

*Hur kan missbruk bland kvinnor förstås med begreppen inlärld hjälplöshet och stigmatisering?*



.....  
Fördjupningsarbete

Socialpedagogutbildningen VT23

Författare: Maria Krondahl

Handledare: Bea Lindh

.....

### **Sammanfattning**

Fördjupningsarbetet handlar om att belysa och få en djupare förståelse för kvinnor med alkohol och narkotikarelaterade missbruk.

Bakomliggande orsaker förklaras utifrån teorier om stigmatisering och inlärld hjälplöshet. Slutsatsen är att missbruk kan förstås utifrån både yttre och inre faktorer som hänger samman och påverkar varandra.

## 1. Inledning

Är samhällets normer, det sociala samspelet mellan individer, okunskap, rädsla, uppfostran, några av de bidragande orsakerna till varför kvinnor utvecklar ett aktivt missbruk? Genom studier, forskning, utredningar samt utifrån två perspektiv besvaras frågeställningen; Hur kan missbruk bland kvinnor förstås med begreppen inlärd hjälplöshet och stigmatisering? Fokuset ligger på att belysa kvinnor med alkohol-och narkotikarelaterade missbruk.

### 1.1 Bakgrund

I detta kapitel kommer läsaren få kunskap om hur ett missbruk kan se ut, vad som är ett missbruk, konsekvenserna som uppstår i missbruk, hur ett missbruk hos kvinnan kan se ut samt de bakomliggande orsakerna.

Sociologen Mats Hilde beskriver hur opium (narkotikapreparat) började användas i USA, Storbritannien och Sverige under 1800-talet. Kvinnor fick utskrivet opiater vid till exempel svårare menstruella smärtor. Vad gällande "behandling" för alkoholism så användes morfin, det ansågs att alkoholism inte handlade inte om ett beroendet, utan det var individens svaga karaktär (Hilde 2008, 5).

Vad är definitionen av ett missbruk?

*"hela vårt liv och tänkande kretsade kring droger i en eller annan form-Hur vi skulle få tag på och använda dem samt finna sätt och medel att skaffa mer. Vi levde för att använda och använde för att leva. En beroende är helt enkelt en man eller kvinna vars liv kontrollerades av droger. Vi är människor som är i klorna på en fortskridande sjukdom, som alltid slutar på samma sätt: Fängelser, institutioner och död"*

(Anonyma narkomaner 2011, 3 ).

De negativa konsekvenserna som uppstår i missbruket drabbar inte enbart individen själv, missbruket drabbar även familjeförhållanden, jobbet samt den sociala och ekonomiska biten. Vad finns det för missbruk? I fördjupningsarbetet ligger fokuset på alkohol och narkotikamissbruk, utöver dessa finns spelmissbruk, sexmissbruk, maktmissbruk, matmissbruk m.m. Vem eller vilka individer kan utveckla ett missbruk? Alla människor kan utveckla ett missbruk, missbruket bryr sig inte om varifrån du kommer, om du är rik, fattig, tjock eller smal. Det man sedan länge känt till är att beroendet är ärftligt men också hur samspelet mellan hjärnan, vår miljö och genetik har en stor påverkan huruvida ett missbruk utvecklas eller ej (1177 Vårdguiden, 2019, Läkartidningen, 2004).

I utredningar har man sett tydliga förändringar kring kvinnor och missbruk. En av förändringarna är hur kvinnans "dryckesmönster" blivit allt mer likartat männens. Anledningen är bl.a kvinnans förändrade livssituation samt strävan efter samma rättigheter som männen. Studier visar också en markant ökning av missbruk hos kvinnor samt hur

kvinnans missbruk upplevs "hårdare" vilket snabbare leder till sociala och medicinska skador.

