

---

En utvärdering av verksamheten:

**Olivia -**  
**Strukturerad öppenvård för kvinnor i**  
**Västerås**  
2018–2022

---

***Skriven av:***

Joanna Tillberg



Samtal med mål och mening

# Innehållsförteckning

Olivia – Strukturerad öppenvård för kvinnor .....	3
Inledning .....	3
Del 1 – Bakgrund, omfattning metod och urval .....	3
Bakgrund .....	3
Omfattning och syfte.....	4
Kvalitativ metod .....	5
Urval .....	6
Del 2 - Verksamheten Olivia .....	6
Inledning.....	6
2.1 Processer: Aktiviteter inklusive terapi .....	7
Samtal och terapi inklusive temagrupp .....	8
Miljöterapi .....	11
Rörelse/träning.....	12
Massage och öronakupunktur (NADA).....	12
Yoga och andningsövningar .....	13
2.2 Strukturer: Personalens kompetens och betydelse .....	13
2.3 Resultat: Självkänsla och gemenskap för förändring .....	15
Inför utskrivning .....	17
Del 3 - Klienternas nuvarande livssituation .....	17
Inledning.....	17
1. Grad av beroende .....	17
2. Fysisk och psykisk hälsa .....	19
3. Boende.....	20
4. Arbete, utbildning och sysselsättning.....	20
5. Kriminalitet .....	21
6. Våld i nära relation.....	21
7. Stigmatisering .....	22
8. Sammanhang – relationer, trygghet och säkerhet .....	23
9. Självständighet och riktning framåt .....	24
Sammanfattande slutsatser .....	25
Variation och helhetsperspektiv .....	25
Motivation och lärdomar på vägen .....	26

Inre förändringar som resultat .....	27
Yttre förändringar och resultat.....	27
Att välja sig själv .....	28
Bilaga 1 Intervjufrågor:.....	29

# Olivia – Strukturerad öppenvård för kvinnor

## Inledning

Olivia - strukturerad öppenvård för kvinnor (nedan Olivia) är en dagverksamhet i Västerås för kvinnor med beroendeproblematik.

Verksamheten har funnits sedan 1996 och har som syfte att behandla och förbereda sina klienter för ett liv i nykterhet. Sedan 2007 har behandlingen bedrivits i samma regi, med i huvudsak samma personal. Före 2007 var föreningen Riksförbundet för hjälp åt läkemedels- och narkotikaberoende (RFHL) ansvarig för verksamheten.

Som ett led i Olivias kvalitetssäkring har beslutats att genomföra en utvärdering av verksamheten för åren 2018-2022. Utvärderingar har tidigare gjorts två gånger sedan 2007; för åren 2007-2011 respektive 2012-2017. Detta är således Olivias tredje utvärdering och den har som syfte att kartlägga och utvärdera Olivias påverkan och resultat i olika hänseenden.

Utvärderingen är uppdelad i tre delar; den första beskriver rapportens omfattning, syfte, metod och urval; del 2 handlar om verksamhetens innehåll och klienternas erfarenheter med fokus på tiden klienterna är inskrivna vid Olivia och; del 3 återspeglar klienternas nuvarande livssituation utifrån ett antal resultatfaktorer som bedömts vara betydelsefulla för att långsiktigt kunna upprätthålla ett drogfritt liv.<sup>1</sup>

## Del 1 – Bakgrund, omfattning metod och urval

### Bakgrund

Olivia tar emot kvinnor från 18 år. De flesta kommer via Socialtjänsten i Västerås som betalar platsen. Planeringen för klienterna sker i samarbete mellan Olivia och socialtjänsten och målet för inskrivningen sätts utifrån klientens önskemål. Socialtjänsten beviljar vanligtvis fyra månader i taget, därefter görs en behovsprövning om eventuell förlängning. Efter ett år behöver en högre instans pröva beslut om längre behandling.

Andra kommuner, främst kranskommuner, och arbetsgivare har också möjlighet att boka plats på Olivia. Man kan även söka direkt som privatperson, men får då själv bekosta platsen.

Olivias verksamhet bedrivs i en lokal om 220 kvm på Östermälarsstrand som har plats för 16 kvinnor. Antal inskrivna är vanligtvis mellan 12 och 14 stycken, beroende på behov och socialtjänstens budget. Olivias inställning är att man ska vara så medicinfri som möjligt när man påbörjar en behandling.

Under utvärderingstiden har totalt 86 kvinnor varit inskrivna. Detta kan jämföras med åren 2012-2017 då 113 kvinnor var inskrivna. Anledningen till denna minskning är att kommunen

---

<sup>1</sup> Vårdanalys rapport 2016:2, s. 32. Se nästa fotnot för rapportens fullständiga namn.

dragit ner placeringar hos externa vårdgivare. Den tidigare utvärderingen omfattade även ett år mer.

Enligt en rapport från Vårdanalys<sup>2</sup> om uppföljning av individer i beroende och missbruk anges att för att en sådan ska vara ändamålsenlig behöver man belysa både strukturer, processer och resultat.<sup>3</sup> Strukturerna är de olika resurser och förutsättningar som verksamheten har, till exempel lokaler och personalens utbildning. Processerna är de aktiviteter som genomförs, exempelvis medicinsk behandling och psykosociala stödinsatser, medan resultatet beskriver de effekter som insatserna uppnår.<sup>4</sup>

Enligt rapporten fokuserar de flesta uppföljningar på strukturer och processer och inte på de resultat som vården och omsorgen ska leda till. Samtidigt är det av vikt att förstå om insatserna ger resultat och leder till positiva förändringar för alla involverade parter. Denna utvärdering fokuserar mest på resultatet på individnivå, med strukturer och processer som medel för att nå dessa. Det kan därför anföras att denna uppföljning är viktig av flera anledningar, inte bara på verksamhetsnivå utan också för att den ger röst till de som vården vänder sig till och som rapporten menar vanligtvis inte prioriteras i dessa sammanhang.

Strukturer och processer är basen för verksamheten och beskrivs särskilt i Del 2 under Aktiviteter respektive Personal. Dessa har i huvudsak relevans för tiden under pågående behandling. Resultat anges genomgående som både inre och yttre förändringar.

För en framgångsrik behandling påbörjas förändringsprocessen under tiden på Olivia för att sedan kunna fortsätta även efter det att klienten blivit utskrivna.

