

Sara Heine
Mulka Nišić

Med tiden tar styrkorna plats

OM RESAN FRÅN BEROENDE TILL ÅTERHÄMTNING



NARKOTIKA
POLITISKT
CENTER



Innehåll

Förord	4
Bakgrund.....	6
Där ljuset växer – återhämtningens styrkor över tid	8
”Vi delar våra berättelser, våra kamper och våra segrar”	11
Lärdomar och rekommendationer	15

Denna rapport är skriven av **Sara Heine**, frilansskribent med många års erfarenhet av att arbeta med alkohol- och narkotikafrågor ur ett svenskt och internationellt perspektiv. Texten är baserad på två forskningsartiklar skrivna av fil. dr. **Mulka Nišić**. Ansvar för innehållet i denna rapport är författarnas (undantaget förordet). NPC delar inte nödvändigtvis de åsikter som framförs.

Narkotikapolitiskt Center är ett nätverk bestående av ett flertal ideella organisationer som vill se en restriktiv och human narkotikapolitik.

Layout: Pierre Andersson

Omslagsfoto: Adobe Stock

Utgivningsår: 2025

Förord

Fram till sommaren 2026 pågår ett arbete där nio myndigheter ska ta fram en nationell plan för en bättre beroendevård och ett stärkt förebyggande arbete. Det är ett välkommet initiativ, men också ett som riskerar att missa en avgörande del av kedjan om man inte tar hänsyn till vad som händer efter att en behandling är avslutad. **I dag slutar stödet ofta just där, när någon skrivs ut eller lämnar en insats, men för många är det då den verkliga utmaningen och resan börjar.**

De senaste åren har fil. dr. Mulka Nišić studerat recovery, eller återhämtning efter beroende, både i Sverige och i andra europeiska länder. Hennes två senaste studier visar tydligt att återhämtning är en process som tar tid och som påverkas av både inre och yttre faktorer kopplade till relationer, boende, sysselsättning, ekonomi och möjligheten att hitta en plats i samhället. Det räcker därmed inte att erbjuda behandling för att bli drogfri — det behövs även stöd för att människor ska kunna bygga upp sina liv igen och återintegreras i samhället.

Forskningen visar också att vinsterna med att ge stöd till återhämtning är stora, både för individ, anhöriga och samhälle. Och det är här som Nišićs arbete blir extra spännande och viktigt. Vinsterna är nämligen mycket större och omfattar fler områden än de flesta känner till. Resultaten av hennes studier visar att människor i återhämtning får en betydligt bättre hälsa, mer stabil ekonomi, fler börjar arbeta eller studera och utsattheten för våld minskar kraftigt, särskilt bland kvinnor. Ett annat, kanske överraskande resultat, är att många i återhämtning sig engagerar sig ideellt. Människor som tidigare stått utanför samhället blir istället några av dem som bidrar allra mest. Det visar vilken enorm kraft återhämtning kan ha, både för individen och för samhället.

Tidigare internationell forskning om återhämtning har nästan enbart byggt på mäns erfarenheter. De nya studierna visar att kvinnor ofta har större erfarenhet av psykisk ohälsa och trauma och börjar sin återhämtning från en mer utsatt situation. Trots det visar de större framsteg över tid och deras återhämtningskapital ökar mer när de får rätt stöd.

I statistiken syns också tydliga skillnader. Sedan 2015 har dödligheten till följd av narkotika i Sverige minskat med omkring 30 procent. **Denna minskning har dock främst skett bland män, medan utvecklingen för kvinnor varit relativt oförändrad.** Kvinnor är dessutom överrepresenterade i de narkotikarelaterade dödsfall som är kopplade till suicid (Folkhälsomyndigheten: Narkotikarelaterade dödsfall 2024). Den svenska situationen och Nišićs forskning visar hur

viktigt det är att vård och stöd utformas utifrån kvinnors livssituation och erfarenheter och att återhämtningen får ta tid.

Den här rapporten sammanfattar två av Mulka Nišićs studier om recovery. Tillsammans ger de en tydlig bild av vad som behövs för att människor ska få en verklig chans att ta sig ur beroende. De visar också vilka villkor som krävs för att återhämtningen ska bli stabil och långsiktig – en process där den ideella sektorn spelar en central roll. Ofta är det civilsamhällets verksamheter som bär upp det långsiktiga stödet efter avslutad behandling och som erbjuder gemenskap, sammanhang och kontinuitet när andra insatser faller bort. Men för att denna kraft ska kunna tas till vara kan den inte betraktas som något som sker vid sidan av eller som aktörer förväntas driva om resurser råkar finnas. Den ideella sektorn måste inkluderas i vårdkedjan, med tydliga former för samverkan och förutsättningar att arbeta långsiktigt.

