att det har varit av stor betydelse att tillhöra en församling, eftersom där finns en gemenskap. När mina informanter sökt professionell hjälp har de blivit erbjudna terapi, psykologsamtal, samtal med familjeterapeuter, besök hos läkare och psykiatriker. En del informanter har sökt hjälp från arbetshälsovården, men upplevt att det inte gett så mycket. Däremot har studehälsovården erbjudit bra hjälp. För en del av mina informanter har tröskeln för att söka hjälp varit högre och för en del lägre. Syskonen har också fått stöd av exempelvis skolkuratorer samt organisationer inom tredje sektorn som stöder anhöriga till personer med missbruk. En av mina informanter har deltagit i en weekend för anhöriga till personer med missbruk medan en annan informant deltagit i gruppträffar för anhöriga till personer med missbruksproblematik.

6.7.2 Mina informanternas utvecklingsförslag på stödtjänster

Ingen av de intervjuade har blivit erbjudna hjälp, däremot har de fått hjälp när de själva sökt hjälp. Enligt min informant Eva, finns det hjälp att få bara man hittar den, det hänger också på en själv om man vill ha hjälp, menar hon. Enligt Noa får man nog hjälp – om man förstår att höra sig för vid rätt instans. Däremot har det kunnat vara långa väntetider. Min informant, Anna, berättar att det ibland nämnts om stödgrupper för anhöriga till missbrukare men att hon inte blivit uppmuntrad att delta. Anna menar att man inte ska vara på bristningsgränsen när man söker hjälp. Enligt Anna är svårare att få hjälp efter att man fyllt 25 år och att man då hamnar att betala för hjälpen, men att man nog får hjälp och blir förflyttad till rätt instans bara man kommer in i systemet. Ibland kan tröskeln att be om hjälp vara väldigt hög, för en del är det sista försöket, menar en av informanterna.

När jag frågar de intervjuade om mera stöd skulle ha varit nödvändigt svarar en av de intervjuade att det är svårt att veta vad man gått miste om. Om man är van vid att klara sig själv kan det hända att man på egen hand tar sig igenom situationen. Ella önskar att någon av de vuxna i närheten skulle ha sett hennes behov och inte bara den starka system som sköter om och tar hand om alla. Noa svarar att mera stöd inte nödvändigtvis behövts eftersom han fortfarande är vid liv, men att det skulle ha underlättat om hjälpen funnits tillgänglig. Noa förstår inte varför det är så svårt att komma åt problemet, han menar att exempelvis hälsovårdare dagligen kommer i kontakt med missbruksrelaterade problem. Noa önskar att han fått hjälp av hälsovården, vilket han inte fått. Noa önskar att han skulle ha fått hjälp med att hantera stressen och oron, när vardagen har känts som mest mörk och dyster. Noa upplever att hälsovårdspersonal inte alltid förstår hur stor inverkan syskonets missbruk kan ha på hälsan. En annan informant, Anna, menar att om man inte kräver hjälp kan det vara svårt att få den. Det kan också vara svårt att veta vad för hjälp man skulle vara berättigad till. Anna önskar också att hjälp skulle erbjudas i god tid, före man är helt slutkörd. Enligt Anna skulle det ha varit skönt att dela sina erfarenheter med någon när det var som värst. Flera av de intervjuade berättar att den hjälp de fått hjälpt dem personligen men inte med själva problematiken. Flera av de intervjuade berättar att det är först när åldern stigit som bearbetningen av erfarenheterna börjat. De upplever att det skulle vara till nytta att få diskutera med någon vid det här skedet. En av informanterna menar att syskon till personer med missbruk lätt börjar beskylla sig själva. Ibland kan man inte hjälpa sitt syskon vilket kan

vara svårt att acceptera, då borde syskon till personer med missbruksproblematik få kännedom om olika slags känslor man kan känna och få hjälp med att hantera känslorna.

Under den sista delen av intervjuerna ställde jag frågan hurdana stöd som borde finnas tillgängliga för syskon till personer med missbruk och hur dessa tjänster kunde utvecklas. En av informanterna påminner om att syskon till någon med missbruk skulle behöva få stöd och inte enbart den som missbrukar, syskonen faller lätt i glömska. För det första borde hjälpen vara gratis samt snabb och lättillgänglig. Det ska vara låg tröskel att ta kontakt. Alla informanter anser att det är viktigt att få gå och tala med någon professionell, det kan behövas en utomståendes synvinkel. Noa lyfter fram att det är viktigt att bli tagen på allvar när man söker hjälp. Eva önskar att professionella inte bara ger en lapp i handen och säger att hit kan du ringa, utan att man exempelvis får en färdig bokad tid. Eva tror att många oftast inte själva tar kontakt. Exempelvis är skolan en instans som kunde fånga upp elever som behöver stöd. Förutom att skolorna ibland har föreläsare som föreläser om specifika teman behövs det även en uppföljning, att man exempelvis diskuterar ämnet i grupper. Det skulle också vara viktigt att professionella samarbetar med varandra, och att de professionella kan vägleda klienten till rätt hjälp. Anhöriggrupper är också viktiga – att det finns någon annan som förstår vad du gått igenom, och att du vet att du inte är ensam om att känna som du gör. Den hjälp som finns borde marknadsföras bättre, så att syskon till missbrukare får kännedom om den.

