

VARDAGSLIVETS VÄNDPUNKTER;

Berättelser från personer som har erfarenhet av att leva med samtidig psykisk ohälsa och missbruk



När vardagen vänder

Hur ser vardagen ut för personer som lever med både psykisk ohälsa och missbruk – och vad får dem att förändra sin livssituation? I sin licentiatavhandling lyfter Sara Zoric, doktorand vid Linnéuniversitetet och verksam inom socialtjänsten, fram berättelser om utsatthet, men också om hopp, insikter och vägar mot återhämtning.

I licentiatavhandlingen intervjuas tolv personer med egen erfarenhet av att leva med dessa samtidigt tillstånd.

Två problem vävs samman

Deltagarna i studien beskriver hur psykisk ohälsa och missbruk inte är två separata problem, utan en sammanflätad verklighet – en "tvåenighet" som genomsyrar hela livet.

Ofta har utsattheten sina rötter i barndomen, med erfarenheter av våld, missbruk i familjen, frånvarande föräldrar och social otrygghet. Dessa erfarenheter har ofta lagt grunden till egen psykisk ohälsa och missbruk. I vuxenlivet fortsätter svårigheterna i form av hemlöshet, arbetslöshet, isolering och brist på samordnat stöd från samhället.

Vändpunkter i återhämtningsprocessen

Ett centralt begrepp i studien är "vändpunkter", avgörande händelser eller insikter som möjliggör förändring. Zoric identifierar två typer: nystarter, där en återhämtningsprocess initieras, och omstarter, där personen återupptar sin återhämtning efter ett bakslag.

Vändpunkterna kan ha många olika orsaker, exempelvis relationer till barn, erfarenheter av frivilliga insatser och tvångsvård eller insikter om att livet måste förändras. Gemensamt är att de inträffar i sociala sammanhang och ofta hänger samman med förändrade livsomständigheter, ökad självinsikt eller stöd från professionella.



Betydelsen av timing och individanpassning

En viktig slutsats är att återhämtning inte är en linjär process, utan en dynamisk livsresa som påverkas av både inre och yttre faktorer. "Timing", det vill säga att stöd ges vid rätt tidpunkt och på rätt sätt, framstår som avgörande för att vändpunkter ska kunna utvecklas till verkliga förändringar.

Zoric betonar att insatser behöver vara långsiktiga, flexibla och individanpassade och ges i ett sammanhang där personen själv känner sig redo. Det handlar inte bara om behandling av diagnoser, utan om att förstå och möta hela människan med hennes livshistoria, värderingar och mål.

Studien visar också att deltagarna ofta har nekats hjälp på grund av krav på nykterhet eller psykisk stabilitet, vilket i praktiken utesluter många från stöd i just det skede där det behövs som mest.

Ett viktigt bidrag till socialt arbete

Genom att ta del av människors egna berättelser ger studien värdefull kunskap om vad vändpunkter i återhämtningsprocesser innebär i praktiken. Sara Zoric betonar vikten av att förstå återhämtning som en livsresa snarare än ett tydligt mål. Det handlar inte om enstaka insatser – återhämtning kräver långsiktighet, tillit och stöd som utgår från individens unika behov och livssituation.

För det sociala arbetet innebär detta att både arbetssätt och insatser måste formas utifrån individens perspektiv och sammanhang. Det handlar om att ge rätt stöd, vid rätt tidpunkt, och att bygga relationer präglade av tillit, respekt och hopp.

Studien understryker betydelsen av att integrera brukares erfarenheter i det sociala arbetet. Genom att lyssna till deras röster och förstå deras perspektiv blir det möjligt att anpassa stödet efter faktiska behov.



LÄS MER OM STUDIEN —————>

forskarsholanfys.se/vardagvandpunkt



KONTAKTUPPGIFTER

sara.zoric@nybro.se

info@forskarsholanfys.se