Vi vet att återhämtning ger bättre hälsa, minskad våldsutsatthet och en ökad delaktighet i samhället. Ändå är det fortfarande en blind fläck i svensk narkotikapolitik. Detta trots att recovery och social återintegrering är en del av EU:s narkotikastrategi. **När den nationella planen nu tas fram är det därför viktigt att återhämtning inte glöms bort.** Om vi bara mäter hur behandlingen fungerar och inte följer upp hur livet faktiskt blir efteråt riskerar vi att fortsätta bygga ett system som inte håller över tid. Att överleva sitt beroende kan inte vara samhällets enda mål, vi kan bättre än så. Målet måste vara att få möjlighet att leva sitt liv fullt ut.



Peter Moilanen, chef Narkotikapolitiskt Center
Stockholm, december 2025

Bakgrund

Under de senaste åren har forskaren Mulka Nišić genomfört studier som på olika sätt fördjupar förståelsen av recovery, återhämtning från beroende, i Sverige, Storbritannien och på Balkan. Studierna utgår från ett brett perspektiv där återhämtning definieras som en långsiktig, gradvis och mångdimensionell process. Det handlar inte bara om att avsluta sin substansanvändning, utan om att få tillbaka – eller för första gången bygga upp – ett fungerande liv, relationer, trygghet och framtidshopp. Studierna kompletterar varandra genom att belysa recovery från två håll: dels genom en bred kartläggning av återhämtningskapital hos personer som befinner sig i olika faser av sin återhämtning, dels genom en djupgående kvalitativ analys av kvinnors återhämtningsberättelser med hjälp av den deltagarbaserade metoden PhotoVoice.

I den första studien jämförs personers liv under aktivt beroende med livet i olika återhämtningsfaser. Studien synliggör hur styrkor ökar och hinder minskar över tid och hur recovery formas av faktorer på både individuell, samhälls- och strukturell nivå.

Den andra studien fokuserar specifikt på kvinnors egna livserfarenheter och deras återhämtningskapital. I studien används metoden PhotoVoice för att ge kvinnorna möjlighet att själva gestalta vad som har varit avgörande i deras återhämtning. Genom bilder och berättelser synliggörs både relationella, emotionella och samhälleliga dimensioner av recovery, liksom betydelsen av hopp och självkänsla, gemenskap, trygghet och olika former av andlighet.

MULKA NIŠIĆ OCH HENNES FORSKNING

Mulka Nišić är doktor och forskare vid University of Derby i Storbritannien, där hon också tagit sin doktorsexamen vid College of Business, Law and Social Sciences. Hennes arbete fokuserar på beroende, recovery och de sociala villkor som påverkar människors möjligheter att bygga upp sina liv igen.

Nišić studerar bland annat vägar till återhämtning, stigma och "recovery capital". Under 2025 har hon disputerat i ämnet och publicerat två vetenskapliga artiklar kring sin forskning:

- ***What constitutes a women's recovery from addiction? Examining lived experiences and recovery capital of women from diverse European backgrounds.*** Addiction Research & Theory. 2025. [Länk till studien.](#)
- ***Charting recovery pathways in Sweden: The role of time, gender and meaningful activities.*** Nordisk Alkohol- & Narkotikatidskrift. 2025. [Länk till studien.](#)



FOTO: ADOBE STOCK

En röd tråd genom studierna har varit ett styrkebaserat förhållningssätt, ”a strength based approach”. Ofta ligger fokus i liknande studier på frågor om det som utgör hinder och svårigheter i en persons liv, det vill säga problematiken. Det kan handla om hur ofta personen använder olika substanser, om personen sålt sex, begått brott och så vidare. Men ett ensidigt fokus på detta riskerar att missa helheten. I preventivt arbete talas ofta om risk- och skyddsfaktorer och samma synsätt behöver genomsyra arbetet med personer med erfarenhet av beroende. Vi behöver både hantera de akuta problemen, men också ta hänsyn till de styrkor och resurser som en person har, relationer de kan luta sig mot och vilket stöd från samhället som behöver finnas för att underlätta återhämtningsprocessen. Utan att lyfta detta – och utan ett helhetsgrepp och ett sammanhängande stöd över tid – är det svårt att inge hopp om att förändring är möjlig.