## Omfattning och syfte

Syftet med utvärderingen är att se om Olivias insatser har önskad effekt och leder till hållfasta livsförändringar för den enskilde individen utifrån Oliviamodellen<sup>5</sup> och Vårdanalys rapport.<sup>6</sup> Utvärderingen omfattar klienternas hela livssituation och perspektivet är klientens.

Det övergripande målet med verksamheten enligt Oliviamodellen är att klienterna efter fullföljd behandling ska vara rustade för att kunna handskas med ett drogfritt liv. Möjlighet till detta sker genom flera underliggande resultatindikatorer som tex att klienten genomgår en förändring i tanke, känsla och handling, upplever en känsla av sammanhang och får en ökad självkänsla.

Tiden klienter är inskrivna hos Olivia varierar; från några veckor, tex under graviditet till cirka två år. I genomsnitt har de intervjuade kvinnorna varit på Olivia i drygt ett år. Det är även den

---

<sup>2</sup> Rapport 2016:2: "Missar vi målen med missbruks- och beroendevården? Om uppföljning av resultat ur ett patient- och brukarperspektiv". Fortsättningsvis refererad till som Vårdanalys rapport, 2016:2.

<sup>3</sup> Vårdanalys rapport 2016:2, s. 8.

<sup>4</sup> Vårdanalys rapport 2016:2, s. 21.

<sup>5</sup> Finns tillgänglig på Olivias hemsida – [www.oliviaab.se](http://www.oliviaab.se).

<sup>6</sup> Vårdanalys rapport 2016:2, s. 20: En uppföljning är viktig eller kanske tom avgörande för att veta om insatserna är effektiva och leder till positiva förändringar.

genomsnittliga tiden för samtliga inskrivna jämfört med tio månader om man räknar in de som avslutar oplanerat.<sup>7</sup>

Utvärderingen är enligt uppdraget gjord från ett klientperspektiv. Detta betyder att den bygger på deltagarnas egna ord och uppfattning om Olivias behandling och dess möjlighet att uppnå och vidmakthålla en mer hållbar livssituation.

För ett helhetsperspektiv finns således information om klienternas situation såväl före, som under och efter tiden på Olivia.

## Kvalitativ metod

Utvärderingen omfattar tio (10) intervjuer av klienter som skrivits in på Olivia under utvärderingstiden. Utvärderaren har även följt med i den dagliga verksamheten genom att samtala med personal och delta i olika aktiviteter som tex morgonmöte, lunch, gemensam promenad och dagens avslut.

Intervjuerna har genomförts både på plats i Olivias lokaler och digitalt. De klienter som inte har kunnat komma till Olivia pga. arbete och flytt till annan ort har erbjudits digitala samtal. Intervjuerna har i genomsnitt varat 60-90 minuter och pågick under fyra dagar från december 2023 till februari 2024. Samtliga intervjuer spelades in.

Fokus på utvärderingen har varit att samtala med klienterna om deras upplevelse av Olivia och vilken påverkan och effekt behandlingen och tiden i verksamheten har haft på deras situation. Utvärderingen omfattar tiden när de varit inskrivna och den tid som förflutit efter utskrivningen; oavsett om denna varit planerad eller oplanerad.

Alla intervjuer har varit semistrukturerade och genomförts med som relativt öppna samtal. Tillämpningen är explorativ, dvs klienterna har fått reflektera kring och fritt berätta utifrån vissa på förhand bestämda frågor.<sup>8</sup> De hade även möjligheten att komplettera med ytterligare information som de ansåg var av betydelse för deras vistelse på Olivia och den påverkan den har haft, se Intervjufrågor, bilaga 1.

Skriftliga underlag för utvärderingen är:

- *Oliviametoden; en modell för verksamhetens innehåll, kontext och resultat (Olivia kallar den modell, därav nedan benämnd som Oliviamodellen)*
- *Verksamhetsbeskrivning av Olivia - Strukturerad öppenvård för kvinnor*
- *Vem ser oss? En studie om kvinnor i missbruk och deras upplevelser av våld i nära relation. Länsstyrelsen i Västmanlands län. Diariennr: 6107-2021*
- *Missar vi målen med missbruks- och beroendevården? Om uppföljning av resultat ur ett patient- och brukarperspektiv, Vårdanalys, 2016:2*
- *Utvärdering Olivia 2007-2011, Annorlunda konsult*
- *Utvärdering Olivia 2012-2017, Analyskraft*

---

<sup>7</sup> Information från Olivias verksamhetschef.

<sup>8</sup> Jämför Vårdanalys rapport, s. 25.

## Urval

Deltagarna har slumpmässigt valts ut av en anställd som påbörjade sitt arbete under 2023 och som därmed inte har haft någon förkunskap om de intervjuade. Urvalet har skett i syfte att få en variation avseende inskrivningsår, ålder samt längd på vistelse med både planerat och oplanerat avslut vilka är möjliga sökkriterier enligt journalsystemet.

Totalt kontaktades 19 klienter som varit inskrivna vid Olivia under angiven tid, varav elva tackade ja. Av dessa elva kom tio. Fem personer har inte kunnat nås och tre tackade nej.

Alla intervjuade uppgav att de varit på Olivia frivilligt och flera av dem hade specifikt efterfrågat möjligheten att komma till Olivia, både för att de hade varit där tidigare och för att de hört positivt om verksamheten från andra.

Hälften av de intervjuade klienterna var på behandling under ett tillfälle medan resterande har kommit tillbaka en till fyra gånger. Anledningen till att klienterna blir utskrivna i förtid, dvs s.k. oplanerat, kan vara återfall eller att klienten inte kommer till verksamheten som bestämts.

Av tio intervjuade avslutade åtta enligt planering och två oplanerat. Den ena som avslutade oplanerat tog ett återfall. Hon är nu tillbaka hos Olivia för att genomföra en serie individuella samtal med sin tidigare kontaktperson. Den andra kvinnan som slutade oplanerat genom frånvaro (2018) är nu åter inskriven för behandling sedan tio månader tillbaka.

De intervjuade kvinnorna är idag mellan 28 och 54 år, vid inskrivning för behandling var de 25 till 51 år.

## Del 2 - Verksamheten Olivia

### Inledning

Denna del fokuserar på behandlingens innehåll, personalens betydelse och vad klienterna tillägnar sig under tiden de är inskrivna vid Olivia.

Som ett resultat av personalens kompetens och aktiviteternas innehåll, som kan sägas vara stommen i verksamheten, tonar två komponenter fram i intervjuerna som särskilt betydelsefulla för trivsel såväl som möjliggörare till förändring, nämligen gemenskapens betydelse (sammanhang) och utvecklingen av den egna självkänslan. Dessa faktorer är även resultat i sig enligt Oliviamodellen, därav uppdelningen i denna andra del.

