

Vändpunkter i livet: erfarenheter av psykisk ohälsa och missbruk

Att leva med både psykisk ohälsa och missbruk påverkar hela livet: boende, relationer, ekonomi och hälsa. Den här studien handlar om vändpunkter, tillfällen då livet tar en ny riktning för personer som lever med dessa dubbla svårigheter. Tolv personer i åldrarna 29–62 år berättar om kroppens gränser, relationer, tvångsvård och viljan att leva annorlunda.

När kroppen säger stopp

För Tove, en deltagare i studien, kom vändpunkten när kroppen inte längre orkade. Hennes kropp slutade att förbränna drogerna, hon kunde helt enkelt inte bli hög längre. I sin berättelse beskriver hon dels en utsatthet, dels en fysisk och psykisk trötthet som skapade insikt att livssituationen behöver förändras. Hon vände sig till socialtjänsten och bad dem att agera snabbt, innan hon börjar ta andra droger. Tove hade tidigare övervägt att söka stöd och hjälp för sin samtidiga psykiska ohälsa och missbruket men kände att verkligheten var för påträngande.

Pontus uttrycker en liknande känsla av något vi kan kalla för uppvaknande där han själv bestämde sig för att avsluta sitt missbruk. På detta sätt tog Pontus över sitt självbestämmande och lyckades slå sig fri från sin livssituation. Vändpunkten för Pontus kom alltså i samband med insikten och det aktiva övertagandet av makten om sitt eget liv. Insikten bygger på Pontus tidigare erfarenheter av såväl återfall som rädsla för att falla tillbaka till liknande mönster och utsatthet. Pontus har utvecklat en annan syn på framtiden där han söker arbete aktivt och vill fylla sin vardag med andra vardagsaktiviteter så som fysisk träning.

Barn och relationer som kraft till förändring

Flera deltagare i forskningsstudien berättar om relationen till sina barn som var en avgörande drivkraft. Att få ha umgänge eller omsorg om sina barn igen kunde i sig vara ett startskott för några, medan det för andra kunde handla om negativa händelser där barnen tog skada av föräldern var påverkad. Att inte kunna ge det stöd och omsorg som ett barn behöver från sin förälder skapade insikt att livssituationen behöver förändras.

Tvångsvård och timing

Några deltagare berättar att tvångsvård blev en oväntad vändpunkt, för att det kom i rätt tid. En deltagare beskriver att tvångsvården hjälpte honom att komma ned på noll och att tvångsvården räddade hans liv. Andra beskriver hur de hamnade mellan olika myndigheter och inte fick den hjälp de själva önskade.

Erfarenheterna visar att stödet behöver komma i rätt tid och på rätt sätt, när personen själv vill förändra livssituationen, och med respekt för hur personen vill få stöd.

Flera personer som har deltagit i studien har själva önskemål om särskilt stöd. Att erbjuda stöd under tiden för behandling men även efter behandlingstiden på "hemmaplan" lyfter studien fram som viktigt för att personer ska ges möjlighet att upprätthålla rutiner, drogfrihet och nykterhet fortsättningsvis.

Att hitta rätt tid och rätt stöd

Studien visar att förändring sällan sker plötsligt. Vändpunkter byggs upp över tid, genom erfarenheter, relationer och en inre vilja att leva på ett annat sätt.

Timing är avgörande, stödet måste komma vid rätt tidpunkt, på rätt sätt och när personen själv är redo att ta emot det.

– Sara Zoric, forskare och projektledare

Läs mer

Zoric, S., Söderqvist Forkby, Å., & Järkestig Berggren, U. (2025). Turning points in life courses structured by co-occurring psychiatric disabilities and addiction. Nordic Social Work Research, 1–13. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2025.2578328>

Kontakt

sara.zoric@nybro.se