

Maren Krennbauer Mohn

## Når omsorg blir en byrde

Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?

Bacheloroppgave i Vernepleie

Veileder: Kristin Espeland

Mai 2024



Maren Krennbauer Mohn

## **Når omsorg blir en byrde**

Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?

Bacheloroppgave i Vernepleie  
Veileder: Kristin Espeland  
Mai 2024

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse



Kunnskap for en bedre verden



# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	2
Summary .....	3
<b>1.0 Innledning</b> .....	4
1.1 Begrunnelse for valg av tema .....	4
1.2 Forforståelse .....	4
1.3 Avgrensning og begrepsavklaring .....	5
1.3.1 Rusproblematikk.....	5
1.3.2 Medavhengighet.....	5
1.4 Oppgavens hensikt .....	5
1.5 Oppgavens disposisjon .....	6
<b>2.0 Teori</b> .....	7
2.1 Rusmiddelproblematikk og rusmiddelavhengighet .....	7
2.2 Pårørende.....	7
2.2.1 Medavhengighet.....	8
2.4 Vernepleierens rolle .....	9
<b>3.0 Metode</b> .....	10
3.1 Søkeprosess .....	10
3.1.1 Fagdatabase, kriterier og andre avgrensninger .....	10
3.1.2 Begrunnelse for valg av artikler .....	11
3.2 Søkehistorikk .....	11
3.3 Litteraturlister.....	13
3.4 Analyse.....	18
<b>4.0 Resultater</b> .....	20
4.1 Behov for støtte og ressurser .....	20
4.2 Følelser og holdninger .....	21
4.3 Familiedynamikk og livskvalitet .....	22
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	24
5.1 Behov for støtte og ressurser .....	24
5.2 Følelser og holdninger .....	25
5.3 Familiedynamikk og livskvalitet .....	26
5.4 Metodediskusjon .....	27
5.4.1 Fremtidig forskning .....	28
<b>6.0 Konklusjon</b> .....	29
<b>7.0 Litteraturliste</b> .....	31

## Sammendrag

**Problemstilling:** Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?

**Introduksjon/bakgrunn:** Rusmiddelproblematikk påvirker ikke bare brukeren selv, men også familien som et system. Behandlingen av rusavhengige fokuserer ofte hovedsakelig på brukeren, noe som kan føre til at familiens behov blir oversett. Familien står igjen med en betydelig belastning som kan ha negative konsekvenser for deres livskvalitet. Derfor er det viktig å vurdere hvordan familiemedlemmene påvirkes av å være i relasjon til en med rusproblematikk.

**Hensikt:** Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan det påvirker medavhengige å være familiemedlem til en med rusmiddelproblematikk ved å undersøke belastningene pårørende opplever, og hvordan dette påvirker deres livskvalitet. Videre vil studien gi økt kunnskap om hvorfor det er viktig å inkludere pårørende i arbeidet med rusproblematikk.

**Metode:** I denne oppgaven er litteraturstudie benyttet som metode. Fem fagfelleverderte forskningsartikler og annen faglitteratur er benyttet for å svare på problemstillingen.

**Resultat:** Resultatene viser til økt belastning blant medavhengige familiemedlemmer av rusproblematikk. Det peker på en utbredt mangel på kunnskap fra helsepersonell og mangel på støtte og ressurser fra offentlige tjenester, noe som forverrer situasjonen. Resultatene viser også til ved økt kunnskap om medavhengighet og tilgang til støtte gir positive effekter for forbedring av livskvalitet og håndtering av situasjoner for familiemedlemmer.

**Konklusjon:** Rusproblematikk rammer ikke bare brukeren selv, men også menneskene rundt. Familiemedlemmer av personer med rusproblematikk opplever betydelige belastninger og mangel på støtte. Vernepleiere trenger økt kunnskap om pårørendes belastninger for å kunne tilrettelegge støttetjenester som kan forberede livskvaliteten til familiemedlemmene. Vernepleierens rolle er avgjørende for at familiemedlemmer blir inkludert i behandlingsprosessen og for å forberede deres livskvalitet etter påvirkninger av å være i relasjon med rusproblematikk.

**Nøkkelord:** Medavhengighet, pårørende, rus, rusmiddelavhengighet, familie, erfaring

**Antall ord:** 6927

## Summary

**Title:** How does it affect a codependent person being a family member of someone with substance abuse issues?

**Introduction/background:** Substance abuse issues not only affect the users themselves, but also the family as a system. Treatment for substance dependence often focuses primarily on the user, which can lead to the family's needs being overlooked. The family is left with a significant burden that can have negative consequences for their quality of life. Therefore, it is important to consider how family members are affected by being in a relationship with someone who has substance abuse.

**Purpose:** The purpose of this study is to examine how it affects codependents to be family members of individuals with substance abuse issues by investigating the burden experienced by these relatives and how it impacts their quality of life. Furthermore, the study aims to increase knowledge about why it is important to involve family members in substance abuse treatment.

**Method:** In this assignment, a literature review has been used as the method. Five peer reviewed research articles and other scholarly literature have been utilized to address the research question.

**Result:** The results indicate increased burden among codependent family members of individuals with substance abuse issues. There is widespread lack of knowledge from healthcare professionals and insufficient support and resources from public services, which exacerbates the situation. The findings also highlight that increased awareness of codependency and access to support have positive effects on improving quality of life and helping family members cope with their situations.

**Conclusion:** Substance abuse not only affects the user themselves, but also the people around them. Family members of individuals with substance abuse issues experience significant burdens and lack of support. Healthcare professionals need increased knowledge about the challenges faced by relatives in order to provide support services that can enhance the quality of life for these family members. The healthcare professional's role is crucial in ensuring that family members are included in the treatment process and in preparing them for life quality improvements after being impacted by their relationship with substance abuse.

**Keywords:** Codependency, relatives, substance abuse, drug addiction, experience

**Number of words:** 6927

# 1.0 Innledning

## 1.1 Begrunnelse for valg av tema

Rusproblemer er et omfattende samfunnsproblem. I Norge har minst 200 000 – 300 000 mennesker problemer med alkohol. Ved å legge til andre typer rusmidler som narkotika og reseptbelagte midler, vil dette tallet være betydelig større (Bramness, 2021, s. 5). Vernepleieren spiller en viktig rolle i møte med individer og familier som opplever rusproblematikk. Selv om fokuset ofte ligger på å gi omsorg hos individet med rusproblematikk, er det også viktig å se behovene til deres familie og pårørende. Rus påvirker ikke bare individet selv, men også menneskene og nettverket rundt (Andresen 2021, s. 249). Pårørende viser til flere belastninger som går ut over deres livskvalitet. Andresen (2021) viser til belastning som kan føre til sykdom, isolasjon og konfliktfylte forhold innad i familien (Andresen, 2021, s. 249).

Etter erfaring som helsepersonell i ulike arbeid, har jeg erfart at pårørende er en gruppe mennesker vernepleiere møter i ulike situasjoner. Selv har jeg erfaring av å være pårørende og ser derfor at dette er et viktig tema, men kan også by på utfordringer. Organisasjonen «HÅP – pårørende til rusmisbrukere» startet opp i min hjemby og vekket min interesse innen dette feltet. Det inspirerte meg til å utforske dette temaet videre i min bacheloroppgave.

I denne oppgaven er målet å gi innblikk i hvordan pårørende som medavhengige blir påvirket av å være i familie til en med rusproblematikk, og få frem på hvilke måter det er belastende for pårørende og hvorfor denne gruppen ikke skal bli glemt bort i arbeidet.

Problemstillingen min er derfor som følger:

*Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?*

## 1.2 Forforståelse

Min forforståelse av problemstillingen ligger til grunn for temaet som er valgt til denne oppgaven. I mitt arbeid har jeg møtt mennesker med rusmiddelproblematikk og observert hvordan dette har tatt overhånd over livet deres, og påvirkning dette har på dem som står dere nærmest. Gjennom erfaringer har jeg opplevd at det kan virke som det er en usikkerhet fra helsevesenet om hvordan de best kan møte og støtte den pårørende. Ofte blir fokuset på pårørende satt til side, til tross for at deres erfaringer og støtte er viktig i rehabiliteringsprosessen. Flere pårørende jeg har møtt har gitt uttrykk for at det har innvirkning på deres liv i form av belastninger, stress og følelser. Gjennom utdanningen min som vernepleier har jeg også tilegnet meg kunnskap om pårørende og pårørendearbeid. Jeg har lært om viktigheten av helhetlig omsorg, som har styrket min interesse for hvordan støtte til pårørende kan forberedes.



## 1.3 Avgrensning og begrepsavklaring

I denne bacheloroppgaven blir begrepene «medavhengige» og «pårørende» brukt, og jeg vil derfor finne litteratur som inkluderer dem begge. Her vil fokuset være hvordan disse begrepene relaterer seg til med familiemedlemmer av personer med rusproblematikk. Dette kan inkludere foreldre, ektefeller, barn, søsken og andre nære slektninger. I oppgaven har jeg valgt å ikke fokusere på et bestemt rusmiddel, da dette kan begrense oppgaven. Personer med rusmiddelproblematikk innebærer bruk av alkohol, narkotika og andre reseptbelagte legemidler. Dette er på bakgrunn av at type rusmiddel ikke vil være relevant for å utforske hvordan medavhengighet påvirker familiemedlem.

