



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Att göra vad man kan med det man har

**En kvalitativ studie om copingresursers roll i
livet för personer med en alkoholiserad förälder**

Karl Molin

Kandidatuppsats
VT 2018
Handledare: Anna Tegunimataka

Abstract

Author: Karl Molin

Title: To do what you can with what you have got – A qualitative study on coping resources role in the lives of people with an alcoholic parent

Supervisor: Anna Tegunimataka

Abstract

The aim of this study is to, with depth in the coping theory presented by Lazarus and Folkman, analyse two different self biographies written by people brought up in families with an alcoholic mother. Namely “Vi har inga hemligheter i den här familjen” by Therése Eriksson and “Glöm mig” by Alex Schulman. The focus is to investigate which coping resources the authors used to deal with their life situation. Additionally, similarities and differences of the two peoples methods will be investigated. The questions to be answered are *How are the authors coping resources manifested?*, *In which ways are the coping resources influenced and integrated by the use of them?* and *Which differences and similarities can be identified?*. The field of investigation is deemed interesting due to its high actuality for the social worker profession. The applied method is one of quantitative data, where coded material from the self biographies are mapped through a Framework matrix. Throughout the study ethical factors such as treating the authors stories with respect were considered.

It became evident that the two authors showed evidence of both similarities and dissimilarities regarding coping resources. The results also showed how coping resources integrate with each other on different levels. Both when access to coping resources have been limited and vast.

Keywords: coping, coping resources, alcoholism, children of alcoholics, adult children of alcoholics

Innehållsförteckning

1.0 Problemformulering	3
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställningar	5
2.0 Bakgrund	6
2.1 Barn och alkoholism	6
3.0 Kunskapsläget	7
3.2 Konsekvenser för barn med en alkoholiserad förälder	7
3.3 Coping och alkohol	8
4.0 Teori	10
4.1 Val av teori	10
4.2 Copingteori	11
4.3 Copingstrategi	11
4.3.1 Känslofokuserad coping	11
4.3.2 Problemfokuserad coping	12
4.4 Copingresurser	12
4.4.1 Inre resurser	13
4.4.2 Yttre resurser	14
4.5 Sammanfattning	14
5.0 Metod	15
5.1 Metodologiska överväganden	15
5.2 Beskrivning av empirin	15
5.2.1 Insamling av empiri	16
5.3 Metodens Tillförlitlighet	16
5.3.1 Empirins kvalitet	17
5.4 Mättnad	19
5.5 Urval	19
5.6 Metodens förtjänster och begränsningar	21
5.7 Kodning och tolkning	22
5.8 Forskningsetiska överväganden	23
5.8.1 Forskningsetiska principer	23
5.9 Sammanfattning	24
6.0 Resultat och analys	25
6.1 Inre resurser	25
6.1.1 Hälsa och energi	25
6.1.2 Positiv tilltro	26
6.1.3 Problemlösande färdigheter	28
6.1.4 Sociala färdigheter	33
6.2 Yttre resurser	34
6.2.1 Socialt stöd	34
6.2.2 Materiella tillgångar	36
7.0 Avslutande diskussion	37
Referenslista	39
Bilaga 1.	42

1.0 Problemformulering

Alla människor ställs under sina liv inför stora utmaningar och svåra situationer. Dessa tar sig uttryck på olika sätt beroende på vem man är och var i världen man befinner sig. Något som i stor utsträckning bidrar till sådana utmaningar och situationer är alkohol och hur den konsumeras. I Sverige lever ungefär 4,2 procent av befolkningen med ett alkoholberoende och 1,7 procent med alkoholmissbruk och under 2016 dog 1920 personer i en alkoholrelaterad diagnos (Raninen 2014). Personer med alkoholproblem är en personkrets som ofta förekommer inom ramen för socionomers yrke exempelvis inom behandling.

I skuggan av personer med alkoholproblematik växer barn upp med föräldrar som missbrukar alkohol och som kan medföra allvarliga konsekvenser för dessa personer. Barn som växer upp med föräldrar med ett substansberoende har, utöver att det lever med en otrygghet och utsatthet, större risk att själva utveckla psykisk ohälsa eller beroendeproblematik (Regeringskansliet 2011). En siffra på hur många barn som lever i hem med missbruksproblematik varierar kraftigt. Det är svårt att bedöma hur många som drabbas då omfattningen inte är helt säker, en studie visar på att 6–29% av barn är påverkade (Raninen, Elgán, Sundin och Ramstedt 2016). Det är alltså en stor variationsvidd mellan siffrorna. Organisationen STAD (u.å.) har en mer bestämd siffra, enligt dem är det ungefär 20 % av svenska barn som växer upp i familjer med vuxna som har ett problematiskt alkoholbruk.

Men det är inte bara barn till en förälder med alkoholism som påverkas av dennes drickande utan också vuxna barn till alkoholister. Det som gör det här problemet omfattande är att det både får direkta konsekvenser, alltså att ett barn tar skada i stunden, men att det också kan skapa stora problem längre fram i barnets liv och i vuxen ålder. Helle Lindgaard (2005) skriver att barn vilka växer upp i hem med alkohol löper större risk för att få svårigheter såsom depression, ångest och fobisk ångest och visar även i större utsträckning tecken på paranoia. En alkoholiserad förälder kan påverka ett barn genom hela livet. Det både barn och vuxna barn till en alkoholiserad förälder har gemensamt är att de måste hantera sin situation. Ett sätt att förstå hur dessa situationer hanteras är genom teorin om coping. Emellertid ska det noteras att andra teorier och modeller, exempelvis anknytningsteori, också

kan användas för att förstå hur situationer hanteras. Dock kommer inte fokus i denna studie vara att ställa teorier mot varandra utan utgå från coping som teori.

Coping är ett begrepp som används för att förklara hur människor bemöter och hanterar svåra situationer så som hot eller utmaningar (Lennér Axelsson 2010) och som beskriver föränderliga kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att klara av krav som anses svåra (Lazarus & Folkman 1984). Sättet på vilket coping tar sig uttryck kallas för *copingstrategi* och innebär det sätt som en person tar itu med den uppgift eller svårighet som den ställs inför (Psykologguiden 2018 b) u.å.). Två vanligt förekommande copingstrategier är känslufokuserad coping vilken syftar till att reglera känslor som uppstår vid en svårighet (Lazarus & Folkman 1984). En annan är problemfokuserad coping där fokus ligger på vilka alternativ som finns för att lösa en situation och vilket som är lämpligast (ibid). Både barn och vuxna barn till alkoholister behöver hantera sina livssituationer på olika sätt och hur väl det görs har bland annat att göra med vilka förutsättningar som finns. Lazarus och Folkman menar att hur individer faktiskt hanterar sina situationer till stor del har att göra med vilka resurser de har att tillgå. Dessa resurser kallar de för *copingresurser* (Lazarus & Folkman 1984). Copingresurser kan exempelvis vara stöd från familj och vänner eller huruvida en individ har en positiv eller negativ inställning till sin situation. Det är utifrån Lazarus och Folkmans kategorisering av copingresurser som denna studie har sin utgångspunkt.

Att vara medveten om att barn som lever under förhållanden där en förälder konsumerar alkohol på ett sätt som är skadligt för föräldern men också för barnet är i högsta grad av vikt för socialt arbete. Det är också viktigt att känna till och skapa en förståelse för hur dessa personer, både barn och vuxna, påverkas av det samt hur de hanterar det utifrån sina förutsättningar. Barn, och vuxna, reagerar på situationer på olika sätt. Därför kan en medvetenhet och kunskap om coping och copingresurser vara viktigt för att exempelvis kunna fånga upp barn som lever i en missbruksmiljö. Som socionom är det också bra och viktigt att känna till vilka copingresurser en person har tillgång till och hur dessa kan stärkas och uppmuntras för att på så sätt skapa verktyg för att förbättra dennes situation. Ett sätt att lära och göra sig medveten om detta är att undersöka och ta del av utsagor om hur personer som själva har erfarenhet av att leva med en alkoholiserad förälder hanterat det.

1.2 Syfte

Syftet med uppsatsen är att analysera två självbiografier för att undersöka och analysera copingresursers roll i författarnas hantering av sin livssituation med en alkoholiserad förälder. Utöver det ska det undersökas huruvida det finns några likheter och skillnader mellan författarnas sätt att hantera sina livssituationer utifrån tillgängliga copingresurser.

1.3 Frågeställningar

- Hur tar sig författarnas användning av copingresurser uttryck?
- På vilka sätt påverkar copingresurser varandra vid användandet av dem?
- Går det att identifiera några likheter och skillnader i hur författarna använder sig av copingresurser och i så fall på vilka sätt?

2.0 Bakgrund

2.1 Barn och alkoholism

Det finns en mängd tidigare forskning som behandlar alkohol, familj och barn. På grund av de volymer av forskning som finns har det understundom varit svårt att hitta forskning som är tillräckligt specifik och relevant för gjord undersökning. Trots detta har tillräckligt tillfredsställande forskning identifierats för att kunna skapa en bild om var gjord undersökning och analys står i förhållande till övrig forskning.

Syftet med genomförd analys är inte att ta reda på hur många barn som lever och växer upp med alkoholiserade föräldrar emellertid är det viktig att nämna som grund för att motivera utförd undersökning. Att det finns barn med alkoholiserade föräldrar är konstaterat men som nämnt i problemformuleringen, saknas det kunskap om hur många barn som faktiskt lever i missbruksmiljöer. STAD (u.å.) uppger att 20% av barn i Sverige lever och växer upp i hem med alkoholberoende medan Raninen, Elgán, Sundin och Ramstedt (2016) hänvisar till en mer osäker siffra, 6–29%.

Hur många av Sveriges cirka två miljoner barn och unga som växer upp i hem där någon vuxen har problem med missbruk av alkohol, droger eller läkemedel är inte känt. Det har dock gjorts försök att uppskatta antalet. Enligt en kartläggning som Statens Folkhälsoinstitut (FHI) genomfört är det närmare 16 procent av papporna och närmare åtta procent av mammorna, som lever med sina barn, som har en riskabel alkoholkonsumtion. (Socialstyrelsen 2009, s. 13).

Det går alltså att konstatera att det saknas forskning och kartläggning om hur många barn som påverkas. Däremot finns ett stort utbud av studier och artiklar som behandlar barn i missbruksmiljö och hur barn som har växt i upp i en sådan miljö klarar sig i vuxen ålder.