En av informanterna lyfter också fram att det behöver byggas en tillit till professionella, för det kan vara svårt att våga öppna upp sig. Eva önskar att familjer skulle erbjudas familjeterapi under en längre period. Anna önskar att vården skulle få mera resurser så samhället kunde hjälpa alla de som behöver hjälp, Anna önskar också att man skulle engagera anhöriga i vården. Flera informanter lyfter fram vikten av det förebyggande arbetet. Om människor inte började med missbruk, skulle det inte finnas ett lika stort behov av stöd. En av informanterna berättar att läkare inte vågat ta ställning och lyfta fram att syskonet har alkoholproblem. Ämnet borde vara mindre tabubelagt. En av informanterna önskar att vårdpersonalen skulle bli bättre på att ställa de rätta frågorna och att professionella skulle ha en förståelse för hur det är att vara syskon till missbrukare. En av mina informanter berättar att en läkare skrivit ut sömnmedicin utan att fråga vad sömnproblemen kan bero på.

7 Slutsatser och diskussion

I denna avhandling har jag strävat efter att ge syskon till personer med missbruk en röst vad gäller deras erfarenheter och upplevelser. Avhandlingen består av fem unika intervjuer som jag upplever att har erbjudit ett rikt och mångsidigt material att analysera. En orsak till det kan vara att intervjupersonerna självmant tog kontakt med mig och faktiskt ville berätta och bidra till att kunskap sprids. Itäpuisto (2005) upptäckte att när människor blir intervjuade, har de ofta ett budskap som de vill förmedla när de berättar sin egen historia. Jag kände att de intervjuade vågade öppna upp sig för mig i och med att de inte hade några problem med att berätta om personliga saker. Flera av de intervjuade säger att genom att berätta om sina erfarenheter, går det att få till stånd en förändring och att det är givande att kunna bidra med sin berättelse. En av informanterna påpekade att det viktigaste är att syskonens röster dokumenteras och att andra människor således kan ta del av resultaten.

Eftersom min undersökning bygger på ett så litet sampel går det inte att göra några generella slutsatser då urvalet inte är representativt för befolkningen i statistisk mening. Dessutom undersöks endast en liten del av verkligheten. Personliga intervjuer skapar individualisering, det vill säga, den enskilda individens inställning och åsikter kommer fram, vilket behövs ta i beaktande påpekar Jacobsen et al. (2012). Jag har i min studie velat lyfta fram syskonens egna upplevelser samt likheter och olikheter mellan dessa fem berättelser.

Sammanfattningsvis, utgående från analysen, kan man dra slutsatsen att mina informanter och deras familjer påverkats på flera sätt av att ha en familjemedlem med missbruk. För det första har syskonens missbruk lett till en försämrad hälsa hos mina informanter, både fysiskt, psykiskt och emotionellt. Dels lyfter mina informanter fram att deras syskons missbruk påverkat uppbyggnaden av identiteten. Dessutom har mina informanter behövt hantera omgivningens reaktioner. Mina informanter lyfter också fram att funktionerna inom familjen samt relationerna påverkats.

En del av de intervjuade önskar att de hade haft en bättre relation till sina syskon. Samtliga av mina informanter har känt skuld över att de tror att de gjort för lite för sitt syskon och att missbruket uppstått som en direkt konsekvens av detta. Detta går hand i hand med studierna jag refererat till i avhandlingen som talat om en känsla av hjälplöshet hos anhöriga. Flera av mina informanter berättar att syskonen börjat glida ifrån varandra när syskonets användning

av alkohol eller droger eskalerat. Mina informanter berättar att det framkommit att deras syskon ljugit och att det därför uppstått tillitsproblem. Informanterna har också kunnat känna sig ensamma, svikna och otrygga när deras syskon börjat missbruka. Gemensamt för alla intervjuade är att de har någon form av relation med sitt missbrukande syskon, förutom en av informanterna som berättar att syskonrelationen inte existerar och att relationen är påtvingad eftersom syskonen tvingas att träffas kring högtider.

Samtliga informanter berättar att det syskon som missbrukar får mycket uppmärksamhet av föräldrarna. En av informanterna anser att föräldrarna inte alltid tänker på alla syskons bästa och att man blir undanskuffad som syskon till en person med missbruk. Två av mina informanter berättar att föräldrarna försöker lappa ihop familjen, vilket upplevas som jobbigt. I en del av de intervjuades familjer har man valt att öppet tala om syskonets missbruk medan två av informanterna berättar att det inte talats öppet om syskonets missbruk inom familjen. En del av informanterna berättar att de har behövt vara ett stöd för sina övriga syskon och sina föräldrar. Två av informanterna berättar att syskonet med missbruket hotat familjemedlemmarna både fysiskt och psykiskt. Övriga informanter har inte upplevt något hot.