### 1.3.1 Rusproblematikk

Rusmiddelproblematikk refererer til negative konsekvenser knyttet til bruk av rusmidler. Som nevnt tidligere i 1.2 vil ikke oppgaven basere seg på bestemt type rusmiddel, men kan omfatte både avhengighet og misbruk av rusmidler som alkohol, narkotika og reseptbelagte midler. Dette begrepet vil bli brukt som et bredt perspektiv for å inkludere alle typer rusmidler.

### 1.3.2 Medavhengighet

Medavhengighet har ingen egen definisjon, men kan beskrives som tilstand hvor en person utvikler overdreven omsorg for en annen som går på bekostning av sitt eget liv (Birkeland og Weimand, 2015, s. 61-62). I denne sammenhengen oppstår medavhengighet når pårørende lever sammen med en person som har rusmiddelproblemer og tilpasser sitt liv til å håndtere og støtte den rusavhengige. Pårørende er den personen pasienten velger at skal anses som pårørende (Andresen, 2021, s.250). Pårørende trenger ikke utvikle en usunn tilknytning, mens medavhengige utvikler en usunn tilknytning overfor den med rusproblematikk. Med bakgrunn av at medavhengighet er et komplekst og omfattende begrep som påvirker flere aspekter for livet til den pårørende, vil det bli gitt en bredere utdypelse av dette begrepet i kapittel 2.

## 1.4 Oppgavens hensikt

Formålet med denne studien er å undersøke hvordan det påvirker medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk. Videre er hensikten å utvide min kunnskap om hvilken belastning pårørende til den rusmiddelavhengige opplever. Med funnene i litteraturstudien, er målet å tilføre nyttig kunnskap om hvorfor det er viktig at vernepleieren kan bidra til ivaretagelse av denne gruppens behov uten at de blir glemt bort i arbeidet. Studien vil bli gjennomført ved hjelp av fem utvalgte forskningsartikler, samt relevante teorier og tilleggs litteratur for å gi en helhetlig forståelse av problemstillingen.

## 1.5 Oppgavens disposisjon

Oppgaven er delt inn i syv kapitler, med underkapitler i de største. Innledningen inneholder avklaringer og nyttig informasjon før en leser videre. Det neste kapitlet er teorikapitlet hvor relevant teori presenteres. Dette vil være kunnskap om rusmiddelproblematikk, rusmiddelavhengighet, pårørende, begrepet medavhengighet og vernepleierens rolle. Etter teorikapitlet kommer metodekapitlet som inneholder fremgangsmåten ved å benytte litteratursøk som metode med søkekriterier, søkerhistorikk og litteraturmatriser. Videre vil resultatene fra artiklene bli presentert i resultatkapitlet. For god oversikt er det delt inn i underkapitler med hvert sitt hovedtema. I det påfølgende kapitlet vil resultatene diskuteres med relevant teori, samtidig som det diskuteres styrker og svakheter med valgte artikler. Kapittel seks vil inneholde en konklusjon hvor det gis svar på problemstillingen. Siste kapittel inneholder en oversikt over benyttede kilder i en litteraturliste.

## 2.0 Teori

### 2.1 Rusmiddelproblematikk og rusmiddelavhengighet

Rusmiddelproblematikk viser til utfordringer og negative konsekvenser som oppstår ved bruk av rusmidler. Når dette problemet tar over livet til et individ, kan vi si at individet har utviklet en avhengighet (Lossius, 2021, s. 27).

Rusmiddelavhengighet kjennetegnes blant annet av en sterk lyst eller trang til å innta rusmiddelet, problemer med å kontrollere inntaket og manglende evne for å kunne stoppe før man mister kontrollen (Lossius, 2021, s. 27). Denne tilstanden skiller seg fra rusmiddelbruk da det ikke nødvendigvis gir negative konsekvenser eller avhengighet.

I Norge bruker helsevesenet det standardiserte systemet, ICD-10 som er utviklet av verdens helseorganisasjon (WHO) til å diagnostisere rusproblemer. ICD-10 skiller mellom skadelig bruk og avhengighet. Skadelig bruk viser til et mønster av rusmiddelbruk som kan føre til helseskade, mens avhengighet innebærer en tilstand som er vedvarende og tvangsmessig bruk (Lossius, 2021, s. 26).

Rusforsker Jørgen Bramness beskriver rusmiddelavhengighet når rusmiddelbruken fortsetter til tross for mange negative konsekvenser og at rusmiddelet synes å ha forrang framfor mat, drikke, omsorg og kjærlighet hos den rusmiddelavhengige (Bramness, 2021 som referert i Lossius, s. 24). Denne avhengigheten skal vanligvis ha vedvart i tolv måneder eller mer (Lossius, 2021, s. 27).

En familieorientert forståelse av rusproblematikk kan defineres ved at det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og når de følelsesmessige bånd mellom mennesker forstyrres av en annens rusbruk (Andresen, 2021, s.251). Denne definisjonen på rusproblematikk vil vise seg senere i punkt 2.2 om pårørende.

### 2.2 Pårørende

Pårørende er personer som pasienten velger skal anses som pårørende eller nærmeste pårørende. Det er ofte tenkt at det er den nærmeste familie som partnere, foreldre, søsken og besteforeldre, men pasienten kan også bestemme at vedkommende ikke har en familietilknytning. Definisjonen av pårørende kan derfor være alle familiemedlemmer og nære personer som berøres av et annet familiemedlems rusmiddelbruk (Andersen, 2021, s. 250).

Pårørende utsettes for store belastninger. Å være pårørende til en med rusproblematikk kan påvirke fysisk og psykisk helse, arbeid, økonomi, relasjoner og sosialt liv (Andresen, 2021, s. 249). Hver enkelt pårørende vil oppleve belastninger individuelt (Andresen, 2021, s. 252). Belastningene fører til at den pårørende kan ha behov for hjelp og støtte

til å mestre sin rolle som pårørende. Det er personen med rusmiddelproblematikk som blir satt i fokus og helsetjenestene kan ha vanskelig med å oppdage plagene hos den pårørende. Disse utfordringene oppstår fordi helsepersonellet mangler tilstrekkelig kunnskap rundt implikasjonene av å være pårørende til mennesker med rusproblemer, eller at helsepersonell opplever en usikkerhet på hvordan en møter og responderer på behovene til familien. (Andresen, 2021, s. 249).

Det er vanskelig å finne nøyaktige tall på hvor mange pårørende som er berørt av å være i relasjon med en med rusproblematikk. Etter beregninger fra de første undersøkelsene gjort i Norge fra 2009, viser det til at 50 000-150 000 barn og 50 000-100 000 ektefeller og partnere bor sammen med en person med risikopreget alkoholforbruk. (Andresen, 2021, s. 251). Da dette kun gjelder alkoholforbruk, vil tallene rundt pårørende til generell rusproblematikk være betydelig høyere.

Opplevelser knyttet til familiemedlemmer fører til skam, skyldfølelse, mindreverdighetsfølelse, og familiemedlemmene ønsker ofte å prøve og holde rusproblemene hemmelig eller benekte rusproblemet. (Andresen, 2021, s. 254). Noen vil mestre sin rolle som pårørende, mens andre vil slite med å håndtere ulike situasjoner, og kan derfor virke mer belastende. Ved store belastninger kan det å søke om hjelp være nødvendig, selv om det kan gi en opplevelse av å ha mislyktes med å ivareta omsorg for familiemedlemmene. (Andresen, 2021, s. 251). Pårørende viser til resultater av høyere fysisk og psykisk sykkelighet som følger ved å ha et rusproblem i familien. Plager de pårørende viser er stressrelaterte symptomer som angst, depresjon og psykosomatiske plager (Andresen, 2021, s. 249).

### 2.2.1 Medavhengighet

Pårørende skiller seg fra begrepet medavhengighet da pårørende ikke nødvendigvis har en usunn tilnærming til rusmisbrukere. Medavhengighet har ikke en egen definisjon, men kan beskrives som en dårligere helse som følge av å være pårørende, der både fysisk og psykisk helse har blitt verre (Birkeland og Weimand, 2015, s. 6). Pårørende som beskriver seg selv som medavhengige, knytter sitt eget velvære til hvordan personen med rusmiddelproblematikk har det. Pårørende følger følelsesmessig med på deres oppturer og nedturer, og er stadig på vakt etter endringer i stemningen. Medavhengighet kan oppstå uavhengig om det er gått kort eller lang tid som pårørende. (Birkeland og Weimand, 2015, s. 38). Pårørende som medavhengige beskriver derfor at det meste av livet organiseres rundt den som har rusmiddelproblemer (Birkeland og Weimand, 2015, s. 70).

Selv om begrepet medavhengighet ikke er brukt i pensumlitteraturen, gir medavhengighet likevel en god beskrivelse av hvordan pårørende går fra et normalt forhold til personen med rusmiddelproblematikk, til å få overdreven omsorg hvor det går ut over eget liv.

Ved å ta i bruk begrepet «medavhengighet» kan pårørende få en større forståelse for hvordan deres egne liv og relasjoner påvirkes av den rusmiddelavhengiges oppførsel og situasjon. Ved forståelse av begrepet vil også pårørende klare identifisere egne følelsesmessige reaksjoner og handlingsmønstre. (Birkeland og Weimand, 2015, s. 61-62). Dette er som hjelp for å ta vare på seg selv som pårørende og søke nødvendig støtte for å håndtere ulike situasjoner.