De sociala skadorna sträcker sig långt över individen som missbrukar, missbruket berör anhöriga, skapar utanförskap, ekonomiska problem etc. Medicinska skador kan bli leda till cancer, Hepatit C, hjärnskador. Kärlek, stöd och uppmuntran har visats vara en viktig del för individens självförtroende och personlighetsutveckling. Skulle dessa grundpelare inte uppfyllas under kvinnans uppväxt eller i framtida nära relationer, skapas där en osäkerhet. Kvinnor med en missbruksproblematik lider ofta av låg självkänsla, Hon ser sig själv som misslyckad bland annat i sin roll som mamma, partner, arbetskamrat etc. För att dämpa känslan av sitt misslyckande eller undvika uppkomsten av ångest använder kvinnan alkohol eller någon form av narkotikapreparat. För kvinnan kan drogen även skapa modet till att göra saker som hon vanligtvis inte vågar. Andra övergripande orsaker till varför kvinnan hamnar i missbruket handlar om sexuella övergrepp, misshandel, kränkningar och förnedring under barndomen eller i vuxen ålder, dessa upplevelser skapar skam och skuld känslor. Känslan av att vara annorlunda, inte passa in eller att inte vara lika mycket värd gör att kvinnans självrespekt suddas ut. Ett destruktivt beteendet skapas som i sin tur leder till missbruk (Mundeo et al. 1994, 46).

## **1.2 Syfte**

Syftet med fördjupningsarbete är att få en större förståelse av hur ett missbruk kan se ut, vilka bakomliggande orsakerna som finns och konsekvenserna av ett missbruk. Om vi som socialpedagoger har fått en djupare grundförståelse kring hur det kan ha sett ut för kvinnan vi möter är sannolikheten större att vi lättare och snabbare kan fånga upp kvinnan utifrån den specifika situation hon befinner sig i.

## **1.3 Frågeställning**

Hur kan missbruk bland kvinnor förstås med begreppen inlärld hjälplöshet och stigmatisering?

## 2. Perspektiv I Stigmatisering-skam

I detta kapitel kommer teorierna stigmatisering-skam presenteras, teorierna kommer sedan användas för att besvara frågeställningen längre fram i arbetet

### 2.1 Stigmatisering

Vad innebär stigmatisering? Stigmatisering är när en viss grupp av människor avviker från de normer som anses "normala". Det kan handla om ett synligt handikapp, en viss typ religion eller etnicitet. Stigmatisering är uppbyggt på olika begrepp såsom kunskap, attityder och beteenden. Oftast handlar stigmatisering om okunskap och fördomar. Texten tar upp två typer av stigmatisering: *Strukturella stigmatiseringen*, vilket sker inom privata eller offentliga institutioner, såsom lagar och regler. *Allmänhetens stigma, eller Socialt stigma*: handlar då om stigmatisering utifrån individer eller grupper i befolkningen.

För att enklare förstå strukturell och social stigmatisering kommer här ett exempel: Vi har en arbetsplats, på arbetsplatsen finns där vissa "oskrivna regler" om hur och samt vilka som ska sitta runt matbordet i personalrummet. En nyanställd personal som inte följer eller går ihop med arbetsplatsen "oskrivna regler" blir ofta utesluten från gemenskapen i personalgruppen (Folkhälsomyndigheten 2022).

Amerikanska författarna Bruce G. Link, Jo Phelan förklarar hur Stigma Power fungerar; När människor finner ett intresse av att trycka ner eller undanhålla vissa individer, använder personen stigmatisering som ett "vapen", författarna beskriver fenomenet som "stigma kraft". Med "stigma kraften" uppnås de mål som är uttänkta, till exempel utnyttjande, kontroll och uteslutning. Här använder sig Link och Phelan utav tre generiska mål:

1. "*Hålla ner folk*": När den med "stigma kraften" använder sig av rikedom, makt eller hög social klass för att uppnå de mål som är utsatta.
2. "*Hålla folk inne*": Oskrivna, skrivna regler. T.ex. rangordningen runt ett bord i personalrummet. Gör man inte det på rätt sätt, blir individen exkluderad, utstött.
3. "*Hålla människor borta*": När människan på något sätt är annorlunda, ett fysiskt handikapp, en lukt etc, någonting som säger att individen inte är som alla andra (Phelan & Link 2014, 24-32).

Till skillnad från de tre punkter som Goffman beskriver stigmatiseringsprocessen.