Mina informanter beskriver olika sätt som omgivningen reagerat på, när det fått höra att syskonet missbrukar. En informant har inte upplevt något negativt från omgivningen. En annan informant berättar att omgivningens reaktioner har varit att hålla tyst. Övriga informanter har upplevt att omgivningen har varit nyfiken och velat få information om det syskon som missbrukar, istället för att vara genuint intresserade av informanternas mående. Alla mina informanter betonade att oron för deras syskon har lett till en försämrad hälsa. Mina informanter beskriver att de har känt stress, känt sig ångestfyllda, låga på energi och haft psykosomatiska symtom, som ont i magen. Även känslor av ilska har varit vanligt. Två av mina informanter har varit sjukskrivna. En orsak till den försämrade hälsan är den konstanta oron över att syskonet råkar illa ut och en rädsla för att syskonet ska dö. Det kom också upp att informanternas oro lättar när deras syskon är intagna någonstans, eftersom de då är i någon annans omvårdnad. De kan slappna av när det exempelvis är sjukhuset som ansvarar över syskonets mående. Detta tyder på att informanterna känner att de har ett stort ansvar gentemot det missbrukande syskonet.

Enligt Van Der Sanden et al. (2014) kategoriseras copingstrategier ofta i adaptiva copingstrategier och i maladaptiva copingstrategier. En eller flera copingstrategier kan användas samtidigt eller skilt för sig. Mina informanter har använt sig av två strategier för att bemästra situationen med att ha ett missbrukande syskon. Den ena strategin har varit att prioritera sitt eget mående och det andra att hjälpa sitt syskon. Samtliga av mina informanter har känt skuld över att de gjort för lite för sitt syskon och att missbruket uppstått som en direkt konsekvens av detta. Till följd av detta har alla mina informanter försökt att finnas där för sina syskon och försökt hjälpa dem på olika sätt. Det här är ett exempel på en maladaptiv copingstrategi, eftersom när stressoren uppfattas som ohanterlig eller okontrollerbar väljs maladaptiva hanteringsstrategier, där ansträngningen handlar om att reglera känslor. Ett annat sätt har varit att hjälpa till praktiskt. Istället för att låna ut pengar, har flera av mina informanter valt att exempelvis bjuda sina syskon på mat. Mina informanter berättar också att de hjälpt till med bland annat gårdsarbete, städning och flytt. Mina informanter har funnits där för sina syskon genom att umgås och föra diskussioner, de har fungerat som ett känslomässigt stöd vilket är ett exempel på en adaptiv copingstrategi. Dessutom har några av mina informanter deltagit i nätverksmöten och besökt sina syskon när de exempelvis varit intagna på behandlingshem.

Enligt tidigare forskning fortsatte föräldrar och syskon att upprätthålla kontakten med sin familjemedlem för att minska effekterna på resten av familjen. Dock har mina informanter valt att begränsa kontakten med sina syskon så att inte deras hälsa ska påverkas alltför mycket av syskonets missbruk. För att återskapa balans i systemet, homeostas, har flera av mina informanters föräldrar försökt få syskonen att hålla kontakt vilket har påverkat mina informanter.

Alla mina informanter berättar att de periodvis valt att begränsa kontakten med sina missbrukande syskon. Men det framkommer också variationer mellan informanters berättelser eftersom informanterna också använt sig av olika strategier för att bemästra situationen. Ella har tagit på sig rollen att vara den duktiga som sköter om allt. Eva berättar att det är först när hon talat om sin situation som hon insett att hon inte är ensam i sin position som syskon till en missbrukande person. Även Ida har liknande erfarenheter. En faktor som hjälpt Ida är att umgås med vänner och bekanta och att således inse att alla går igenom egna problem och svårigheter i livet. Det har också hjälpt att minska skammen ens syskons missbruk medfört. Ida berättar att främsta orsaken till att hon orkat är att hon ser glädje i små saker. Ida har tagit

en dag i taget när det varit som tyngst. Det som har varit räddningen för min informant Anna, är att hon ”stängt av” när det blivit för mycket. Anna berättar att hon gått runt och varit arg hela tiden men att hon insåg att det bara är henne själv som hon skadar och hon beslutade sig därför för att släppa ilskan och bitterheten. Noa berättar att genom att vara aktiv och göra saker kan han skjuta bort syskonets missbruk ur tankarna, men det lyckas inte alltid.

En aspekt som mina informanter lyfter fram men som inte lyfts fram i tidigare forskning är att det också kan komma något positivt ur situationen med att ha ett syskon med missbruk. Mina informanter lyfter fram att de inte skulle vara de personer de är idag om de inte skulle ha haft ett missbrukande syskon. Samtliga av informanterna berättar att syskonens missbruk styrts deras yrkesval. De har känt att de vill hjälpa andra som befinner sig i liknande situationer som de själva gjort. En positiv sak som kommit ur syskonens missbruk är att de själva blivit mer empatiska. En informant berättar att hon blivit en ödmjukare och vänligare människa och att hon fått en ökad förståelse för människor i liknande situationer. Noa menar att syskonets missbruk påverkat hela hans liv, men han kan ändå inte säga att någonting skulle ha tagits ifrån honom. Noa anser att han haft ett bra liv, men att syskonets missbruk har gjort det svårare. Noa anser att han blivit hårdad och att syskonets missbruk tillfört många perspektiv till livet. Noa menar att de erfarenheter han fått, kan vara till nytta senare i livet.