## 2.4 Vernepleierens rolle

Vernepleiere arbeider på arenaer med ulike personer med rusproblematikk. Det er derfor viktig at vernepleieren forstår hvordan rusproblematikk påvirker den pårørende.

Partnerrollen står sentralt da den representerer vernepleierens samhandlende rolle på individnivå, og handler om relasjonen en har til individet (Brask et. al, 2016, s. 41).

Å være pårørende kan føre til belastning, stress og andre helsemessige utfordringer. Vernepleieren skal gi helhetlig omsorg og dette skjer når vernepleieren tar hensyn til brukeren, men også brukerens omgivelser. (Brask et. al, 2016, s. 105). Ved kunnskap rundt pårørendes utfordringer kan vernepleieren gi bedre støtte både til brukeren og familien. Vernepleieren som brobygger bygger på det samme som partnerrollen og handler om arbeidet i samhandling med andre profesjoner, eller med profesjonelle som representerer ulike etater, institusjoner eller organisasjoner. Det kan også handle om en personalgruppe, eller med familier og nettverk (Brask et al. 2016, s. 165). Vernepleieren viser seg derfor relevant i samarbeidet mellom pårørende og familiemedlemmene.

Når vernepleiere er bevisst på utfordringer pårørende står ovenfor, vil en kunne tilby støtte og forståelse som kan minske stress og bedre familiens generelle livskvalitet. Ved å gi pårørende mulighet til å snakke om belastningene og vanskene, samt få informasjon og kunnskap om rusproblematikken, gir det en sosial støtte som reduserer stress for den pårørende (Andresen, 2021, s. 267). Vernepleieren vil bruke sin rolle i å støtte den pårørende i dette arbeidet. Ved å se på disse utfordringene kan vernepleieren arbeide mer etisk og med større omsorg for bruker og pårørende.

### 3.0 Metode

Oppgaven benytter en litteraturstudie som baserer seg på funn fra fagfellevurderte forskningsartikler. Denne metoden innebærer systematiske søk etter relevant faglitteratur for så å gå kritisk gjennom tekstene og til slutt sammenfatte det hele (Thidemann, 2019, s. 77-78). Ved å gå gjennom trinnene Thidemann (2019) beskriver, har jeg funnet relevant litteratur som kan være med å svare spørsmålet i problemstillingen;

*«Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?».*

#### 3.1 Søkeprosess

PICO-tabell ble benyttet før søkeprosessen startet. PICO står for population, intervention, comparison og outcome. Problemstillingen i denne oppgaven innebærer ikke en sammenligning mellom ulike grupper og fjerner «comparison» fra tabellen nedenfor. Videre fulgte et innledende søk i PubMed for å finne ut hvor mye forskning og litteratur som kunne knyttes opp mot problemstillingen (Thidemann, 2019, s. 81). For å starte prosessen ble problemstillingen oversatt til engelsk, deretter startet søkeprosessen etter utvalgte ord. Ved å oversette problemstillingen og bruke engelske begreper ga det flere resultater i søket. Her brukte jeg ordene «family» og «codependency», først i fritekst og i ulike former. Videre ble ord satt sammen med «OR» og med flere nøkkelord for å spesifisere søkene.

Tabell 1. PICO skjema.

Population/pasient	Intervensjon	Resultat
Familiemedlemmer av personer med rusproblematikk	Opplevelse av medavhengighet	Effekter på familiemedlemmene
Family, Relatives	Codependency, drug addiction, substance abuse	Experience

##### 3.1.1 Fagdatabase, kriterier og andre avgrensninger

Fagdatabasen til det systematiske søket ble først brukt i PubMed etter anbefalinger fra et søkerkurs hos søkestua ved NTNU. Her er de fleste artikler fagfellevurdert og gir et godt utvalg av pålitelige tekster. Ved bedre kjennskap til databasen PubMed, ble prosessen utvidet i andre databaser som MEDLINE, Idunn, ERIC og CINAHL. MEDLINE inneholder det samme som PubMed, men har en annen søkefunksjon som ga mer kontroll over

søkene. ERIC og CINAHL ble utforsket grunnet deres relevans til helsefag. Kriteriene for artiklene som ble inkludert var publisering innen de siste 10 år, fagfellevurderte artikler og at ordene fra PICO skjema kunne bli funnet i artikkelen. Artikkelen skulle inneholde studier som omhandler medavhengighet, familierelasjoner eller effekter av rusproblematikk på familiemedlemmer. Tekstene som ble ekskludert i letingen var artikler som ikke var fagfellevurdert, studier som ikke tar for seg ordene fra PICO skjema eller studier som baserte seg på temaet, men med feil vinkling. Idunn var en database som ble ekskludert ettersom den ikke hadde relevante artikler for problemstillingen.

Selve søkeprosessen foregikk over flere dager og var tidskrevende da det tok tid å bli kjent med de ulike databasene. Det ble brukt mye tid på ordkombinasjoner som ble relevant for problemstillingen. Ved for mange treff måtte søket justeres flere ganger, slik at relevant forskning kom frem. Til slutt ble fem artikler som oppfylte kriteriene inkludert fra databasene PubMed, MEDLINE, CINAHL og ERIC, noe som viste til at utvidelse til disse databasene var vellykket.

### 3.1.2 Begrunnelse for valg av artikler

De inkluderte artiklene inkluderer både kvantitativ og kvalitativ metode. En kombinasjon av disse metodene er brukt for en bedre forståelse av problemstillingen min om hvordan det påvirker medavhengige å være i familiemedlem til en med rusproblematikk. De kvalitative artiklene viser en dypere forståelse for enkeltpersoners erfaringer og opplevelser. Dette viser seg å være hensiktsmessig til å belyse påvirkningen til de medavhengige. (Thidemann, 2019, s. 76). Denne innsamlingen har gitt innsikt i personlige historier gjennom intervju og hvordan det kan knyttes opp mot familiedynamikken og individets psykiske helse. Ved å bruke kvantitativ metode i artiklene er funnene større tall av et større utvalg av personer som belyser andelen av de som er berørt av medavhengighet (Thidemann, 2019, s. 75-76). Her kommer det også frem flere mønstre og sammenhenger mellom påvirkning av familiemedlemmer og rusproblematikken. Når de fem artiklene blir satt opp mot hverandre hvor tre inneholder kvalitativ metode og to inneholder kvantitativ metode vil det gi en mer helhetlig forståelse av problemstillingen. De inkluderte artiklene vil bli vurdert videre i litteratormatrisene og vise til relevans for problemstillingen. Videre i diskusjonsdelen vil kvaliteten til artiklene bli nøyer beskrevet, blant annet ved å se på styrker og svakheter med de ulike artiklene.

## 3.2 Søkehistorikk

Søkehistorikken gir en oversikt over hvordan søkene tok form over tid. Søkehistorikken er strukturert etter dato for søket, database, søkeord og hvor mange treff søket ga. Rekkefølgen gir en oversikt over søkene da det er hoppet frem og tilbake fra databasene.

Ved en slik oversikt skal det gjøre det enklere å evaluere kvaliteten på søkene og gjenta samme søk senere (Thidemann, 2019, s. 89).

Tabell 2. Søkehistorikk

Søke-dato	Søk nummer	Søkeord og kombinasjon	Avgrensninger	Antall treff	Leste abstract (sammendrag)	Leste artikler	Artikler inkludert
05.04.2024	1	Codependency AND family	Søkemotor: PubMed Siste 10 år	91	2	0	0
30.04.2024	2	Codependency AND family AND drug addiction	Søkemotor: PubMed Siste 10 år	15	4	2	1
30.04.2024	3	«Codependency AND Family»	Søkemotor: Medline År 2013-2023	29	3	2	2
30.04.2024	4	«Drug abuse AND family»	Søkemotor: Medline År 2013-2023	1687	0	0	0
30.04.2024	5	“«Drug abuse AND family»” AND “Experience”	Søkemotor: Medline År 2013-2023	122	3	0	0
30.04.2024	6	Medavhengig	Søkemotor: Idunn År 1999-2021	9	0	0	0
30.04.2024	7	Pårørende og rus og erfaring	Søkemotor: Idunn Artikkel År 2014-2024	167	2	1	0
30.04.2024	8	Pårørende rusavhengighet stigma	Søkemotor: Idunn År 2013-2023	13	1	1	0
02.05.2024	9	Codependency AND substance abuse	Søkemotor: ERIC År 2000-2016	5	1	0	0



02.05.2024	10	«Substance abuse AND family»	Søkemotor CINAHL År 2013-2023	11	0	0	0
02.05.2024	11	Codependency AND family	Søkemotor: CINAHL (smartText searching) År 2013-2023	24	2	1	1
07.05.2024	12	«Relatives AND Addicts»	Søkemotor Medline	1	1	1	1

### 3.3 Litteraturmatriser

Litteraturmatrise er et hjelpemiddel hvor det noteres viktig informasjon fra de fem inkluderte artiklene. Dette gir en strukturert oversikt over artiklene og gjør det enklere å sammenfatte dem. (Thidemann, 2019, s. 95). Eksempelet til Thidemann ble brukt som utgangspunkt for min litteraturmatrise. Videre ble det gjort en kritisk vurdering av artiklene og forskningen ved bruk av helsedirektoratet sine sjekklister, hentet fra helsebiblioteket (Helsebiblioteket, 2016).