1. Fysiska stigma; ett synligt handikapp.
2. Psykiska stigma; ej synligt T.ex. ett missbruk, sexuella läggningar, arbetslöshet.
3. Tribala eller stambetingande stigma (etnicitet, nationalitet, religion); Den som stigmatiserar utgår från egen uppfattning och samhällets syn t.ex. individen är på ett "visst sätt" vilket i sin tur kan leda till begränsade möjligheter (Goffman 2011, 12).

En stigmatiserad individ kan hantera sin situation på olika sätt. Goffman använder sig av begreppen; *Skylning, de egna och de visa*.

- *Skylning*: När den stigmatiserade individen försöker styra, dölja det stigmat som är kopplat till individen. kan handla om att "skoja" kring sitt egna stigma, på så vis undviker individen att bli kopplad till just det specifika stigma som personen besitter.
- *De egna*: När den stigmatiserade individen är tillsammans med andra som är kopplade till samma stigma. Individen känner då en tillhörighet, en känsla av förståelse att inte vara annorlunda.
- *De visa*; Handlar om människorna som har ett speciellt intresse för den typ av stigma som individen besitter eller professionella personer, till exempel läkare (Goffman 2011, 13).

### 2.3 Skam

Vad är skam och hur påverkar skam känslorna individen?

"Vårt sociala samspel med andra människor regleras till stor del av skam. Den gör att vi anstränger oss för att behålla närhet och ömsesidighet till andra, och har kraften att väcka en stark rädsla för att bli avvisad eller utesluten ur gruppen" (Mind 2017).

Enligt den amerikanska psykologen och forskaren Silvan Tomkins (1911-1991) är skam en av de nio grundaffekterna som är medfödda. Tomkins delar upp grundaffekterna på följande vis.

1. Två *positiva affekter*: Intresse och nöje
2. En *neutral affekt*: Förvåning
3. sex *negativa affekter*: Bekymmer, Rädsla, Ilska, Skam, Avsmak och Avsky.

Tomkins förklarar vidare hur skamkänslor speglas genom negativa kroppsliga signaler i form av nedslagen blick, undvikande kroppshållning, sänkt huvud etc. De negativa kroppssignalerna påverkar inte bara individen utan förmedlar det även till sin omgivning (Karlsson 2021, 410-411).

Skammen kopplas oftast ihop med ångest och oro. Många har svårt att skilja på skam och skuld. Enkelt förklarar är skuld någonting du gjort, skam handlar om hur du upplever dig själv som människa, känsla av att vara otillräcklig, rädslan i att bli dömd. Skammen uppstår när det är för stort glapp mellan självet och idealsjälvet (Ahum 2021).

*"Upplevelsen av skam är oundviklig för varje människa i den mån begäret överskrider uppfyllelsen. Det väsentliga villkoret för aktivering av skam är "Jag vill, men . . ."* (Exploring Affect 1995, 406).

Den amerikanska forskaren Donald Nathanson presenterade i slutet av 1990-talet en modell han benämner skamkompass. Modellen består av fyra försvarsmekanismer som individen använder sig av för att bli av med skamkänslor.

1. *Tillbakadragande*; individen blir passiv, vill inget, isolerar sig.
2. *Undvika*; Individen gör allt för att inte känna känslan genom att tex droga, dricka, spela etc
3. *Attackera sig själv*; Individen blir självdestruktiv, gör narr av sig själv, i värsta fall tar individen livet av sig.
4. *Attackera andra*; Genom att ge sig på andra i form av mobbning, misshandel, våld etc kan individen få bort källan i skammen (Ahum 2022)

Prästen och terapeuten Göran Larsson förklarar hur en människa själv aldrig bestämmer var eller när hon föds samt vilka värderingar som finns just vid den tiden. Skulle individen födas t.ex med ett synligt handikapp kan framtiden för henne avgöras utifrån en enda blick. En blick kan vara vänlig, vilket ger individen en känsla av förståelse och acceptans. Om blicken istället visar avsky eller nedvärderande på något vis upplever individen sig föraktad, inte välkommen (Larsson 2007, 118,132 ).

*“Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden”*(Anonyma Alkoholist u.å).