Personer med missbruks- och beroendeproblem är en heterogen grupp, men de har ofta komplexa behov relaterade både till fysisk och psykisk hälsa, relationer och andra sociala och psykosociala faktorer.<sup>9</sup> Detta innebär att för att en behandling ska kunna vara verkningsfull behöver klienten bli bemött på flera plan. Olivia erbjuder i sin behandling variation och ett brett spektrum av insatser. Förutom terapi omfattar aktiviteterna tex träning,

---

<sup>9</sup> Vårdanalys rapport 2016:2.

köksarbete, massage och utflykter. Aktiviteter som ser till flera delar av individen och därmed främjar såväl den fysiska som den psykiska och sociala hälsan.

För flertalet av de intervjuade var det tiden på Olivia som gjorde hela skillnaden, både för att kunna påbörja ett liv i nykterhet och sedan fortsätta med det efter behandlingen. För några var det ett viktigt steg i processen och för någon var Olivia bra och en del av tillfrisknandet men inte så viktig i det stora hela.

## 2.1 Processer: Aktiviteter inklusive terapi

Olivia har i sin dagliga verksamhet väl inarbetade rutiner med en tydlig struktur och ett fast veckoschema som innehåller aktiviteter både individuellt och i grupp.

Alla klienter som är inskrivna hos Olivia har förbundit sig att delta i verksamheten måndag till fredag, kl. 8.30-15.00. Detta innebär att klienterna ska, så långt möjligt, närvara vid alla schemalagda aktiviteter. Några är frivilliga, som tex vinterbad, och viss terapi kan man bli erbjuden först efter en tid. Varje dag börjar med ett morgonmöte och avslutas med en samling före hemgång, s.k. avslutning.

Enligt Oliviamodellen erbjuds följande aktiviteter:

- Samtal
- Miljöterapi
- Rörelse/träning
- Massage
- Yoga och
- Temagrupp

Syftet är att aktiviteterna ska vidga klienternas livsvärld på olika sätt, främja hälsan, vara meningsfulla och samtidigt erbjuda möjligheten att träna sig i det sociala samspelet.

Även om aktiviteterna varierar har schemat samma ram varje dag, vilket det finns en mening med. Att skapa strukturer i vardagen kan vara svårt om man är ovan, men är en grundläggande parameter i Olivias förändringsprocess, jmf verksamhetsnamnet: "Strukturerad öppenvård ...". Rutiner är något som de flesta av klienterna behöver få in i sina liv och därmed arbeta hårt för, inte lätt alla gånger men betydelsefullt:

*"Vi var en fin grupp. Alla var så positiva, vakna och uppmärksamma. Men det var så tråkigt med samma saker varje dag. Det är klart att det finns en tanke bakom att skapa struktur, men ändå. Med min adhd blev det väldigt tjatigt, men jag gjorde det!"*

*"Jag var hemlös och mitt mål förutom att bli nykter var att skaffa mig en lägenhet. Det nådde jag inte på Olivia utan det kom efter, men jag fick bra rutiner. Olivia var ett bra ställe att lära sig umgås med folk på ett nyktert sätt och göra aktiviteter."*

*"Jag lärde mig att jag (visst) kunde komma i tid, att jag kan genomföra saker och att jag kan vara strukturerad. Jag förändrades helt under tiden på Olivia."*



Att skapa struktur och rutiner i vardagen uttrycks av många som både tråkigt och utmanande, särskilt när de har varit på Olivia en tid. Samtidigt insåg de vikten av att få in detta i sina liv, oavsett Olivias betydelse i det stora hela. Dvs, det var jobbigt och det tog emot att utföra vissa regelbundet återkommande aktiviteter, men genom att förstå att det var en betydelsefull komponent för att deras fortsatta liv skulle fungera genomförde de ändå.

Citaten visar på en förvärvad förmåga att gå emot sin direkta ingivelse och orka göra det som är bra på längre sikt och att de upptäckte kompetenser de inte trodde att de besatt.

## Samtal och terapi inklusive temagrupp

Möjligheterna till samtal på Olivia är flera och sker både individuellt och i grupp. Alla inskrivna har en kontaktperson som de har enskilda samtal med. Gruppsamtalen sker på olika sätt, både genom gruppterapi och temagrupp. Temagruppen har en psykoedukativ roll, dvs deltagarna får både (ny) kunskap och lär sig om olika strategier för att kunna bygga ett mer hållfast liv. Här tas olika teman upp varje vecka, som tex mat och sömn, beroende, återfallsprevention, våldsspiral, medberoende, affekt och affektreglering, värderingar, psykologiska spel, riktning och mening i livet.

De två aktiviteter som är utöver ordinarie program är gruppterapi och den hästunderstödda terapin som inte alla får tillgång till. Dessa erbjuds de som varit hos Olivia en tid och har uppnått viss stabilitet. Med något undantag upplevs terapin som mycket läkande och positiv.

### Gruppterapi och temagrupp:

Flera nämner dessa som lärorika och verkningsfulla. Här fanns möjligheten att lära sig genom att relatera till sina egna känslor i lugn och ro utan att alltid behöva vara i fokus. Samtidigt kunde de lära sig av andras erfarenheter. Genom gruppterapi och temagruppen fick de möjlighet att utveckla kompetensen att lyssna och insåg att denna förståelse var viktig för att kunna komma vidare. Flera beskriver att de utvecklades under dessa samtal, att de lärde sig om sig själva och andra, om sociala relationer och hur saker drabbar oss olika eftersom vi som människor är olika.

*”Gruppsamtalen var väldigt viktiga för mig. De gjorde att jag förstod vem jag var. Den delen startade hela min tankeprocess till förändring. Tidigare reflekterade jag inte så mycket om mig själv, jag var ganska nöjd med mig själv. Men jag behövde djupet och förståelsen om vem jag var. Jag utvecklades som människa. Det var som rötterna till trädet.”*

En annan parameter var att de upplevde att det var skönt att få prata med andra med samma problematik. I den processen lärde de sig tex förstå varför de tidigare varit så dömande, såväl mot sig själva som mot andra. Att inse denna dubbelhet och få möjlighet att lära om det beteendet tar minst tre av klienterna upp. En av deltagarna sa följande:

*”Med beroende kommer mycket lögn. Mina föräldrar såg ner på mig och den jag hade blivit. Att inte straffa sig så mycket och att inte vara så dömande lärde jag mig.”*

Dvs, att kunna se sig själv med en mer förlåtande blick påverkar även hur man ser på andra. En deltagare berättar att hon med denna insikt blev mycket öppnare. En annan berättade att hon brukade prata rakt ut hela tiden i början av sin behandling. Efter ett tag förstod hon att

ingen riktigt lyssnade på henne förrän hon väntade in sin tur och genom detta blev hon också bättre på att lyssna in andra. För andra har utmaningen varit den omvända, nämligen att göra sig hörd i en grupp och stå upp för sig själv, men att med ökad tillit i gruppen blev det möjligt att successivt ta mer plats och ge uttryck för sin åsikt.