Att arbeta med en systematisk ansats innebär att observera sammanhang och inte isolerade enheter. Det är systemet som förklarar delarna. För att exempelvis förstå en individs handlingar måste man söka förklaringen i hur individen interagerar med andra gruppmedlemmar (systemet). Det sociala systemet förklarar den individuella handlingen. (Michailakis 2017, 14). Mina informanter berättar att de har blivit påverkade av syskonet som missbrukar men också av andra familjemedlemmar. Makrosystem består av familjen som är kopplad till olika system, som till exempel skola, samhälle, släktingar och arbetsplatser. Mina informanter har bland annat behövt hantera omgivningens reaktioner, men de har också haft ett stöd av skolpersonal, släktingar och arbetskollegor. Utgående från materialet går det att känna igen samma dynamik gällande informanternas förhållande till systemet.

Som min studie visar, påverkar en persons missbruksproblematik personens syskon på flera olika sätt. Därför är det viktigt att uppmärksamma även dessa syskon, men tillsvi vidare finns det få studier om detta. Jag har strävat efter att lyfta fram syskonens erfarenheter, och deras

syn på hur det är att vara syskon till en person med missbruk ur olika aspekter. På detta sätt har jag alltså bidragit till att syskonen uppmärksammas.

En utmaning med den här studien var att hitta lämpliga informanter. Sist och slutligen fick jag kontakt med fem informanter. Flera av de intervjuade säger att genom att berätta om sina erfarenheter, går det att få till stånd en förändring och att det är givande att kunna bidra med sin berättelse. Det skulle ha varit viktigt att också få intervjuva personer, som inte varit lika välvilligt inställda, eftersom de eventuellt hade kunnat bidra med andra synvinklar till denna studie. En av informanterna menade att det skulle ha varit intressant för mig att också intervjuva det andra syskonet till missbrukaren i familjen, eftersom syskonen i samma familj upplevt deras syskons missbruk på helt olika sätt, men min informant meddelade mig att syskonet inte ville ställa upp på en intervju.

Fortsatta studier kunde ta fasta på hur man kunde utveckla stödtjänster till personer med missbrukande syskon och fundera på hur man når ut till den här målgruppen. Det främsta stödet för mina informanter har varit stödet av familjemedlemmar och vänner. Mina informanter har blivit erbjudna hjälp, främst från hälsovården, men mina informanter medger att det har varit svårt att hitta rätt instans som kan erbjuda hjälp och att hjälpen inte alltid varit ändamålsenlig. Flera av mina informanter upplever att professionella inte har en förståelse för hur det är att vara syskon till en person med missbruk. Enligt 6 § i socialvårdslagen (2014/1301) har kommuninvånare rätt till rådgivning och handledning, och barn och unga som behöver särskilt stöd ska speciellt tas i beaktande, men flera av de intervjuade berättar att de inte alltid blivit tagna på allvar när de sökt hjälp och att de professionella inte vetat vart de ska hänvisa syskonen när de sökt hjälpt. Enligt tidigare studier har anhöriga till personer med missbruk varit missnöjda med det stöd de fått, särskilt de som fått formellt stöd av exempelvis allmänpraktiserande läkare, socialarbetare och psykiatriska sjuksköterskor. (Feinberg et al. 2012). Tidigare forskning visar att familjemedlemmar kan bli hjälpta eller hindrade i hur väl de reagerar beroende på hur omgivningen, det vill säga, familjemedlemmar, vänner, grannar och professionella reagerar och interagerar. Enligt tidigare forskning skulle det vara viktigt att hela familjen fick stöd exempelvis i form av familjeterapi. Mina informanter har endast fått individuellt stöd.

Mina informanter gav förslag på hur man kunde utveckla stödtjänster. Bland annat önskar de professionell hjälp och att professionella samarbetar med varandra. Det är också av stor vikt

att de professionella har verklig kunskap om hur de ska hjälpa. Hjälpen får gärna vara avgiftsfri samt snabb och lättillgänglig. Dessutom önskar mina informanter att det skulle vara låg tröskel att ta kontakt. Mina informanter önskar att de skulle bli tagna på allvar och det skulle finnas tid för att bygga upp en tillit. Informanterna önskar också att det skulle finnas olika typer av stödformer, bland annat anhöriggrupper för syskon till personer med missbruk, föreläsningar och diskussioner, familjeterapi och att man skulle engagera anhöriga i vården av beroende familjemedlemmar. Mina informanter betonar att det är viktigt att olika instanser som exempelvis utbildningsanordnare (skolan) fångar upp personer som kan behöva stöd. Det är också viktigt att olika former av stödtjänster skulle marknadsföras bättre eftersom det kan vara svårt att veta vilka stödtjänster man är berättigad till. Det är också viktigt att få hjälp på sitt modersmål. Det viktigaste av allt är att det skulle behöva finnas mera resurser och att man skulle satsa mera på förebyggande åtgärder, så att rusmedelsanvändande inte hinner få fotfäste.