### 3. Perspektiv 2 Inlärd hjälplöshet-Försummelse

I detta perspektiv förklaras teorierna inlärd hjälplöshet-försummelse som sedan ska användas för att besvara frågeställningen.

#### 3.1 Inlärd hjälplöshet

Utifrån American Psychological Association, beskriver amerikanska psykologerna Overmier (1938) samt Seligman (1942) inlärd hjälplöshet; "ett fenomen där upprepad exponering för okontrollerbara stressfaktorer resulterar i att individen misslyckas med att använda några kontroll alternativ som senare kan bli tillgängliga. I huvudsak sägs individer lära sig att de saknar beteendekontroll över miljöhändelser, vilket i sin tur "undergräver motivationen att göra förändringar eller försöka förändra situationen"(APA 2022).

Amerikansk psykologen Martin Seligman var den som på 70-talet upptäckte fenomenet inlärd hjälplöshet genom ett experiment. Seligman utsatte hundar för elstötar som inte gick att undvika, oavsett hur hundarna betedde sig kom bestraffningen. känslan och upplevelsen i att inte kunna påverka när, hur och i vilken omfattning elstötarna hade ledde till ett näst intill apatiskt beteende. Hundarna hade lärt sig meningslösheten i att försöka förändra sin situation. När Seligman senare gav hundarna möjligheten att av egen fri vilja förändra sin situation gick det inte. Försöken ledde till följande tre slutsatser;

1. Hundarna förlorade sin vilja till att lära in nya betenden
2. Hundarna fick sämre inlärningsförmåga
3. Hundarna drabbades känslomässigt, vilket ledde till passivitet och depressionsliknande beteenden (Karlsson 2017, 636).

Seligman kopplade samman hundens beteende med det beteende som uppstår hos individen med en ångest eller depressionsproblematik. Det finns tre viktiga faktorer till hur, när och i vilken omfattning en inlärd hjälplöshet sker. Dessa tre faktorer är

1. Den inre orsaken. individen ser det som sitt eget fel.
2. När det uppstår någonting som är svårt att ändra på till exempel arbetslöshet, dålig ekonomi.
3. Saker som individen lätt kan generalisera, till exempel jag kommer aldrig få ett jobb för jag fick inte det förra jag sökte.

Begreppet inlärd hjälplöshet har även dykt upp i olika samhällsdebatter, framförallt debatter som handlar om välfärden. Deras argument handlar om hur den individ som får för mycket hjälp från samhället, till exempel genom försörjningsstöd, A-kassa eller från Försäkringskassan får svårare att klara sig själv samt ta sig ur sin situation trots att möjligheterna finns (Karlsson 2017, 637).

Författaren Lisa Bourbeau förklarar utifrån fem punkter hur en inlärd hjälplöshet kan skapas.

1. *Förnedring*: När någon i barnets omgivning t.ex. klasskamrater, familjemedlem gör sig rolig på barnets bekostnad. Kan handla om att barnet blir kallad dum, efterbliven, fet etc
2. *Övergivenhet*: Barnet blir upprepade gånger lämnat ensam av t.ex. sina föräldrar, totalt oskyddad från omvärlden. Barnet förstår inte varför det blir övergivet, härleder övergivenheten till händelser som kan ha upprört föräldrar, barnet har upprepade gånger fått veta hur värdelös detta barn är.
3. *Svek*: Barnet har vid flertal gånger blivit lovad någonting, ett löfte vilket sedan bryts, oftast av en nära familjemedlem. Barnet upplever en känsla av svek, hur barnet blivit lurade. Vilket i längden leder till att barnet börja misstro, känna avundsjuka till sin omgivning, barnet inte är värdig löftena som blivit utlovat.
4. *Orättvisa*: När ett barn upprepade gånger blir straffad för sina fel och brister. Oftast har föräldern till barnet en auktoritär och känslökall personlighet. Barnet börjar uppleva livet som lönlöst, en maktlöshet i att aldrig vara bra nog.
5. *Rädsla över att stötas bort*: När barnet vid ett flertal tillfällen känner sig bortstött av sina föräldrar, leder detta till upplevelsen av att inte vara älskad (Bourbeau 2003, 14).