Just detta återkommer i Nišićs studier, som ger en bild av vad som kan utgöra hinder för återhämtning, men också lyfter de styrkor som kan påskynda och förbättra processen. De visar att vissa mönster återkommer oavsett kön och geografisk bakgrund – men att det även finns individuella behov och specifika utmaningar, särskilt för kvinnor, som behöver uppmärksammas i utformningen av både riktlinjer och praktik.

Där ljuset växer – återhämtningens styrkor över tid

Sammanfattning av studien: *Charting recovery pathways in Sweden: The role of time, gender and meaningful activities.*

Syfte med studien

Nišić undersöker i denna studie hur återhämtning från beroende utvecklas över tid i Sverige och hur denna process påverkas av kön, tidslängd i återhämtning och deltagande i meningsfulla aktiviteter.

Studien utgår från att återhämtning inte är en enskild händelse utan en gradvis process där både personliga och sociala resurser – det som ofta kallas återhämtningskapital – byggs upp över tid. Ett centralt syfte har varit att förstå hur styrkor och hinder förändras när personer går från aktivt beroende till återhämtning och om detta skiljer sig åt mellan kvinnor och män. Ett annat mål har varit att undersöka hur tid i återhämtning hänger samman med ökat välbefinnande, minskade riskbeteenden och ökad delaktighet i vardags- och samhällsliv.

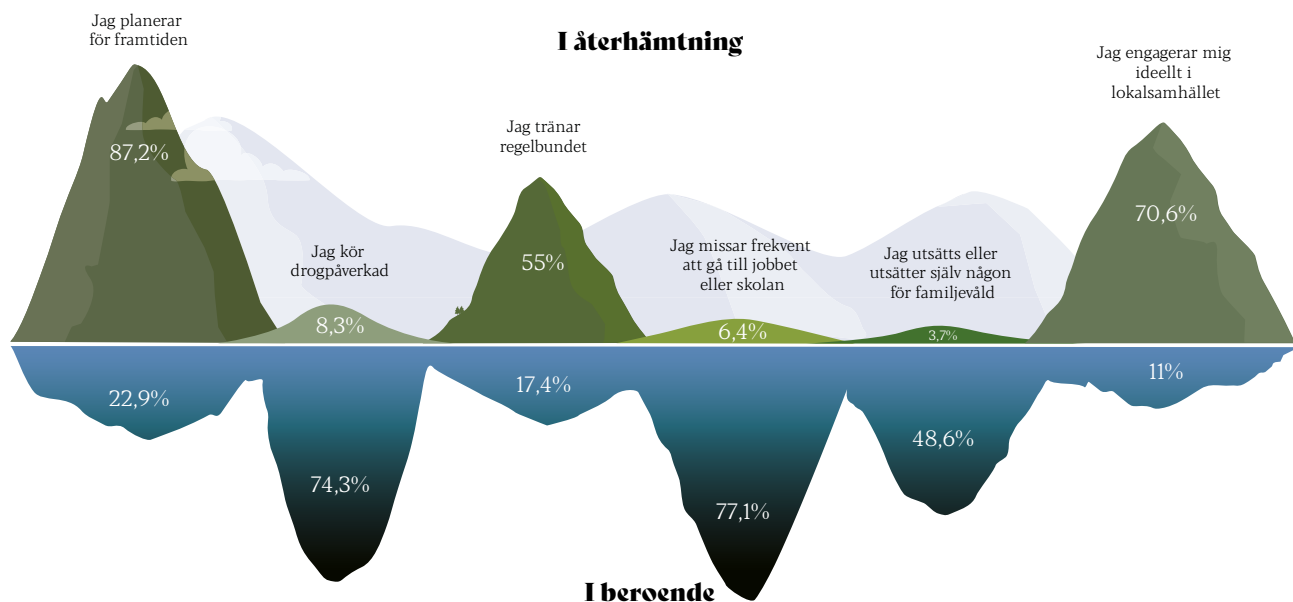
Urval och genomförande

Studien bygger på en webbaserad enkät som genomfördes mellan hösten 2022 och våren 2023. Totalt deltog 110 personer från hela Sverige som alla befann sig i självdefinierad återhämtning sedan minst tre månader. Deltagarna rekryterades genom sociala medier, recoverygrupper, behandlingsverksamheter, ideella organisationer och genom att personer i återhämtning spred enkäten vidare i sina nätverk. Alla deltagare var över 18 år och representerade en bredd i ålder, utbildningsnivå, tidigare substansbruk och livssituation.

”Studien utgår från att återhämtning inte är en enskild händelse utan en gradvis process där både personliga och sociala resurser – det som ofta kallas återhämtningskapital – byggs upp över tid.”

