



Oslo kommune  
Rusmiddeletaten  
Kompetansesenteret

# VI ER IKKE DUMME DET ER IKKE DERFOR VI RUSER OSS

EN INTERVJUUNDERSØKELSE  
AV 15 TIDLIGERE RUSMIDDELMISBRUKERE

Rusmiddeletaten  
10 ÅR  
Oslo Kommune

JOHN STUEN  
LISBETH ULBERG  
RAGNHILD AUDESTAD

# **Vi er ikke dumme det er ikke derfor vi ruser oss**

En intervjuundersøkelse av  
15 tidligere rusmiddelmissbrukere

John Stuen, Lisbeth Ulberg,  
Ragnhild Audestad

## **Rusmiddeletaten 1994 - 2004**

Mange vil kanskje hevde at 10 års drift ikke gir grunn til særlig markering. Det kan så være, men uten å slå på stortromma vil vi i alle fall minne samarbeidspartnere, ansatte og ikke minst våre brukere om at Rusmiddeletaten etter 10 års drift er en oppegående etat i stadig utvikling. Vår lille markering består i å la brukerne komme til orde, noe vi har fått til gjennom samtaler med noen av de som har «vanket» på Idéverkstedet opp gjennom årene og vært brukere av etatens tiltak.

Forløperen til Rusmiddeletaten, Oslo fylkeskommunale rusmiddelsekretariat, ble opprettet av bystyret 29.09.03 og så dagens lys med mange forskjellige institusjoner og kulturer 01.01.94. I årenes løp har nye institusjoner kommet til, noen er bygget opp og noen er nedlagt eller omstilt til ny virksomhet. Rusreformen førte til at deler av tiltaksapparatet ble en del av spesialisthelsetjenesten fra 1.1.2004.

I de 10 årene som har gått har det vært en stor satsing på både opprusting og bemanning av institusjonene. Folk ute i tiltaksapparatet har brettet opp armene og stått på til beste for brukerne. Mandatene er blitt klarere, og det er satset mye på opplæring, kvalitets- og kompetanseutvikling.

Det å se bakover er alltid en del av det å fylle år, men det er tiden foran oss som representerer utfordringene. Rusfeltet er i stadig endring, nye politiske prioriteringer, nye metoder og ikke minst omorganiseringer stiller store krav til ansatte og brukere. Evne til omstilling, fleksibilitet og vilje til å tenke nytt er derfor nærmest kontinuerlige utfordringer som rusfeltet stilles overfor. Ikke minst er det viktig å få brukerne med i svingene slik at tiltak tilpasses behovene brukerne har.

I en tid hvor tabloidpressen nærmest daglig forer leserne med elendighetsreportasjer fra rusfeltet, er det viktig å få frem det nyanserte bilde brukerne selv kan gi. Det er viktig å formidle at det nytter. Noen klarer å komme ut av misbruket ved egen hjelp, andre med bistand fra ulike deler av hjelpeapparatet. Å bli minnet om at det finnes lys i enden av tunnelen er en viktig inspirasjon i hverdagen både for brukerne selv og for alle dem som arbeider i etatens tiltaksapparat. Ikke for at vi skal lene oss tilfredse tilbake, men for å gi lyst til å ta fatt i de oppgavene som ligger foran oss. Hvordan skal moderne skadereduksjon, oppsøkende arbeid, rehabilitering og rusomsorg formes i årene som kommer?

Bare hvis vi lykkes i å gi hensiktsmessige tilbud som møter brukernes vil vi ha grunnlag for fortsatt eksistens.

Lilleba Fauske  
direktør

# **”Vi er ikke dumme, det er ikke derfor vi ruser oss”**

## **Innledning**

I debatten om behandling av mennesker med rusmiddelproblemer (spesielt illegale) har fokus i stor grad vært på legemiddelassistert rehabilitering (metadon/Subutex) og skadereduserende tiltak. Det har vært lite optimisme i forhold til behandling/rehabilitering i den form at man ser for seg at misbrukeren skal kunne leve et ”vanlig liv” dvs. det vi i denne rapporten velger å kalle å være integrert i samfunnet. Debatten dør ut når en oppnår fravær av rusmidler i klientenes liv.

En årsak til at debatten stopper der kan være at det er vanskelig å gi en entydig, objektivt målbar definisjon av et vanlig liv og av å være integrert i samfunnet. I vår utvikling til å bli et flerkulturelt samfunn har integrering etter hvert blitt et allment og flertydig begrep. Vi går ut fra at integrering betyr likestilling gjennom like muligheter, rettigheter og plikter til deltakelse i samfunnet. Dette er også det vi opplever som målet for rusmiddelmissbrukere når de velger å bryte med sin rusavhengige livsstil. Tildeling av bolig og tilbud om skole/arbeid til tidligere rusmiddelmissbrukere er konkrete og synlige tiltak for likestilling som er nødvendige for å oppnå målet om integrering. Full likestilling/integrering innebærer at den enkelte også opplever seg som likestilt, - å ha et vanlig liv blant vanlige mennesker. Veien dit virker som den er like individuell som veien inn i misbrukerlivet. Etter hvert har erfaring og forskning gitt kunnskap om årsaksforhold og kriterier for rusavhengighet. I fagfeltet er det også ganske avklart hva som skal til for å bli rusfri - til å bli tidligere rusmiddelmissbruker. Imidlertid er det ingen klare begreper om hva som skal til for å bli vanlig.

## **Bakgrunn for intervjuundersøkelsen**

For å sette dette tema på dagsorden hadde John Stuen, daglig leder ved Idéverkstedet, ideen til et seminar om integrering av mennesker med rusmiddelproblemer. Seminaret hadde tittelen ”Bli nykter – Være nykter” og ble gjennomført i oktober 2002 i samarbeid med Rusmiddeletatens kompetansesenter. Seminaret hadde rundt 50 deltakere hovedsakelig fra sosialtjenesten og behandling-/rehabiliteringstiltak.

På seminaret presenterte Arne Kristiansen et innlegg fra sin doktorgradsavhandling (”Fri från narkotika, om kvinnor og män som har varit narkotikamisbrukare”).<sup>1</sup>

Arne Kristiansen er både forsker og praktiker, og har arbeidet på Valstadkollektivet i Sverige i mer enn ti år. Med sin avhandling ønsket han å skape en motvekt til det dominerende synet på rusmiddelmissbrukere og rusmiddelmissbruk. Boken forsøker å avmystifisere narkotikamisbruk og narkotikamisbrukeren. Arne Kristiansen beskriver at misbrukerne blir sett på som narkotikaofre og at det dominerende syn er at det er svært vanskelig å komme ut av misbruket. Vil man forstå misbrukeren, må man lære de å kjenne som individer. Arne Kristiansen hevder at det er mange som legger misbruket bak seg og lever et vanlig liv. Dette er en motvekt til det dominerende pessimistiske bildet av rusmiddelmissbrukeren. Boken beskriver og analyserer hvordan mennesker som har vært rusmiddelmissbrukere har omformet sine liv. Disse menneskene lever i dag meningsfulle og sosialt integrerte liv. Undersøkelsen er gjort ved flere intervjuer over tid av 14 kvinner og menn som har hatt et omfattende heroindominert rusmiddelmissbruk.