Referenser

- Arcidiacono, C., Velleman, R., Procentese, F., Berti, P., Albanesi, C., Sommantico, M. et al. (2010). Italian families living with relatives with alcohol or drugs problems. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(6), 659– 680.
- Barnard, M. (2007). *Drug addiction and families*. London: Jessica Kingsley.
- Casswell, S, You. Ru Quan & Huckle. Taisia, (2011) Alcohol's harm to others: reduced wellbeing and health status for those with heavy drinkers in their lives. *Addiction* 106, 1087–1094.
- Corrigan P, Watson A, Miller F. (2006). Blame, shame, and contamination: the impact of mental illness and drug dependence stigma on family members. *J Fam Psychol*. 20:239–246.
- Danielsbacka, M. & Tanskanen, A. O. (2015). The Association between Unequal Parental Treatment and the Sibling Relationship in Finland: The Difference between Full and Half-Siblings. *Evolutionary Psychology*, 13(2). doi:10.1177/147470491501300211
- Denning, P. 2010. Harm reduction therapy with families and friends of people with drug problems. *Journal of Clinical Psychology*, 66(2):164-174.
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107-115.
- Ewertzon, M. (2012). *Familjemedlem till person med psykossjukdom. Bemötande och utanförskap i psykiatrisk vård*. Örebro: Doktorsavhandling, Örebro universitet.
- Ewertzon, M. (2015). *Anhöriga till vuxna med psykisk ohälsa: En kunskapsöversikt om betydelsen av stöd*. Kunskapsöversikt 2015:1. Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).
- Feinberg, M., Solmver, A.R. & McHale, S. M. (2012). The third rail of family systems: Sibling relationships, mental and behavioral health, and preventive intervention in childhood and adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 43-57.

Gregg, M.E. & Toumbourou, J.W. (2003). "Sibling peer support group for young people with a sibling using drugs: A pilot study[dagger]", *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. 35, nr. 3, s. 311-319.

Haavisto, K. (2017). "Päihdeongelmat ja sosiaalityö" i *Sosiaalityön käsikirja*, red. Aho, K., Kananoja, A., Lähteinen, M & Marjamäki, P., Helsinki: Tietosanoma, s. 290-298.

Holmila, M., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (2013). *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Howard, K. N., Heston, J., Key, C. J., McCrory, E., Serna-McDonald, C., Smith, K. R., & Hendrick, S. S. (2010). Addiction, the sibling, and the self. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 465–479. doi:10.1080/15325024.2010.508359

Incerti, L., Henderson-Wilson, C. & Dunn, M. (2015). Challenges in the family: Problematic substance use and sibling relationships. *Family Matters*, 96, pp. 29-38.

Ingram, R. & Price, J. (2010). *Vulnerability to psychopathology: risk across the lifespan*.

Itäpuisto, M. (2005). *Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta: Childhood experiences of living with problem-drinking parents*. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Jacobsen, D. I., Järvå, H. & Wallin, B. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete* (2. [uppdaterade och utök.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Karlsson, P & Svensson, B. (2018). *Missbruk av heroin och andra opioider* (Upplaga 2.). Lund: Studentlitteratur.

Kothari, B. H., Sorenson, P., Bank, L., & Snyder, J. (2014). Alcohol and substance use in adolescence and young adulthood: the role of siblings. *Journal of Family Social Work*, 17(4), 324–343. <https://doi.org/10.1080/10522158.2014.924457>.

Kvale, S., Brinkmann, S. & Torhell, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- Mccann, T. V., Polacsek, M. & Lubman, D. I. (2019a). Experiences of family members supporting a relative with substance use problems: A qualitative study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(4), pp. 902-911. doi:10.1111/scs.12688
- Mccann, T. V., Stephenson, J. & Lubman, D. I. (2019b). Affected family member coping with a relative with alcohol and/or other drug misuse: A cross-sectional survey questionnaire. *International journal of mental health nursing*, 28(3), p. 687. doi:10.1111/inm.12567
- Mchale, S. M., Updegraff, K. A. & Whiteman, S. D. (2012). Sibling Relationships and Influences in Childhood and Adolescence. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), pp. 913-930. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.01011.x
- Michailakis, D. (2017). *Systemiska perspektiv på socialt arbete* (Upplaga 1:1.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Moore, B., Biegel, D. & McMahon, T. (2011). Maladaptive coping as a mediator of family stress. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 11, 17–39.
- Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. (2009). *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Navarro, H., Doran Christopher M. & Shakeshaft, A. (2011) Measuring costs of alcohol harm to others: A review of the literature. *Drug and Alcohol Dependence* 114(2–3), 87–99.
- Orford J, Natera G, Copello A, Atkinson C, Tiburcio M, Velleman R, Crundall I, Mora J, Templeton L, Walley G. (2005). Coping with alcohol and drug problems: the experiences of family members in three contrasting cultures. London: Taylor and Francis.
- Payne, M. & Nilsson, B. (2015). *Modern teoribildning i socialt arbete* (3. svenska utg.). Stockholm: Natur & Kultur

Samek, D. R., Rueter, M. A., Keyes, M. A., McGue, M., & Iacono, W. G. (2015). Parent involvement, sibling companionship, and adolescent substance use: a longitudinal, genetically informed design. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 614–623.

Sanden, R., Pryor, J., Stutterheim, S., Kok, G. & Bos, A. (2016). Stigma by association and family burden among family members of people with mental illness: The mediating role of coping. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(9), pp. 1233-1245.
doi:10.1007/s00127-016-1256-x

Schultz, P. & Alpaslan, A. (2016). Our brothers' keepers: Siblings abusing chemical substances living with non-using siblings. *Social Work (South Africa)*, 52(1), pp. 90-112.
doi:10.15270/52-1-481

Schäfer, G. (2011). Family Functioning In Families With Alcohol And Other Drug Addiction. *Social Policy Journal of New Zealand*, 135-157.

Skårner, A. & Regné, M. (2003). "Det är dom här jag har och inte har" Om LVM-vårdade narkotikamissbrukares sociala nätverk.