### 3.2 Försummelse

Inlärd hjälplöshet kan också beskrivas som en försummelse vilket ofta inträffar under barndomen. En försummelse innebär när barnet inte får de grundläggande behov såsom skydd, undervisning, kärlek, omsorg eller hälso och sjukvård. Enligt Världsoorganisationen (WHO) är försummelsen likartad med barnmisshandel.

En försummelse uppstår i regel när det finns brister i föräldraskapet, till exempel en psykisk funktionsnedsättning, drog-och alkoholmissbruk, psykisk sjukdom eller fattigdom. Viktiga att komma ihåg är att en försummelse även inträffar i familjer som har social och ekonomisk trygghet. I studien Adverse childhood experiences (ACE) från USA i mitten på 1990-talet där 17000 vuxna kvinnor och män fick svara på frågor om utsatthet i form av misshandel, sexuella övergrepp eller annan dysfunktion i hemmet under deras uppväxt. Studien visade tydliga kopplingar till depression, alkohol-och narkotikamissbruk samt somatiska sjukdomar i vuxen ålder.

Att hamna i en hjälplöshet kan vara förödande, hjälplösheten tar över personens tankar, känslor och beteenden. För att bryta sig ur detta "tillstånd" måste personen acceptera, börja förstå orsakerna till händelsen/händelserna. Först då har personen tagit första steget och kan sakta påbörja ett förändringsarbete (Läkartidningen 2014).



## 4 Diskussion och slutsats

I detta kapitel kommer begreppen stigma och inlärd hjälplöshet användas för att förstå kvinnligt missbruk. Varje individ är unik på sitt sätt. Vi föds och växer upp under olika omständigheter. Kanske föds vi med ett synligt handikapp eller lever under omständigheter som inte syns utanpå. Vår okunskap, förutfattade meningar, en blick, uppfostran, relationer etc kan vara avgörande för individens upplevelse av sig själv.

Under 1990-talet ökade kvinnors konsumtion av alkohol. Män drack tidigare betydligt mer men under perioden blev dryckesmönstren mer jämställda (Mundeo et al. 1994, 17-23). Mellan 2004 och 2021 minskade både män och kvinnors konsumtion av alkohol istället kraftigt (Folkhälsomyndigheten 2023).

Inlärd hjälplöshet speglar uppväxten och hur upprepade negativa konsekvenser gör så att individen mister tron på sig själv. Stigmatisering speglar samhällsnormer och uppstår när en individ blir klassad som normavvikande. Där handlar det alltså om yttre påverkan men kan på sikt leda till att individen börjar se sig själv på samma sätt.

När upplevelsen av stigmatisering eller skam pågått under en längre tid kan dessa upplevelser leda till ett inlärt beteende som i detta fall en inlärd hjälplöshet. Upplevelsen av att stå utanför samhällets normer gör att individens förmåga och vilja att påverka sin situation försvinner.

Link och Phelans fokus ligger på individerna som använder sig av fenomenet stigma kraft eller stigma power. Vilket betyder; individen använder sig av makt, högre social klass, oskrivna regler eller uteslutning för att få igenom de mål som är uttänkta.

Fenomenet kan liknas med Bourbeaus och Seligmans beskrivning gällande inlärd hjälplöshet. Här ligger själva stigma kraften oftast hos individerna som står kvinnan, barnet närmast som till exempel föräldrar, en partner, det kan också handla om klasskamrater eller arbetskamrater. Den upprepade upplevelsen av svek, övergivenhet, bestraffningar, inte känna sig älskad eller att bli orättvist behandlad skapar en osäkerhet, tillitsbrist, låg självkänsla vilket i längden kan påverka framtida relationer negativt. Kvinnan som under sin uppväxt upprepade gånger blev utsatt för sexuella övergrepp och psykisk misshandel av sin missbrukade fader. Med hot fick fadern henne att tiga om det som pågick innanför dörrarna. Med stigma kraften lyckades fadern skrämman sin dotter till tystnad. Eftersom hon upplevde oförmågan att påverka sin situation, ledde detta till en acceptans och likgiltighet. Redan som barn lärde hon sig meningslösheten i att försöka förändra sin situation, vilket skapade ett nytt inlärt beteende.