Datainsamlingen skedde med hjälp av enkäten Life in Recovery, som har använts internationellt för att kartlägga livsförändringar i samband med åter-

hämtning. Utöver den användes SABRS-skalan (Strengths and Barriers Recovery Scale), som mäter både styrkor och hinder för återhämtning. Deltagarna fick beskriva hur deras liv såg ut både under aktivt beroende och under återhämtningen inom sex olika områden: hälsa, arbete, utbildning, ekonomi, kriminalitet och familje- och sociala relationer. De delades också in i tre grupper beroende på hur länge de varit i återhämtning: mindre än ett år (tidig återhämtning),



Figur 1: Det djupa vattnet på bilden beskriver hur situationen såg ut för deltagarna i studien när de befann sig i beroende och de höga bergen illustrerar hur den förändrades under återhämtningen.

ett till fem år (hållbar återhämtning) samt mer än fem år (stabil återhämtning). I studien redovisas både resultat utifrån respektive grupp, men även som utslaget medelvärde för samtliga grupper – som i den grafik vi visar i figur 1.

Resultat

Resultaten visar tydligt att återhämtning är en process där både styrkor och livskvalitet ökar markant över tid. Deltagarna rapporterar en stor förändring mellan livet i aktivt beroende och livet i återhämtning, med förbättrad arbetsförmåga, fysisk och psykisk hälsa, relationer och vardagsstruktur. Många får ett stabilt boende, börjar att träna, återupptar utbildning eller yrkesliv och planerar för sin framtid. Parallellt minskar hinder som kriminalitet, ekonomiska svårigheter och våld i nära relationer – inte minst vad gäller kvinnors våldsutsatthet. Riskfyllda beteenden som att köra bil påverkad, skadegörelse och frekvent frånvaro från skola och arbete faller till mycket låga nivåer, särskilt efter fem år i återhämtning.

Ett övergripande mått i studien är det så kallade SABRS-förändringsvärdet. Det utgår från ökningen av styrkor och minskningen av hinder och visar en kraftig positiv utveckling för hela gruppen, med den största minskningen av hinder under det första året och en successiv ökning av styrkor under de följande åren. Återhämtningen visar sig alltså vara tydligt kumulativ. Det vill säga tid spelar roll och ju längre människor är i återhämtning desto mer omfattande och stabila är deras förbättringar.

Meningsfulla aktiviteter viktig del av återhämtningen

En central del av studien handlar om betydelsen av meningsfulla aktiviteter – allt från arbete, utbildning och volontärinsatser till engagemang i familjeliv och sociala sammanhang. Dessa aktiviteter ökar markant i takt med återhämtningen. Särskilt tydlig är ökningen i ideellt engagemang, som nästan sjufaldigas från livet i aktivt beroende till livet i stabil återhämtning. Studien visar att dessa aktiviteter även bidrar starkt till att stärka individens identitet, egenvärde och känsla av sammanhang. Engagemang i meningsfulla aktiviteter ger hopp och självkänsla och fungerar därmed som en viktig drivkraft i återhämtningen.

Minskning av skadliga beteenden och riskfaktorer

Samtidigt som positiva aktiviteter ökar minskar riskfyllda och destruktiva beteenden snabbt. Att köra påverkad, utföra skadegörelse, utebli från arbete och skola och utsätta någon eller själv utsättas för våld och konflikter i relationer rapporteras i mycket mindre omfattning när personen befinner sig i återhämtning. Flera av dessa beteenden sjunker nästan till noll i stabil återhämtning.

Men studien identifierar också beteenden som kan växa fram efter en tid i återhämtning och som kan fungera som negativa ”ersättningsstrategier” – som överdrivet arbete eller ökad konsumtion av mat. Det pekar på behovet av att se återhämtning som en helhetsprocess där nya vanor och strategier att hantera sitt liv och vardag ibland behöver stöd och uppmärksamhet.

Tydliga könsskillnader i både hinder och styrkor

Ett viktigt resultat i studien är att kvinnor och mäns återhämtningsresor kan skilja sig åt. Kvinnor rapporterar en större ökning av styrkor från aktivt beroende till återhämtning och högre nivåer av styrkor i stabil återhämtning. De använder oftare långsiktiga stödformer som tolvstegsgrupper och digitala stödresurser och det finns en önskan om att få stöd i separata grupper från män. Kvinnor rapporterar också betydligt högre förekomst av våld i familjen under aktivt beroende, men denna utsatthet sjunker drastiskt i takt med återhämtningen. Dessa skillnader understryker behovet av stödinsatser som tar hänsyn till olika livsvillkor, risker och styrkor hos kvinnor och män.