Smith-Genthôs, K. R. (2017). The Forgotten Ones: Siblings of Substance Abusers. *Journal of Loss and Trauma*, 22(2), pp. 120-134

Stjernswärd S, Hansson L. (2018). Effectiveness and usability of a web-based mindfulness intervention for caregivers of people with mental or somatic illness. A randomized controlled trial. *Internet Interventions*. 12: 46-56.

Svensson, B. (2012). *Narkotikapolitik och narkotikadebatt*. Lund: Studentlitteratur.

Tanskanen, A. O. & Rotkirch, A. (2019). Sibling similarity and relationship quality in Finland. *Acta Sociologica*, 62(4), pp. 440-456. doi:10.1177/0001699318777042

Templeton L. 2013. Embracing children and families in substance-misuse treatment. In: Mistral W, editor. *Emerging perspectives on substance misuse*. London: Wiley Blackwell. p. 98–117.

Templeton, L., Ford, A., McKell, J., Valentine, C., Walter, T., Velleman, R., Bauld, L., Hay, G. & Hollywood, J. (2016). "Bereavement through substance use: findings from an interview

study with adults in England and Scotland", *Addiction research & theory*, vol. 24, nr. 5, s. 341-354.

Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (2013), "Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle?" i *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*, red. K. Warpenius, C. Tigerstedt & M. Holmila, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tampere, s. 11-21.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Tammi

Tsamparli, A., & Frrokaj, E. (2016). Quality of Sibling Relationship and Substance Misuse: A Comparative Study. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1):123-147

Van Der Sanden, L., Stutterheim, E., Pryor, B., Kok, E. & Bos, E. (2014). Coping With Stigma by Association and Family Burden Among Family Members of People With Mental Illness. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(10), pp. 710-717.

doi:10.1097/NMD.000000000000189

Virokannas, Elina (2013) Vailla suojelua – huumehoidossa olleiden äitien kertomuksia lapsuudenkokemuksistaan. Teoksessa Elina Virokannas ja Sanna Väyrynen (toim.) *Varjoja naiseudessa*. [Kuopio]: Unipress, 52-82.

Östman, M. (2014). "Famijens situation" i *Att leva med psykisk funktionsnedsättning - livssituation och effektiva vård- och stödinsatser*, red. D. Brunt & L. Hansson, Studentlitteratur, Lund, s. 189-206.

Internet adresser:

<https://www.tenk.fi/sv/etikprovning-inom-humanvetenskaperna> hämtad 8.4.2019

Socialvårdslagen (1301/2014)

Bilagor

Bilaga 1 Informationsbrev till möjliga respondenter

Hej!

Jag heter Filippa Sundell och studerar socialt arbete vid Helsingfors universitet. Det som kvarstår av mina magisterstudier är att skriva klart min magisteravhandling. Till min avhandling tänker jag intervjua syskon till personer med missbruk. Målet är att bli klar med avhandlingen under våren.

I min undersökning fokuserar jag på hur syskonen upplevt situationen och frågor om hjälp och stöd. Dessutom är syftet att få en ökad förståelse av kunskapen som syskonen har. Jag undrar om ni kan hjälpa mig med att sprida budskapet att jag söker respondenter att intervjua till min avhandling? Syskonen kommer att vara anonyma i avhandlingen. Intervjun beräknas ta en timme.

Man får kontakta mig på vilket forum som helst och jag genomför intervjuer både på svenska och finska runtom i Finland. Kontakta mig gärna så berättar jag mera!

Med vänliga hälsningar,

Filippa Sundell
Tfn. nr. xxxx xxx xxx
E-post: xxxx

Hei!

Nimeni on Filippa Sundell. Opiskelen sosiaalityötä Helsingin yliopistossa. Tällä hetkellä kirjoitan maisteritutkielmani ongelmakäyttäjien (alkoholi- ja huume käyttäjien) sisaruksista. Etsin vielä haastateltavia. Tarkoituksena on valmistella tutkielma kevään aikana.

Tutkielmassa keskityn siihen, kuinka riippuvaisten sisarukset ovat kokeneet tilanteensa, sekä kysymyksiä liittyen apuun ja tukeen. Lisäksi tarkoituksena on saada parempi käsitys tiedosta, jolla sisaruksilla on. Voisitko auttaa minua jakamaan/välittämään tieto, että etsin haastateltavia? Sisarukset tulee olemaan anonymina tutkielmassa. Haastattelussa menee noin tunti aikaa.

Voin tehdä haastatteluja ympäri Suomea, sekä suomeksi että ruotsiksi. Minulle voi rohkeasti soittaa tai lähettää sähköpostia!

Ystävällisin terveisin,

Filippa Sundell
Puh. Nro. xxxx xxx xxx
S-posti. xxxx

Bilaga 2 Beskrivning av undersökningen

Filippa Sundells magisteravhandling fokuserar på hur syskon till personer med missbruk upplevt sin situation och frågor kring hjälp och stöd i sammanhanget. Dessutom är syftet att få en ökad förståelse över kunskapen som syskon till missbrukare har.

Ett mål med min avhandling är att få underlag för förbättringsförslag för hur man kunde utveckla stödformer för syskon till missbrukare.