Genom ny kunskap, genom att lära sig lyssna och kunna spegla sig med andra skedde en förändring på flera sätt. Nya erfarenheter och tankar ledde till nya förhållningssätt och dessa visades i det yttre genom handling, dvs att de började agera och relatera annorlunda visavi de andra men också gentemot sig själva. Tydliga exempel på personlig utveckling.

#### Enskilda samtal:

En timme i veckan har alla klienter individualterapi. Aktiviteterna är generellt samma för alla, men denna terapi anpassas efter respektive klients individuella behov och önskemål och kan därmed variera i både struktur och innehåll. Den individuella terapin har varit en mycket positiv insats för flertalet. Här beskrivs en ökad självförståelse och pågående förändringsprocess i både tanke och känsla, några röster:

*”Mitt mål var att hitta tillbaka till mig själv för jag visste inte vem jag var utan droger. (Missbrukat i 19 år). Och jag hittade mig själv – och jag är fortfarande drogfri (sedan 2021). I terapin förstod jag vad mitt problem var och varför det hade gått så snett som det gjorde. Vi pratade om underliggande orsaker.”*

*”Jag uppskattade mycket de enskilda samtalen. Jag lärde mig förstå mycket om mig själv, vem jag var när jag drack och vem jag var när jag var nykter.”*

*”I samtalen förstod jag vem jag var och hur jag hade varit. Jag hade gärna haft ännu mer tid för samtal för att gå djupare, men jag förstår om det inte är möjligt. Förstår man sig själv är det lättare att göra förändringar.”*

För vissa var det de individuella samtalen som gjorde störst skillnad. Genom att prata om sitt liv kunde de förstå orsakerna till att de var i ett beroende och öppna upp för möjligheten att göra annorlunda. Med en ökad självinsikt kom också en förståelse om konsekvenserna av deras nuvarande mönster och beteende och att det liv de önskade framåt inte kunde uppnås med ett beroende.

I två fall har den enskilda terapin inte haft samma positiva betydelse. I det ena fallet var deltagarens minne av dessa samtal att ha blivit tillsagd mycket och i det andra att samtalen genomfördes med flera olika terapeuter eftersom hennes kontaktperson var borta mycket, vilket påverkade upplevelsen.

Förutom att deltagarna vittnar om många lärdomar om sig själva får de andra positiva erfarenheter i terapin genom att inse att det finns de som inte sviker, behandlarna står kvar och lyssnar öppet trots att klienterna har dåliga dagar. Det bygger förtroende, trygghet och tillit vilka är förutsättningar för en verkningsfull terapi. Se vidare under 2.2.

#### Hästunderstödd terapi (HUT)

De klienter som varit på Olivia en tid och har uppnått viss stabilitet kan bli erbjuden hästunderstödd terapi (HUT) som är en upplevelsebaserad terapiform. Hästens närvaro bidrar till att komma i kontakt med sig själv och terapeutens uppgift är att tolka upplevelsen

och återkoppla till klienten. Detta har visat sig vara en effektiv terapi för människor med ångest, självskadebeteende och depression.<sup>10</sup>

Denna terapiform är återkommande något som betytt mycket, ibland varit viktigast, för flera av de intervjuade. Klienterna har här kunnat öva på ordlös kommunikation, sunda gränser, stressreducering mm. Även om strukturen är likadan för alla sätter klienterna upp sina egna mål och riktade övningar bestäms sedan individuellt utifrån det.

*”HUT:en var det absolut bästa för mig som hade så svårt att komma i kontakt med mina egna känslor. Jag gjorde det där, annars är jag väldigt avstängd. Terapisamtal kan jag ha, men det är svårt att komma fram.”*

*HUT:en var viktigast för mig – Det var något av de mest fantastiska jag har gjort under hela mitt liv. Det var verkligen något som berörde mig på djupet och det var där jag fick kontakt med mina känslor igen, på riktigt. Jag är annars bra på att trycka undan dem, men den älskade hästen lurade ut dem. Det blev som att hästen lärde mig att hantera min stress. Jag såg hur den påverkade mig och min omgivning. Idag har jag mina andningsövningar och jag kan visualisera känslan av när jag stod vid hästen, vilket hjälper mig att slappna av.”*

Att denna terapi är en uppskattad del av aktiviteterna var tydligt och visas genom ovan citat. Flera nämner den som mycket verkningsfull och i vissa fall den terapi som hade störst påverkan. En återkommande kommentar var att hästen och terapeutens kompetens kring HUT hjälpte dem att komma i kontakt med sig själva.

Att vara i kontakt med sina känslor, som klienterna tidigare dövat med droger, måste anses vara en essentiell beståndsdel i den pågående processen att förstå sig själv bättre, sina egna behov och kunna hitta sin vilja och riktning framåt. All terapi anges som viktig av deltagarna, men de flesta superlativ uttrycktes kring just HUT.

## Morgonmöte och Avslutning

Även morgon- och eftermiddagsmöten ger möjlighet till dagliga tankar om sig själv och tillfällen att lyssna in andra. Varje dag på Olivia börjar kl. 8.30 med frukost och ett gemensamt morgonmöte där både personal och klienter närvarar för att planera dagen. Alla får här berätta om sitt mående utifrån ett känslkort. Vissa nämnde även denna rutin som lite tjatig, men förstod under behandlingen eller efteråt att det var ett bra tillfälle för reflektion. En klient som inte tyckte om känslkortet i början berättar att hon efter tiden på Olivia gick och köpte likadana kort:

*”Jag förstod inte vitsen med att alla skulle berätta hur de kände varje morgon. Men successivt förstod jag och jag köpte sedan tom känslkort själv. Så jag drar ett kort ibland när jag ska gå till jobbet eller om något är jobbigt.”*

Genom att återkommande fundera kring sin dag och sina göromål och hur det har varit under helgen tex är även detta ett tillfälle att få större insikt som sitt mående och vad som bidrar till välbefinnande och inte.