3.0 Kunskapsläget

Under detta avsnitt kommer forskning presenteras inom beskrivet undersökningsområde. För att skapa en uppfattning om problemområdet kommer forskning presenteras med syfte att kvantifiera problematiken, alltså hur många barn som lever med minst en alkoholiserad förälder. Sedan kommer forskning om vilka effekter uppväxten får barn och vuxna barn. Därefter kommer forskning om hur barn hanterar eller "copar" med sin tillvaro presenteras.

3.2 Konsekvenser för barn med en alkoholiserad förälder

Det finns mycket forskning som visar på korrelationen mellan föräldrars beroende och vilka konsekvenser det får för barnen (Socialstyrelsen 2009). Däremot har många studier metodologiska brister, exempelvis i studier om alkoholiserade mödrar där det saknas kunskap om huruvida modern missbrukat under graviditeten med fosterskador som följd av det (ibid). Ett annat exempel på brister från Socialstyrelsen är att studier oftast görs på pojkar snarare än flickor och flera forskare menar också på att kunskapen fortfarande är undermålig. Dessa effekter tar sig uttryck på olika sätt. Jämfört med unga vuxna vilka inte växt upp i missbruksmiljö visar vuxna barn till alkoholister större sannolikhet på att använda sig av aggressiva försvar (Jarmaz & Kazak 1992). Det aggressiva försvaret används för att hantera upplevda hot eller dölja inre konflikter (Ihilevic & Gleser i Jarmaz & Kazak 1992, s. 249).

Det finns även mycket annan forskning på negativa konsekvenser som barn i missbruksmiljö riskerar att drabbas av. Studier visar på att alkoholiserade föräldrar påverkar sina barn på lång sikt, exempelvis är barn till alkoholberoende föräldrar mer troliga att själva dricka mycket, att exponering av alkohol ökar sannolikheten för beroende och visar dessutom på fler symptom för alkoholberoende och söner med alkoholiserade fäder visar på ett mer utökat substansbruk (Hill, Nord & Blow 1992; Jarmaz & Kazak 1992).

Utöver hur många barn som berörs, vilka konsekvenser det kan få samt hur barn i missbruksmiljö hanterar sin situation har även forskning kring hur skuld, skam och förnekelse spelar in under omständigheterna. Barn till alkoholister visar på

svårigheter att anpassa sig i vuxen ålder då de ofta använder fysisk, mental eller känslomässig flykt samt att de upplever en känsla av skuld att de skulle bidragit till sina föräldrars drickande (Booz-Allen & Hamilton i Easley & Epstein 1991, s. 223). Känslan av skam kan uppenbara sig och identifieras i olika former och kategorier. Psykoterapeuten William P. Ryan (1971) beskriver olika sätt på vilka skam visar sig. Ett exempel är omedveten förnekelse hos barn till alkoholister som beskrivs är deras bristande medvetenhet gällande deras behov av saker som värme, ömhet och acceptans från andra, då och nu. Ett annat exempel är på hur barn till alkoholister inte blir medvetna om föräldrars alkoholism förrän långt in i sin egen behandling (Ryan 1991). Sedan finns det även skam kopplat till hur barnet identifierar sig med föräldern och hur det påverkar allmänhetens syn på barnet. Ryan menar att det finns en känsla av allmän förödmjukelse för barnet till en alkoholiserad förälder och att barnet kan uppleva en känsla av skam då det förlöjligas genom sin identifikation med föräldern.

3.3 Coping och alkohol

Stora delar av utredd forskning pekar på effekterna för barn som växer upp i hem med alkoholmissbruk. Det handlar exempelvis om hur barn och vuxna barn till alkoholister löper större risk att själva utveckla ett beroende, destruktivt beteende och aggressiva eller utåtagerande sätt att hantera sin situation.

Man har funnit att barn till alkoholiserade föräldrar är begränsade eller ineffektiva i sin förmåga att hantera stress och istället kan använda sig av alkohol som ett verktyg för att hantera sin situation (Sher 1991). Lennéer Axelson (2010) påpekar att coping-strategier såsom utåtagerande aggressivitet eller användning av droger är genomgående långsiktigt destruktiva. Antalet coping-strategier en person har tillgång till samt hur flexibelt dessa kan användas skapar bättre förutsättningar för att kunna anpassa sig till en förändrad livssituation (ibid).

Tillgången till och användningen av copingresurser har stor betydelse för hur en person klarar av vissa situationer men också vilka effekter som kan uppstå som en konsekvens av det. Patricia Logan-Greene et al (2017) skriver att det går att avgöra huruvida någon löper risk för psykisk ohälsa utifrån vilka copingresurser som finns att tillgå. Personer med stort motstånd i livet och med dåliga copingresurser löper störst risk för att utveckla psykisk ohälsa (ibid).

Enligt en studie om barn och coping tar den allra största delen av problemfokuserad coping som strategi sig uttryck i undvikande beteende där barnen går till sitt rum, sover eller lämnar hemmet för att undgå problemet (Holmila, Itäpuisto & Ilva 2011). Denna strategi kan också ses som ett sätt för barnen att kontrollera sin omgivning, studien visade även på att en känsla av att kunna kontrollera sin omgivning var en viktig faktor för barn till alkoholister (ibid). Men också i vuxen ålder visar det sig att undvikande som copingstrategi är vanligt. I en studie visar det sig att vuxna barn till alkoholister använder sig av undvikande copingstrategier i högre utsträckning än vuxna utan alkoholiserade föräldrar (Klosterman et. al. 2011; Hussong & Chassin 2004). Användande av undvikande copingstrategier visar sig också ha ett samband med depressiva symptom (ibid).

Under arbete med tidigare forskning återfanns flera studier och artiklar som berörde hur coping och copingresurser används för personen med alkoholberoendet. Exempelvis artiklar om hur copingresurser kan användas för att undvika ett återfall. Emellertid detekterades en brist på studier och artiklar rörande anhöriga till alkoholister och hur dessa använde coping för att hantera sin situation.

4.0 Teori

Under detta avsnitt presenteras en bakgrund till den teori som använts i undersökningen och varför den valts. Först kommer en bakgrund till coping och ett antal viktiga delar i teorin att presenteras. Därefter kommer en redogörelse för Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser som senare kommer att ligga till grund för resultat- och analysdelen.

4.1 Val av teori

När teorin för undersökningen skulle väljas togs ett par olika aspekter i åtanke. Aspekterna var hur teorin fungerade utifrån syfte och frågeställningar och hur den fungera utifrån det problemområde som undersöktes. Eftersom studien syftade till att undersöka och analysera författarnas utsagor om hur de hanterar sin situation med en alkoholiserad förälder blev copingteori, alltså hur situationer hanteras, ett lämpligt teorival. Eftersom copingresurser beskriver de förutsättningar som påverkar i vilken utsträckning, alltså hur bra eller inte bra, en person klarar av de situationer de ställs inför ansågs den vara relevant och lämplig för studien.

En annan teori som övervägdes var anknytningsteori men eftersom det inte är relationen till föräldern som ska studeras utan hur författarna hanterar sina situationer, med en alkoholiserad förälder, utifrån de förutsättningar som finns blev copingteori och copingresurser mer passande. Mina frågeställningar har också formulerats utifrån Lazarus och Folkmans kategorisering av copingresurs som vald teori. Lazarus och Folkman menar att det inte är möjligt att katalogisera alla resurser som används för att bemöta och hantera de uppgifter en person ställs inför och väljer därför att presentera de stora kategorier av copingresurser som kan identifieras. En nackdel med detta kan vara att det inom dessa kategorier av copingresurser, på grund av kategoriernas storlek, blir svårt att konkretisera vad som faktiskt är en copingresurs och inte. Då tolkning av författarnas utsagor, i syfte att identifiera hur copingresurser används, gjorts har storleken av dessa kategorier inte haft betydelse för studien.

4.2 Copingteori

Undersökningen som genomförts har haft sin utgångspunkt i teorin om coping, copingteorin. Copingteori har varit viktig för psykologin sedan 40-talet och är också en viktig del inom psykoterapi och utbildningsprogram med fokus att utveckla copingfunktioner (Lazarus & Folkman 1984). Copingteori kan hittas i två vitt skilda områden av forskningslitteratur där det ena härstammar från experiment på djur och den andra från psykoanalysens term *jaget*, det upplevda jaget eller personlighet (Lazarus & Folkman 1984; Psykologguiden b) u.å.). Copingteori handlar i grunden om hur vi, på olika sätt, hanterar hot och negativa effekter av stress i livet (Lazarus 1966, 1999; Folkman 2011). Mer specifikt definierar Lazarus och Folkman (1984) coping på följande sätt: “constantly changing cognitive and behavioural efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person” (Lazarus 1979, s. 141).

Enligt Lazarus och Folkman (1984) finns det multipla funktioner av coping vilka kan delas in i två huvudsakliga delar, känslfokuserad coping och problemfokuserad coping. I de kommande två avsnitten kommer det att redogöras för vad dessa funktioner innebär mer exakt.

4.3 Copingstrategi

Copingstrategi är det sätt som används för att hantera den uppgift eller svåra situation som en person kan ställas för (Psykologguiden 2018 a) u.å.). Två vanligt förekommande copingstrategier är känslfokuserad coping och problemfokuserad coping vilka kommer beskrivas mer utförligt i avsnitten nedan (Lazarus & Folkman 1984; Lennér Axelsson 2010).

4.3.1 Känslfokuserad coping

Kortfattat kan känslfokuserad coping beskrivas som den funktion vilken reglerar de emotionella reaktionerna på ett problem, alltså hur vi anpassar oss efter problemet (Lazarus & Folkman 1984; Helgeson 2011). Det finns flera olika former av problemfokuserad coping till exempel undvikande, minimering, distansering, selektiv uppmärksamhet och positiva jämförelser (Lazarus & Folkman 1984). Samtliga av dessa är hämtade från teori och forskning om försvarsprocesser och används i nästan alla stressfulla sammanhang (ibid).

Känslofokuserad coping används för att bibehålla hopp och optimism, att förneka fakta och betydelse, att vägra erkänna det värsta och att bete sig som att inget har hänt (ibid). Denna process innebär också självbedrägeri och en förvrängning av verkligheten där personen som lurar sig själv inte själv är medveten om det (ibid).