Arne Kristiansens undersøkelse inspirerte John Stuen til å igangsette intervjuer av tidligere rusmiddelmissbrukere gjennom Idéverkstedets nettverk. Målsettingen med intervjuene var å undersøke hvordan disse menneskene hadde sluttet å bruke rusmidler, beskrivelse av denne prosessen og hvordan disse menneskene lever i dag. 15 intervjuer ble gjennomført i løpet av 2002 og 2003.

Denne rapporten inneholder femten intervjuedes beskrivelse av sin prosess ut av et rusmiddelmissbruk. Deres erfaringer knyttes til andre studier. I tillegg til Arne Kristiansens doktoravhandling, er det gjort en skotsk studie: "Beating the dragon – the recovery from dependent drug use."<sup>2</sup> I denne undersøkelsen ble 70 tidligere rusmiddelmissbrukere intervjuet. Studiens utgangspunkt er det faktum at mange rusmiddelmissbrukere faktisk slutter å bruke rusmidler.

### **Idéverkstedet**

Idéverkstedet har eksistert siden 1986 og er antakelig den instansen som har mest kontakt med tidligere rusmiddelmissbrukere i Norge. Dette gir et unikt perspektiv på hele rusmiddelproblematikken.

Tiltaket er et ubyråkratisk tilbud til tidligere rusmiddelmissbrukere som opplever at det rusfrie livet inneholder mange utfordringer, - særlig på det sosiale området, og at tilværelsen til tider kan bli faretruende ensom og kjedelig.

*Idéverkstedet er opptatt av prosessen folk er i etter at de er blitt nyktre, og eventuelt har fullført et behandlingsopplegg. Erfaring viser at livet etter avsluttet rusmiddelmissbrukerkarriere har et særegent sett av problemområder og krever en annen faglig tilnærming enn i hjelpeapparatet for øvrig. Det er foreløpig for få hjelpeinstanser med dette utgangspunktet. Idéverkstedet har en pedagogisk tilretteleggende - ikke terapeutisk tilnærming.*

Idéverkstedet er et sosialt møtested for mennesker med felles bakgrunn. Det er ment å fungere som plattform når det gjelder den enkeltes egeninnsats for å finne sin plass i samfunnet.

Det er et integreringstiltak som tar utgangspunkt i deltakernes ressurser og interesser innen fritidsarenaen.

Idéverkstedet har vært utgangspunkt for mange ulike aktiviteter (over 150); høyrisiko aktiviteter som fallskjermhopping og dykking - men også meditasjon, akvarellmaling, barn/foreldergruppe og «bøllekurs». All virksomhet i tiltaket har som overordnet mål å bidra til den enkeltes integrering i den "normale hverdagen".

Det har ikke vært utført registreringer eller rapportering som kan gi et presist antall deltakere pr. år eller i hele driftsperioden. Men en kan regne med at tiltaket har lengre tids kontakt med 50 til 100 personer pr. år. I årenes løp har Idéverkstedet opparbeidet kjennskap til et stort antall mennesker som har "klart det" og lever alminnelige liv. Disse menneskene har en unik kunnskap om en fase som hittil har fått lite oppmerksomhet.

Idéverkstedet samarbeider med de nærliggende behandlingstiltakene, 1.linje og andre aktuelle instanser. Det er også samarbeid med målgruppenes egne organisasjoner slik som NA og LES (livet etter soning).

Oppsummert er Idéverkstedets plattform:

- Et rusfritt sted/miljø.

Dette betyr at deltakere er uten påvirkning av rusmidler i forbindelse med tiltaket. Like viktig er det at de er rusfrie i hodet, dette vil si at brukerne er opptatt av ikke rusrelaterte forhold.

- Åpent, (ikke innsøknings eller medlemskap).

Den enkelte kan henvende seg direkte – behøver ikke henvisning osv.

- Å bistå integrering.

All aktivitet skal bidra til den enkeltes egen innsats for sosial integrering i samfunnet.

Administrativt er Idéverkstedet en avdeling ved Stensløkka Ressurssenter (SRS), som igjen hører til Rusmiddeletaten, Oslo kommune.

### **Intervjuene og intervjupersonene**

De 15 kvinnene og mennene som ble intervjuet i undersøkelsen ble plukket ut på bakgrunn av Idéverkstedets kjennskap til mange kvinner og menn som tidligere har misbrukt rusmidler. Deltakelsen i intervjuene var selvsagt frivillig.

Det ble utført fire intervjuer i 2002 ved Astrid Kronborg, Hilde Strandeberg og Åse Berit Sageie. De resterende intervjuene ble utført i 2003 ved Lisbeth Ulberg v/Idéverkstedet. Det ble intervjuet 5 kvinner og 10 menn. Intervjupersonene var i en alder fra 23 til 49 år, med en hovedvekt i underkant av 40 år. Intervjupersonene hadde vært daglige misbrukere av rusmidler slik at det gikk utover deres muligheter til å leve et vanlig liv. En hadde hovedproblemer med bruk av hasj. En hadde alkohol som hovedrusmiddel. Seks av de intervjuede hadde et amfetamindominert rusmiddelmissbruk mens syv oppga heroin som hovedrusmiddel.

Intervjuene var semistrukturerte. Det ble spurt de samme spørsmålene ved begge intervjurundene. De intervjuede hadde mulighet til å reflektere rundt spørsmålene. Intervjuguiden ble hentet fra Arne Kristiansens undersøkelse.

Utvelgelseskriteriet for å bli intervjuet var at personene selv definerte at de hadde hatt et alvorlig misbruk av rusmidler, som var til hinder for å leve et vanlig liv og at de hadde vært i en prosess hvor de hadde omformet sine liv til å kunne definere seg selv til ikke å være rusmiddelmissbrukere. Intervjupersonene hadde 6 måneder eller lengre periode uten misbruk av rusmidler på intervjutidspunktet. De fleste hadde vært ”rusfrie” i flere år. Det var ingen kontroll av at dette faktisk stemte. Alle opplysningene var basert på intervjupersonenes definisjon av egen livssituasjon.

De intervjuede levde ulike liv. Noen hadde arbeid og var helt uavhengige av det offentlige hjelpeapparat. Andre var i en prosess hvor de var under utdanning eller arbeidstrening. Enkelte hadde fremdeles en sterk tilknytning til en behandlings- eller rehabiliteringsinstitusjon. Noen manglet sysselsetting og hadde ennå ikke klart å bli integrert i arbeidslivet.