Kuvailu tutkimuksesta

Filippa Sundellin maisteritutkielma kiinnittää huomiota siihen, miten ongelmakäyttäjien sisarukset ovat kokeneet tilanteensa sekä kysymyksiä avuntarpeesta ja tuesta yhteydessä. Sen lisäksi tarkoituksena on saada laajentunut ymmärrys tiedosta, joka ongelmakäyttäjien sisaruksilla on.

Tutkielman tavoitteena on saada pohja/lähtökohta parannusehdotuksille, miten tukimuotoja ongelmakäyttäjien sisaruksille voitaisiin kehittää.

Bilaga 3 Samtycke för att delta i undersökningen

Jag ger härmed mitt samtycke till att ställa upp i intervjun som Filippa Sundell utför till sin magisteravhandling i socialt arbete vid Helsingfors universitet om syskons upplevelser och erfarenheter av att vara syskon till en person med missbruk samt syskonens upplevelser av att få stöd och hjälp. Avhandlingen beräknas bli klar under år 2020.

Materialet, bestående av inspelade intervjuer och skriftliga anteckningar används i vetenskapligt forskningssyfte och endast forskaren kommer att ha tillgång till materialet. Avhandlingens resultat rapporteras så att enskilda deltagare inte går att identifiera, även om direkta citat från intervjuerna kan komma att användas. Materialet uppbevaras så att endast forskaren har tillgång till det. Allt material förstörs så snart avhandlingen är klar och publicerad.

- Jag är informerad om studien, dess syfte och genomförande.
- Jag samtycker till att delta i studien och att bli intervjuad.
- Jag är medveten om att deltagandet i studien är frivilligt och jag kan när som helst avbryta medverkan.
- Jag ger mitt lov till att informationen jag delar i undersökningen får dokumenteras och behandlas i enlighet med GDPR och användas i studiens analyser och rapportering.

På frågor om den insamlade informationen svarar Filippa Sundell per e-post: xxxx eller per telefon: xxxx xxx xxx.

Jag ger mitt samtycke till att delta i undersökningen:

Ort och datum _____

Personens underskrift _____

Namnförtydligande _____

Samtyckesmottagare:

Ort och datum _____

Studentens/forskarens underskrift _____

Namnförtydligande _____

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Täten todistan suostumukseni osallistua haastatteluun, jonka Filippa Sundell suorittaa Helsingin yliopistossa sosiaalityön maisteritutkielmaansa varten, sisaruksien elämyksistä ja kokemuksista olla ongelmakäyttäjän sisarus, sekä sisaruksien kokemuksia avuntarpeesta ja tuesta. Tutkielma arvioidaan valmistuvan vuoden 2020 aikana.

Aineisto, joka koostuu äänitetyistä haastatteluista ja kirjallisista merkinnöistä, käytetään tieteellisessä tutkimustarkoituksessa ja ainoastaan tutkijalla tulee olemaan saatavuus aineistoon. Tutkielman tuloksia raportoidessa yksityisiä osallistujia ei voida tunnistaa, vaikka yksittäisiä lainauksia voidaan käyttää. Aineisto ei ole kenenkään paitsi tutkijan käytettävissä. Koko aineisto tuhoetaan heti kun tutkielma on valmis ja julkaistu.

- Olen tietoinen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteuttamisesta.
- Suostun osallistumaan tutkimukseen ja tulla haastateltavaksi.
- Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että milloin tahansa voin keskeyttää osallistumisen.
- Annan lupani, että tutkimuksessa jaettavat tiedot, voidaan dokumentoida ja käistellä GDPR:n mukaisesti ja käyttää tutkimuksen analyysissä ja raportoinnissa.

Kysymyksiin kerätyistä tiedoista vastaa Filippa Sundell sähköpostitse: xxxx tai puhelimitse: xxxx xxx xxx.

Annan suostumukseni osallistua tutkimukseen:

Paikkakunta ja päivämäärä _____

Osallistujan allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Suostumuksen vastaanottaja:

Paikkakunta ja päivämäärä _____

Opiskelijan/tutkijan allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Bilaga 4 Intervjuguide

I. Bakgrund

- 1) Kan du kort berätta om dig själv? (Ålder, familj...)

II. Syskon och familj

- 2) Kan du skriva ner vem som ingår i din familj på skilda lappar ? (Efter det ber jag den intervjuade att lägga ut lapparna på ett A3:ans pappersark, intervjun fortsätter härifrån). Kan du berätta mera om familjemedlemmarna?
- 3) Är ditt syskon (som missbrukar) äldre eller yngre än dig?
- 4) Hur skulle du definiera missbruk? Vad betyder begreppet för dig?
- 5) Hur märkte du att ditt syskon börjat missbruka? -när märkte du det?
- 6) Hur gammal var du då?
- 7) Bodde ni i samma hushåll eller skilda hushåll?
- 8) Hur ser din relation med ditt syskon ut nu? -har ni kontakt?
- 9) Skiljer sig er relation från tidigare?
- 10) Hur ser din relation till din övriga familj ut?
- 11) Har ni kunnat diskutera problem i din familj?