4.3.2 Problemfokuserad coping

Problemfokuserad coping skiljer sig från känslofokuserad coping genom att den istället för att hantera känslor är inriktad på att hantera och förändra problemet som orsakar stress (Lazarus & Folkman 1984). Istället för att hantera de känslor som kan uppstå vid stress bygger problemfokuserad coping på att definiera problemet, ta fram alternativa lösningar, väga alternativen mot varandra, välja bland dem och sedan använda sig av det (ibid). Något som är viktigt att vara medveten om är att skilja på begreppen problemfokuserad och problemlösande, detta eftersom problemlösning huvudsakligen fokuserar på miljön medan problemfokusering också inkluderar strategier riktade inom personen (ibid).

4.4 Copingresurser

Hur människor hanterar sina situationer beror till stor del att göra med vilka resurser de har tillgängliga samt vilka begränsningar som hämmar användandet av dessa resurser i situationer som kan uppstå (Lazarus & Folkman 1984). Det är dessa resurser som används för att hantera olika situationer som kallas för copingresurser. Att prata om en person som resursstark innebär att en person vilken dels har stora copingresurser samt att denna använder sina resurser på ett smart sätt för att hantera situationer som kan uppstå (ibid).

Lazarus och Folkman menar att coping är en process som utvecklas från de copingresurser som finns att tillhandahålla. Som nämndes i början av kapitlet menar Lazarus och Folkman att det är omöjligt att katalogisera alla de resurser som används för att hantera de livssituationer vi ställs inför och de väljer istället att identifiera stora kategorier av olika resurser, detta för att illustrera de många dimensionerna av coping som existerar. De beskriver fyra olika kategorier vilka de menar är personens egna egenskaper, inre resurser, och därefter beskriver de ytterligare två kategorier som de menar rör miljö och omgivning, yttre resurser, snarare än personliga egenskaper (ibid). Under de följande rubrikerna kommer en redogörelse för dessa sex olika copingresurser.

4.4.1 Inre resurser

Hälsa och energi

Enligt Lazarus och Folkman (1984) är resurser rörande hälsa och energi de resurser som är mest genomgripande eftersom de i princip alla stressfulla situationer är relevanta för coping. En person som är sjuk, trött eller på något annat sätt försvagad har mindre energi att använda till coping än en frisk och stark person (ibid).

Positiv tilltro

Att se sig själv ur ett positivt perspektiv är också en viktig resurs för coping exempelvis för att bibehålla hopp och fortsätta använda coping även under omständigheter som är ogynnsamma (Lazarus & Folkman 1984). Positiv tilltro kan också ses som en tro på att utfallet av något går att kontrollera, att en person har makten att påverka utfall (ibid).

Problemlösande färdigheter

En annan copingresurs är problemlösande färdigheter vilket är förmågan att hitta information, analysera situationer för att identifiera problemet för att sedan se till olika alternativ, väga alternativen mot varandra och därefter handla utifrån dessa (Lazarus & Folkman 1984). Under rubriken problemfokuserad coping beskrevs copingstrategin på ungefär samma sätt men med tillägget att problemlösning specifikt handlar om hur problem konfronteras utifrån den miljö personen befinner sig i, alltså att fokus för problemlösning enbart fokuserar på miljö och problemfokuserad coping också behandlar personens inre. Problemlösande färdigheter kan också ses som en coping resurs vilken är hämtad från andra områden av personen som erfarenheter, kunskap, intelligens och självkontroll (ibid).

Sociala färdigheter

Sociala färdigheter är förmågan att kunna kommunicera och föra sig på ett sådant sätt som är socialt accepterat (Lazarus & Folkman 1984). Som copingresurs underlättar sociala färdigheter en persons förmåga att samarbeta, att lösa problem i sammanhang med andra människor och ger personen generellt större kontroll över sociala situationer (ibid).

4.4.2 Yttre resurser

Utöver dessa resurser beskrivs också miljöresurser eller yttre resurser, alltså sådant som finns omkring individen i fråga (Lazarus & Folkman 1984). Dessa presenteras som kategorierna socialt stöd och materiella tillgångar.

Socialt stöd

Socialt stöd har flera viktiga funktioner, som ett bevis för att andra människor bryr sig om en, för att klargöra vad det är som pågår, alltså situationen som personen ifråga befinner sig, samt som en tröst för denne (Lazarus & Folkman 1984).

Socialt stöd har visat sig vara viktigt för flera aspekter av stress. Exempelvis hur socialt stöd används förebyggande, som coping samt under återhämtning (Suls i Lazarus & Folkman 1984, s. 245). I förebyggande syfte kan socialt stöd exempelvis minska osäkerhet och oro, fungera som ett sätt att dela med sig av sina problem, som en distraktion och som något att sträva efter (ibid).

Som coping tar sig socialt stöd uttryck i att andra människor kan ge sympati och hjälpsfull information (ibid). Återhämtning som socialt stöd kan fungera genom att bibehålla de saker i livet som gör att det fungerar (ibid).

Materiella tillgångar

Med materiella tillgångar syftar Lazarus och Folkman (1984) dels till pengar och till de varor och tjänster som går att köpa för dessa. Det finansiella medel gör är att förbättra möjligheterna för coping och bara att ha pengar kan minska en persons sårbarhet och är på så sätt en effektiv copingresurs (ibid).

4.5 Sammanfattning

Eftersom studien utgår från Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser är det dessa som fokus ligger på i analys- och resultatdelen.

Då föräldrarnas alkoholism sätter barnen i en situation som det på olika sätt måste hantera är det intressant att använda sig av copingteori för att förklara hur barnen faktiskt gör det och vilka konsekvenser det får, både på kort sikt och lång sikt.

5.0 Metod

Under kapitlet metod presenteras den metodologiska ansats som använts i genomförandet av studien. Förutom metodologiska överväganden kommer beskrivning av empiri, insamling av empiri, mättnad, urval, förtjänster och begränsningar och kodning diskuteras. Avslutnings kommer också forskningsetiska överväganden att diskuteras.

5.1 Metodologiska överväganden

Undersökningen har genomförts utifrån en kvalitativ ansats i form av en innehållsanalys. En kvalitativ innehållsanalys är enligt Bryman (2011) den vanligaste metoden vid kvalitativ analys av dokument och den innefattar ett sökande efter underliggande teman i den data som ska analyseras. Kvalitativ innehållsanalys fungerar som en strategi i sökandet av teman i den data som ska kodas och analyseras (ibid). Eftersom intresset låg i att undersöka och tolka författarnas berättelser, för att på så sätt förstå hur de använder copingresurser, var denna analysmetod lämplig för studien. Som beskrevs i teorikapitlet diskuterades en nackdel med Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser. Då Lazarus och Folkmans kategorier av copingresurser är stora kan det då vara svårt att veta konkret vad som är en copingresurs och inte. Bryman menar genom att använda en kvalitativ innehållsanalys tolkas och söks teman utifrån det som beskrivs i självbiografierna, på så sätt kan den som behandlar materialet själv tolka vad som är en copingresurs och inte. På så sätt har den nackdel som beskrivits inte påverkat studiens genomförande. Eftersom det är studiens utförare som tolkar vad som är vad fungerar metoden kvalitativ innehållsanalys väl för denna studie. Bryman menar dock att hur man gör för att hitta bakomliggande teman ofta inte beskrivs närmare. Metoden appliceras genom kodning av det empiriska materialet, självbiografierna.

5.2 Beskrivning av empirin

Innan diskussion av metod presenteras kort den empiri som använts för studien. Detta för att läsaren ska kunna följa med i resonemanget på ett bra sätt.

Självbiografierna jag läst är *Glöm mig* av Alex Schulman och *Vi har ju hemligheter i den här familjen* Therese Eriksson.

Den första boken jag har läst är *Vi har ju hemligheter i den här familjen* (2010) och är skriven av Therése Eriksson. Therése Eriksson berättar i sin bok, om sin uppväxt med en alkoholiserad moder. I sin självbiografi skriver hon om hur hennes liv påverkas av moderns alkoholism, hennes psykiska ohälsa och hur hon fortsätter sitt liv. Biografen baseras på Therese egna dagboksanteckningar som sedan blandas med berättelser ur hennes liv från ungdomsåren till vuxen ålder. Therese har på senare år varit aktiv inom organisationen Maskrosbarn som verkar för att stödja unga personer med föräldrar med ett missbruk och/eller psykisk sjukdom.

Den andra boken jag läste var *Glöm mig* (2017) skriven av Alex Schulman. I boken får läsaren följa Alex, liksom i boken om Therese, uppväxt och liv med en alkoholiserad mamma. Alex berättar om uppväxten med sin moder och hur den påverkat honom och berättar även om hur hans relation till henne tar sig uttryck i vuxen ålder och hur han till slut konfronterar henne och sina problem. Alex Schulman är idag verksam inom en rad olika medier, som krönikor på Expressen och som podcastare i podcasten Alex och Sigge.

5.2.1 Insamling av empiri

För att samla in den empiri som behövts för undersökningen har olika databaser använts. De självbiografier som utgjort empirin hittades med Google och Lunds universitets bibliotekstjänst Lovisa. Sökord som användes var till exempel alkoholism, förälder, barn, vuxet barn till alkoholist.

5.3 Metodens Tillförlitlighet

Bryman (2011) menar att reliabilitet och validitet är två viktiga aspekter vid kvantitativa undersökningar för att skapa en bild av kvaliteten av undersökningen. Dock ifrågasätter flera kvalitativa forskare huruvida reliabilitet och validitet är av relevans för kvalitativ forskning då det inte är en mätning av något som är kvalitativa forskares primära intresse (ibid). På grund av detta blir frågan om validitet faktiskt är av vikt för kvalitativ forskning aktuell (ibid). Istället för reliabilitet och validitet finns alternativa kriterier vid kvalitativa studier (ibid).