---

<sup>10</sup> Olivias verksamhetsbeskrivning, s. 9.

## Miljöterapi

Även miljöterapi är en viktig del av behandlingen och här ingår flera aktiviteter som att arbeta i köket, planera inköp och laga mat, städa i huset, åka på utflykt och fira högtider. Miljöterapi är också det som sker hela tiden under dagen, i samspel med andra. Hur handskas klienterna tex med att byta från ett göromål till ett annat, hur förbereder, strukturerar och avslutar de, hur interagerar de med de andra deltagarna mm. Terapeuterna kan här se vilka mönster och svårigheter klienterna har och detta blir på så sätt en del av terapin.<sup>11</sup>

Att göra dessa aktiviteter tillsammans är en möjlighet att känna sig delaktig och att lära sig samarbeta. Olivia har även två hundar som alla kan gosa med och gå ut med om de vill. Kan någon inte laga mat erbjuds de att lära sig vilket uppskattades av flera.

*"Här är det inget lallande. Jag var på ett ställe tidigare i tio år och hade massor av mediciner, för mycket, och jag brukade och sålde där också. Efter uttrappningen kom jag hit och var i väldigt dåligt skick, jag låg bara för jag orkade inte göra något. Jag hade glömt bort saker jag kunde förut och fick lära mig saker på nytt, som att laga mat."*

Denna kvinna hade förlorat en tidigare förmåga och fick möjlighet att åter lära sig något hon mindes att hon tyckt om, vilket både gav glädje och underlättade för henne framåt i vardagen. Att kunna laga mat är också viktigt för hälsan och om man aldrig lärt sig det eller har utmaningar med mat, vilket är verkligheten för flera som kommer, är det svårt att leva hälsosamt och näringsriktigt. Matlagningen och arbetet i köket är därmed en viktig komponent på flera sätt. Utöver frukost äter alla lunch tillsammans för att orka med dagen.

Utflykter görs regelbundet, ibland i samband med att uppmärksamma vissa traditioner, som tex midsommarfirande och julbord. Förutom att det i sig upplevdes vara ett trevligt inslag i schemat finns en djupare innebörd i att få nya erfarenheter och därmed utöka sin livspalette:

*"Jag tyckte mycket om utflykterna, att få komma ut tillsammans och att vi firade högtider. Det var fint att få upptäcka att högtider kan vara lugna och städade, det var jag inte van vid hemifrån. De firade min födelsedag, de sjöng och jag fick present. Det tänker jag på än idag. Julbordet kommer jag alltid minnas."*

*"Älskade utflykterna! Så fint och mysigt att komma ut i naturen. Vi var och paddlade, det var så vackert. Jag tyckte om att gå här, vi var en himla fin grupp."*

I samband med en utflykt sa en av deltagarna att hon berättat om naturen för de andra och fick frågan var hon lärt sig allt det. På så vis kom hon på att hon hade viktig kunskap hon inte reflekterat över tidigare och det gjorde henne stolt. Miljöterapi skapar således tillfällen att både lära sig och att lära ut, vilket förutom vikten av kompetenserna i sig visat sig även bättra på självförtroendet - "Jag kan visst mer än jag tror".

Utflykterna nämns som betydelsefulla av flera på flera sätt. De var något att se fram emot, ett tillfälle att åka iväg, se andra saker och ha roligt. Kommentaren att de inte bara arbetade med sin problematik utan att det var mycket glädje också och att det behövdes återkommer.

---

<sup>11</sup> Dialog med verksamhetschefen på Olivia.

Vikten av att inte bara jobba med det som är svårt utan ibland bara få vara som ”vem som helst” och ha roligt.

## Rörelse/träning

En gång i veckan är det promenad för alla och gemensam fysisk träning på Friskis & Svettis. Utgångspunkten är att alla ska följa med men om det inte är möjligt kan klienten få stanna på Olivia och tex förbereda nästa måltid istället. Under vinterhalvåret är det även vinterbad för den som vill varje fredag.

*”Det var när jag var där jag började träna mer kontinuerligt och förstod innebörden av träningen, hur viktig den är. Det har jag fortsatt med. Så kunde man också komma in i gemenskap, bli lite pushad. Även om vissa inte alls ville träna.”*

*”Vi hade utmaningar (tävlingar), med träning mm. Det var inte bara så att vi jobbade med vår problematik utan det var mycket glädje också. Jag öppnade mig där och lärde mig om mig själv, tidigare hade jag mest varit där för andra.”*

Träningen var ett välkommet inslag för vissa då de insåg att de mådde bättre av den och märkte att deras kroppar stärktes. För några kom insikten om träningens betydelse efter utskrivning. Flera av de intervjuade tog upp att träningen även hade en positiv effekt på deras stress och ångestproblematik och berättade att de fortsatt träna regelbundet efter Olivia.

Förutom att förstå vikten av att röra på sig var träningen även uppskattad för att det var en möjlighet att umgås och lära mer om sig själv. En kvinna berättar tex att hon upptäckte att hon var tävlingsinriktad vilket sporrade henne att träna mer. Vinterbadet var en vattendelare; – vissa sa att de aldrig skulle göra det, medan andra har haft stor nytta av det, då de märkte att doppet reducerade ångest, och tre säger att de fortsatt med detta efter sin tid på Olivia.

Många av kvinnorna som kommer till Olivia, med många år i beroende bakom sig, har slitna kroppar och orkar inte så mycket. Genom att träna ökar deras uthållighet och de får bättre kroppskännet, vilket medför en förmåga att ta hand om sig själv bättre än tidigare. Att fysisk träning är bra för kroppen är väldokumenterat, men den påverkar även den psykiska hälsan och frigör endorfiner, vilket flera upptäckte under sin tid på Olivia och kunde använda som verktyg när det blev jobbigt.

## Massage och öronakupunktur (NADA)

I början vittnar flera om att det kändes ovant och lite märkligt att få massage och bli berörd på ett mjukt sätt. En kvinna berättar att den instinktiva responsen först var; *”rör mig inte”*. Några beskriver att det kom upp känslor av att inte vara värd det, men att de båda efter ett tag kunde uppskatta massagen och lära sig att ta emot utan att få skuldkänslor.