Sammanfattande slutsatser

Studien ger en hoppfull bild av återhämtning som en process där livet steg för steg förbättras. Hindren minskar kraftigt redan under det första året, medan styrkorna växer långsamt men stabilt under flera år framåt. Resultaten visar samtidigt att återhämtning inte kan förstås enbart som ett individuellt fenomen, utan formas av sociala sammanhang, relationer, sysselsättning och delaktighet i samhället.

För praktiker, beslutsfattare och ideella aktörer innebär detta att insatser inom beroendevård behöver vara långsiktig, helhetsorienterad och utformad med ett tydligt fokus på att stärka människors egna resurser, tillgång till sammanhang och möjligheter till ett meningsfullt liv.

”Vi delar våra berättelser, våra kamper och våra segrar”

Sammanfattning av studien: *What constitutes a women's recovery from addiction? Examining lived experiences and recovery capital of women from diverse European backgrounds.*

Syfte med studien

Den andra studien av Mulka Nišić fokuserar på kvinnors återhämtning från beroende och tillfrisknande i ett europeiskt sammanhang. Syftet är att förstå hur kvinnor själva beskriver vad som varit viktigt på deras väg mot återhämtning, vilka hinder de mött och vilka resurser – både individuella, sociala, ekonomiska och kulturella – som har gjort deras återhämtning möjlig. Studien tar sin utgångspunkt i begreppet recovery capital, återhämtningskapital. Det vill säga de resurser som individer har tillgång till och som stärker deras förmåga att gå in i och upprätthålla återhämtning. Nišić vill särskilt lyfta fram kvinnors egna perspektiv, eftersom forskningen länge dominerats av studier på mäns erfarenheter.

Urval och genomförande

Studien omfattar kvinnor med bakgrund i Sverige, Storbritannien och på Balkan i olika stadier av återhämtning. Deltagarna representerar en bredd av livssituationer, åldrar, tidigare substansbruk och sociala förutsättningar. Urvalet gjordes genom både professionella nätverk och ideella organisationer.

Studien utgår från PhotoVoice, en deltagarbaserad forskningsmetod som kombinerar fotografi med berättelser. Metoden ger deltagarna verktyg att själva välja vad som är viktigt att visa och berätta om i sina liv, snarare än att forskaren definierar fokus.

I praktiken innebar det att kvinnorna fick i uppgift att ta fotografier som representerade deras återhämtning, både hinder och styrkor, speglat genom bilder av viktiga personer, platser och föremål

i deras liv. Dessa användes sedan i intervjuer och gruppsamtal för att utforska vad återhämtning betyder i kvinnornas vardag. Metoden gjorde det möjligt att fånga komplexa, emotionella och svårbeskrivna erfarenheter och gav kvinnorna ett större inflytande över forskningsprocessen.

Metoden kompletterades med kvalitativa intervjuer där kvinnorna fick sätta ord

”Metoden gjorde det möjligt att fånga komplexa, emotionella och svårbeskrivna erfarenheter och gav kvinnorna ett större inflytande över forskningsprocessen.”

på sina bilder och beskriva varför just dessa aspekter av livet var centrala för deras tillfrisknande.

Resultat

Ett av studiens centrala fynd är att kvinnors återhämtning i hög grad är relationell. Det vill säga att den formas av och genom relationer till andra och att de kan vara både stöttande och destruktiva. Många kvinnor beskrev hur positiva relationer som familj, vänner och kamratstöd eller andra former av stödpersoner och stödgrupper var avgörande för deras återhämtning. Samtidigt uttryckte flera av dem att återhämtningen ofta inleddes med en lång och svår kamp för att lämna relationer som präglats av våld, kontroll, missbruk och utsatthet. Att bygga nya relationer som istället baseras på trygghet och ömsesidighet var därför en central del av deras återhämtning.

Att ta kontroll över sitt liv

I kvinnornas fotografier och berättelser återkommer temat egenmakt som en avgörande vändpunkt. Det handlar om att återta kontrollen över sina liv och fatta egna beslut. Kvinnorna beskrev ofta återhämtningen som en process där de fick tillbaka sina röster och kunde börja formulera sina egna behov, dra egna gränser och sätta egna mål. Att få delta i forskningen genom PhotoVoice upplevdes också som en stärkande process i sig, eftersom det gav dem möjlighet att synliggöra sina erfarenheter på egna villkor.

Betydelsen av platser

Fotografierna visar att olika platser och miljöer har spelat stor roll i återhämtningen. Många kvinnor valde bilder kopplade till naturen, sina hem, lokaler där de upplevt gemenskap med andra eller specifika miljöer som gav dem trygghet. Platsens betydelse handlar om att lämna fysiska miljöer som varit kopplade till destruktiva mönster, men även hitta nya rum som istället står för hopp, stabilitet och framtidstro.