Tabell 3. Litteratormatrise til artikkel 1

Full referanse	Bortolon, C. B., Signor, L., Moreira, T. de C., Figueiro, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., Ferigolo, M., & Barros, H. M. T. (2016). Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users/Funcionamento familiar e questões de saúde associados com codependência em familiares de usuários de drogas.(texto en inglés). <i>Ciência &amp; Saúde Coletiva</i> , 21(1), 101. <a href="https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.20662014">https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.20662014</a>
Hensikt	Hensikten med undersøkelsen er å undersøke hvordan medavhengighet påvirker familiemedlemmers fungering og helse når et av medlemmene sliter med rusproblematikk.
Metode	Anvendt metode, kvantitativ metode, tverrsnittstudie. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spørreskjema 1:</b> Kartlegge medavhengighet nivået.</li> <li>• <b>Spørreskjema 2:</b> Kartlegge familiens fungering og helse ved telefonintervjuer.</li> </ul>
Utvalg	505 familiemedlemmer, hovedsak kvinner, av narkotikamisbrukere i Brasil.
Resultater	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studien viste at 64% av de som ble intervjuet hadde høy medavhengighet.</li> <li>• Særlig mødre og koner med mindre sosioøkonomisk stabilitet.</li> <li>• Høy medavhengighet assosierte med negative fysiske og psykiske helseeffekter og større bruk av medisinske og psykiske helsebehandlinger.</li> </ul>
Vurdering av kvalitet	<p>Vurdering av kvaliteten på studien er vurdert som god, men med noen begrensninger.</p> <p>Styrker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er en nyere studie som forsker på et tema med stor betydning som ikke er forsket i stor grad på tidligere.</li> <li>• Gir nyttig informasjon om hvordan medavhengighet påvirker individ og familier.</li> <li>• Det er et stort utvalg mennesker som var med i undersøkelsen.</li> </ul> <p>Svakheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selvrappotering om erfaringer. Kan gi feil rapport enten bevisst eller ubevisst.</li> <li>• Kjønnfordelingen gir en skjevfordeling av kvinner.</li> <li>• Informasjonen er samlet fra et tverrsnittstudie hvor deltakeren har intervju i den livssituasjonen fra den dag, og ikke etterprøvbart over tid.</li> <li>• Studien er fra Brasil som kan skille resultater fra Norge.</li> </ul>
Relevans	Studien anses som relevant da den understreker at det å være medavhengige kan ha betydelige effekter. Den viser til viktigheten av å ta hensyn til både bruker og familie når man vurderer konsekvensene av rusmiddelproblematikk.
Etikk	Alle deltakerne ga et informert samtykke og ble kun brukt deltakere som var i stand til dette. Deltakerne har også mulighet for å trekke seg fra undersøkelsen.

Tabell 4. Litteratormatrise til artikkel 2

Full referanse	Horta, A. L. de M., Daspett, C., do Egito, J. H. T., & de Macedo, R. M. S. (2016). Experience and coping strategies in relatives of addicts. <i>Revista Brasileira de Enfermagem</i> , 69(6), 962. <a href="https://doi.org/10.1590/0034-7167-2015-0044">https://doi.org/10.1590/0034-7167-2015-0044</a>
Hensikt	Hensikten med studien er å forstå erfaringer og mestringsstrategier hos pårørende til mennesker med rusmiddelproblematikk.
Metode	Metoden som ble brukt var kvalitativ studie med fokusgruppe som metode og innholdsanalyse ble anvendt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppene bestod av åtte til ti mennesker og ble ledet av en forsker. Forskningsspørsmålet var: «Hvordan er det å bo, eller ha bodd med et familiemedlem med rusproblematikk, og hvordan takler du det?».</li> <li>• Varighet på møtene var ca. 90 minutt og ble tatt opp.</li> </ul>
Utvalg	Totalt 87 familiemedlemmer deltok i undersøkelsen, registrert i to helseenheter. Alderen varierte fra 24 til 82år og blant deltakerne var det 12 menn.
Resultater	Etter fokusgruppene ble fire kategorier identifisert: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1) Pårørendes oppfatninger av rusmiddelavhengighet.</li> <li>• 2) Følelser og holdninger knyttet til å være pårørende.</li> <li>• 3) Oppståtte utfordringer i prosessen.</li> <li>• 4) Mestringsstrategier.</li> <li>• Følelsene hos pårørende ble identifisert som maktesløshet, sorg, raseri, hat skam, skyldfølelse, frykt for aggresjon og ydmykelse.</li> </ul>
Vurdering av kvalitet	Kvaliteten på studien er vurdert som god etter sjekklister fra kvalitativ studie fra helsebiblioteket (Helsebiblioteket,2016). Styrker: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artikkelen viser troverdighet da den er publisert i et fagfelleverdert tidsskrift.</li> <li>• Det er 87 pårørende som er med i undersøkelsen som gir et godt utvalg.</li> <li>• Den undersøker ulike følelser hos de pårørende som gir en bredere forståelse.</li> <li>• Intervjuene ble tatt opp som gir en mer detaljert forståelse av intervjuet ved senere tolkning.</li> </ul> Svakheter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun ett familiemedlem fra hver familie deltok, noe som kan begrense hvordan det påvirker familien som helhet.</li> <li>• Studien baserer seg på to helseklinikker fra Brasil som kan begrense funn i forhold til familiedynamikk i andre kontekster.</li> </ul>
Relevans	Studien anses som relevant da den tar opp hvordan familiemedlemmer opplever sin rolle i å være pårørende til en med rusproblematikk. Den tar opp ulike utfordringer som preger livet til den pårørende.
Etikk	Forskerne i undersøkelsene har erfaring i å jobbe med familier. Informasjonen ble samlet i en forskrift som regulerer etiske krav for forskning som involverer mennesker. Det er gitt informert samtykke, anonymisert, rett til å trekke seg og unngå skade.

Tabell 5. Litteratormatrise til artikkel 3

Full referanse	Peixoto da Silva, M., Netto de Oliveira, A. M., Arruda da Silva, P., Algeri, S., & Flores Soares, M. C. (2019). Family orientation group as a strategy for care in chemical codependency. <i>Investigación y Educación En Enfermería</i> , 37(3). <a href="https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e08">https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e08</a>
Hensikt	Hensikten med studien var å fastslå viktigheten av familiestøttegruppen i behandlingen av medavhengighet i et terapeutisk fellesskap for rusmiddelavhengige.
Metode	Metoden som ble brukt var kvalitativ studie hvor data ble hentet inn ved semistrukturerte intervjuer. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åtte pårørende av rusmiddelavhengige deltok.</li> <li>• Gruppene fant sted mellom mai og juni 2017.</li> <li>• Intervjuene varte ca. en time.</li> </ul>
Utvalg	Åtte familiemedlemmer deltok hvor det var 6 kvinner og 2 menn i alder 24 og 56år. Relasjonen til familiemedlemmene var kone, mor, tante, far, datter og søster.
Resultater	Resultatene viser til at familiestøttegruppen er et viktig verktøy for å gi informasjon om medavhengighet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det hjelper dem også å tenke gjennom og endre atferd og holdninger som er typiske for medavhengighet.</li> <li>• Forståelse for medavhengighet og egen tilstand.</li> <li>• Familiemedlemmene opplevde forberedning i mental helse og personlig vekst.</li> </ul>
Vurdering av kvalitet	Kvaliteten på studien er vurdert som god. Den er publisert innen fagfellevurderte tidsskrift. Styrker: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semistrukturerte intervju gir en bedre forståelse av opplevelser og erfaringer.</li> <li>• Viser til flere positive effekter ved familiestøttegruppene.</li> </ul> Svakheter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et begrenset antall deltakere på åtte personer.</li> <li>• Bare ett familiemedlem deltok, noe som kan begrense hvordan det påvirker familien som helhet.</li> <li>• Viser til den sørlige delen av Brasil som kan begrense studien ettersom det kan være utfordrende å overføre til andre kulturer.</li> </ul>
Relevans	Studien anses som relevant da den fokuserer på medavhengighet blant familiemedlemmer til rusmiddelavhengige. Den fokuserer på hvordan det påvirker deres liv, relasjoner og følelser.
Etikk	Studiet ble godkjent av «Rio Grande Federal University Research Ethics Committee». Innsamling av samtykke og mulighet for å trekke seg under undersøkelsen.