I intervjuene ble det satt fokus på hva det var som gjorde at disse menneskene bestemte seg for å slutte å bruke rusmidler. Hvordan de fikk det til? Problemet med denne type opplysninger er at de er retrospektive. Dette er opplysninger om hva som skjedde tilbake i tid før intervjutidspunktet. Opplysningene vil være farget av intervjupersonenes livssituasjon i dag. Tidligere hendelser får lett en årsaksforklaring i ettertid. Det er vanskelig å se objektivt på fortiden i nåtidens lys.

Undersøkelsen er en kvalitativ intervjuundersøkelse. Dette innebærer at intervjuene ikke er representative for andre enn de personene som ble intervjuet. Mennesker som har hatt rusmiddelproblemer er like forskjellige som andre mennesker og har like ulike individuelle erfaringer. Likevel mener vi det er fruktbart å se på de individuelle erfaringene og sammenfatte noen hovedtrekk av disse i denne rapporten. Det som ikke er representativt kan likevel være høyst interessant og relevant. Det ville vært svært vanskelig å finne et representativt utvalg av tidligere rusmiddelmissbrukere. Men det er helt klart at flere intervjuer eller intervjuer av samme personer på ulike tidspunkter (over tid) ville bidratt til å øke kvaliteten på undersøkelsen.

Intervjuene ble tatt opp på tape som ble skrevet ut. Alle intervjuene er anonymisert. Navnene som brukes i teksten, er fiktive og har kun den funksjon at de gjør teksten mer lesevennlig. I teksten har også noen av de intervjuede byttet kjønn. Dette er gjort for å sikre best mulig anonymitet. Hvis den enkelte nevner navn på behandlingsinstitusjon eller lignende, er dette utelatt i teksten.

### **Utvalgsproblematikk**

Denne typen kvalitative undersøkelser er ikke representative for populasjonen av rusmiddelmissbrukere. Man kan vanskelig tenke seg at man kan lage en representativ undersøkelse når det gjelder tabubelagte eller ømfintlige områder. Det finnes ingen oversikt over mennesker som har hatt et rusmiddelmissbruk og dette fører til utfordringer når det gjelder å rekruttere utvalget.

I den skotske studien "Beating the Dragon", fikk man tak i intervjupersoner ved hjelp av annonser i aktuelle aviser. Mennesker i målgruppen, som ønsket å bli intervjuet, ringte et telefonnummer som ble oppgitt i annonsen. Man brukte også en rekrutteringsmetode populært betegnet som: "snøballmetoden". Dette vil si at man ber intervjupersonene om å rekruttere andre med samme bakgrunn fra deres eget nettverk. Disse rekrutteringsmetodene kan gjøre at man får et utvalg intervjupersoner med en spesiell type bakgrunn.

I denne undersøkelsen har vi tatt utgangspunkt i Idéverkstedets nettverk. Dette betyr at de intervjuede hovedsaklig er mennesker som har benyttet seg av Idéverkstedets tilbud. Man kan tenke seg at dette er et spesielt utvalg av tidligere rusmiddelmissbrukere. For eksempel har noen av behandlingsinstitusjonene hatt et tett samarbeid med Idéverkstedet. Flere av de intervjuede har derfor behandlingserfaring fra samme institusjon.

## **Hva forteller intervjupersonene om sine liv**

### **Beslutningen om få forlate rusmiddelmissbruket**

Det er mange årsaker til at personene som ble intervjuet valgte å forlate misbruket. De intervjuede beskriver avgjørelsen på sin måte.

Trine beskriver at hun måtte forlate rusmiddelmissbruket hvis hun ønsket å leve videre.

*"Konsekvensene var såpass store for meg, og innerst inne hadde jeg et ønske om å slutte. Hvis jeg skulle overleve, så måtte jeg bare slutte."*

For Andreas var det en overdose som var utslagsgivende for at han valgte å slutte å bruke rusmidler.

*”Det starter med en overdose.....Var borte i ett døgn, ble ivaretatt av en venn og kjæreste på vei til sykehuset som avverget..... Måtte ta et oppgjør med meg selv. Det kom nye tanker etter overdosen, om at jeg ikke hadde mer å hente i misbruket.”*

Man kan også ha et ønske om å leve et bedre liv.

*”Livet mitt var ikke noe godt lenger. Mange var borte, følte meg veldig ensom og veldig sliten. Begynte å tenke på at jeg holdt på å bli gammel, og at jeg ønsket meg noen gode år.”*

Kari beskriver hvordan hun ikke lenger orket å leve med de sidene rusmiddelmissbruket medførte:

*”Konsekvensene av misbruket mitt, både sosialt og helsemessig. Jeg måtte drive med kriminalitet og prostitusjon for å finansiere misbruket og kroppen min måtte ha mer og mer. Jeg klarte ikke eller orket ikke mer.”*

For Karl bidro fengselsoppholdet til at han ble ”nykter” nok til å se seg selv og hva rusmiddelmissbruket hadde gjort med han.

*”At jeg ble satt i fengsel og fikk tid nok til å bli så nykter at jeg skjønte hvor langt misbruket var kommet. Jeg var nervøs for min egen skygge.....”*

Også Marianne beskriver hvordan fengselsoppholdet bidro til at hun ble ”klar i hodet”.

*”For det første fordi jeg fikk en lang dom. Jeg satt i varetekt i 8 måneder og fikk en dom på fem år. Etter 8 måneder i varetekt ble jeg klar i hodet. Jeg tenkte på familien min.”*

Mange sier at de var kommet så langt i sin karriere som rusmiddelmissbruker at rusen ikke ga gode opplevelser.

*”Som misbruker hadde jeg ganske mye vondt hele tiden.....Jeg hadde ikke noe sted å bo, ingen venner jeg var veldig redd og hadde bare lyst til å dø. Jeg ble satt i fengsel og fikk tenkt meg litt om der, og hadde lyst til å leve -, ikke dø.”*

*”Var jaga av ulike grupper; politi, folk i eget miljø. Redd for at det snart var for seint.”*

Et misbruk av rusmidler medfører etter hvert betydelige negative sosiale, økonomiske, psykiske og/eller fysiske konsekvenser for individet. Ulike typer negative konsekvenser legges også til grunn av den enkelte når han/hun skal legge rusmiddelmissbruket bak seg. I en del tilfeller kan det dreie seg om at individet opplever at de er psykisk og eller fysisk utkjørt og ikke orker å opprettholde misbruket. I andre tilfeller kan det handle om at individet opplever at misbruket skaper store problemer i relasjoner til viktige personer i deres liv. Andre eksempler er problemer med myndighetene, økonomiske problemer, fornedrende hendelser som skyldes rusmiddelmissbruket og helsebekymringer.