Goffman förklarar stigmatisering utifrån olika former av samhällsnormer, som tillsammans med okunskap och rädsla utgör kriterier för vad som kan anses vara normavvikande.

En person som av andra uppfattas som kvinna kan uppleva att det finns vissa förväntningar och samhällsnormer som hänger ihop med just den uppfattningen. När kvinnan bryter mot dessa normer kan det leda till stigmatisering och vidare till skamkänslor.

Tomkins förklarar skam som en medfödd grundaffekt och hur individens känslor speglas utifrån de negativa kropps signalerna som sänds ut samt glappet mellan självet och idealsjälvet. Medan Seligman vill få det till ett inlärt beteende och hur det inlärdas beteendet är svårt att påverka eller förändra på grund av olika faktorer. För att lättare förstå Tomkins och Seligman argument kan man se det utifrån att en mamma som lider av psykisk ohälsa har en missbruksproblematik, när modern är påverkad blir hon fysiskt och psykisk våldsamt mot barnet. Skulden som uppstår hos modern efter den utförda handling väcker skammen i henne, modern blir ångerfylld, hon lovar att aldrig mer bli påverkad, hon nedvärderar sig själv. Här ser vi glappet mellan självet och idealsjälvet. Mamman är en missbrukare, det går inte att förändra eller påverka situationen, detta är självet. Idealsjälvet är en mamma som är nykter och kärleksfull. Självet och idealsjälvet är känslor modern känner samt hur hon upplever sig själv. En önskan om att vara nykter, kärleksfull och ge sitt barn trygghet är troligen vad de flesta föräldrar önskar. Ser man på scenariot utifrån från Seligman perspektiv kan det förklaras på följande vis. På grund av mammans historik och hennes psykiska ohälsa, har hon troligen vid flera tillfällen upplevt negativa händelser som skapat en inlärd hjälplöshet. Trots att möjligheterna till förändring uppstått kan modern inte se dessa. Hon har intalat sig själv att allt är hennes fel, jag kan ändå inte förändra min situation, jag har försökt så många gånger tidigare men inte lyckas, så det är inte lönt att försöka.

Slutsatsen kring fördjupningsarbetet är att det finns ingen teori eller något perspektiv som är vattentätt, det finns alltid olika sätt att tolka olika fenomen i vårt samhälle. Det finns inget rätt eller fel, det finns bara olika dimensioner av ett problem. De två perspektiven i fördjupningsarbetet visar och förklarar hur kvinnans olika upplevelser och händelser i hennes liv påverkas; som i detta fall till ett aktivt missbruk. I rollen som socialpedagog innebär det att vi ibland får göra val som inte alltid går hand i hand med våra egna värderingar och känslor. Kanske har vi ingen egen erfarenhet när det gäller kvinnor i aktivt missbruk, eller vi känner en rädsla inom oss själva kring hur vi ska agera, känna, tänka i möte med kvinnan. Med empati, lyhördhet, tålmod, kunskap, samtal, ödmjukhet och förståelse kan vi åstadkomma underverk. Som socialpedagog får vi vara den "pinne" som stöttar blomman när hon svajar. Budskapet som författaren vill förmedla genom detta fördjupningsarbete är att aldrig ge upp på den människa som står framför dig. Eftersom vi inte vet individens historia eller bakgrund, är det vårt jobb som Socialpedagoger att ta reda på det. Så vi kan vägleda och hjälpa individen utifrån var denne befinner sig.

En dikt av Göran Larsson får avsluta detta fördjupningsarbete.

*“Jag längtar hem till mig själv.  
Jag vill vara med i matchen.  
jag tänker inte längre skämmas, för att jag är jag.  
Jag vill göra något mer av mitt liv.  
Jag vill hellre dö levande än att leva som en död.  
Jag vill ge mig själv det bästa jag har att ge mig.  
Jag ska bo i hela mig.  
Jag vill kunna stå upprätt och se rakt fram.  
Jag vill äntligen bli fri.  
Jag vill andas djupt och tänka stort.  
Jag vill bli älskad och jag vill älska”*(Larsson 2007,170).