Tabell 6. Litteratormatrise til artikkel 4

Full referanse	Vederhus, J.-K., Kristensen, Øistein, & Timko, C. (2019). How do psychological characteristics of family members affected by substance use influence quality of life? <i>Quality of Life Research</i> , 28(8), 2161–2170. <a href="https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11136-019-02169-x.pdf">https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11136-019-02169-x.pdf</a>
Hensikt	Hensikten med studien var hvordan psykologiske egenskaper hos familiemedlemmer som er berørt av rusmiddelbruk påvirker deres livskvalitet.
Metode	Metoden som ble brukt var kvantitativ forskningsmetode. Composite Codependency Scale (CCS) ble brukt til å undersøke psykologiske egenskaper hos familiemedlemmene. Spørreskjema ble brukt for vurdering om familiens livskvalitet og fungering.
Utvalg	Utvalget var pårørende over 16 år. Her ble 393 pårørende av den generelle befolkningen rekruttert via sosiale medier, og 271 pårørende av personer i behandling for rusmiddelavhengighet.
Resultater	Resultatene viste at pårørende innen behandling av rusmiddelavhengighet scoret høyere på Composite Codependency Scale enn pårørende av den generelle befolkningen. Dette indikerte på tilbøyelighet for å undertrykke følelser, føle et behov for å kontrollere andre og ofre egne behov for andres skyld. Det viste til større familiær dysfunksjon og dårligere livskvalitet.
Vurdering av kvalitet	Kvaliteten på studien er vurdert som god etter sjekklister om tverrsnittstudie fra helsebiblioteket (Helsebiblioteket 2016). Styrker: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En nyere studie som bidrar til troverdighet.</li> <li>• Et stort utvalg av familiemedlemmer med i undersøkelsen.</li> <li>• Resultatene viste til sammenheng mellom medavhengighet og familiens fungering som gir informasjon om hvordan dette henger sammen.</li> <li>• En norsk studie som viser til hvordan det spesifikt påvirker norske familier.</li> </ul> Svakheter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle faktorer som kan ha påvirket studiet kom ikke frem.</li> <li>• Informasjonen er samlet fra et tverrsnittstudie hvor deltakeren har intervju i den livssituasjonen fra den dag, og ikke etterprøvbart over tid.</li> </ul>
Relevans	Artikkelen er relevant for problemstillingen da den viser til forståelse av hvordan nære relasjoner kan påvirkes av å være i familiemedlem med en med rusproblematikk, og hvordan medavhengighet kan utvikle seg blant dem. Den viser også til familiær dysfunksjon og dårligere livskvalitet som følger av å være familiemedlem til en med rusproblematikk.
Etikk	Studien er godkjent av Regional Ethics Committee. Det ble samlet inn samtykke fra deltakerne før deltakelsen.

Tabell 7. Litteratormatrise til artikkel 5

Full referanse	Melo, C. de F., & Cavalcante, I. S. (2019). Codependency in Relatives of Alcohol Addicts. <i>Revista de Pesquisa, Cuidado é Fundamental</i> , 11(2), 304–310. <a href="https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.304-310">https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.304-310</a>
Hensikt	Hensikten med studien var å undersøke innvirkningen av alkoholavhengige slektninger på kvinner i sosialt sårbare situasjoner.
Metode	Metoden som ble brukt var kvalitativ tilnærming med semistrukturerte intervju. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 deltakere var med i undersøkelsen.</li> <li>• Refleksjoner rundt opplevelser knyttet til alkoholavhengighet i familien.</li> </ul>
Utvalg	Utvalget var 11 pårørende av alkoholavhengige.
Resultater	Resultatene viste til syv tematiske kategorier: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Årsaker til alkoholforbruk.</li> <li>• 2. Konsekvenser av alkoholforbruk for den avhengige.</li> <li>• 3. Familieoppførsel angående alkoholikeren.</li> <li>• 4. Gjentatte følelser fra slektningene.</li> <li>• 5. Sykeliggjøring av en familie med en alkoholiker.</li> <li>• 6. Typer hjelp/behandling for alkoholavhengige og deres familie.</li> <li>• 7. Fremtidige forventninger til alkoholikere.</li> </ul> Disse kategoriene viser som en helhet hvordan alkoholavhengighet påvirker både den avhengige og familien.
Vurdering av kvalitet	Kvaliteten på studien er vurdert som ok etter sjekkliste om kvalitativ studie fra helsebiblioteket (Helsebiblioteket, 2016). Styrker: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun kvinner er brukt i studien som gjør det enklere å se på resultatene uten å ta hensyn til kjønn.</li> <li>• Det er en nyere studie som øker relevansen.</li> <li>• Studiene ble tatt opp som gir en mer nøyaktig gjengivelse av svar og uttrykk.</li> </ul> Svakheter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrenset antall deltakere.</li> <li>• Studien viste ikke til faktorer som kan ha påvirket resultatene.</li> <li>• Studien er fra Brasil som kan skille resultater fra Norge.</li> </ul>
Relevans	Studien anses som relevant da den tar opp hvordan medavhengighet kan påvirke familiemedlemmer av alkoholavhengige. Resultatene viser til hvordan alkoholavhengighet påvirker familiemedlemmer og tiltak som kan være nyttig for å støtte familien og den avhengige.
Etikk	Studien har fått godkjenning av forskningsetikkomiteen. Deltakerne ga samtykke til undersøkelsen.

### 3.4 Analyse

Analyseprosessen tar utgangspunkt i hvordan de forskjellige artiklene er sortert ut fra resultatene. Artiklene som er valgt ut til denne bacheloroppgaven er fagfellevurdert og inneholder resultater som er relevant for å besvare problemstillingen. Artiklene er lest og gjennomgått flere ganger i sin helhet. Analysen tar utgangspunkt i trinnene til Thidemann, hvor problemstillingen ligger synlig til enhver tid (Thidemann, 2019, s.93). Ved gjennomgang av artiklene ble resultatene nøye gjennomgått. Artiklene ble oversatt fra engelsk til norsk og skrevet ut i papirform for dypere forståelse. Ved gjennomlesing ble resultat som var relevant for problemstillingen markert med markeringstusj og notater ble skrevet i margin underveis. De relevante resultatene som ble markert, ble

skrevet ned i et eget dokument for bedre oversikt. I denne prosessen kom det frem flere resultat som ikke var relevant for problemstillingen og ble derfor valgt bort. Videre i arbeidet ble relevante resultater satt inn i en fargekodet tabell tilknyttet hver artikkel, inspirert fra Aveyards tematiske analysemodell. En slik tabell gir oversikt over hvilke sentrale resultat artiklene inneholder, og hvilke resultat som blir sett i sammenheng med min problemstilling (Thidemann, 2019, s. 96). Dette illustreres videre i tabell 8 nedenfor.

Tabell 8. Fargekodet artikkeltema

Artikkel 1	Artikkel 2	Artikkel 3	Artikkel 4	Artikkel 5
<p>1. Behovet for økt fokus og ressurser.</p> <p>2. Støtte familiens egen helse</p> <p>3. Forbedre håndtering av utfordringer.</p>	<p>1. Familiens syn på avhengigheten til rusmisbrukeren.</p> <p>2. Følelser og holdninger knyttet til å være pårørende til en rusmisbruker.</p> <p>3. Vanskeligheter i prosessen.</p> <p>4. Mestringsstrategier.</p>	<p>1. Familiene mobiliserer seg.</p> <p>2. Påvirkes av oppførsel til den avhengige.</p> <p>3. Behov for støtte i konflikter.</p>	<p>1. Større familiær dysfunksjon og dårligere livskvalitet.</p>	<p>1. Årsaker til alkoholforbruk</p> <p>2. Konsekvenser av alkoholforbruk for den avhengige.</p> <p>3. Familieoppførsel angående alkoholikeren.</p> <p>4. Gjentatte følelser fra slektningene.</p> <p>5. Sykeliggjøring av en familie med en alkoholiker.</p> <p>6. Typer hjelp/behandling for alkoholavhengige og deres familie.</p> <p>7. Fremtidige forventninger til alkoholikere.</p>

Ved å se på resultatene på tvers av alle artiklene ble resultatene samlet under temaoverskrifter. Temaene ble kategorisert ved hjelp av fargekodene: Grønn – Behov for støtte og ressurser, Blå – Følelser og holdninger og Rød – Familiedynamikk og livskvalitet. Punktene uten farge var ikke relevant for problemstillingen da de viser direkte til den alkoholavhengighet, og ble derfor ikke tatt med under temaoverskriftene.

## 4.0 Resultater

I dette kapitlet vil resultatene ut fra forskningen presenteres. Temaoverskriftene fra analysen i 3.4 blir brukt for å belyse problemstillingen «Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk». Hovedtemaene vil bli presentert nedenfor i 4.1 Behov for støtte og ressurser, 4.2 Følelser og holdninger, samt 4,3 Familiodynamikk og livskvalitet.

### 4.1 Behov for støtte og ressurser

Et gjennomgående tema i artiklene er behov for støtte og ressurser. «*Drug dependence affects not only drug users themselves but all of the people in their social context, especially their family*» (Bortolon et al., 2016, s. 102). Familiemedlemmer blir påvirket av personen med rusmiddelproblematikk og står ovenfor en rekke utfordringer. Horta et al. (2016) viser til behovene for tilgang til offentlige tjenester og understreker viktigheten av å inkludere familiemedlemmer i behandlingsprogrammet for rusmiddelproblematikk. Dette er på grunnlag av at familiemedlemmer rapporterer om mangel på ressurser. Videre i artikkelen til Bortolon et al. (2016) beskrives det en rekke belastninger som kan føre til alvorlige helseproblemer for familiemedlemmene. Flere av familiemedlemmer som ringte til hjelpetelefonen under undersøkelsene viste emosjonell overbelastning (88%) og selvforsømmelse (75%). Ved at det ble dokumentert at flere familiemedlemmers egne medisinske tilstand ble vurdert som usunn, kom flere resultater frem. Familiemedlemmer som trengte medisinsk behandling for seg selv var 33%, de som allerede brukte medisiner 39%, tok i bruk selvhjelpsgrupper 19% og de som var registrert i psykologiske eller psykiatriske behandlinger 22% (Bortolon et al., 2016, s. 103-104). Disse resultatene viser tydelig behovet for støtte og ressurser for familiemedlemmene.