Et sentralt begrep i forskningen av hvilke konsekvenser som skal til for å forlate misbruket er ”the rock bottom”. ”The rock bottom” beskrives på følgende måte av Brill med flere<sup>3</sup>:

*”The case history respondents also indicated that they had grown tired of the drug life, but one further dimension emerged. Many of them actually felt that they had hit an especially low point in their lives. We feel that this low point which we shall term rock bottom, was very important push to impel many of our respondents to seek help.”*

Opplevelsen av hva som er ”rock bottom” for den enkelte er subjektiv. Flere av de intervjuede i denne undersøkelsen ga uttrykk for at de hadde nådd bunnen i sitt liv som rusmiddelmissbrukere.

De følte derfor at valget var enten å slutte med å bruke rusmidler eller gå inn i en psykisk og/eller fysisk destruksjon.

### **Tilbakefall til rusmiddelmissbruket**

Mange mennesker som misbruker rusmidler har flere erfaringer med å slutte. Tilbakefall til rusmiddelmissbruket er ikke uvanlig. Hva var viktig for at de denne gangen lyktes i å slutte med rusmidler? Intervjupersonene har ulike erfaringer. Flere av intervjupersonene beskriver faktorer som var viktige for at de ikke begynte å bruke rusmidler igjen.

Trine vektlegger hjelpeapparatet:

*”Mange ting har vært viktig. Jeg har jo hatt flere tilbakefall siden første gang jeg var i behandling. Det har vært viktig at folk i hjelpeapparatet ikke har gitt meg opp..... Sosialtjenesten har jeg jo vært avhengige av hele tida. At dem støttet meg underveis og ikke ga meg opp har vært avgjørende.”*

Det var viktig at hjelpeapparatet stilte opp på tross av at hun hadde ”sprukket” og ikke klart det så bra flere ganger. Trine fikk de mulighetene hun trengte.

Andreas forteller hvordan han brukte lang tid på å isolere seg for å slutte med rusmidler på egenhånd:

*”Jeg brukte to år på å isolere meg. Det tok to år før jeg følte meg sterk nok. Det tok lang tid før jeg våget å prate om mitt eget misbruk”.*

Håkon beskriver at perioden han satt i fengsel var utslagsgivende:

*”Det må være det jeg lærte i løpet av 8 måneder i fengselet, at det var mulig å få nervene i sjakk og bygge seg opp psykisk. Jeg lærte også hvor fort gjort det var å ødelegge alt jeg hadde bygget opp, ved å begynne rusinga igjen. Denne erfaringen er vel det som gjør at jeg klarer meg nå.”*

Trond vektlegger sin egen indre styrke og støtten fra familien:

*”Det å ta et standpunkt har vel vært det viktigste. Jeg bestemte meg mens jeg satt i varetekt. Så da jeg slapp ut av varetekt la jeg meg rett inn på ....(navn på institusjon) og var der til jeg måtte inn for å sone. Så hvorfor jeg ikke begynte igjen, var styrken i meg sjøl. Så hadde jeg mye støtte i familien min.”*

Kari sier:

*”Viljen og staheten min. Oppholdet på.....(navn på institusjonen) og institusjonens program var jo avgjørende.”*

Bård gir denne forklaringen på at han ikke begynte med rusmidler igjen.

*”Rus-suget kan jeg få den dag i dag. Jeg prøver å glemme de gode stundene som var med dopet, glemme mest mulig av det. Jeg tenkte hele tiden på konsekvensene. Hva jeg hadde bygget opp og hva jeg ikke ville miste var viktig for meg å tenke på. Jeg holdt fast i meg selv og delte lite med andre på.....(navn på institusjon) det første året. Når russuget kom, tenkte jeg på livet mitt når det var som verst. Jeg dro fram alt det som ikke var bra ved rusinga og tenkte på konsekvenser.”*

Mange rusmiddelmissbrukere har flere tilbakefall når de prøver å slutte å bruke rusmidler. Er det noe som kjennetegner det vellykkede forsøket i motsetning til tilbakefallene? Slike forskjeller

kan for eksempel være: hendelser, støtte fra andre, behandlingsopphold, motivasjonsfølelse eller andre faktorer.

I følge studien "Beating the dragon" beskrives identitetsfølelse som den mest betydningsfulle faktoren for å slutte med rusmidler. Ytre faktorer har mindre betydning enn indre faktorer. Dette vil si at å slutte å bruke rusmidler på grunn av kjæresten, familien eller barna er oftest ikke nok. Motivasjon styrt av ytre faktorer alene vil ofte føre til tilbakefall.

Data fra "Beating the dragon" tyder på at bak de vellykkede tilfellene ligger det et ønske om å gjenopprette det Goffman har beskrevet som en "spoiled identity" (ødelagt identitet) eller en stigmatisert identitet. For å forstå hva som menes med dette siteres definisjonen fra Goffmans bok "Stigma: Notes On the Management of Spoiled Identity".<sup>4</sup>

*"The central feature of the stigmatised individual's situation in life can now be stated. It is a question of what is often, if vaguely, called "acceptance". Those who have dealings with him fail to accord him the respect and regard which the uncontaminated aspects of his social identity have led them to anticipate extending, and have led him to anticipate receiving; the echoes this denial by finding that some of his own attributes warrant it."* (Goffman 1963, s.19).

Det vesentlige er når personen innser at han/hun har karakteristikk som er uakseptable både for han/henne selv og for viktige andre personer. Viktige andre i et individs liv er personer som er spesielt betydningsfulle for individet. Dette kan være familie og venner, de personene som for individet er nære.

I det skotske materialet fant man ved mislykkede forsøk på å slutte å bruke rusmidler var det oftere ytre enn indre omstendigheter som var mest utslagsgivende. En ytre omstendighet er for eksempel påvirkning/press fra familie og barnevern. Der hvor individet opplever at deres identitet eller selvoppfatning har blitt alvorlig skadet av avhengigheten til rusmidler og konsekvensene av livet som rusmiddelmisbruker, kan dette stimulere et ønske om å slutte med rusmidler. Nøkkelen til en endringsprosess kan være bevisstheten av egen identitet. Hva man har blitt og evnen til å se dette gjennom egne og andres øyne.

Bård illustrerer kanskje nettopp dette ved å henvise til følelsen av uverdighet.

*"Det var etterhvert begynt å bli et uverdigg liv, helt uten mening."*

### **Hvilke relasjoner var viktige i perioden etter at intervjupersonene hadde sluttet å bruke rusmidler?**

Ikke alle har sluttet å bruke rusmidler ved hjelp av profesjonelle hjelpere. Selv om mange vektlegger betydningen av behandling i institusjon er det også noen som slutter å bruke rusmidler ved egen hjelp.