"Många kvinnor valde bilder kopplade till naturen, sina hem, lokaler där de upplevt gemenskap med andra eller specifika miljöer som gav dem trygghet."

Ekonomiskt och strukturellt återhämtningskapital

Studien visar också att kvinnor ofta navigerar mellan ekonomiska och strukturella hinder som påverkar deras återhämtning. Många hade tidigare erfarenhet av ekonomisk utsatthet, diskriminering, utmaningar som ensamförsörjare eller brist på stabilt boende. Att få ordning på sin ekonomi, hitta ett tryggt hem och få tillgång till samhällsstöd framstod som lika viktigt som att jobba med de psykologiska aspekterna av tillfrisknandet. Återhämtningen är med andra ord både en personlig och en strukturell process.

Kulturella skillnader och likheter

Eftersom deltagarna hade olika nationella och kulturella bakgrunder visade studien på både gemensamma mönster och viktiga skillnader. Gemensamt var att återhämtning krävde stöd, sammanhang och möjlighet att skapa ett liv utan våld och beroende. Men i vissa av de länder som kvinnorna kom ifrån var stigma, brist på vårdinsatser eller begränsade sociala skyddsnät mer framträdande. Det visar att deras återhämtningskapital formas både av den egna situationen och det samhälle de lever i.

Sammanfattande slutsatser

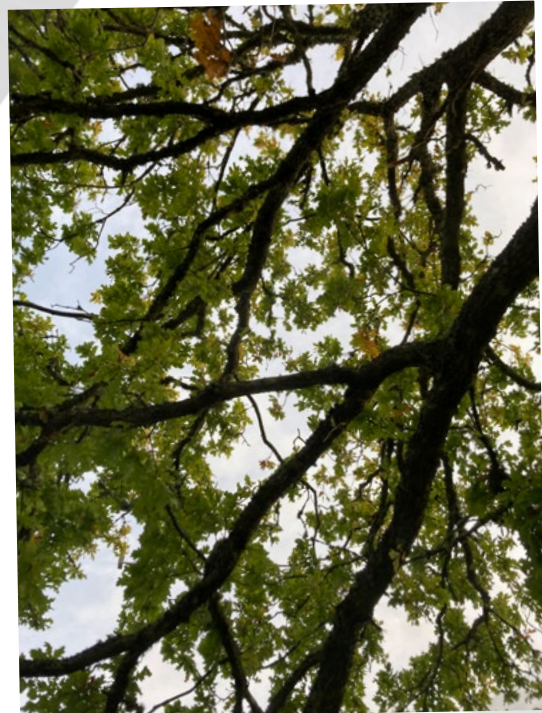
Metoden PhotoVoice ger möjlighet till en djupare inblick i kvinnors återhämtning genom deras egna ögon och erfarenheter. Resultaten visar att återhämtning ofta börjar med att personen bryter sig loss från destruktiva relationer och miljöer, för att sedan kunna bygga upp ett nytt liv genom relationer som präglas av stöd, trygghet och respekt. Inte minst handlar det om att återta kontrollen över sin identitet och framtid.

För praktiker och beslutsfattare innebär studien att insatser för kvinnor i beroende måste vara traumamedvetna, relationellt inriktade och långsiktiga. Det behövs stöd som både tar hänsyn till kvinnors säkerhet, deras behov av empowerment och sociala sammanhang. Ekonomisk trygghet, stabilt boende och tillgänglig vård framstår som grundläggande förutsättningar. Studien visar också att deltagarbaserade metoder som PhotoVoice kan stärka delaktigheten och synliggöra erfarenheter som inte alltid kommer fram i mer traditionella forskningsintervjuer.



"Naturen har lärt mig att livet är cykliskt, precis som årstidernas växlingar. Den påminner mig om att svårigheter, som vinterstormar, så småningom ger plats för ny tillväxt och förändring. Naturens motståndskraft och anpassningsförmåga är symboler för den styrka jag ständigt hämtar i min egen återhämtningsresa."

Petra



"Jag minns den starka känslan av att ha kommit till en punkt där jag var tvungen att välja... Välja mellan död och undergång - eller liv och frihet... Och jag minns att jag bara inte visste hur jag skulle kunna göra det valet."

Linda



"Acceptera min ilska, min sorg, mina känslor av att inte räcka till. Acceptera min skuld, min skam, mitt ovärdiga jag. Alla dessa känslor av otillräcklighet som lever djupt inom mig, men som då och då hoppar fram, virvlar runt inom mig som en tornado med sådan kraft att det syns i mitt ansikte! Vi måste lära oss att leva med dem."