*”Massagen var höjdpunkten på måndagar och det här med öronen, det funkar ju!”*

Som Olivia skriver i ett av sina dokument har alla människor behov av fysisk kontakt. Många av kvinnorna som kommer till Olivia har både fysiska krämpor och ett stressat nervsystem. Massagen lugnar kroppen och akupunkturen frigör även viktiga hormoner, som oxytocin och

endorfiner, vilket bidrar till ett ökat välbefinnande och stabilitet. Viktiga faktorer för att orka med att hantera allt under en behandling.

Upplevelsen av massage och NADA'n beskrivs som avslappnande, lärorika och ett tillfälle att få egen tid.

## Yoga och andningsövningar

I intervjuerna nämns flera gånger att deltagarna lärde sig att gå ner i varv på Olivia. Att andningsövningarna de gjorde visade sig ha en lugnande påverkan på både tankar och kropp. Idag använder de sig av denna förmåga i vardagen på olika sätt. Någon gör andningsövningar för att lugna sig i stressande situationer och en annan klient berättar att hon börjar varje dag med det i sin meditation:

*”Varje morgon mediterar jag och det är något jag tagit med mig från Olivia. Att vara närvarande, i nuet – är viktigt eftersom jag är en väldigt aktiv person. Det är lätt att tappa bort sig. Jag har lugnat ner mig.”*

*”Jag går upp i varv väldigt lätt, men nu har jag lärt mig att andas igenom. Jag gillar inte yoga, men jag gör det ändå, för det ger en balans.”*

Precis som massagen och NADAn lugnar yogan ett stressat nervsystem. Forskning har visat att yoga inte bara ökar välbefinnandet utan också kan öka stresståligheten, minska smärta och hjälpa vid depression och oro. Även här visas indirekt (den inlärdas) rutinens betydelse, dvs jag tycker det är jobbigt att göra det, men jag gör det ändå för jag vet nu att jag mår bra av att göra det.

Ovan visar exempel på nya kompetenser; genom att förstå konsekvenser av sitt beteende kunna gå igenom sitt motstånd och byta bort det som skadat kroppen mot aktiviteter som bygger och stärker långsiktigt.

## 2.2 Strukturer: Personalens kompetens och betydelse

Personalen som arbetar på Olivia är välutbildad och har generellt lång erfarenhet från beroendeverksamhet. Under perioden 2018–2022 var de 3.7 anställda vilket omfattar fyra personer. De har alla en högskoleutbildning i grunden, vidareutbildning inom psykoterapi och specialisering på trauma. Det är även ett uttalat krav att de som anställs ska ha ett genuint intresse för behandling, vilket ökar sannolikheten för att de stanna över tid.<sup>12</sup> Detta bidrar till kontinuitet och förutsägbarhet för klienterna.

Med något undantag är rösterna samstämmiga om personalens förmåga att lyssna, stötta och bekräfta klienterna i deras behov. Personalens närvaro, kompetens och engagemang tar många upp som bidragande till att de kunde bygga en tillit till sin kontaktperson, trots dåliga erfarenheter från tidigare relationer. Det är också återkommande i berättelserna att det var här de lärde sig att be om hjälp, både att inse att de behövde hjälp och att det fanns hjälp att få. Tilliten till personalen är här mycket viktig. Några beskriver att allt eftersom tilliten och

---

<sup>12</sup> Information från verksamhetschefen på Olivia.

tryggheten växte blev det lättare att öppna upp. En stor anledning till detta var känslan av att personalen verkligen lyssnade och fokuserade på deras behov. Att de var där för dem och stod kvar även när det blåste:

*”Jag kände mig väldigt trygg med de som arbetar här. Alla hade sin egen del i allting, men alla var fortfarande engagerade runt dig. Min terapeut gav sig inte, vi hade våra duster, men hon gav sig inte och lyckades få mig att öppna upp. Personalen har en väldigt stor del i att jag är där jag är idag. De såg helheten, det var jag inte van vid. I början gick jag dit bara för att visa mig, men jag märkte att de såg mig, trodde på mig och att jag kunde, det var viktigt. Jag gjorde en helomvändning för de tog fram den bra sidan av mig. Tack Olivia! Det är ni som har gjort att jag är där jag är idag”.*

*”De är så kompetenta och de kompletterar varandra, så man kunde gå till alla beroende på behov, även om jag hade en egen kontaktperson. Jag lärde känna mig själv på ett sätt jag inte tror jag hade klarat utan Olivia. Utan deras upplägg och verktyg hade jag inte varit där jag är idag. Även om de säger att det är jag som har gjort förändringen”.*

*”Det är fantastiska människor som jobbar här. När jag gör saker som jag tex är nervös över, så tänker jag på sådant jag lärt mig i samtalen.”*

*”De lyssnade på mig. De hjälpte mig med att ta kontakt med myndigheter och så – jag kände mig aldrig ensam. Vi satt inte bara och pratade om vårt förflutna och hanterade våra trauman i terapi och sånt utan vi gjorde massa roligt också, som behövs.”*

*”Det är mycket jag tänker på i efterhand. När jag går och irriterar mig på saker kan jag höra Annikas och Agnetas röst. Ibland störde jag mig på att de var så glada och hurtiga, men nu har jag hjälp av det, tex när jag ältar saker: Varför ska jag gå och deppa för, vänd på det då! Tänk på ett annat sätt. Jag har lärt mig att man har ett eget val och kan komma vidare. Det är klart att jag kan må dåligt, men jag har lärt mig saker jag kan göra för att må bättre. Jag gräver inte ner mig längre på samma sätt utan accepterar att det är som det är.”*

*”Jag blir varm i hjärtat när jag tänker på Olivia. När soc. ville avsluta kämpade de för mig och ville ha mig kvar, för det behövdes mer tid. Jag är så tacksam för det och för att de fanns.”*  
(tårar).

Det är tydligt att personalen skapar en trygg plats för kvinnorna under behandlingen och att de har en avgörande påverkan på deras trivsel, upplevelsen i stort och en ökad förmåga framåt. Personalen beskrivs som närvarande, de står hela tiden i dialog med klienterna och fångar upp dem när det behövs. Även terapeuternas olika personligheter och sätt att vara upplevs som en tillgång. Flera beskriver att de, förutom att de beskrivs som väldigt kompetenta kompletterar de varandra, vilket innebar att kvinnorna vände sig till olika beroende på tillfälle. Vissa upplevdes som mjukare och andra lite rakare och tydligare, vilket gjorde att de kunde välja terapeut efter behov.