Andreas for eksempel ønsket ikke profesjonelle støttepersoner rundt seg.

*"Hadde vel ingen støttepersoner rundt meg. Ville ikke ha det. Måtte stole på meg selv."*

Thomas vektlegger kontakten med personer som har gjennomgått en tilsvarende prosess selv, personer som selv har sluttet å bruke rusmidler.

*"Jeg har hatt masse kontakt med personer som også har slutta å ruse seg. Jeg har kunnet bruke dem for å bygge opp mitt sosiale nettverk, det har vært en av de viktigste tingene for meg både i behandlingen og etterpå."*

For Kari har det også vært viktig å treffe andre som hadde tidligere ruserfaringer.

*”Folk som har vært rusavhengige, men som er blitt rusfri – har vært viktig for meg hele tiden. Jeg har kuttet alle bånd til familien min og det har faktisk vært godt for meg”.*

Familie, kjærester og venner kan være en støtte. Marianne forteller at hun fikk støtte av moren og kjæresten sin.

*”Kjæresten min og mora mi. I fengslet kom drømmer og tanker om at jeg kunne leve et vanlig liv. Ingen av oss er jo dumme, det er ikke derfor vi ruser oss.”*

Trine måtte imidlertid gjøre slutt med kjæresten for å selv kunne bli rusfri:

*”Hadde ingen viktige relasjoner i denne perioden. Gjorde det slutt med kjæresten som også var misbruker.”*

Håkon beskriver behandling i institusjon som viktig:

*”Felleskapet på institusjonen. Det å bygge trygge relasjoner til de jeg var sammen med der og som var ærlige og konfronterte meg, men ville meg godt.”*

Hvilke relasjoner som har vært viktige i prosessen er svært individuelt for den enkelte.

### **Hva har vært vanskelig og hvordan forholdt du deg til vanskelighetene?**

Proessen i å bli rusfri har på ingen måte vært enkel. Flere har opplevd vanskeligheter underveis. Slik som en del av de intervjuede beskriver vanskelighetene er det beundringsverdig at de har opprettholdt rusfriheten.

Håkon beskriver hva han opplevde som vanskelig og hvordan han møtte disse vanskelighetene.

*”Det som var vanskelig i begynnelsen var å treffe gamle kamerater. Etter hvert kjente dem meg ikke igjen for jeg forandret meg utseendemessig ganske mye. Hadde nye klær, klippa håret og sånn. Jeg oppsøkte aldri de stedene jeg vanka før da. I begynnelsen var det vanskelig å gå på ....., men det gikk jo. Det var viktig for meg å bevege meg rundt i byn, for det var her jeg skulle være. Det var viktig at byen jeg bodde i ikke ble den store stygge ulven. Jeg er glad jeg fikk behandlinga i Oslo og at byen ikke lenger er skummel. Jeg har fått avstand til alt det som var, og avstand er viktig.”*

Sug etter rusmidler er en barriere den enkelte må jobbe med.

*”Rett etter oppholdet var det jo vanskelig, for jeg tenkte på alkohol hele tiden. Da var tankene fokusert om rus og det var det jeg drømte om; avslapningen og flukten, bekymringsløsheten som rusen ga. Suget var der og behovet for den behagelige effekten alkohol ga. Så for å holde meg i sjakk, så dreide jeg tankene om noe positivt og satte opp en timeplan for hver dag så jeg hadde en del aktiviteter. Jeg er egentlig veldig sosial og liker å ha med mennesker å gjøre.”*

Et rusmiddelmisbruk rammer også venner og familie. For Trine var det ikke enkelt å ta opp kontakten med venner og familie.

*”Psykisk kan det være vanskelig å gå ut, gå i butikken og skulle se folk i øya igjen. Det var vanskelig å skulle ta kontakt med familie og venner igjen. Jeg tok tak i det og. Jeg mener at det en har angst for må en bare møte – og gå gjennom. En må jobbe seg gjennom og den jobben må en gjøre helt sjøl.”*

Det å tørre å møte utfordringene og kjenne sine handlingsmønstre beskriver Per som viktig.

*”Det har vært vanskelig å være i situasjoner hvor jeg følelsesmessig kjenner at dette klarer jeg ikke, og jeg får det veldig vondt. Det er i sånne situasjoner jeg tidligere har gått og rusa meg. Det som har vært vanskelig er å la være å bruke det gamle handlingsmønsteret. Det å ha handlingsalternativer i vanskelige situasjoner har vært viktig for meg å fokusere på for å ta styringa over situasjonen og meg selv. Det å bo alene har vært en prøvelse for meg. Det å akseptere at jeg er alene og venne meg til det. Nå har jeg funnet noen mekanismer jeg kan bruke så det føles bedre å være alene.”*

Også Karl peker på at det kreves trening i å mestre problemene.

*”Som rusavhengig har jeg det vanskelig hver dag. Jeg er vant til å løse problemene mine med rus. Det å omstille seg og reagere som vanlige folk gjør, det har vært tøft. Jeg har lært å mestre problemene, lært teknikker gjennom et treningsprogram.”*

Flere sliter med sitt tidligere nettverk av andre rusmiddelmissbrukere. Det kan være tungt å avvise gamle venner.

*”Det har vært vanskelig å takle at tidligere venner som ikke var nyktre kom på døra mi hjemme. Det var vanskelig å avvise folk, men jeg måtte gjøre det for ikke å miste styrken min. Jeg tror jeg ikke kan omgås folk som ruser seg, - det er ikke lurt for meg. Jeg lar meg trykkes ned av den type folk.”*

### **Når begynte du å føle deg trygg i forhold til rusmidler?**

Alle de intervjuede har hatt en bruk av rusmidler som hadde store konsekvenser for den enkeltes liv. Alle, bortsett fra en person, deltok ikke i arbeidslivet. De fleste hadde store problemer i forhold til kontakt med familie og mangel på et ”nyktert” nettverk. Alle opplevde at det å skulle slutte med rusmidlene var en prosess som pågikk over lang tid.

Opplever intervjupersonene i dag at de vil bli trygge i sitt forhold til rusmidler?

Karl har funnet sine egne strategier for å holde seg rusfri.

*”Kommer vel aldri til å føle meg 100% trygg på det. Føler meg såpass trygg at jeg klarer å fjerne meg hvis jeg skulle havne i situasjoner eller steder hvor det skjer. Eller jeg unngår å havne på steder, situasjoner eller miljøer hvor rusmidler er involvert.”*

Karl har vært ”rusfri” i over fem år. Det er et tankeors at han likevel må være bevisst på risikable situasjoner for å være sikker på at han holder seg ”rusfri”.

Trine forteller at hun alltid må huske på at hun har et avhengighetsforhold til rusmidler.