Begreppen tillförlitlighet och äkthet kan istället användas för att bedöma undersökningen och de är dessa som undersökningen har förhållit sig till (ibid). Bryman skriver att begreppet tillförlitlighet innefattar fyra kriterier: trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera. I slutändan måste läsaren tro på det som har undersökts och om det finns flera sätt att beskriva en social verklighet är det *trovärdigheten* i forskarens beskrivning av den som bestämmer huruvida andra människor kommer att se den som acceptabel (Ahrne & Svensson 2015; Bryman 2011). För att skapa trovärdighet hävdar Bryman (2011) att det finns två aspekter att förhålla sig till. Det är dels aspekten att se till att undersökningen genomförts i linje med de regler som finns. Det handlar också om aspekten som kallas respondentvalidering, alltså att resultaten presenteras för personer vilka är en del av den sociala verklighet som har undersökts (ibid). Detta är nödvändigt för att bekräfta att den verklighet som undersökts tolkats på rätt sätt och för att forskning ska anses trovärdig måste den få effekt både i forskningen och i samhället i övrigt (Ahrne & Svensson 2015; Bryman 2011). *Överförbarhet*, inom kvalitativ forskning uppmanas att producera täta beskrivningar av det kontextuellt unika inom ett område, dessa täta beskrivningar kallas för en databas som kan användas för att avgöra hur pass överförbara resultaten av studien är till en annan miljö (Bryman 2011). För att kunna bedöma undersökningens *pålitlighet* är det nödvändigt att anta ett granskande synsätt, alltså att det finns en fullständig och tillgänglig beskrivelse av alla delar, problemformulering, urval, genomförande, hur data analyseras etcetera (Lincoln & Guba i Bryman 2011 s. 355). Eftersom det inom kvalitativ forskning inte går att få en helt objektiv förklaring är det viktigt att utifrån den vetenskapen säkerställa att undersökningen gjorts i god tro (Bryman 2011). Det innebär att inte låta subjektivitet såsom personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverka hur undersökningen genomförts eller dess slutsatser (ibid). I mitt fall får jag inte låta mina personliga, subjektiva åsikter angående alkoholism eller vilka handlingar som är rätt eller fel styra mitt arbete med undersökningen.

5.3.1 Empirins kvalitet

För att avgöra huruvida det empiriska materialet som analyserats är av kvalitet beskrivs fyra bedömningskriterier; *autenticitet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet* (Scott i Bryman 2011, s. 491). Dessa fyra kriterier togs i beaktning under valet av det empiriska underlaget. Begreppen förklaras mer utförligt här:

Autencitet är enligt Bryman (2011) av stor betydelse vid bedömning av personliga dokument såsom en självbiografisk berättelse. Alltså för att veta om författaren av boken är den verkliga upphovsmannen, något som idag är ett problem av större magnitud eftersom användandet av spökskrivare blivit all vanligare (ibid). Therese bok bygger på utdrag ur hennes dagbok som hon sedan blandar med annan text i en mer kronologisk ordning. Alex å andra sidan hoppar fram och tillbaka mellan dåtid och nutid. Begreppet *trovärdighet* kan ses utifrån två aspekter där den ena är dokumentets verkliga riktighet och den andra om det som återgivs faktiskt är författarens sanna tankar och känslor (Scott i Bryman 2011, s. 491). Den första aspekten kan liknas vid frågan om autencitet. Den andra aspekten har dock en annan innebörd. En strategi som rekommenderas är att vara hälsosamt skeptisk till de känslor vilka författaren skildrar (ibid). Att analysera en självbiografi innebär att analysera författarens upplevelser och känslor. Bryman (2011) skriver att berömda personer kan vara medvetna om att deras texter kommer vara intressanta för andra människor och på grund av det reflektera över hur ärliga de ska vara när de skriver eller om det ska skydda sig bakom en mask. Skulle författaren tänka att det finns saker som på olika sätt kan vara skadliga är det en möjlighet att den istället väljer att undanhålla informationen. Antingen genom att inte skriva om det, att försköna det som hänt eller helt enkelt falsifiera uppgifterna. Därför ska självbiografier behandlas med varsamhet då de kan fungera som ett verktyg för att skapa ett visst rykte (ibid). Något som var viktigt att fundera över vid val av böcker var vem författaren är. Alex Schulman är en publik person och är känd genom många olika kanaler exempelvis som krönikör i Expressen, som podcastare i podcasten "Alex och Sigge" samt som författare till flera andra böcker. Som jag nämnde tidigare menar Bryman att berömda personer kan ha sitt rykte och sättet det framställs på i åtanke vid skrivandet av en självbiografisk bok och att innehållet därför ska behandlas med en viss varsamhet; vad det faktiska syftet med boken är.

Anledningen till att Schulmans bok ändå valdes som empiriskt studieexemplar är att han i flera medier och vid flertal tillfällen både skrivit och talat om personliga skeenden i hans liv. Dessutom är det hans upplevelser vilka format honom som han skriver om. Huruvida dessa upplevelser är berättade i exakthet är inte, utifrån en personlig bedömning, av samma vikt som de konsekvenser de fått för honom både under uppväxten men också senare i livet. Utöver detta gör Alex Schulman motsatsen till det som Bryman beskriver, alltså att han skulle gömma sig bakom en

mask eller se över innehållet för att framstå på ett visst sätt. Schulman berättar i detalj hur hans upplevelser med sin alkoholiserade mamma tagit sig i uttryck. En uppmärksamhet riktades istället mot om det är något Schulman skrivit som skulle vara groteskt överdrivet. *Representativitet* ställer frågan om materialet är typiskt för den kategori som det tillhör. Enligt Bryman är dokument, såsom självbiografier, något som måste förstås som produkter av medel- och överklassen eftersom det var dessa grupper som var läs- och skrivkunniga förr i tiden. Det kan också förstås som en könsfråga då det i regel oftare var män som hade möjlighet att gå i skolan och att kvinnors berättelser därför är underrepresenterade (ibid). Brymans diskussion om representativitet blir inte aktuell på samma sätt då samtliga av mina böcker är skrivna under 2000-talet stämmer inte dessa anmärkningar in på samma sätt. Då författarna själva berättar om hur det är att växa upp med en alkoholiserad förälder är deras bild representativ i den mån att det ger en bild av hur det kan vara. *Meningsfullhet* handlar om huruvida materialet är tydligt och begripligt.

5.4 Mättnad

Teoretisk mättnad kan enligt Bryman (2011) delas in i två olika skeden. Det första skedet rör kodningen av datan som samlats in och där nås teoretisk mättnad när analysen av data inte längre är av betydelse för att se hur de stämmer in på begrepp och kategorier. Det andra skedet handlar om insamlingen av data då en kategori eller ett begrepp har formulerats kan data fortsättas att samlas in för att bestämma arten av dessa. På samma sätt som i första fasen nås teoretisk mättnad där nya data inte längre ger ny information (ibid). Från början var tanken att läsa tre självbiografier emellertid visade en empirisk utvärdering efter de två nämnda exemplaren att de skulle bidra med tillräckligt understödande fakta till studien.

5.5 Urval

Urvalet för studien grundade sig på ett par krav som ställdes på det empiriska källorna, självbiografierna. Böckerna skulle utgå utifrån en persons berättelse om sin tillvaro med minst en alkoholiserad förälder och de skulle vara skrivna av personer från Sverige. För att ge en demografisk återspeglning valdes självbiografier av både en manlig och en kvinnlig författare. Detta var de enda två urvalskriterierna. Svensson och Ahrne (2015) skriver att efter valet av vilken metod som är mest

lämpad för att generera data för att kunna svara på frågeställningarna är det dags att tänka på vilka empiriska objekt som fokus ska ligga på. Då studiens syfte är att *utifrån Lazarus och Folkmans kategorisering av copingresurser analysera två självbiografier för att redogöra för hur författarna, med upplevelser av en alkoholiserad förälder, hanterar sin livssituation samt undersöka huruvida det finns några likheter och skillnader mellan författarnas sätt att hantera sina livssituationer utifrån tillgängliga copingresurser* är det av intresse att ta del av personers berättelser om hur det är att växa upp med föräldrar med alkoholism.

I undersökningen har arbetet utgått från ett målstyrt urval. Ett målstyrt urval innebär att det empiriska underlaget, i det här fallet självbiografier, väljs med hänvisning till forskningsfrågorna (Bryman 2011). Eftersom två självbiografier har studerats var det viktigt att innehållet var direkt relevant för forskningsfrågorna och fokus lades därför på självbiografier vilka kretsar just kring en alkoholiserad förälder.

Som nämnt valdes en avgränsning till självbiografier skrivna av svenska författare vilkas berättelser utspelar sig i Sverige. Den främsta anledningen till det beslutet är att det beskriver en kultur för uppsatsförfattaren, alltså den svenska kulturen, och det verkade även mest relevant för socionomutbildningens inriktning och framtida yrkesroller. Ett initialt intresse var att analysera självbiografier med två alkoholiserade föräldrar. Emellertid gjordes senare en avvägning mellan den positiva skriftliga kvaliteten hos de nämnda självbiografierna, i kombination med att de båda berörde ett missbruk hos modern, mot nackdelen att de endast porträtterade en missbruksbild hos en förälder. Det ansågs slutligen övervägande positivt att analysera och jämföra två biografier med en liknande missbruksbild, här hos mamman. Detta i kombination med böckernas struktur gjorde att önskan om en dubbel föräldramissbruksbild bortprioriterades. Innan valet av alkoholism som problemområde reflekterades det också över huruvida analys berörande material som också beskriver annat substansberoende, som narkotika, skulle undersökas. Men fokus blev sedermera på alkoholberoendet för att kunna fördjupa arbetet på ett tillfredsställande sätt. Något annat som också skulle bestämmas var huruvida urvalet skulle vara homogent eller heterogent (Alvehus 2013). Det anses svårt att få ett urval helt heterogent eftersom det alltid finns något som skiljer sig mellan det som ska undersökas. Istället ämnas det beskrivas som olika nivåer av homogent urval där skillnaderna kan variera. I studerat fall skiljer sig författarnas kön, då analyserna genomförts av självbiografier gällande en kvinna och en man.

5.6 Metodens förtjänster och begränsningar

Som i de flesta fall finns det för- och nackdelar med allt och kvalitativa metod är inget undantag. Det finns flera fördelar med kvalitativa metoder. En stor fördel med dokumentanalys är att den som genomför undersökningen har makten över empirin i egna händer, alltså att inte vara beroende av andra människor för att samla in data såsom intervjuer. Men friheten att själv sovra materialet innebär också att vissa svårigheter tillkommer. Enligt Bryman (2011) innebär inte tillgången på dokument såsom självbiografier att analysen blir enklare att genomföra utan menar att sökandet efter dokument som kan användas i undersökningen vara en omfattande och jobbig process. Bryman menar att det stora problemet med kvalitativa undersökningar är att de väldigt snabbt skapar ett överväldigande datamaterial då de bygger på olika typer av beskrivningar, i mitt fall dokument (ibid).