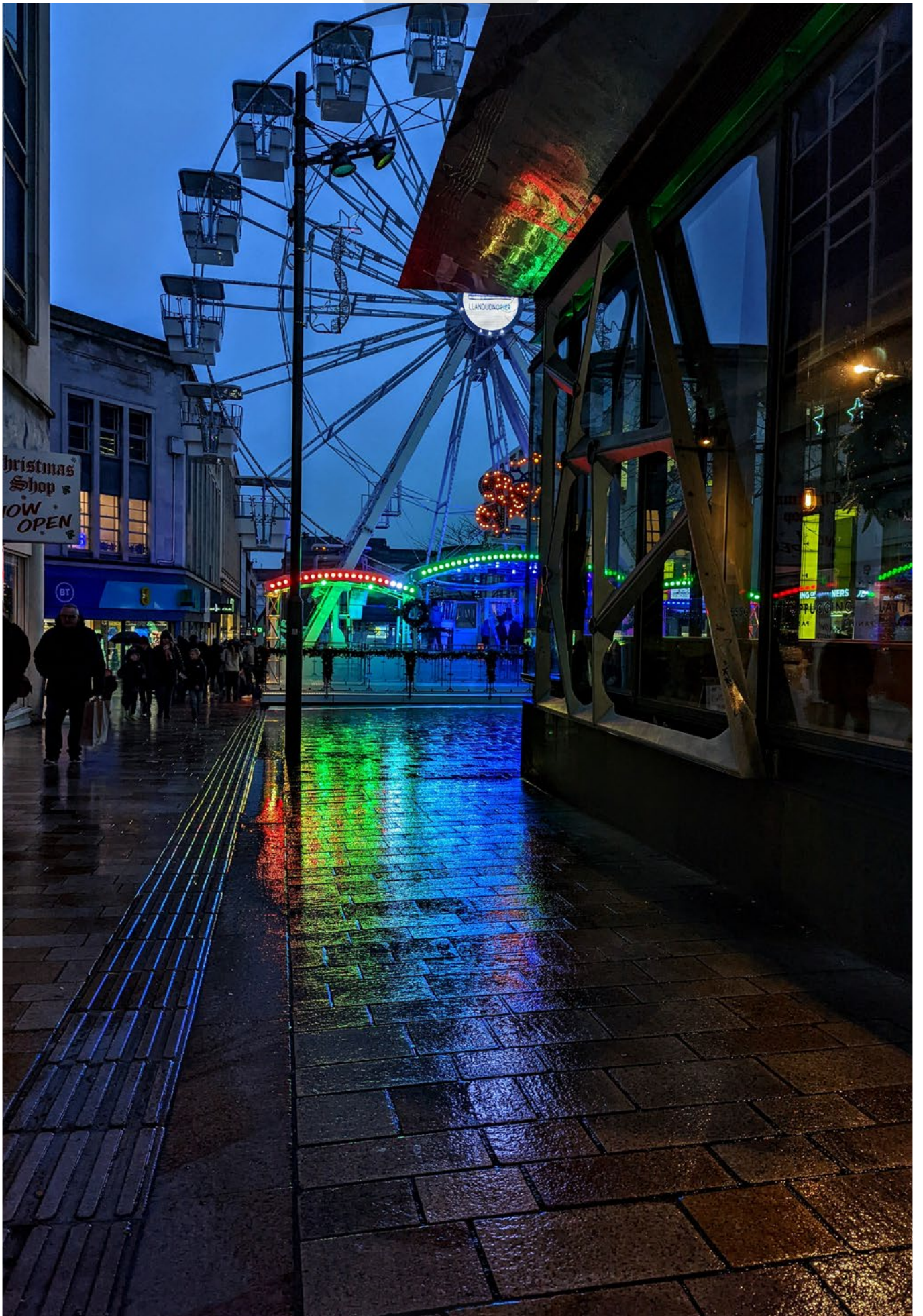
H

"Andra mammor i återhämtning har blivit mina följeslagare, mina förtrogna och mina allierade. Vi delar våra berättelser, våra kamper och våra segrar - i vissheten om att vi i vår sårbarhet frigör kraften att läka, inte bara oss själva, utan också de omkring oss."

Petra

Här visas ett urval av kvinnornas fotografier och citat från deras återhämtningsresor. Texterna är nedkortade av utrymmesskäl, men deras berättelser kan läsas i sin helhet [på vår hemsida](#).