*”Det er viktig at jeg aldri glemmer at jeg er rusavhengig. Jeg må ta en dag av gangen og jobbe meg gjennom hver dag. Jeg møter fristelser over alt, men må huske på at jeg ikke må ruse meg. En øl blir til to øl og to øl blir fire, sånn har jeg det.”*

Trond opplevde at utryggheten ble større etter hvert. Han fikk tidligere ubearbeidede opplevelser tilbake.

*”Det første året følte jeg meg ganske trygg. Andre året tenkte jeg sjelden på det. Tredje året fikk jeg det ”rett i fleisen” i enkeltepisoder.....Jeg opplevde da at det var mye som ikke var bearbeidet. Jeg fikk depresjoner og flere sprekker.”*

Kari forklarer at det er tungt å holde troen på seg selv oppe i denne prosessen:

*”.....ellers har jeg det hengende over meg, det er noe med selvbildet mitt som sier at dette ikke er bra nok. Så kommer tanker om at jeg ikke kommer til å fikse dette her og at det bare er spørsmål om tid før alt faller sammen. Det er vanskelig.”*

Andreas beskriver hans prosess for å føle seg trygg i forhold til bruk av rusmidler slik:

*”Etter ett år begynte jeg å føle meg ganske trygg. Da hadde jeg jagd bort den der ”pip pippen” som satt og hakket på skuldra mi så mange ganger. Den ble mindre og mindre skummel å ha med å gjøre. Så etter ett år begynte jeg å føle meg rimelig trygg på at dette skulle gå bra. Vil alltid ha en beredskapsplan, men likevel det (sprekk) skal ikke skje meg.”*

Sitatene viser at det kan være en svært lang prosess å bli ”rusfri”. Intervju-personene må være bevisste på sitt tidligere misbruk av rusmidler og skape strategier for å holde seg rusfrie.

Hvilke prosesser må de tidligere rusmiddelmissbrukerne gå igjennom? Stall og Biernacki (1986) identifiserer fire prosesser som de mener er signifikante/betydningsfulle når det gjelder å slutte å bruke rusmidler.<sup>5</sup>

- Den første er å skape seg en ny ikke-bruker identitet.
- Den andre prosessen er integrering i nettverk hvor det ikke brukes rusmidler. Disse nettverkene vil bekrefte hans/hennes nye identitet.
- Det tredje er å få støtte fra andre i prosessen for å opprettholde den nye identiteten.
- Den siste prosessen er å få positiv feedback som for eksempel økt sosialt, økonomisk og emosjonell status.

*”Ved å kutte ut rusmidlene ble det som å begynne å lære å gå igjen.”*

Det å slutte med rusmidler innebærer langt mer enn slutte å bruke. Thomas beskrev dette i sitatet ovenfor. Det innebærer også store endringer i den enkeltes liv. Blant annet betyr det å endre sosialt nettverk, resosialisering tilbake til samfunnet, utvikle nye aktiviteter og handlingsstrategier. For noen innebærer det på nytt å lære praktiske og sosiale ferdigheter. Selv om en person klarer prosessen med å bli rusfri er det ikke sikkert livet blir som ventet.

Petter uttrykker dette slik:

*” Jeg opplevde en skuffelse over samfunnet og det nyktre livet. Det svarte ikke til forventningene. Opplevde store utfordringer i forhold til å takle offentlige myndigheter, i henhold til rettigheter jeg hadde til attføring. Fikk lite hjelp til å følge opp problemer i forhold til min fysiske og psykiske helse.”*

På tross av dette har Petter vært rusfri i flere år.

### **Hva har vært viktigst for at du klarte å etablere deg utenfor misbruket?**

Vi har drøftet at det å slutte med rusmidler er en langvarig prosess. Er det spesielle faktorer som de intervjuede vektlegger for å kunne leve et liv utenfor rusmiddelmissbruket?

Andreas vektlegger betydningen av å kunne delta i samfunnslivet som andre. Det har vært viktig å delta i aktiviteter som har gjort han lik alle andre.

*”Dopmiljøet ble kuttet ut etter hvert. Få avstand var viktig. Viktig å komme i gang med noe, jobbe. Viktig å kjenne at en ikke er annerledes enn andre.”*

Både avstand til rusmiljøet og nye aktiviteter er viktig for å slutte med rusmidler. Dette bidrar til at individet reorienteres og etter hvert endrer verdier og holdninger. Nettopp disse faktorene er med på å være identitetsdannende.

For Håkon har et fellesskap av likesinnede vært viktig.

*”Det at jeg har et fellesskap i NA<sup>6</sup>, og har klart å bruke samværet der som en treningsarena for sosial læring, -det har vært kjempeviktig.”*

Flere sier at det er viktig å møte andre med erfaringer som de selv. Likesinnede kan bli en viktig del at et nytt nettverk og bidra til å gi de nødvendige bekreftelser som må til for å opprettholde den nye identiteten.

Kari fant tilbake til seg selv:

*”At jeg var trygg på meg selv og at jeg fant tilbake til meg selv og den jeg var før jeg begynte å ruse meg.”*

De fleste har erfaring i å leve et vanlig liv før de utviklet et misbruk av rusmidler.

Også praktiske ting kan ha stor betydning. En ordentlig bolig var viktig for Andreas.

*”At jeg fikk egen bolig, egen kjempefin 2 roms leilighet i et helt vanlig borettslag.”*

Boligen er med på å gjøre Andreas som alle andre.

At man klarer å skape seg et rusfritt nettverk nevnes av Thomas.

*”At jeg byttet ut arenaene jeg var vant med nye og at jeg byttet ut de sosiale relasjonene jeg hadde med nye, nyktre relasjoner.”*

### **Er intervjupersonene fornøyde/tilfredse med livet sitt nå?**

De fleste svarer at de stort sett er fornøyd med livene sin nå, de har både problemer og drømmer som alle andre mennesker.

Flere opplever at deres problemer ikke er forskjellige fra andres problemer.

*”Ja selvfølgelig. Jeg sliter med problemer som alle andre mennesker gjør. Det er helt hverdagslige problemer.”*

*”Nå er jeg tilfreds og fornøyd med livet. Jeg føler meg som et menneske som lever. Er glad når jeg står opp edru om morra'n, sånn var det ikke før.”*

*”Jeg ser mulighetene. Gjennom positive opplevelser klarer jeg å se framover, men også i dette går jeg med små skritt. Jeg vil ikke sette meg store og langsiktige mål. Prøver å ikke være så kritisk mot meg selv og andre.”*

*”Ja, stort sett. Det er oppturer og nedturer som i de flestes liv. Jeg føler jeg lever et normalt liv. Det er kanskje litt kjedelig, men den kjedelige tilværelsen får heller være der fordi det samtidig gir trygghet.”*

### **Hvordan beskriver intervjupersonene sine sosiale relasjoner i dag?**

Har intervjupersonene klart å skape seg et tilfredsstillende sosialt nettverk? I intervjuene ble de spurt om sine sosiale relasjoner i dag og om de er åpne om sin bakgrunn som rusmiddelmissbrukere.