Horta et al. (2016) viser også til frustrasjonen på mangelen på offentlige ressurser og hjelpetilbud. Resultatene peker på manglende tillit til offentlig tjenester. Artikkelen tar opp fagpersoners manglende evne til å håndtere familiemedlemmene (Horta et al., 2016, s. 966). Mangel på kunnskap blir også poengtert i Silva et al. (2019). Behovet for støtte og ressurser belyser seg i familiemedlemmenes ulike mestringsstrategier til å forholde seg til den med rusmiddelproblematikk. Temaer som kommer frem er isolering, holde bruken av rusmidlene hemmelig, tro og religion som en vei for hjelp (Horta et al., 2016, s. 965). Disse resultatene fra familiemedlemmene viser til at det ikke dekker behovet for støtte og ressurser og nødvendigheten av en helhetlig tilnærming av å inkludere familiemedlemmene i behandlingsprosessen.

Resultatene til Silva et al. (2019) viser til hvordan støttegrupper spiller en viktig rolle på mennesker med medavhengighet i relasjon med en med rusproblematikk. Ved å bli med i «Family Orientation Group» viser familiemedlemmene endringer i deres oppførsel. Den



viser til de positive resultatene ved støttegruppen og deres behov for en slik ressurs (Silva et al., 2019, s. 6-7). En av deltakerne som var med i undersøkelsen beskrev «*For the most part, they could not maintain their identity and autonomy and began to live the life of the drug addict.*» (Silva et al., 2019, s. 6). Familiemedlemmene viste tegn på medavhengighet og der profesjonell omsorg spilte inn, fikk de hjelpe i samspill med bruker og andre mennesker (Silva et al., 2019, s. 4). Endringene i støttegruppen viser til flere positive forandringer som har gitt en bedret livskvalitet for familiemedlemmene.

Melo og Cavalcante (2019) viser til resultater på typer hjelp og behandling for den alkoholavhengige og dens familie. Deltakerne hadde søkt hjelp i behandling ved psykoterapi eller selvhjelpsgrupper. (Melo og Cavalcante, 2019, s. 308). Det kom frem i intervjuene at religion var et verktøy flere brukte i behandlingen. Av disse deltakerne ble ikke psykoterapeutisk behandling i særlig grad rapportert, men Melo og Cavalcante (2019) legger vekt på at dette likevel kan være betydningsfullt.

## 4.2 Følelser og holdninger

Resultatene til Horta et al. (2016) viser at pårørende til rusmisbrukere viser til ulike følelser som medfølelse, maktesløshet, sorg, raseri, hat, skam, skyldfølelse, frykt for aggresjon og ydmykelse (Horta et al., 2016, s. 964). Dette kommer til uttrykk når de pårørende beskriver sine reaksjoner på den rusavhengige.

For eksempel kommer medfølelse og maktesløshet frem ved at pårørende forteller «*I have a lot of pity, because I see that he is going go shambles and he doesn't realize it... as much as it is said, it is like they live in their own world.*» (Horta et al., 2016, s. 964). En annen pårørende forteller «*You can move the earth and the sky, if he doesn't want to, this treatment thing won't work, I believe in that. You can take him, pay for the best treatment, be kind, be aggressive, you can curse, if he doesn't want to, it won't work.*» (Horta et al., 2016, s. 964).

Ved eksemplene ovenfor viste også de pårørende følelsen om håpløshet. En av de pårørende legger vekt på hen føler seg alene og ikke får nok støtte fra samfunnet eller offentlige tjenester (Horta et al., 2016, s. 965).

Holdningene til pårørende kommer til uttrykk i Horta et al. (2016) da de gir uttrykk for at de opplever forvirring, isolasjon, frustrasjon eller ønske å bruke ekstreme tiltak. Ved de ekstreme tiltakene sier en av de pårørende «*We think that by killing him we would solve the problem, because you are offering advice, explaining, and it doesn't work, then killing is the solution, it means getting rid of the problem, of this nightmare.*» (Horta et al., 2016, s. 964). Horta et al. (2016) viser til en kompleks dynamikk familiemedlemmene står ovenfor når de lever med en med rusproblematikk.

Resultatene til Silva et al. (2019) viser til hvordan «Family orientation group» ble brukt som et verktøy for å endre holdningene og følelsene til familiene som følge av deltakelse i støttegruppen. En av de pårørende forteller at gruppen har bidratt til hjelp i form av at det er mindre konflikter i hjemmet og bedret selvfølelse. (Silva et al., 2019, s. 6). Dette resultatet har vist til en positiv endring av følelsene og holdningene til familiemedlemmet med rusmiddelproblematikk. Resultatene legger også vekt på forståelsen av medavhengighetsbegrepet. Ved forståelse for dette begrepet har familiemedlemmene endret følelsene og holdningene positivt. Før deltakelse i denne gruppen viste pårørende flere følelser som skam, frykt, ensomhet, bekymring, maktesløshet og frustrasjon (Silva et al., 2019, s. 6-7).

### 4.3 Familiedynamikk og livskvalitet

De negative følelsene i forkant av støttegruppen fra til artikkelen til Silva et al. (2019) kommer frem i 4.2 og påvirker familiens dynamikk, som kan føre til konflikter. En av de pårørende forteller «*Then I started to be ashamed, I didn't finish what I had to...*» og en annen pårørende forteller «*I consider myself a codependent because I am living his life, leading my brothers life.*» (Silva et al., 2019, s. 7). De pårørende forteller hvordan livet før støttegruppen påvirket deres livskvalitet på en negativ måte. Resultatene viser til at ved hjelp av støttegruppen kunne familiemedlemmene identifisere vanskelighetene som oppstod i hjemmet med den rusavhengige og se på hvordan dette påvirket dem. (Silva et al., 2019, s. 7).

Gjennom deltakelse i «Family orientation group» opplevde familien positive endringer som ga en reduksjon av konflikter i familien. Resultatene av deltakelse viste også til reduksjon av de negative følelsene og mer mestring i problemene til den rusavhengige. (Silva et al., 2019, s. 6-7).

Vederhus et al. (2019) belyser hvordan familiemedlemmene fikk mer familiær dysfunksjon og dårligere livskvalitet ved medavhengighet. Familiens funksjon ble målt av «General family functioning subscale» som viste til at familiemedlemmer av rusmisbrukere har høyere grad av familiær dysfunksjon enn den generelle befolkningen. (Vederhus et al., 2019, s. 2164). I sammenheng høy grad av familiær dysfunksjon viste også familiemedlemmer av rusmisbrukere dårligere livskvalitet og høyere medavhengighet. Familiemedlemmene av rusmisbrukere hadde en høyere score på medavhengighet enn den generelle befolkningen, og har påvirkning for både familiens dysfunksjon og livskvalitet (Vederhus et al., 2019, s. 2164).

Melo og Cavalcante (2019) har flere deltakere som beskriver sin relasjon eller andre familiemedlemmers relasjon med den avhengige. I et av utsagnene til deltakerne kommer det frem «*She cried for any reason, she often thinks he's lost cause, she's*

*already tried suicide»* (Melo og Cavalcante, 2019, s. 307). Dette beskriver et familieforhold hvor søsterens atferd har blitt endret og påvirker hele familien. Alle deltakerne viser seg enstemmig under kategorien «sykdom i en familie med alkoholisme» hvor rapporten viste at familien blir syk av et slikt miljø (Melo og Cavalcante, 2019, s. 308). En av deltakerne viser til påvirkning av livskvaliteten ved å peke på «*We end up developing habits to live with that disease and when the disease disappears, those bad habits continue. And this is sick»* (Melo og Cavalcante, 2019, s. 307).

## 5.0 Diskusjon

Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan det påvirker medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk. I dette kapittelet skal problemstillingen drøftes ved hjelp av teorier presentert i kapittel 2 *Teori*, og resultater som ble lagt frem i kapittel 4 *Resultater*. Målet med drøftingen er å svare på oppgavens problemstilling «*Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?*».

### 5.1 Behov for støtte og ressurser

I artikkelen til Bortolon et al. (2016), viser den til hvordan familiemedlemmer til personer med rusmiddelproblematikk opplever belastninger. Bortolon et al. (2016) peker på at disse belastningene kan føre til alvorlige helseproblemer, hvor flere familiemedlemmer viste emosjonell overbelastning, selvforsømmelse og behov for medisinsk behandling. Resultatene understreker behovet for støtte og ressurser til familiemedlemmene, noe som er i tråd med teorien om pårørende, hvor det beskriver hvordan rusmiddelbruk hos familiemedlemmer kan føre til belastninger for den pårørende (Andresen, 2021, s. 252).

Horta et al. (2016) beskriver frustrasjon familien har over mangel på offentlige ressurser og hjelpetilbud, samt manglende tillit til offentlige tjenester. Manglende evne til å håndtere pårørende, kunnskap og innsats for inkludering ble observert under studien (Horta, et al., 2016, s. 966). Dette kunnskapsgapet blir også poengtert i Silva, et al. (2019), som stemmer overens med teorien om manglende kunnskap fra helsepersonell om implikasjoner av å være pårørende til mennesker med alvorlig rusproblemer (Andresen, 2021, s. 249). På grunn av den manglende kunnskapen vil ikke behovene til familiemedlemmer av rusproblematikk bli møtt av helsepersonell.