"Stormar av beroende har dragit förbi,
förstörelsen gömmer jag mig inte längre i.
Jag är starkare, klokare än jag var förr.
Jag vågrar tystnad, vågrar bli uppslukad,
jag blomstrar - för jag vågar stå i min
styrka."

Emily

Lärdomar och rekommendationer

Sammantaget visar studierna på vikten av stöd över tid. Det första året efter att en person blivit drogfri är det mest sårbara och många riskerar återfall. Ju längre personen befinner sig i återhämtning, desto starkare blir dock resultaten och efter fem år har risken att hamna i beroende minskat till samma nivå som hos befolkningen i stort.

Och det finns fler vinster av stöd till återhämtning. I studierna jämförs människors situation under tiden

de befinner sig i beroende med situationen när de är i återhämtning, vilket visar på en enorm skillnad i livskvalitet. I återhämtning utvecklar personerna en starkare självbild, bättre hälsa, mer stabil ekonomi och större social

delaktighet. Färre lever i ekonomisk utsatthet och skuldproblematik, fler arbetar eller studerar och andelen som utsätts för våld i nära relationer minskar kraftigt – särskilt bland kvinnor.

"I återhämtning utvecklar personerna en starkare självbild, bättre hälsa, mer stabil ekonomi och större social delaktighet. Färre lever i ekonomisk utsatthet och skuldproblematik, fler arbetar eller studerar och andelen som utsätts för våld i nära relationer minskar kraftigt – särskilt bland kvinnor."

Forskningen visar att återhämtning som process är relationell. För många kvinnor är vägen ut ur beroende nära knuten till att lämna destruktiva relationer och bygga nya stödjande nätverk. Trygghet, samhörighet och stabila sociala sammanhang är därför avgörande för att återhämtningen ska hålla över tid. Dessutom är det tydligt att återhämtning påverkas av strukturella villkor som ekonomi, boende och hur stödet från samhället fungerar i praktiken. Kvinnor upplever i högre grad hinder som våld, stigma och brist på traumamedvetna insatser – men visar på stora framsteg när de får rätt stöd, som tar hänsyn till deras livssituation.

Forskningen understryker också hur synen på människor i beroende påverkar deras möjligheter till förändring. När fokus ligger på brister, vad som saknas eller gått fel riskerar vi att cementera bilden av att återhämtning är något svårt eller nästintill omöjligt. Men när vi i stället ser människors styrkor, motivation och resurser – det som kallas för återhämtningskapital – så händer något. Självbilden förändras och fler vågar söka stöd, delta i nya sammanhang och bygga relationer till andra.

Studiernas resultat visar tydligt vad som krävs för en långsiktigt fungerande beroendevård:

- Stödet kan inte upphöra vid behandlingens slut. Psykisk hälsa, sysselsättning och bostad måste ingå i vård- och stödkedjan. Det kräver långsiktig finansiering och fungerande samverkan mellan offentliga och ideella aktörer.
- Återhämtning måste följas upp och mätas. Indikatorer som livskvalitet, sysselsättning och social delaktighet visar om insatserna faktiskt leder till jämlik hälsa och hållbara resultat.
- Vården måste bli traumamedveten och jämställd. Kvinnors erfarenheter av våld och utsatthet måste beaktas för att insatserna ska fungera.
- Familjer behöver stöd. Beroende påverkar även anhöriga och barn. Familjestöd och föräldragrupper bör vara en självklar del av vården.

I svensk beroendevård upphör ofta stödet när det behövs som mest. När behandlingen är avslutad förväntas människor klara sig själva – trots att återhämtning från beroende inte är en process man går igenom ensam.

I denna rapport sammanfattas fil. dr. Mulka Nišićs studier om recovery, återhämtning från beroende. Studierna visar att det inte räcker att erbjuda behandling för att bli drogfri. För att återhämtningen ska hålla över tid krävs stöd som gör det möjligt för människor att bygga upp sina liv igen, återfå sin självkänsla och återintegreras i samhället. Särskilt tydligt blir detta i kvinnors berättelser, där trauma, våldsutsatthet och ekonomisk otrygghet ofta präglar utgångsläget – men där rätt stöd leder till stora och varaktiga förändringar.

Resultaten av Nišićs studier visar att långsiktigt stöd till återhämtning ger betydande vinster – som bättre hälsa, minskat våld och ökad delaktighet i arbets- och samhällsliv. Många som återhämtat sig engagerar sig dessutom ideellt för att stötta andra. Trots detta saknas recoveryinriktade insatser fortfarande till stor del i svensk narkotikapolitik och beroendevård.