## Referenslista

### Tryckta Källor

**Anthony Giddens, Philip W. Sutton** ( 2021 ). *Sociologi*. Upplaga 6:1. Studentlitteratur AB, Lund.

**Anonyma Narkomaner** (2011). Upplaga 6.

**Bruce G. Link, Jo Phelan** (2014). *Stigma power*. Volym 3. Elsevier

**Bourbeau, L** ( 2020 ). *The 5 Wounds That Keep You from Being Yourself*. Lotus Press.

**Goffman, Erving** (2011). *Stigma, Den avvikande roll och identitet*. 4. Uppl. Lund: Studentlitteratur

**Hilte, Mats** (1996). *Avvikande beteenden- en sociologisk introduktion*. Lund: Studentlitteratur

**Lars Karlsson** (1998,2017). *Psykologins grunder*. Upplaga 6:5. Studentlitteratur AB, Lund

**Nathanson, D. L.** (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton.

**Tomkins Silvan S** (1995). *Exploring Affect: The Selected Writings of Silvan S Tomkins (Studies in Emotion and Social Interaction)*

## Elektroniska källor

**American Psychological Association (2022)**

<https://dictionary.apa.org/learned-helplessness>

(inhämtad 2023-02-18).

**Ahum: Skamkompassen – våra typiska sätt att hantera skam (2021)**

<https://www.ahum.se/bloggen/skam/>

(inhämtad 2023-05-02)

**Ahum: Skam är en av våra grundläggande känslor (2021)**

<https://www.ahum.se/bloggen/skam/>

(inhämtad 2023-05-02)

**Folkhälsomyndigheten: Alkoholkonsumtion i olika grupper av i befolkningen (2023)**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/anvandning/alkoholkonsumtion-i-befolkningen/>

(inhämtad 2023-06-07)

**Folkhälsomyndigheten: Stigmatisering kopplad till psykisk ohälsa (2022)**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/6191b7bece1e4e25b69cc291cfedbf2/stigmatisering-kopplad-psykisk-ohalsa.pdf>

(inhämtad 2023-02-07)

**Folkhälsomyndigheten: Stigmatisering kopplad till psykisk ohälsa (2022)**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/>

(inhämtad 2023-03-29)

**Mundeo, Ingemar; Israelsson, Karin; Larsson, Owe; Persson, Anita; Örtendahl, Claes; Karlsson, Bert-Inge; Orring, Ulla; Romanus, Gabriel; Kling, Peter; Palm, Sverre; Svennson, Sten; Noaksson, Hans; Gustafsson, Margareta: Delbetänkande av alkoholpolitiska kommissionen (1994)**

<https://filedn.com/ljdBas5OJsrLJOq6KhtBYC4/forarbeten/sou/1994/sou-1994-28.pdf>

(Inhämtad 2023-02-14)

**Läkemedelsvärlden: Det går att hitta gener bakom alkoholism (2004)**

<https://www.lakemedelsvarlden.se/det-gar-att-hitta-generna-bakom-alkoholism/>

(inhämtad 2023-05-31)

**Läkartidningen: Försummelsen av barn (2014)**

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2014/11/forsummelse-av-barn-ett-forsummat-problem/>  
(inhämtad 2023-05-01)

**Mind: skam och psykisk ohälsa (2017)**

<https://mind.se/aktuellt/skam-och-psykisk-ohalsa/>  
(inhämtad 2023-05-02)

**Sinnesro bönen i AA (u.å.)**

<https://aaanonymaalkoholister.se/boner/sinnesrobonen/>  
(inhämtad 2023-04-29)

**Tomkins institute: When positive affects are thwarted, shame happens (u.å.)**

<http://www.tomkins.org/what-tomkins-said/introduction/positive-affects-when-interrupted-yield-to-the-affect-of-shame/>  
(inhämtad 2023-05-02)

**Vårdguiden 1177: Missbruk (2019)**

<https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/psykisk-halsa/nar-nagot-hander-i-familjen/for-dig-som-har-en-narstaende-med-problem/nar-nagon-nara-dig-har-ett-missbruk/>  
(Inhämtad 2023-04-12)