III. Upplevelser och erfarenhet

- 14) Vad gjorde du då du märkte att ditt syskon börjat missbruka?
- 15) Vilka rusmedel har ditt syskon använt?
- 16) Har det påverkat dig att ditt syskon missbrukar?
- 17) På vilket sätt har det påverkat dig?
- 18) Finns det stunder då du ifrågasatt ert syskonskap och velat avbryta kontakten?
- 19) Har du känt någon skuld över att ditt syskon börjat missbruka?
- 20) Har du försökt hjälpa ditt syskon på något sätt?
- 21) Har du någonsin känt en oro över att ditt syskon eventuellt kunnat skada dig, hotat dig eller lurat dig på pengar?
- 22) Kan du beskriva en situation där du känt en särskild oro?
- 23) Om ditt syskon fått vård/ behandling för sitt missbruk, har du varit med i planeringen/genomförandet av vården/behandlingen?
- 24) Hur har andra människor förhållit sig till att du har ett syskon med missbruk?
- 25) Vad är det som gjort att du orkat?
- 26) Har du använt dig av någon särskild strategi?

IV. Stöd

- 27) Vilken hjälp har du fått?
- 28) Skulle mera stöd ha varit nödvändigt?
- 29) Av vem önskar du att du fått hjälp?

- 30) Hur har omgivningens reaktioner varit?
- 31) Hur har det påverkat ditt liv?
- 32) Hur har ditt sociala nätverk sett ut?
- 33) Har du känt dig ensam med dina tankar?
- 34) Hur kunde man utveckla stödtjänster för syskon till personer med missbruk?
- 35) Hur tycker du att samhället kunde stödja syskon till personer med missbruk?

V. Slutfrågor

- 36) Finns det något du ännu vill tillägga?
- 37) Kan jag återkomma om jag stöter på oklarheter i analyskedet?

Tusen tack för att du ställde upp på en intervju!

Haastattelurunko

VI. Tausta

12) Voisitko lyhyesti kertoa itsestäsi? (Ikä, perhe...)

VII. Sisarukset ja perhe

- 13) Voisitko kirjoittaa ylös ketkä kuuluvat / ketkä lasket kuuluvan perheeseesi erillisiin lappuihin? (Voisitko asettaa laput tälle paperiarkille). Voisitko kertoa lisää perheenjäsenistä?
- 14) Onko sisaruksesi (joka käyttää aineita) vanhempi vai nuorempi kuin sinä?
- 15) Miten sinä määrittelisit väärinkäyttöä/ongelmakäyttöä? Mitä käsite tarkoittaa sinulle?
- 16) Miten huomasit, että sisaruksesi alkoi väärinkäyttämään? Milloin huomasit sen?
- 17) Kuinka vanha olit silloin?
- 18) Asuitteko samassa taloudessa vai erillisissä?
- 19) Millainen teidän suhde/yhteys on tänä päivänä? -onko teillä yhteyttä?
- 20) Erottuuko teidän suhde aikaisemmasta?
- 21) Minkälainen sinun suhteesi muuhun perheeseen on?
- 22) Oletteko pystyneet keskustelemaan ongelmista sinun perheessäsi?

VIII. Elämyksiä ja kokemuksia

- 38) Mitä teit/miten reagoit, kun huomasit että sisaruksesi oli alkanut käyttämään aineita?
- 39) Mitä päihteitä sisaruksesi on käyttänyt?
- 40) Onko se vaikuttanut sinuun, että sisaruksesi käyttää päihteitä?
- 41) Millä tavalla se on vaikuttanut sinua?
- 42) Onko ollut hetkiä, kun olet kyseenalaistanut sisarussuhdettanne ja olet halunnut katkaista/lopettaa yhteydenpidon?
- 43) Oletko tuntenut syyllisyyttä siitä, että sisaruksesi alkoi käyttämään päihteitä?
- 44) Oletko jollakin tavalla yrittänyt auttaa sisarustasi?
- 45) Onko sinulla koskaan ollut huoli siitä, että sisaruksesi mahdollisesti voisi satuttaa sinua, uhata sinua tai huijata sinulta rahaa?
- 46) Voisitko kuvailla tilanteen missä olet tuntenut erityistä huolta?
- 47) Jos sisaruksesi on saanut hoitoa päihteiden käyttöön, oletko sinä ollut mukana hoidon suunnittelussa tai toteuttamisessa?
- 48) Miten toiset ihmiset ovat suhtautuneet siihen, että sinulla on sisarus, joka käyttää päihteitä?
- 49) Mikä/mitä on tehnyt, että olet jaksanut?
- 50) Oletko käyttänyt mitään erikoista strategiaa/toimintasuunnitelmaa?

IX. Tuki

- 51) Minkälaista apua olet saanut?
- 52) Olisiko enempi tuki ollut välttämätöntä/tarvittavaa?
- 53) Keneltä olisit toivonut apua?
- 54) Miten ympäristö/elinpiiri ovat reagoineet?
- 55) Miten se on vaikuttanut sinun elämääsi?
- 56) Miltä sinun sosiaalinen verkostosi on näyttänyt?
- 57) Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi ajatustesi kanssa?
- 58) Miten tukimuotoja/palveluita ongelmakäyttäjien sisaruksille voitaisiin kehittää?
- 59) Miten sinun mielestäsi yhteiskunta voisi tukea ongelmakäyttäjien sisaruksia?

X. Loppukysymykset

- 60) Haluaisitko vielä lisätä jotakin? Onko sinulla mitään kysymyksiä minulle?
- 61) Voinko palata, jos törmään epäselvyyksiin analyysivaiheessa?

Suurkiitos että osallistuit haastatteluun!