Miles (1979) har beskrivit data som en "attraktiv plåga" på grund av det lockande i deras omfattning och det svåra i att analytiskt ta sig fram i detta rikhaltiga material. Forskaren måste vara på sin vakt för att inte fångas av denna rikhaltighet och därmed förläna informationen en mer generell betydelse för samhällsvetenskapen i stort.
(Bryman 2011, s. 510).

Rennstam och Wästerfors (2015) menar att genom att reducera empiri besvaras det de kallar *representationsproblemet*, alltså omöjligheten att presentera all empiri för att på så sätt lyckas representera undersökningsområdet och materialet i sin helhet. Det är alltså dels viktigt att vara medveten om materialet vid kvalitativ innehållsanalys måste sorteras och reduceras för att det ska bli överskådligt och begripligt. Samtidigt är det också viktigt att vara medveten om att genom detta kommer man inte kunna ge en fullständig representation av det område som undersöks. Utöver dessa aspekter kritiserar även kvalitativa studiers problem med generalisering då kritiker menar att det är svårt att generalisera bortom den situation där forskningsresultatet producerats (Bryman 2011). Då intresset låg i att bilda en fördjupad förståelse för hur copingresurser används av personer till alkoholiserade föräldrar var det inte ett syfte att generalisera ett särskilt fenomen.

5.7 Kodning och tolkning

Enligt Bryman (2011) är ett av det vanligaste tillvägagångssättet för analys av kvalitativa data är det som kallas för tematisk analys. En vanlig strategi vid tematisk analys av kvalitativa data är Framework (ibid). Framework är en matrisbaserad metod vilken går ut på att skapa ett index av centrala teman och subteman som därefter ställs upp i en matris (ibid). De teman och subteman som identifierats är återkommande motiv i texten som tillämpas på data (ibid). Vid sökandet efter diverse teman finns det ett par aspekter att vara uppmärksam på exempelvis repetitioner, alltså teman som återkommer upprepade gånger (Tyan & Bernard i Bryman 2011, s. 529).

Under bearbetningen och kodningen lästes samtliga självbiografier först en gång för att skapa en överblick över det empiriska materialet och för att veta hur stort underlaget skulle vara. Därefter lästes böckerna ytterligare en gång och under andra läsningen skedde själva kodningen av underlaget. Förutom att läsa hela materialet två gånger studerades stycken och delar som var särskilt intressanta ett flertal gånger. För att koda materialet användes en sådan matris som beskrivits ovan. Med utgångspunkt i Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser, hälsa och energi, positiv tilltro, problemlösande färdigheter, sociala färdigheter, socialt stöd samt materiella tillgångar, ställdes dessa upp i en matris, se Bilaga 1. Under andra läsningen, när själva kodningen skedde, skrevs ord och meningar under den kategori som den var relevant för. På så sätt gick det också lätt att finna olika subteman. Under kodningen skrevs sidnummer, nyckelord och citat ner för att enkelt kunna återfinna de saker i empirin som var relevanta och intressanta för analysen i undersökningen. De nyckelord och citat som valdes ut gjordes det dels utifrån syfte och frågeställningar och dels utifrån copingteori och copingresurser. Till exempel, det författarna skrev som kunde kopplas till den kategorisering av copingresurser som undersökningen utgått från användes i analysen. Vissa saker som hittades under kodningen kunde kopplas direkt till copingresurser, andra saker kunde utifrån kontexten tolkas som copingresurser. Tolkningen genomfördes utifrån kategoriseringen av copingresurser. Innehåll, citat och meningar, i materialet som tolkades att kunna placeras inom en viss resurskategori skrevs ned i matrisen och användes sedan i analysen. Förutom att identifiera delar i empirin som var relevanta utifrån vald teori söktes det också efter mönster och teman, som

beskrivit tidigare i avsnittet är repetitioner något som är viktigt att vara uppmärksam på efter sökandet av teman. Saker som författarna ofta beskrev och återkom till var sådant som sedan valdes för att ställas upp i den matris som använts vid kodningen. Utifrån dessa mönster och teman som kunde identifieras skapades sedan de subteman som använts i resultat och analys.

5.8 Forskningsetiska överväganden

Författarna har själva publicerat sin historia för allmän konsumtion därför ses det inte som etiskt problematiskt att använda deras berättelser. Däremot finns det ändå etiska aspekter att ta hänsyn till. Det går att dela upp etiska principer i samhällsforskningen i fyra områden - fyra frågeställningar: "Om det förekommer någon skada för deltagarnas del, om det förekommer någon brist på samtycke från deltagarnas sida samt om det förekommer någon form av bedrägeri, falska förespeglningar eller undanhållande av viktig information" (Diener & Cranall i Bryman 2011, s. 132).

Eftersom de analyserade självbiografiska berättelserna kretsar kring författarnas privatliv i olika skeenden av deras liv anses inte att det skulle inkräkta på deras privatliv. Som nämnt har författarna själva valt att publicera sina livsberättelser för allmän konsumtion. Det som däremot är intressant att fokusera på är den sista frågeställningen; huruvida det förekommer någon form av bedrägeri, falska förespeglningar eller undanhållande av viktig information då. Det var viktigt att inte informationen som införskaffats användes för att medvetet vinkla eller vrida den i riktning som på något sätt inte är representativt för den historia som berättats. Det är en fråga om hederlighet, professionalitet och respekt. Eftersom författarna berättar om situationer som är känsliga och, framförallt för barn, obehagliga är det viktigt att respektera deras sätt att berätta den.

5.8.1 Forskningsetiska principer

Under uppsatsen kommer ett etiskt förhållningssätt att föras, gällande de principer som existerar. Nedan presenteras en kortfattad redogörelse för de forskningsetiska principer vilka en ska förhålla sig till. *Informationskravet* innebär att den som genomför undersökningen måste informera de personer som deltar i undersökningen vad syftet med den är. *Samtyckeskravet* är ett krav som innebär att undersökningens deltagare har rätt att bestämma över sin medverkan. Med

konfidentialitetskravet menas att deltagarnas uppgifter ska behandlas med största möjliga konfidentialitet, alltså så att obehöriga personer inte får tillgång till dem. Nyttjandekravet handlar om att de uppgifter som samlas in om en deltagare får enbart användas i forskningssyfte. (Vetenskapsrådet 2002)

5.9 Sammanfattning

I undersökningen har alltså en kvalitativ innehållsanalys använts för att tolka materialet i form av två självbiografier. Kodningen gjordes utifrån Framework och ställdes då upp i matriser för att på så vis strukturera materialet och generera subteman. Utöver detta har också etiska överväganden gjorts för att materialet ska bearbetas på ett sätt som respekterar författarnas berättelse.

6.0 Resultat och analys

Resultat- och analysdelen grundar sig i Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser. Avdelningsrubrikerna är indelade i *Inre och Yttre resurser*, inom dessa kommer copingresurserna presenteras var för sig under avsnittsrubriker och under dessa kommer de subteman som utformats under kodningen att presenteras. Under resultat och analys kommer även hänvisningar till vissa copingresurser göras under rubriken för en annan för att visa på hur dessa integreras med varandra. Detta kommer exemplifieras mer utförligt under rubrikerna.

6.1 Inre resurser

6.1.1 Hälsa och energi

Enligt Lazarus och Folkman (1984) är hälsa och energi en copingresurs som är relevant för i princip alla, om inte alla, situationer en person ställs inför. Under kodningen var ett mönster som upptäcktes att författarna av böckerna ofta beskriver tillstånd där de på grund av sin situation har låg tillgång till *hälsa och energi*. Ett subtema som skapades utifrån det mönstret var *Känsla av ohälsa*.

Känsla av ohälsa

Eftersom författarna i sina böcker beskriver en svår livssituation kan det inte tyckas konstigt att deras mående påverkas av den. En person som är sjuk, skör eller trött har mindre energi att använda för att hantera svåra situationer än en välmående person (Lazarus & Folkman 1984). Författarna beskriver ofta hur det upplever ohälsa eller trötthet. Det här är ett exempel på hur författarna tänker kring sin situation i ett tillstånd där de inte mår bra:

Therese För första gången frågade jag mig själv: Vill jag leva? Vill jag fortsätta leva när det ändå aldrig någonsin blir bra? Var jag inte värd det? (Eriksson 2010, s. 201).

Alex Hennes sätt att utesluta mig. Hur svag jag blev av det, återigen. Jag tänker på när jag gick till bilen för att vänta på dem. Mina ben bar mig knappt. (Schulman 2017, s. 149).

I Therese fall har hon under flera månader innan den här situationen mått väldigt bra och haft en positiv syn på sin tillvaro. Men när hon når en punkt där hon börjar må dåligt igen startar en process där hon inte bara är oförmögen att hantera sin situation på ett konstruktivt sätt utan till och med börjar få tankar om självmord.

Alex beskriver hur hans mammas behandling av honom gör honom svag både fysiskt och psykiskt. Han uttrycker att det händer återigen för att förklara att detta är något han tidigare har upplevt. Personer med stort motstånd i sitt liv och med dålig tillgång till copingresurser har stor riska att utveckla psykisk ohälsa (Patricia Logan-Greene et. al. 2017). I det här fallet ligger skillnaden i att Alex tappar energin i vardagen medan Therese tappar levnadslusten helt. Här kan man också identifiera hur bristande hälsa och energi leder till en negativ snarare än en positiv tilltro där personen tappar hoppet om att situationen någonsin ska kunna bli bättre och på så vis inte hanterat situationen på ett effektivt sätt.

6.1.2 Positiv tilltro

Lazarus och Folkman (1984) menar att inom ramen för positiv tilltro faller de copingresurser som verkar för att bibehålla hoppet hos en människa och även möjligheten att kunna fortsätta använda coping även i väldigt svåra situationer.

Ett fenomen som gick att identifiera i båda böckerna var hur författarna pendlade mellan hopp och förtvivlan om huruvida modern skulle lyckas göra sig av med sin alkoholism och hur de skulle hantera situationen. Därför blev *hopp* samt *förtvivlan och hopplöshet* naturliga subteman för att beskriva hur positiva övertygelser används eller inte används som en copingresurs och vilka konsekvenserna av detta blir. Det är av intresse att identifiera hur de manifesteras i författarnas liv när de har en stor positiv tilltro och kan bibehålla hopp trots sin svåra situation. På samma sätt är det intressant att se vad som händer när författarna har en väldigt låg positiv tilltro och istället känner *förtvivlan och hopplöshet*.