Genom att personalen generellt stannar länge har kvinnorna tid att skapa en trygg relation med sin kontaktperson. Att få denna tid är viktigt eftersom många av klienterna kämpar med tillit till andra pga. tidigare svek. En deltagare berättade att i början av behandlingen var det svårt att öppna upp och hon ville byta kontaktperson flera gånger. Efter ett tag insåg hon att det hade med tidigare erfarenheter att göra, att när hon berättat saker i förtroende hade detta sedan vänts mot henne. Hon berättade vidare att hon är glad att hon fick behålla samma

kontaktperson för tilliten och tryggheten byggdes upp. Hon säger att: *På Olivia lyssnar de för att förstå.*”

När klienterna förstått att personalen står kvar, trots duster, öppnas möjligheten att våga vara sårbar och djupare undersöka sitt själv och sin livssituation. Med personalens kunskap och kompetens startar eller fortsätter den eftersträvade förändringsprocessen i känsla, tanke och handling som banar väg för en hållbar nykterhet. Verktyg och strategier de lär sig på Olivia tar de med sig ut i livet och tillämpar när de behöver.

Några berättade att de fortfarande tar kontakt med Olivia när det har hänt något. Inte bara när livet utmanar och de behöver stöd, utan även om de har gjort något de är stolta över så vill de dela det, som tex tid i nykterhet eller om de fått jobb. Det visar vilken stor betydelse personalen har och har haft för vissa av kvinnorna.

## 2.3 Resultat: Självkänsla och gemenskap för förändring

*”Förutom barnen är Olivia det bästa som har hänt mig. Hela konceptet.”*

*”Min läkning och självkärlek började på Olivia.”*

Något som återkommer ofta i intervjuerna är den gemenskap (sammanhang) deltagarna kände på Olivia och att det var här deras negativa självbild förändrades till en mer positiv; att de förstod att de var bättre och mer kapabla än de tidigare tänkt och fått höra om sig själva.

*”Starten till den jag är idag började på Olivia. Mitt mål med att vara där var att få tillbaka mina barn och att göra det ärligt. Där är jag idag. Det var också här jag började förstå att jag var värd något.”*

*”Alltid fått höra att jag inte var värd något, att jag var världens sämsta person. Men de såg mig här och jag fick bekräftelse för det jag gjorde. De var duktiga på att lyfta fram en, jag trivdes väldigt bra på Olivia.”*

*”Jag fick lära mig att jag är bra, att jag är värd något. Olivia har en väldigt stor del i att jag inte återfallit i missbruk. De trodde på mig.”*

*”På Olivia har jag lärt mig att lyssna på mig själv och bry mig om mig själv, tidigare var jag bara där för andra.”*

*”Jag ville till Olivia för de tar inte bara hand om missbruket utan personen. Jag ville veta mitt grundproblem, varför jag började dricka från första början. De AA-möten jag gick på räckte inte till för det. Så när jag läste om Olivia, jag hittade det själv, så lät det som att de tar hand om mig, som person. Och jag kände från första dagen att det är här jag ska vara.”*

För att gemenskap ska kunna uppstå krävs trygghet och tillit som också är parametrar i Oliviamodellens förändringsprocess. Vissa kände direkt att de ville vara på Olivia medan det för andra tog lite tid innan de upplevde att de kom in i verksamheten och blev en del av gemenskapen.

*”Gemenskapen tillsammans med andra gjorde mycket. Jag vet att jag skulle kunna ta kontakt med Olivia idag även om det var några år sedan jag var där.”*



*”Alla bär på liknande grejor, så det blev en gemenskap. Den kände jag från första dagen. Det spelade ingen roll vilka som var där, vi var alla jämlika och vi hade i grund och botten samma problematik.”*

*”Jag ville inte hit från början och jag kände mig ensam först innan jag blev en i gruppen. Det viktigaste jag lärde mig på Olivia var att jag duger precis som jag är. Jag är mer nöjd med livet idag.”*

Nästan alla beskriver med värme hur fint det var att komma in i gemenskapen med de andra kvinnorna på Olivia. Någon för att det var första gången hon var i ett sammanhang med bara kvinnor där det inte var infekterat. Någon annan för att de alla var i liknande situation och hade erfarenheter de andra kunde relatera till. Flera berättade om att de levtt mycket destruktivt och varit både hemlösa och ensamma, så detta var en ny erfarenhet på flera sätt. Som framkommer nedan hittade också flera vänner på Olivia som de fortsatt umgås med efter denna behandling.

Återkommande talar kvinnorna om att de blev sedda på Olivia och att det var här de lärde sig att förstå att de hade ett egenvärde, vilket successivt förändrade deras självbild. Flera beskrev att de tidigare oreflekterat hade anpassat sig till sin omgivning och inte tänkt så mycket på vad de själva ville:

*”Tidigare var jag som en kameleont, jag anpassade mig efter den jag var i relation med. Jag lärde mig mycket om mig själv, jag hittade mig själv. Och jag har fått en bättre relation med min mamma, min ilska mot henne har släppts.”*

Att dela dagarna med varandra innebär också att information delas när det inte har gått enligt plan. Detta upplevde några som utmanande.

*”När man har blivit uthängd i hela sitt liv var det lite jobbigt när alla fick reda på om man tagit ett återfall. Även om vi hade en nära relation ville jag inte att alla skulle veta allt, det var det jag tyckte var mest jobbigt.”*

*”Det jag inte tyckte om var att sekretessen bröts inom Olivia – om någon har tagit återfall får alla veta det, det kändes inte bra. Det är något jag tycker är mellan personen och personalen. Det blir skambelagt och vissa kanske inte vågar sig tillbaka efter en sådan sak har hänt.”*

Andra menade att det var viktigt att säga till när någon klient kom påverkad till Olivia för att detta skapade oro i gruppen. De ville inte att personen skulle vara kvar i det tillståndet för det påverkade både gemenskapen och tilliten de byggt upp med varandra. Den positiva upplevelsen med att vara en del i en gemenskap återkom ofta under intervjuerna.

Det gjorde även uttalanden av att för första gången förstå sitt eget värde, våga känna sina känslor och börja tro på sin egen förmåga, vilka alla är uttryck för en ökad självkänsla. Och genom denna ökade självkänsla beskriver de hur de blivit bättre på att sätta gränser, göra bättre val och stå upp för sig själva. Att klienten ska genomgå en förändring i tanke, känsla och handling, uppleva en känsla av sammanhang och få en ökad självkänsla beskrivs också i Oliviamodellen specifikt som önskade behandlingsresultat.