*”I dag har jeg noen veldig nære relasjoner, jeg har en kjæreste. Det kan være slitsomt, og det er noe med å slippe folk tett innpå livet sånn følelsesmessig, det er ikke bare lett. Jeg har fått en del nære venner, som jeg kan være veldig åpen med. Jeg har fått bedre kontakt med familien min. Jeg har tatt ansvaret for mitt liv, så får dem (familien) ta ansvaret for sitt. Jeg har på en måte sluppet dem litt og dem er tryggere på meg og inkluderer meg mer. Hvis jeg skal ha en god relasjon til andre mennesker må jeg legge kortene på bordet og være ærlig. Jeg må kunne stå for den jeg er og den jeg har vært. Jeg får jo ikke forandret det. Det er ok å se at folk takler det og forholder seg til det på en ok måte. Jeg vil ha omgang med både tidligere rusmiddelmissbrukere og vanlige folk, og de må bli kjent med min bakgrunn.”*

Trine forteller her at hun har fått noen nære relasjoner. Hun poengterer at det er viktig å være åpen om sin rusbakgrunn. Dette kan være en vanskelig beslutning. Åpenhet kan også være en risiko for å miste venner. Håkon forteller også om nødvendigheten av at andre kjenner til hans bakgrunn.

*”Jeg har en kollega som jeg møter litt privat og som jeg har tenkt å fortelle det til snart. Jeg vil at han skal få vite det,- at han skal vite hvem jeg er. Plutselig en dag så møter jeg noen av de gamle kompisene mine og så får han kanskje vite det på den måten, det er ikke noe artig”.*

Det å føle at man kan bli avslørt er ingen god følelse. Trond vektlegger betydningen av NA.

*”I kontakten med NA har jeg fellesskapet og en tilhørighet. Alle har vi et felles mål. Her finner jeg følelsen jeg alltid har savnet, følelsen av å spille på lag med noen. Her får jeg bevist at jeg kan få eller ha det bra som nykter. Jeg har lært meg å se mulighetene framfor begrensningene. Har lært meg nye veier å gå, lært å finne nye løsninger. Og så har jeg blitt mer glad i meg selv. Har lært meg å gjøre positive ting for meg selv når jeg sliter.”*

Flere beskriver at NA/AA har hatt en viktig funksjon i å danne sosiale relasjoner.

Flere av de intervjuede vektlegger at de nå har fått mange gode sosiale relasjoner.

*”Bra. Jeg har mange nyktre venner med samme bakgrunn som meg, og vanlig nyktre venner. Så har jeg god kontakt med familien min, blant annet mine to brødre. Jeg har det veldig bra”.*

### **Hvordan ser du på deg selv og dine muligheter i samfunnet?**

*”Jeg ser framover jeg, og mulighetene vokser for hver dag de...Så skal jeg videre innover i... (navn på arbeidsplass), og kanskje stige litt i gradene der.*

Som Karl beskriver, ser mange av de intervjuede positivt på muligheten til å leve et vanlig liv.

Drømmer er som for alle andre viktige å ha:

*”Gode muligheter. Er i ferd med å finne meg selv. Jeg griper tak i det jeg har i meg og er i stadig utvikling. Og så har jeg mine håp og drømmer.....*

For Trond er det viktig å bli uavhengig av et hjelpeapparat, å bli et selvstendig menneske.

*”Mitt fremste mål er å kunne stå på egne bein en dag, det vil si være uavhengig av alle hjelpeinstanser og offentlige myndigheter. Det eneste som skiller meg fra andre i dag er min tidligere rusavhengighet og de grensene jeg må sette for meg selv i dag, for å beskytte meg selv. Så har vel jeg muligheter jeg som andre, - en dag.”*

Eva ser positivt på sine muligheter i samfunnet.

*”Positivt. Jeg tror jeg klarer meg bra. Jeg er veldig utadvendt og det hjelper jo. Jeg anser meg selv for å ha muligheter på linje med alle andre, - i alle fall når jeg er ferdig med den medisinske behandlingen jeg holder på med. Da vil jeg prøve å få meg en fast jobb og leve som alle andre. Hvis Mette Marit kan bli dronning, så kan vel jeg få meg en jobb på..... (navn på butikkjede).”*

Flere setter pris på de mulighetene de har fått.

*”Føler at jeg har vært veldig heldig som har fått de mulighetene jeg har fått (gjennom de siste jobbene), - for det er jo viktig å ha en jobb. Føler at jeg har fått jobbe med noe jeg kan – og jeg har fått tillit og dermed fått vise at jeg mestrer denne jobben. Jeg har gitt av hele meg og mange av mine innerste tanker for å oppnå dette, - så jeg må jo si at jeg har fortjent disse mulighetene og den tilliten.”*

Redselen for tilbakefall og synet på sosiale relasjoner preger Trines syn på seg selv og sine muligheter i samfunnet.

*”Tror jeg vil ha problemer med å stifte familie på grunn av utryggheten ved et mulig tilbakefall. Er redd for å involvere meg for mye, for jeg vet ikke om jeg kan følge opp fullt ut. Jeg takler nære forhold veldig dårlig og tror sjansen for at jeg skal ruse meg øker hvis jeg går inn i en slik relasjon. Jobb vil jeg få uansett, men drømmejobben er jeg mer usikker på om jeg får. Sosialt har jeg muligheter fordi jeg har kjernen (fra behandlings fellesskapet), og så jobber jeg med å knytte folk nærmere meg. Det tar tid å bygge opp selvbildet og selvtiliten.”*

Det er et vanlig liv de fleste drømmer om. For Kari er ikke de store ambisjonene viktige.

*”Jeg har egentlig ikke de store ambisjonene, jeg vil bare leve livet i ro og fred. Jeg vil ha et sted å bo, ha en jobb, kunne betale regningene mine selv, møte vennene mine og være fornøyd med det. Jeg tror at andre har forventninger om at alle mennesker må ha ambisjoner om noe mer, det gjør meg frustrert.”*

Et fellestrekk for de intervjuede er et nøkternt og realistisk syn på seg selv og sine muligheter. Ingen gir uttrykk for å ha urealistiske forventninger til fremtiden.

## **Avsluttende betraktninger**

### **Hvilke erfaringer kan vi trekke fra intervjuene**

Mange legger et misbruk av rusmidler bak seg og lever et vanlig liv. De intervjuede gir ulike svar på hvorfor og hvordan de sluttet å bruke rusmidler.