Silva et al. (2019) viser til deltakelse i «Family Orientation Group» og positive effekter på familiemedlemmene i denne støtten. I denne gruppen bemerkes det at familiemedlemmene får mer forståelse av sin egen tilstand. Ved forståelse av egne opplevelser kan det underbygges med teorien om å forstå medavhengighet i familien og hvordan livet og relasjoner påvirkes av den rusmiddelavhengige (Birkeland og Weidmann, 2015, s. 62). Studien til Melo og Cavalcante (2019) har deltakerne selv søkt hjelp i grupper, psykoterapi og flere brukte religiøs hjelp. Ved selvhjelpsgruppene har det kommet positive effekter, som kan sammenlignes med Silva et. al (2019). For å kunne tilby nødvendig informasjon og hjelp for pårørende, vil vernepleierens rolle være avgjørende. Vernepleieren skal ta hensyn til brukeren, men også brukerens omgivelser (Brask, et al., 2016, s. 105).

Den manglende kunnskapen om hvordan ivareta pårørende viser til at ved større kunnskap, vil vernepleieren kunne gi bedre støtte både til brukeren og familien. De

positive effektene av støttegrupper som nevnt i Silva et al. (2019) og Melo og Cavalcante (2019) kan støttes opp under teorien om å gi pårørende mulighet til informasjon om rusmiddelproblematikk, og kunne snakke om belastninger. Slike tiltak vil redusere stress og forberede livskvaliteten (Andresen, 2021, s. 267). Vernepleieren fungerer som en brobyggerrolle da den samarbeider med bruker, familiemedlemmer og offentlige tjenester (Brask, et al., 2016, s. 165). Ved å se på den manglende tilliten som Horta et al. (2016) legger vekt på, vil vernepleieren bruke denne rollen til samhandling med andre, se på tilgang til ulike ressurser og skape mer tillit for familiemedlemmene.

## 5.2 Følelser og holdninger

Resultatene fra Horta et al. (2016) og Silva et al. (2019) viser at familiemedlemmene til rusmisbrukere opplever en rekke negative følelser. Disse følelsene er i tråd med teorien om emosjonelle belastninger ved den psykiske helsen til pårørende til personer med rusproblematikk (Andresen, 2021, s. 249). Horta et al. (2016) peker på følelsene medfølelse, maktesløshet, sorg, raseri, hat, skam, skyldfølelse, frykt for aggresjon og ydmykelse som kommer frem ved intervjuene fra pårørende. Pårørende kan ha følelsen av at de ønsker å hjelpe den pårørende, men det blir også beskrevet i Horta et al. (2016) en håpløshet og frustrasjon over den rusmiddelavhengige. Likevel poengterer Andresen (2021) at disse følelsene er individuelle og at noen pårørende mestrer sin rolle som pårørende.

Holdningene til pårørende blir påvirket av konflikter og bekymringer knyttet til atferden til personen med rusmiddelproblematikk. Dette kommer frem i Horta et al. (2016) hvor pårørende viser til forvirring, frustrasjon eller ønske om ekstreme tiltak. Ved slike drastiske påvirkninger vil det oppstå desperate følelser i situasjonen til den pårørende og hvor dette tar over livet. Når påvirkningene blir så sterke vil medavhengigheten vise til at pårørende ikke tar vare på seg selv, men organiserer det meste av livet rundt den som har rusmiddelproblemer (Birkeland og Weimand, 2015, s. 70).

Støttegruppen «Family Orientation Group» viser til positive endringer i både følelser og holdninger blant pårørende (Silva et al. 2019). Ved siden de positive endringene la også gruppen vekt på forståelse av begrepet medavhengighet. Deltakerne fikk da mer forståelse for hvorfor deres følelser og holdninger var som de var, samt ved å anerkjenne sin egen tilstand. Å anerkjenne sin egen tilstand som medavhengig og forståelse av begrepet vil familiemedlemmene kunne identifisere egne følelsesmessige reaksjoner og handlingsmønstre (Birkeland og Weimand, 2015, s. 61-62).

Vernepleieren spiller en viktig rolle i å støtte familiemedlemmer til personer med rusmiddelproblematikk til å håndtere sine følelser og holdninger. Ved å se på de positive effektene fra støttegruppen «Family orientation group» fra Silva et al. (2019), vil

vernepleieren spille en rolle ved å tilby slike deltakelser eller individuelle samtaler. Vernepleieren kan spille en aktiv rolle ved å se på utfordringene den pårørende står ovenfor. Trygge omgivelser kan bidra til å gi pårørende mulighet til å snakke om følelser og holdninger som kan bidra til redusert stress for den pårørende (Andresen, 2021, s. 267), enten alene eller i samhandling med andre i samme situasjon.

### 5.3 Familiedynamikk og livskvalitet

Silva et al. (2019) peker på hvordan de negative følelsene endret seg fra før og etter deltakelse i støttegrupper for familier. Før gruppen var det flere konflikter og dårligere livskvalitet i familien. Dette kan sammenlignes med Vederhus et al. (2019) som beskriver hvordan rusproblematikk kan føre til familiær dysfunksjon og redusert livskvalitet. Da resultatene til Silva et al. (2019) viste til færre konflikter og forbedring i håndtering av situasjoner etter deltakelse i støttegruppe viser det teorien om å søke om hjelp var nødvendig for forbedring av familiedynamikken og livskvaliteten for pårørende (Andresen, 2021, s. 251). Dårligere livskvalitet kan knyttes opp mot teorien om medavhengighet hvor det beskrives som dårligere helse av å være i familiemedlem til en med rusproblematikk. Med dårligere helse menes det hvor både fysisk og psykisk helse har blitt verre (Birkeland og Weimand, 2015, s. 6).

I artiklene til Melo og Cavalcante (2019) viser det til spesifikke påvirkninger som har endret familiedynamikken negativt. Vederhus et al. (2019) påpeker i studien sin om pårørende av personer med rusmiddelproblematikk scorer høyere grad av familiær dysfunksjon og dårligere livskvalitet. Siden flere pårørende opplever angst, depresjon og psykosomatiske plager, vil dette bidra til forverring av deres livskvalitet (Andresen, 2021, s. 249). Et eksempel til Melo og Cavalcante (2019) viser til en deltaker hvor søsteren til den med rusproblematikk hadde forsøkt selvmord grunnet den store belastningen. Den familieorienterte forståelsen av rusproblematikk blir brukt når følelsesmessige bånd mellom mennesker forstyrres av en annens rusbruk (Andresen, 2021, s. 251). Denne teorien knyttes opp mot eksempelet om hvordan rusbruken kan påvirke familiemedlemmene.

Da rusmiddelproblematikk påvirker familien og ikke kun brukeren selv, kan vernepleieren spille en viktig rolle for å inkludere familiemedlemmene i behandlingen. De følelsesmessige båndene mellom mennesker forstyrres av en annens rusbruk (Andresen, 2021, s.251). Spesielt kommer dette frem i eksempelet nevnt over hvor søsteren til den med rusmiddelproblemer forsøket selvmord (Melo & Cavalcante, 2019). Her har søsteren fått så store belastninger som har gitt konsekvenser for egen livskvalitet og går ut over hele familien. Her kunne vernepleierens rolle spilt inn ved å se familiemedlemmenes

belastninger, men den manglende kunnskapen om hvordan vernepleieren skal møte den pårørende for støtte kan ha hatt innvirkning (Andresen, 2021, s. 249).

Vernepleieren fungerer som en brobyggerrolle vil samhandling med andre profesjoner være relevant for en helhetlig støtte for familien (Brask et al., 2016, s. 165). Dette underbygges også av de positive effektene som kommer frem i studiene til Silva et al. (2019). Vernepleieren kan støtte de pårørende ved å gi informasjon, inkludere i behandlingsprosesser, hjelpe med å håndtere egne følelser og vise til ressurser som vil bidra til å forberede familiedynamikken og livskvaliteten.

## 5.4 Metodediskusjon

Arbeidet med litteraturstudien har gitt en dypere forståelse av det forforståelsen om temaet var. Ved tidligere erfaring og engasjement, kan det ha gitt påvirkning for tolkning og valg av artikler. Dette kan ses som en svakhet da artiklene kan ha fått påvirkning etter egne erfaringer. I dette kapitlet diskuteres styrker og svakheter fra metodedelen og valg av artikler. Med bakgrunn i problemstillingen «*Hvordan påvirker det medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk?*» er artikler med både kvalitativ og kvantitativ metode funnet for en mer helhetlig forståelse av problemstillingen. Ved bruk av begge metodene kalles det metodetrianglering (Thidemann, 2019, s. 77). Vederhus et al. (2019) og Bortolon, et al. (2016) benytter kvantitativ metode og Melo og Cavalcante (2019), Silva et al. (2019) og Horta et al. (2016) benytter kvalitativ metode. De kvalitative studiene baserer seg på menneskelige egenskaper for en dypere forståelse for enkeltpersoners erfaringer og opplevelser, noe som berører påvirkning av pårørende, som problemstillingen etterspør (Thidemann, 2019, s. 76). Ved bruk av kvalitativ metode styrker det påvirkningene det enkelte mennesker opplever som familiemedlem til den med rusproblematikk. De kvantitative studiene viser til et større utvalg av personer som belyser andelen av de som er berørt av medavhengighet (Thidemann, 2019, s. 75-76). En styrke ved disse studiene er at de kan overføres til en større befolkning. En annen fordel med disse studiene er at de bruker strukturerte spørreskjema og statistiske analyser som gir høy reliabilitet. Svakheter hos de to kvantitative studiene er at de viser til mindre dybde og forståelse for de individuelle opplevelsene, slik som det kommer frem i de kvalitative studiene.