Hopp

Lazarus och Folkman (1984) framhäver att positiva övertygelser fungerar som en grund för *hopp* och för att fortsätta försöka hantera sin situation trots de ogynnsamma förhållanden som personen ställs inför. Begreppet *hopp* anses som ett lämpligt subtema för denna copingresurs. Detta eftersom båda författarna ger

uttryck för en känsla av hopp i sina böcker. Nedan följer ett exempel från vardera bok om hur hopp används för att se sin situation som mer positiv.

Therese Jag älskade mig själv så fruktansvärt jävla mycket. Jag hade lovat att aldrig svika mig själv, det hade jag gjort redan från början, när mamma drack. En kväll precis som den här hade jag gått i förbund med mig själv. Jag skulle aldrig svika mig själv. Det skulle gå bra, det visste jag. Ibland när den där underliga känslan spred sig i kroppen - känslan som var omöjlig att förklara, som inte var förälskelse, men hopp kanske, eller framtid - då kände jag att jag kunde göra vad jag ville, att jag kunde, att det någon gång skulle bli bra (Eriksson 2010, s. 75–76).

Alex Jag kände mig lugn i stunden. En känsla av att allting var bra. Och jag tänkte mig henne där hon susade fram i bilen på Nynäsvägen på väg in till jobbet, i snygg dress och lockat hår. Jag kände mig nästan euforisk, för det var så här det skulle vara. Allt fungerade. Hon fungerade. (Schulman 2017, s. 61).

Båda författarna återkom flera gånger i sina böcker till stunder av *hopp* där relationen till modern fungerade och där allt känns bra för en stund. Alex beskriver hur han i uppenbarelsen av att hans mamma gått upp ur sängen, klätt på sig, ätit frukost och åkt till jobbet upplever en känsla av att allt var bra och att allt fungerade och glömde bort det som hans mamma tidigare utsatt honom för. Det var ett sätt för honom att använda copingresurser för att bibehålla *hopp* och på så sätt också kunna hantera sin situation. Alex *hopp* kan dock tolkas som kortvarigt, alltså att allt fungerar just i stunden och att det räcker för att ge honom hopp. Therese uttrycker istället ett *hopp* om att framtiden ska bli bättre snarare än att allt är bra i stunden. Detta visar på hur både författarna använder copingresurser utifrån kategorin positiv tilltro som i de här fallen manifesterar sig som ett *hopp* till att allting är bra för stunden eller att saker kommer att bli bättre.

Förtvivlan och hopplöshet

På samma sätt som att hoppet fungerade som en copingresurs för att uppleva sin situation som bättre än man tidigare trott eller att det fanns hopp för förändring visade en bristande positiv tilltro på det motsatta. I stunder där författarna upplever *förtvivlan och hopplöshet* försvinner också deras förmåga till konstruktiv coping, se följande exempel:

Therese Mamma frågade vad jag ville dricka. Jag beställde en cola. Hon beställde en stor stark och marken försvann under mina fötter. Jag kände den välbekanta isande känslan, havet i magen gungade. Alla känslor kom tillbaka. (Eriksson 2010, s. 87)

Alex Det får inte fortsätta så här. Jag kan inte tillåta det. "Mamma, du kan inte vara kvar här", säger jag. "Det går inte. Nu går vi upp och packar din väska och så åker vi." Mamma tittar upp. För första gången möts våra blickar. "Dig pratar jag inte med", säger hon. (Schulman 2017, s. 134).

Det första citat är ett exempel där Therese och hennes tillfälligt nyktra mamma har spenderat eftermiddagen tillsammans. Therese uttrycker själv en känsla av att känna sig nöjd och stolt över att hennes mamma är nykter och att det spenderar tid tillsammans. Men i samma ögonblick som mamman hotar existensen, genom att beställa en öl, faller Therese direkt tillbaka till en känsla av förtvivlan och hopplöshet. Det andra citatet är i en situation där Alex befinner sig i ett tillstånd av förtvivlan och desperation. Han försöker på alla sätt att kommunicera med sin mamma som svarar genom att avisa honom.

6.1.3 Problemlösande färdigheter

Lazarus och Folkman (1984) beskriver problemlösande färdigheter som en copingresurs med egenskapen att kunna hitta information, analysera situationer för att identifiera problemet, se till vilka alternativ som finns, ställa alternativen mot varandra för att sedan välja och till slut handla utifrån valt alternativ. Något som går att konstatera utifrån författarnas berättelser är på vilka sätt de försöker göra något för att förändra eller förebygga sina situationer. Under kodningen genererades de fyra subteman *Konfrontation*, *Att vara modern till lags*, *Flykt i alkohol* och *Bevara hemligheten från andra*.

Konfrontation

En tydlig skillnad som kunde identifieras var att författarna bemötte sina mödrar på helt olika sätt, exempelvis till vilken grad författarna konfronterade sina mödrar. Alex konfronterar inte sin mamma förrän i vuxen ålder då han har egna barn som far illa av hans mammas alkoholism. Therese å andra sidan konfronterar vid flera tillfällen under sin barndom och ungdomstid sin mamma och hennes alkoholism. Det här är exempel på hur konfrontationerna sker:

Therese Jag orkar inte längre, jag flyttar härifrån om du inte slutar dricka. Du gör precis samma sak mot mig som din pappa gjorde mot dig. (Eriksson 2010, s. 33).

Alex Och när hon till slut kräver av mig att jag ska göra något, inte för min mammas skull utan för vår relations skull, för våra barns skull, så tystnar jag. Jag säger ingenting. Men inne i mig gror beslutet. Jag har bestämt mig. (Schulman 2017, s. 114).

Detta efterföljs senare av själva konfrontationen:

Alex Jag vill inte träffa dig när du är onykter. För jag klarar inte av det. Och jag vill inte att du träffar mina barn när du är onykter heller. Och jag vet att det låter onödigt hårt, men så här måste det bli. Du får aldrig träffa varken mig eller mina barn om du druckit. (Schulman 2017, s. 120).

Personer med hög positiv tilltro och en mer optimistisk syn på saker tenderar att i större utsträckning använda problemfokuserad coping och de som har en mer pessimistisk syn tenderar att använda en mer känslfokuserad coping genom att fly och undvika vissa situationer (Holahan, Moos & Schaefer 1996). Hur en person väljer att hantera en situation är också kopplat till om personen i fråga har en alkoholiserad förälder då personer med en alkoholiserad förälder är mer benägna att använda undvikande copingstrategi (Klosterman et. al. 2011). Alex har tidigare både under sin uppväxt men också i vuxen ålder valt att fly och undvika en konfrontation med sin mamma. En anledning till att Alex tillslut konfronterar mamman kan bero på det sociala stöd han får från sin fru. Det kan också bero på att de alternativ han har är att fortsätta låta modern dricka men då med risk för att hans barn eller hans relation till sin fru tar skada.

Till skillnad från Alex konfronterar Therese sin mamma vid ett flertal under sin uppväxt men utan egentliga resultat. Som citatet uppger använder Therese sin morfars som exempel för hur hennes mamma inte ska vara. Therese beteende får trots resultaten på så vis ses som ett försök till problemlösande då hon konfronterar problemet snarare än att fly från det.

Att vara modern till lags

Lennér Axelsson (2010) skriver att problemfokuserad coping är problemlösning med syftet att förebygga, förhindra, förändra samt förbättra en problematisk

situation, exempelvis en alkoholiserad moder. Att förebygga och förhindra kan ses som kortsiktiga lösningar, i alla fall om problemet i fråga redan existerar. Att förändra och förbättra är sedermera begrepp som kräver mer resurser eftersom det är mer långsiktiga lösningar. Både Alex och Therese beskriver i sina böcker hur det ofta passar upp på modern och vill vara henne till lags. Antingen för att inte skapa en situation som kan spåra ur eller för att lindra den nuvarande situationen genom att underlätta för modern. Det tema som uppstår då är att *vara mamma till lags* minimera de riskfaktorer som finns i syfte att underlätta situationen i stunden. Följande citat är exempel på hur författarna försökte förhindra en situation som kan orsaka skada:

Alex Mamma ville att det skulle vara fint. Kniven till höger om tallriken, gaffeln till vänster om den. Det vassa på kniven ska peka inåt. Så jag korrigerade honom ständigt när han gjorde i ordning för att mamma skulle komma från jobbet i Stockholm. Jag ville minimera risken för att mamma skulle bli illa berörd när hon kom hem. (Schulman 2017, s. 82).

Therese Varför hade jag inte torkat bort brödsnulorna? Varför hade jag varit så otroligt jävla dum och inte tagit bort brödsnulorna? Jävla, jävla skit. Jag hade slitit som en galning hela dagen för att mamma inte skulle ha något att klaga på, och så hade jag glömt att torka bort brödsnulorna. (Eriksson 2010, s. 32).

Det första utdraget är ett exempel där Alex försöker förebygga och förhindra att en problematisk situation uppstår. Genom att göra det som han tror modern förväntar av honom går det att tolka som hans tro på att hon kommer vara på bättre, eller i alla fall inte på sämre, humör när hon kommer hem.

Det andra utdraget beskriver hur Therese mamma kommer hem och genast undrar på varför Therese inte torkat bort brödsnulorna från skärbrädan. Dessförinnan har Therese städat och plockat eftersom hon tänkte att det kunde förhindra hennes mamma från att bli på dåligt humör. Förutom att Therese tänker att hon måste städa för att hålla sin mamma på bra humör och på så sätt kanske förhindra henne från att bli berusad skyller Therese på sig själv när mamman ändå blir på dåligt humör. Problemlösande färdigheter hämtas från andra typer av copingresurser som erfarenheter och kunskap (Lazarus & Folkman 1984). Både Alex och Therese vet utifrån sina tidigare erfarenheter och genom sina kunskaper om modern hur de ska

agera för att inte förvärra situationen. I Therese fall blev modern ofta arg på Therese när något inte var som hon tyckte att det skulle vara. Alex mamma blev istället kall och stängde ute honom och kapade hans tillgång av kärlek till henne.

Flykt i alkohol

Det finns som beskrivit många sätt att hantera sina problem på. Ett sätt att fly och undvika sina problem är med hjälp av berusningsmedel. Lennéer Axelsson (2010) menar att vissa copingstrategier exempelvis att använda droger för att fly från sina problem, på lång sikt alltid är ett destruktivt sätt att hantera sina problem på. Då båda författarna beskriver hur de dricker alkohol för att hantera vissa situationer och tillstånd i sina liv blev *flykt i alkohol* ett subtema, detta manifesteras på följande sätt i böckerna:

Therese Känslan som jag aldrig kunde bli av med. Skulle mamma ha tagit livet av sig när jag kom hem?... Flaskan klirrade när jag skakade väskan. Jag såg på mig själv och log. Det här skulle bli en bra kväll. Vi skulle bli fulla. (Eriksson 2010, s. 46).