Fra Arne Kristiansens avhandling forklarer flere av personene at de forsøkte å slutte å bruke rusmidler etter at de hadde opplevd at de ikke kunne synke dypere, også kalt ”the rock bottom”. I våre intervjuer var det tydelig at mange på avslutningstidspunktet befant seg i en svært vanskelig

livssituasjon. Noen følte de hadde valget mellom å slutte å bruke rusmidler eller å dø. Det at de ikke hadde et bra liv som rusmiddelmissbrukere er et gjennomgående trekk.

Mange rusmiddelmissbrukere opplever nedverdiggende og dramatiske episoder uten at de slutter å bruke rusmidler. Forskning viser at indre faktorer, som for eksempel identitetsfølelse eller selvoppfatning, kan være viktigere enn ytre faktorer. En hypotese er at når rusmiddelmissbrukeren føler de har et så uverdig liv at deres identitet som menneske er alvorlig truet, øker sjansen for at vedkommende legger rusbruken bak seg. To forhold ser i tillegg ut til å være nødvendige for å stoppe å bruke rusmidler:

1. En motivasjon for å slutte. Denne motivasjonen må være større enn frykten for å slutte å bruke rusmidler.
2. Bevissthet om at man kan styre fremtiden. Styre retningen av sitt eget liv. Det må for rusmiddelmissbrukeren virke realistisk og oppnåelig å leve et liv uten rusmidler.

Vi har sett at det å gå fra en identitet som rusmiddelmissbruker til ikke-rusmiddelmissbruker krever langt mer enn å slutte å bruke rusmidler. Vedkommende må endre sitt sosiale nettverk, verdier, aktiviteter og relasjoner, alt det som før strukturerte vedkommendes hverdag. Dette krever etablering av et nytt nettverk og nye aktiviteter (fritid, studier, arbeid) m.m. Den tidligere rusmiddelmissbrukeren står overfor en omfattende endringsprosess som krever mye styrke å gjennomføre.

Denne undersøkelsen gir ikke noe utfyllende svar på hva som skal til for å slutte å bruke rusmidler. Likevel er vi frimodige nok til å påpeke noen viktige trekk.

- Det å arbeide med motivasjon er viktig i behandlingene av rusmiddelmissbrukere. Imidlertid skal man være varsom å tolke tilbakefall som et tegn på manglende motivasjon. Tilbakefall kan heller være et tegn på at man ønsker flere motstridende ting samtidig, eller at frykten for å slutte er større enn motivasjonen. En person kan ha et sterkt ønske om å slutte å bruke rusmidler men samtidig ha stor frykt for den endringsprosessen dette vil medføre.
- Det å slutte å bruke rusmidler er kun en del av prosessen i å komme ut av et rusmiddelmissbruk, og kanskje ikke den vanskeligste delen. Det er langt vanskeligere å hjelpe et menneske til å endre identitet, sitt sosiale nettverk m.m.
- Flere av de intervjuede opplever å ha fått god hjelp av behandlingsapparatet. Langt flere vektlegger hjelpen de har fått av ulike brukerorganisasjoner som for eksempel NA, AA og LES. Dette begrunnes blant annet av betydningen i å møte likesinnede, noe som er viktig for å danne nye sosiale relasjoner.
- Å slutte med rusmidler er en langvarig prosess. Denne prosessen strekker seg lengre enn et institusjonsopphold. Det er viktig med et individuelt tilpasset ettervern som den enkelte kan bruke etter eget behov.
- Praktiske forhold som økonomi og bolig er svært viktig for en vellykket integrering.

- Rusmiddelmissbrukere og tidligere rusmiddelmissbrukere har håp og ønsker for fremtiden som folk flest. De intervjuede gir uttrykk for at de drømmer om et helt vanlig liv og har et realistisk syn på sine muligheter i samfunnet.

### **Ettervern og integrering**

Denne intervjuundersøkelsen er et ledd i arbeidet med å få oppmerksomhet og debatt om ettervern og integrering. Vi mener at det er på høy tid å utvide det faglige fokuset til også å omfatte utfordringene innen ettervern og integrering.

Vi ønsker faglig fokus og kunnskapsinnhenting som gir både målgruppen og fagfeltet redskap til bedre å forstå og mestre utfordringene i integreringsprosessene. Fokuset innen feltet ser ut til å ha hovedvekt på aktivt rusbruk og på overgang til livssituasjonen som tidligere rusmiddelmissbrukere. Så langt kan det se ut som om fagfeltet mener dette er det endelige målet, - i motsetning til målgruppen. Av de som "klarer seg" er det gjennomgående et uttalt ønske om å komme frem til en annen selvopfatning, - til å bli "vanlig".

Foreløpig vet vi at de fleste blir svært alene med utfordringene fra kort tid etter at rusmiddelmissbruket avsluttes. Endring av identitet som utslått rusmiddelmissbruker til å oppleve seg som "vanlig" handler om lang tid med læring/relæring av sosiale ferdigheter og mye praktisk utprøving av ny selvopfatning. Som kjent kan dette bare skje i praksis og i godt selskap. NA, AA, LES, Idèverkstedet o. l. kan være viktige "tiltak" for mange.

Men er ikke på langt nær tilstrekkelige redskaper til det endringsarbeidet som gjenstår til målet om et alminnelig liv. Etter hvert har meldingen om at "Det nytter" begynt å trenge inn i feltet. Flere har blitt klar over at det ikke er så få mennesker som lever et "allminnelig liv" tross for sin fortid. Neste trinn er å spørre disse om hvordan..

Denne undersøkelsen viser at det ikke bare er mulig, - men at det er lett å finne frem til mennesker som har verdifulle erfaringer fra mangeårig innsats for egen integrering.

Med mer fokus og forskning og medfølgende forståelse for utfordringene i livsløpet etter avsluttet rusmiddelmissbruk kan en oppnå bedre måloppnåelse som bedre tilpassing og dermed bedre økonomi både av økonomiske og menneskelige ressurser.

### **(Footnotes)**

<sup>1</sup> Arne Kristiansen, "Fri från narkotika. Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare". Bokförlaget Bjuner och Bruno AB 2000.

<sup>2</sup> James McIntosh og Neil McKegany, "Beating the dragon – the recovery from dependent drug use." Pearson Education Limited 2002.

<sup>3</sup> Brill, L. & Nash, G. & lagrod, J. (1972) "The Dynamics of De-addiction – a pilot study". I Brill og Lieberman (eds.) Major Modalities in Treatment of Drug Abuse, Behavioral Publications, New York.

<sup>4</sup> Goffman, E. "Stigma: Notes On the Management of Spoiled Identity", Eblewood Cliffs, NJ, Prentice Hall 1963.

<sup>5</sup> Stall, R. og Biernacki, P. "Spontaneous remission from the problematic use of substances: An inductive model derived from a comparative analysis of the alcohol, opiate, tobacco and food/obesity literatures, The International Journal of The Addictions", 1986.

<sup>6</sup> NA = anonyme narkomane