De utvalgte artiklene var på engelsk, fire av fem studier var fra Brasil, og en av studiene var fra en norsk studie. Dette er grunnet begrenset tilgang av relevant forskning på norsk innenfor problemstillingens tema om medavhengighet. Ved gjennomføring av strukturerte søk fra problemstillingen har brasilianske studier blitt betraktet som verdifulle kilder for informasjon. Tross for kulturelle forskjeller, belyser disse studiene påvirkningene av medavhengighet på familiemedlemmer, noe som kan være en fordel for en mer helhetlig forståelse av problemet. Det må også tas til betraktning at funn i

studiene fra Brasil kan ha begrenset overførbarhet til Norge grunnet forskjeller i helsevesen og kultur. Samtidig kan det være en styrke ved de kvalitative studiene der enkelterfaringer kommer frem, hvor enkelte opplevelser og følelser kan overføres til norske forhold. Vederhus et al. (2019) er en norsk studie og det er derfor en styrke at den viser til spesifikk påvirkning på norske familier.

Det ble brukt tid på å oversette artiklene fra engelsk til norsk. Personlig er engelskkunnskapene tilstrekkelig og ble brukt ulike oversettelsesprogram til å oversette artiklene fra engelsk til norsk. En svakhet i oversettelsen er knyttet til akademisk språk og ulike begreper, noe som kan ha ført til feiltolkninger.

Studiene som artiklene baserer seg på er datert til 2016 og 2019. Dette kan ses på som en svakhet da det er begrenset med nyere forskning om temaet. Denne begrensningen kan også ses i sammenheng med de kulturelle forskjellene og kan påvirke relevansen av funnene til dagens kontekst, spesielt fra resultatene til artiklene fra 2016. Det må derfor påpekes at det kan være endringer som har skjedd siden publiseringsdatoene.

#### 5.4.1 Fremtidig forskning

Under litteratursøket ble det avdekket et begrenset antall studier som forsket på hvordan det påvirker medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk.

Resultatene av denne forskningen viser til et betydelig kunnskapshull som bør fokuseres på gjennom fremtidig forskning. Pårørendes erfaringer og opplevelser er derfor relevant for fremtidig forskning, slik at helsepersonell får økt kunnskap rundt pårørendes belastninger.

Resultatene i studiene viser til belastninger familiemedlemmer opplever som medavhengige og understreket behovet for videre forskning. Ved å fokusere på påvirkningene de medavhengige står ovenfor, kan videre forskning bidra til bedre forståelse av deres situasjon og behov, samt hvordan helsepersonell kan møte pårørende riktig. Siden medavhengighet begrepet ikke er brukt i stor grad i dagens samfunn bør flere familiemedlemmer få informasjon om dette begrepet. Det kan bidra til mer forståelse for egen situasjon. Videre forskning bør undersøke flere effekter av støttetilbud rettet mot å hjelpe medavhengige familiemedlemmer samt hvordan helsepersonell kan møte behovene til medavhengige familiemedlemmer som kan øke bevisstheten og forståelse for denne gruppen.



## 6.0 Konklusjon

Formålet med litteraturstudien var å se hvordan det påvirker medavhengige å være familiemedlem til en med rusproblematikk. Hensikten var å undersøke belastningene de pårørende opplever og hvordan dette påvirker deres livskvalitet. Videre var hensikten å se hvorfor økt kunnskap om hvordan inkludering av pårørende i arbeid med rusbehandling er relevant. Gjennom tematisk analyse av fem fagfellevurderte artikler finner man relevante tema som behov for støtte, følelser og holdninger og familiedynamikk og livskvalitet som belyser påvirkningen på de medavhengige som er i familiemedlem til en med rusproblematikk. Videre ble disse temaene drøftet opp mot vernepleierens rolle.

Rusproblematikk rammer ikke bare personen selv, men også menneskene rundt. Pårørende opplever situasjoner forskjellig og en må derfor ta høyde for at de pårørende har ulike erfaringer og behov. Funnene fra studiene i artiklene viser til at familiemedlemmer erfarer et bredt spekter av belastninger som påvirker fysisk og psykisk helse, arbeid, økonomi, relasjoner og sosialt liv. Resultatene fra studiene understreket behovet for støtte og ressurser for å håndtere disse belastningene. Medavhengige viser til en tilstand hvor både den fysiske og psykiske helsen har blitt dårligere av å være pårørende. Både mangel på kunnskap fra helsepersonell og manglende kunnskap på hvordan helsepersonell skal møte og støtte den pårørende, forverrer situasjonen for den medavhengige.

Vernepleieren kan spille en viktig rolle i å organisere ulike tilbud for familiemedlemmene. «Family orientation group» er en støttegruppe som kommer frem ved en av studiene (Silva et al., 2019). Gjennom studien viser det til å være effektiv for å gi familiemedlemmene en bedre forståelse av sin situasjon og for å kunne forberede deres emosjonelle belastninger. Vernepleieren kan legge til rette for at familiemedlemmene kan få mulighet til å snakke om sine belastninger i trygge omgivelser, som kan redusere stress og forberede livskvaliteten.

Vernepleieren fungerer som en brobyggerrolle mellom personen med rusproblemer og familiemedlemmene. Vernepleieren kan arbeide i samarbeid med andre profesjoner for å inkludere familiemedlemmene i behandlingsprosessen til bruker, og bruke andre offentlige tjenester for støtte til familien.

Avslutningsvis vises det til manglende kunnskap om hvordan helsepersonell skal forholde seg til familiemedlemmene av personer med rusmiddelproblematikk. Ved økt kunnskap kan vernepleieren forberede medavhengige familiemedlemmer og forstå deres tilstand, samt hjelpe dem med å håndtere ulike belastninger og utfordringer som følger med å være i familiemedlem til en med rusproblematikk. Vernepleieren får også økt kunnskap

om hvorfor pårørende er viktig i behandlingen av rusproblematikk og hvorfor disse ikke skal bli glemt bort i arbeidet. Medavhengige får en følelse av lettelse ved forståelse for sin egen tilstand og hvordan de nedprioriterer seg selv ovenfor den med rusmiddelproblemer. Støtte til medavhengige gir positive konsekvenser for både familiemedlemmer og personer med rusmiddelproblematikk.

## 7.0 Litteraturliste

- Andresen N. E. (2021). Pårørende. I Lossius, K. (Red.), Håndbok i rusbehandling (3. utg., s. 248-268). Gyldendal.
- Birkeland, B., & Weimand, B. (2015). Voksne pårørende til personer med rusmiddelproblemer- En kvalitativ levekårsstudie- "Det gjennomsyrrer jo hele livet". Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra: En kvalitativ undersøkelse av levekår hos voksne pårørende til personer med rusmiddelproblemer.pdf (helsedirektoratet.no)
- Bortolon, C. B., Signor, L., Moreira, T. de C., Figueiro, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., Ferigolo, M., & Barros, H. M. T. (2016). Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users/Funcionamento familiar e questões de saúde associados com codependência em familiares de usuários de drogas.(texto en ingles). *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(1), 101.  
<https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.20662014>
- Bramness, J. G. (2021). Innledende ord. I Lossius, K. (Red.), Håndbok i rusbehandling (3. utg., s. 5-7). Gyldendal.
- Helsebiblioteket. (03.06.2016). 4.1 sjekklister. Hentet 09.05, 2024 fra Helsebiblioteket:  
[https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert\\_praksis/kunnskapsbasertpraksis.no/4.kritisk-vurdering/4.1-sjekklister](https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert_praksis/kunnskapsbasertpraksis.no/4.kritisk-vurdering/4.1-sjekklister)
- Horta, A. L. de M., Daspett, C., do Egito, J. H. T., & de Macedo, R. M. S. (2016). Experience and coping strategies in relatives of addicts. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(6), 962. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2015-0044>
- Lossius, K. (2021). Om å ruse seg. I Lossius, K. (Red.), Håndbok i rusbehandling (3. utg., s. 23-40). Gyldendal.
- Melo, C. de F., & Cavalcante, I. S. (2019). Codependency in Relatives of Alcohol Addicts. *Revista de Pesquisa, Cuidado é Fundamental*, 11(2), 304-310.  
<https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.304-310>
- Peixoto da Silva, M., Netto de Oliveira, A. M., Arruda da Silva, P., Algeri, S., & Flores Soares, M. C. (2019). Family orientation group as a strategy for care in chemical codependency. *Investigación y Educación En Enfermería*, 37(3).  
<https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e08>

Thidemann, I. J. (2019). Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter: den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving (2. utg.). Universitetsforlaget.

Vederhus, J.-K., Kristensen, Øistein, & Timko, C. (2019). How do psychological characteristics of family members affected by substance use influence quality of life? *Quality of Life Research*, 28(8), 2161–2170.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11136-019-02169-x.pdf>