Alex Hon dricker och rör sig längre in i oåtkomligheten. Och jag dricker så att jag lättare kan titta in i hennes oklara blick. Vi medicinerar oss båda så att vi står ut med varandra. (Schulman 2017, s. 72).

Therese använder sig vid flera tillfällen i boken av alkohol som ett sätt att hantera och komma bort från sina problem hemma. Enligt Sher (1991) har studier visat att barn till alkoholiserade föräldrar är begränsade eller ineffektiva i sitt sätt att hantera stress och bland annat använder alkohol för att hantera sin situation. Detta kan både ses som ett destruktivt sätt att hantera sina problem på men också som påverkar andra copingresurser såsom hälsa och energi. Lazarus och Folkman (1984) hävdar att personer med bra hälsa och välbefinnande är bättre på coping än personer som är sjuka eller på andra sätt mår dåligt. I det här fallet befinner sig både Therese och hennes mamma i hälsomässigt dåliga tillstånd. Therese får inget stöd från sin pappa utan han använder snarare Therese som ett socialt stöd för att hantera sin egen situation där hon får ta emot hans känslor men får inget utlopp för sina egna. Samtidigt oroar sig Therese för skolan som inte går bra och utöver detta oroar hon sig också över sin mamma som mår väldigt dåligt just då. Therese beskriver hur hon suttit och gråtit till den grad att hon har fått ont i ögonen. Här går det att se hur

copingresurser integreras då Lazarus och Folkman (1984) menar att hälsa och energi är copingresurser som är central för all typ av coping eftersom en person med ett gott välbefinnande använder coping bättre än någon som mår sämre. I det här fallet hindrar Therese humör henne från att hantera situationen på ett mer konstruktivt sätt. Hon har helt enkelt ingen energi till att handla på ett annat sätt utan ser flykten i alkoholen som ett sätt att göra sin situation mer hanterbar.

På samma sätt agerar Alex när han berättar hur han använder alkohol för att stå ut med sin mamma. Det är ett sätt att ignorera hennes problem och hur det påverkar honom.

Bevara hemligheten från andra

Ett genomgående tema och den främsta likheten hos de båda författarna är att se på situationen med sin alkoholiserade moder som en hemlighet som absolut inte får avslöjas för andra personer, eller snarare, inte för fel personer. Denna hemlighet tar sig uttryck på olika sätt eftersom författarna har olika gränser för vilka som ska få reda på det. Therese delar med sig sin hemlighet, bland annat till sin vän och även i möten med stödgrupp. Alex däremot framstår mer som en absolutist när det kommer till att bevara hemligheten, ingen utanför familjen får veta vad som pågår och inom familjen talas det inte heller om det. Det här är ett exempel på hur Alex och Therese beskriver om att bevara hemligheten:

Alex När jag var tio år lokaliserade jag systematiskt de glas mamma gömt i bokhyllan och diskade dem, för att jag ville inte att städerskan skulle hitta dem. Jag diskade dem i smyg så att inte heller pappa skulle se, jag tog det säkra före det osäkra, jag visste inte om han var med på hemligheten eller inte. (Schulman 2017 s. 53).

Therese I dagboken skrev jag om alla killar jag var kär i, om kompisar och fester, gjorde listor på människor jag tyckte om och vad jag hade gjort under dagen. Men jag skulle aldrig, aldrig skriva om mamma. Tänk om någon skulle läsa? (Eriksson 2010, s.16–17).

En stor skillnad mellan Alex och Therese var även i vilken mån det berättade om sin situation, avslöjade hemligheten, som barn. De beskriver den ofta som en hemlighet som inte fick komma ut och som inte fel personer kan få vetskap om.

Alex bär inte bara med sig hemligheten som barn och tonåring utan även långt in i vuxen ålder.

6.1.4 Sociala färdigheter

Enligt Lazarus och Folkman (1984) är sociala färdigheter en viktig copingresurs eftersom den spelar stor roll i människors förmåga att anpassa sig till situationer. Med sociala färdigheter menar de förmågan att kunna kommunicera och bete sig på ett sätt som anses socialt accepterat och på så vis socialt effektivt (ibid). Ett subtema som kunde hittas var *Interaktion med andra*.

Interaktion med andra

Subtemat *interaktion med andra* syftar alltså till hur författarna hanterar sin situation i relation till sin sociala omgivning. Huruvida det gör detta genom att vara öppen eller stängd skiljer sig mellan författarna. Följande är exempel på detta:

Therese Jag drog hela min livshistoria för Denise när vi satt där på caféet. Jag tyckte inte att man kunde känna mig på riktigt om man inte visste hur det var hemma. (Eriksson 2010, s. 143).

Alex "Hon är sjuk. Hon ligger i sängen. Hon kan inte komma till telefonen." Jag kryddade med detaljer som gjorde historierna mer trovärdiga. (Schulman 2017, s. 53–54).

Det här är ett utdrag från Therese första dag på gymnasiet. Där möter hon en tjej som heter Denise som hon tycker sig få bra kontakt med. Om man ser till Lazarus och Folkman (1984) syn på sociala färdigheter som resurs kan man se till hur Therese hanterade den här sociala situationen. Hon möter en person för första gången och för att ta reda på huruvida det här kan bli en vän eller inte konfronterar hon Denise med sitt eget problem. Genom att vara transparent och ärlig lyssnar Denise och bekräftar det Therese berättar för henne. Detta är ett sätt att använda sociala färdigheter för att hantera sitt eget problem samtidigt som hon skapar nya copingresurser i form av en vän som lyssnar och bekräftar det hon berättar. Det kan också ses som en konstruktiv problemlösande copingresurs där hon istället för att fly undan och hålla sin situation hemlig väljer att berätta om den i förhoppning om

att personen framför henne ska förstå. På så sätt kan detta också ses som positiv tilltro där hon sätter allt hopp till att våga berätta sin historia för en ovetande person. På så sätt både integreras och genereras copingresurser när de används. De integreras genom att det till viss del är beroende av varandra. I det här exemplet hade Therese en känsla av hopp och problemlösande färdigheter kombinerat med sina sociala färdigheter vilket i sin tur genererade ett nytt socialt stöd i form av en ny vän. Eftersom Alex aldrig pratade och aldrig berättade om sin mamma för någon använde han sig inte av sociala interaktioner på samma sätt. Exemplet ovan kan tolkas som ett sätt att måla upp en bild av att allt är som det ska, göra situationen socialt accepterad. Istället för att personens som Alex pratar med ska misstänka att hans mamma har ett alkoholproblem ljuger han för att skapa en bild av att allt är som det ska vara.

6.2 Yttre resurser

Lazarus och Folkman (1984: 159) beskriver hälsa och energi, positiv tilltro, problemlösande färdigheter och sociala färdigheter som copingresurser vilka är direkt kopplade till individen, egenskaper som är personliga. Utöver dessa finns också två copingresurser vilka beskrivs som miljöresurser snarare än personliga egenskaper. Dessa är socialt stöd i form av exempelvis ett kontaktnät av familj, vänner eller kollegor samt materiella tillgångar, alltså tillgång till finansiella medel (Lazarus & Folkman 1984).

6.2.1 Socialt stöd

Lazarus och Folkman (1984) menar att en persons sociala omgivning kan vara en stor källa till stress, exempelvis Therese och Alex mödrar. Men den förser en också med socialt stöd exempelvis från andra familjemedlemmar, vänner eller andra källor, exempelvis stödgrupper eller skolkurator (ibid). En tydlig skillnad mellan författarna var i vilken utsträckning de hade tillgång till socialt stöd som resurs. Therese fick stöd från många olika håll medan Alex inte fick stöd från varken familj, vänner eller andra. Två subteman som då genererades var *Vänner, familj och andra* samt *Ensamhet*.

Vänner, familj och andra

Som nämndes var en skillnad som kunde identifieras i vilken mån författarna hade ett socialt stöd för att hantera sin situation. Tillgången till socialt stöd skiljde sig framförallt under barn- och ungdomsåren. Therese påpekar vid flera tillfällen hur hon pratar med och får tröst av vänner och sin bror. Hon får också socialt stöd från skolkuratoren och från stödgruppen hon går i. Nedan följer två citat som beskriver hur Therese betar sig:

Therese Och för första gången pratade vi om mamma. Delade funderingar, tankar och känslor. Jag ville inte att veckan skulle ta slut. Jag hade träffat någon som visste precis hur det var att växa upp med min mamma (Eriksson 2010, s. 77).

Therese Jag går sönder Petra, Jag vill inte leva såhär, vad ska jag göra? Petra lyssnade när jag försökte reda ut mina tankar, vände ut och in på mig själv, gav henne en bit av havet. Hon såg lika lugn ut som vanligt. (Eriksson 2010, s. 56).

Socialt stöd fungerar som en buffert för stress och de destruktiva effekter den kan ha och kan fungera genom att förhindra stress eller bidra som en copingresurs när stress faktiskt uppstår (Lazarus & Folkman 1984). I Therese fall går det att identifiera vikten av socialt stöd som copingresurs i sättet hon talar om sin vän på. Hon beskriver det som att hon känner sig lyssnad på. Socialt stöd kan ses som en copingresurs som kan användas som coping bland annat genom att det sociala stödet förser personen det berör med sympati (Suls i Lazarus & Folkman 1984, s. 245). Det andra citatet beskriver hur Therese får stöd från sin äldre bror och hur det i egenskap av barn en alkoholiserad moder kan prata, förstå och stötta varandra. Sättet Therese beskriver detta stöd på går att tolka som en hjälp och ett sätt att hantera sitt liv och sin situation på ett bättre och ett mer effektivt sätt.

Ensamhet

Alex däremot beskriver aldrig någon som finns som ett stöd för honom, åtminstone inte som barn. Han nämner inte några vänner han talar med om sin situation hemma och han går inte heller till en kurator eller stödgrupp. Dessutom diskuterade aldrig moderns drickande hemma när han var barn utan levde istället i det tysta om det, exempelvis:

Alex Det fanns ingen som sa till oss barn att mamma var sjuk, ingen som förklarade varför och på vilket sätt. Och framför allt fanns det ingen pappa som sa till oss: "Det är inte ert fel, barn. Ni har ingenting med det här att göra." Inge pappa som sa: "Mamma är sjuk, men vet ni vad? Jag har en plan. Jag kommer fixa det här."
(Schulman 2017, s. 44).

Att Alex pappa inte berättar för honom vad det är som pågår nämns flera gånger i boken. Det finns ingen som berättar för Alex vad som sker och vad som kommer att ske utan istället står han undrande och ovetande om sin situation. Negativa effekter av socialt stöd där *skapandet av nya problem* och *missledande information* ges som två möjliga effekter (Suls i Lazarus & Folkman 1984 s. 245).

Utifrån det Alex beskriver går det att tolka att han hade behövt ett socialt stöd som skapade mer positiva effekter. Han beskriver hur han efterfrågar att pappan ska berätta att han har allt under kontroll och att inget av detta är Alex fel. Istället för han leva med situationen och stressen ovetandes om vad som faktiskt händer. Alex avsaknad på socialt stöd manifesteras också på lång sikt. Som beskrivit under subtemat *Bevara hemligheten* döljer Alex sin mammas dricka långt upp i vuxen ålder och håller det även hemligt för sin fru.

6.2.2 Materiella tillgångar

Både Alex och Therese växer upp i medelklasshem utan egentlig brist av pengar.

Lazarus och Folkman (1984) menar att bara genom att ha pengar kan det minska en individs sårbarhet från hot och på så sätt också var effektiv som coping.

På så sätt hade både Alex och Therese ett skydd i form av ekonomisk trygghet och skapar en intressant tanke på vilka skillnader som kunde identifieras om den ena författaren växte upp under mycket sämre ekonomiska förhållanden. Författarnas materiella tillgångar och socioekonomiska tillhörighet är inte framträdande i berättelserna men kan tolkas som en copingresurs utifrån att Lazarus och Folkman (1984) hävdar att goda materiella tillgångar i sig fungerar som en trygghet och copingresurs.

7.0 Avslutande diskussion

Under detta avsnitt presenteras en diskussion kring resultatet samt mer generellt vilka reflektioner som har gjorts under studien. Utifrån Lazarus och Folkmans (1984) kategorisering av copingresurser har undersökningen fått svar på sina frågeställningar. En frågeställning för undersökningen var: På vilka sätt påverkar copingresurser varandra vid användandet av dem? Något som kunde uppmärksammas under kodningen och analysen av det empiriska materialet var hur vissa copingresurser var beroende av andra och hur brist på en viss resurs också kunde leda till att andra resurser hindrades från att användas. Utifrån de tolkningar som gjorts går det att se användandet av copingresurser som exponentiella där användandet av exempelvis positiv tilltro i form av hopp frigjorde och ökade möjligheterna att använda andra resurser, exempelvis problemlösande färdigheter, på ett konstruktivt och effektivt sätt. På samma sätt går det att se hur brist på en copingresurs leder till att användandet av andra hindras. Ett exempel är när Therese har liten tillgång till hälsa och energi med konsekvenser som en känsla av hopplöshet och svårighet att använda sina problemlösande svårigheter och väljer istället att använda alkohol som en lösning på problemet. Det kan ses som att ju större tillgång en person har till en viss resurs desto större är också tillgången och möjligheten till andra resurser och vice versa.

En annan fråga som ställdes var om det gick att identifiera några likheter och skillnader mellan författarnas användning av copingresurser och i så fall på vilka sätt. Utifrån denna frågeställning gick det att identifiera flera likheter och skillnader mellan författarnas sätt att använda sina copingresurser. Ett exempel är skillnaden i hur Therese berättade om sin situation hemma för vissa utvalda personer som då kunde fungera som ett stöd för henne. Dessutom var problemet uttalat i familjen. I jämförelse berättar Alex hur han aldrig avslöjade sin hemlighet för någon samt att det inte var något som talades om i hemmet. Det gick att se hur författarna hade flera generella likheter men som tog sig uttryck på olika sätt. En likhet var att båda författarna skyddade hemligheten att deras mamma var alkoholist från andra. Dock skiljde sig sättet på vilket det gjorde det och i vilken utsträckning. Therese var öppen för de personer hon litade på medan Alex inte litade på någon och höll sina problem för sig själv. Frågeställningen hur tar sig författarnas användning av

copingresurser uttryck, märktes i hur författarna beskrev sin hantering av de problem de ställdes inför och vad som gick att tolka som anledningen till att de agerade som de gjorde.

Efter att studien genomförts går det att hitta en djupare förståelse för vikten av copingresurser, tillgången till och användningen av dem samt andra människors beskrivning av dem. Personer med ett beroende eller missbruk av alkohol är en grupp som socionomer möter på olika sätt för att hjälpa. Att undersöka vad som sker med personer med anknytning till dessa personer är av intressant eftersom de ofta påverkas av situationen.

Något som kom att reflekteras över under arbetets gång är hur copingresurser används och kan förstås inom andra problemområden än det som undersöktes och analyserades. Det skulle exempelvis kunna appliceras på problemområden som våld i hemmet, spelmissbruk eller hemlöshet för. Det skulle också vara intressant att undersöka vilken tillgång socionomer har av copingresurser och hur dessa används i socialt arbete på olika sätt. Ofta beskrivs arbetet som socionom som slitigt och stressigt, det vore därför av intresse att undersöka hur copingresurser används på arbetet och hur det används privat för att hantera det som sker på arbetet. Också se till vilka copingresurser som chefer och organisationer gör tillgängliga för att socionomer ska fungera i sin yrkesroll.

Referenslista

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber.
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber
- Easley, M. J. & Epstein, N. (1991). Coping with Stress in a Family with an Alcoholic Parent. *Family Relations*, (2), 218.
- Folkman, S. (red.) (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York, N. Y.: Oxford University Press.
- Helgeson, V. S. (2011). Gender, Stress and Coping. I Folkman, S. (red.) (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*.
- Hill, E. M., Nord, J. L., & Blow, F. C. (1992). Young-adult children of alcoholic parents: protective effects of positive family functioning. *British Journal Of Addiction*, 87(12), 1677-1690.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. I Zeidner, M. & Endler, N.S. (red.) *Handbook of coping: theory, research, applications*. New York: Wiley.
- Holmila, M. J., Itääpuisto, M., & Ilva, M. (2011). Invisible victims or competent agents: Opinions and ways of coping among children aged 12--18 years with problem drinking parents. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 18(3), 179-186.
- Hussong, A., & Chassin, L. (2004). Stress and coping among children of alcoholic parents through the young adult transition. *Development And Psychopathology*, 16(4), 985-1006
- Jarmas, A. L., & Kazak, A. E. (1992). Young adult children of alcoholic fathers: Depressive experiences, coping styles, and family systems. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 60(2), 244-251.
- Klostermann, K., Chen, R., Kelley, M. L., Schroeder, V. M., Braitman, A. L., & Mignone, T. (2011). Coping Behavior and Depressive Symptoms in Adult Children of Alcoholics. *Substance Use & Misuse*, 46(9), 1162-1168.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. London: Free Association Books.

- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lennéer-Axelson, B. (2010). *Förluster: om sorg och livsomställning*. (1. uppl.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Lindgaard, H. (2005). Familier med alkoholproblem – gör det en forskel för børnenes voksenliv?. *Nordisk Psykologi*, 57(2), 107-129.
- Logan-Greene, P., Tennyson, R., Nurius, P., & Borja, S. (2017). Adverse Childhood Experiences, Coping Resources, and Mental Health Problems among Court-Involved Youth. *Child & Youth Care Forum*, 46(6), 923-946.
- Psykologguiden a) (u.å.). *Coping*.
<https://www.psykologguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=coping> [2018-01-10]
- Psykologguiden b) (u.å.).
Jaget. <https://www.psykologguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=ego> [2018-02-02]
- Raninen, J. (2014). *Hur omfattande är alkoholmissbruket i Sverige?*.
<http://www.can.se/fakta/fragor-och-svar/alkohol/#Hur-omfattande-ar-alkoholmissbruket-i-Sverige> [2018-01-02].
- Raninen, J., Elgán, T. H., Sundin, E., & Ramstedt, M. (2016). Prevalence of children whose parents have a substance use disorder: Findings from a Swedish general population survey. *Scandinavian Journal Of Public Health*, 44(1), 14.
- Ramstedt, M., Sundin, E., Landberg, J. & Laninen, J. (2014). *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska befolkningen 2013*. (Rapport 55). Stockholm: STAD. <http://stad.org/sites/default/files/media/STAD-rapport-nr-55-ANDT-feb-20141.pdf>
- Regeringskansliet (2011). *Riskbruk av alkohol, dolt beroende, tidig upptäckt och möjliga insatser* (SOU 2011:6). Stockholm: Regeringskansliet.
- Rennstam, J & Wästerfors, D (2015). Att analysera kvalitativt material. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber, ss. 220-237.
- Ryan, W. P. (1991). Treatment issues with adult children of alcoholics. *Psychoanalytic Psychology*, 8(1), 69-82.
- Sher, K. J. (1991). *Children of alcoholics: A critical appraisal of theory and research*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Socialstyrelsen (2009). *Barn och unga i familjer med missbruk. Vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm: Socialstyrelsen ISBN:978-91-86301-74-3

STAD (u.å.). Barn i missbruksmiljö – BIM. <http://stad.org/sv/forskning/barn-i-missbruksmilj-bim> [2018-01-22].

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. ISBN:91-7307-008-4
https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Självbiografier

Eriksson, T. (2010). *Vi har ju hemligheter i den här familjen: en självbiografi*. (1. pocketuppl.) Stockholm: Ponto pocket.

Schulman, A. (2017). *Glöm mig: roman*. Stockholm: Bookmark.

Bilaga 1.

Utdrag från kodningen som exempel:

	Problemlösande färdigheter
Vi har ju hemligheter i den här familjen	<i>Känslan som jag aldrig kunde bli av med. Skulle mamma ha tagit livet av sig när jag kom hem?...Flaskan klirrade när jag skakade väskan. Jag såg på mig själv och log. Det här skulle bli en bra kväll. Vi skulle bli fulla. (Eriksson 2010, s. 46).</i>
Glöm mig	<i>Hon dricker och rör sig längre in i oåtkomligheten. Och jag dricker så att jag lättare kan titta in i hennes oklara blick. Vi medicinerar oss båda så att vi står ut med varandra. (Schulman 2017, s. 72).</i>
	Subteman: Flykt i alkohol