## Inför utskrivning

Innan en klient skrivs ut från Olivia planeras en s.k. utslussning tillsammans med teamet. En utslussning kan innebära att klienten växelvis är på Olivia och växelvis på tex arbete eller skola under en tid. Denna planering omfattar även att knyta relevanta aktörer till klienten, som tex försäkringskassa, arbetsgivare, arbetsförmedling och vårdkontakt. Efter detta erbjuds samtal så att Olivia kan finnas kvar för klienten ytterligare en tid. Det är viktigt att klienten går vidare till något, vilket minskar risken för återfall.

En klient uttryckte en önskan om att bli kontaktad något år efter utskrivningen. Hon själv menar att hon avslutade behandlingen enligt plan och önskade där och då inte förlänga, men kände i efterhand att det kanske var lite för tidigt och att hon hade behövt stöd med olika saker men inte förmådde ta kontakt.

Hon kände även till andra som kanske skulle vilja kontakta Olivia efter utskrivningen men skämts för att göra det, för att det inte gått enligt plan. Hon berättar att hon själv inte vågade be Olivia om hjälp när hon fick ett återfall och socialtjänsten tog hennes dotter.

Andra berättar att de vet att de skulle kunna kontakta Olivia, både ringa och komma och hälsa på även efter att de har avslutat sin behandling.

## Del 3 - Klienternas nuvarande livssituation

### Inledning

Denna del fokuserar på hur de förändringsprocesser klienterna påbörjat och tillgodogjort sig under tiden på Olivia har kunnat användas och påverka deras fortsatta liv efter utskrivning. Svaren är uppdelade utifrån olika faktorer för att belysa hela livssituationen efter behandling.

Med utgångspunkt från Vårdanalys rapport 2016:2<sup>13</sup> om uppföljning av resultat ur ett patient- och brukarperspektiv har svaren delats upp i följande kategorier: 1. Grad av beroende; 2. Fysisk och psykisk hälsa; 3. Boende; 4. Arbete, utbildning och annan sysselsättning; 5. Kriminalitet; 6. Våld i nära relation; 7. Stigmatisering och; 8. Sammanhang – relationer, trygghet och säkerhet. Punkt 9. Självtändighet citerar samtliga deltagares mål och riktning framåt och avslutar denna del.

### 1. Grad av beroende

De intervjuade klienterna hade erfarenheter av olika typer av beroende vid inskrivning; alkohol, medicin/tabletter respektive narkotika eller ett blandmissbruk med flera av dessa substanser. Även om flera haft återfall efter tiden på Olivia har samtliga en stark motivation att fortsätta sitt liv i nykterhet. Idag har alla varit drogfria mellan sex månader och fem år med ett undantag. De flesta har varit drogfria två till tre år. Alla klienter med ett planerat avslut är

---

<sup>13</sup> Vårdanalys rapport, s. 31.

idag drogfria och har varit det mellan sex månader och fem år. Den klient som nyligen tog ett återfall hade innan dess varit drogfri i fyra år. Den andra klienten som lämnade oplanerat har varit drogfri sedan 2022 och fortsätter idag sin behandling på Olivia.

*”För fem år sedan tänkte jag att jag var så trasig att nu skriver jag in mig på ett lågtröskelboende. Jag tänkte att eftersom jag alltid har hållit på med droger så kommer jag alltid hålla på med droger. Men nu är jag förälder och drogfri sedan 2021. Och det kommer jag fortsätta vara.”* Att bli gravid startade hennes resa och motivation mot nykterhet.

Av de intervjuade hade åtta ett planerat avslut och två ett icke planerat avslut. Fem av klienterna har varit på Olivia vid flera tillfällen, dvs även innan perioden 2018-2022 och då lämnat oplanerat. En av klienterna kom första gången 2004 och var i behandling tre gånger innan hon 2021 lämnade Olivia drogfri:

*”Tiden på Olivia fick mig att förstå att det inte är konstigt att jag kraschade med tanke på det liv jag har levt. Det har blivit bättre och det blir fortfarande bättre. Jag är fortfarande ovan vid detta nya liv eftersom det är en mycket kortare tid än jag varit nykter. Men jag har inte haft ett enda återfall sedan jag lämnade Olivia.”* Hon drack alkohol första gången vid 9 års ålder och är idag nykter sedan 2020.

*”Idag vill jag inte ha. Jag blir spyfärdig när folk pratar om droger. Jag lämnar fortfarande urinprover, det är en trygghet. Om jag faller dit, förlorar jag allt och kommer behöva börja om på ruta ett, det är inte värt det. Jag vet idag att jag fungerar utan droger.”* Även hon började med droger före tonåren och växte upp i en familj med missbrukande föräldrar, så det var det livet hon kände till.

*”Tidigare var jag hemlös och jag har haft ett mycket destruktivt liv. Det enda som betydde något var drogerna. Idag är jag drogfri (sedan 2021) och trött på de som ältar om det livet. Jag har blivit duktigare på att hitta strategier som är bra för mig själv så jag kan komma vidare. Jag tror jag lärde mig det på Olivia.”*

*”Det tar väldigt lång tid att bygga upp någonting, men det går fort att rasera. Jag har raserat det tidigare och det är ingenting jag vill göra igen. Det är för mycket som står på spel”.*

*”Jag har så mycket i livet som motiverar mig nu att jag inte är rädd för att jag ska ta återfall. Jag känner mig också för gammal för att strula till det igen.”*

*”Jag vet att jag är fri från droger. Annars hade jag inte tagit tillbaka mina barn.”* (Drogfri sedan 2019).

*”Motivationen är väl den stora faktorn för att bli nykter, det var inte förrän jag ville det själv som det gick. Innan har jag inte varit redo och också tagit återfall. Men den här gången tänkte jag att slutar jag inte nu då dör jag. Jag vill ju leva – där hittade jag motivationen.”*

Ovan berättelser visar på människans fantastiska förmåga att återhämta sig och hitta ny motivation trots allt de varit med om. Flera av de intervjuade började med droger i tidiga tonår och några även ännu tidigare och har haft ett beroende under större delen av sina liv. Genom hjälp och stöd, egen motivation, uthållighet och Olivias tro på kvinnorna att de kan välja ett annat liv har de valt drogfrihet.

I denna utvärdering definieras man som drogfri om man är helt utan substanser eller i en substitutionsbehandling som tex LARO<sup>14</sup>; dvs man är inskriven i ett program med ett ordinerat läkemedel och med en dos som justeras av läkare och där ordinationen följs.

Av de intervjuade deltagarna var fem stycken i ett program med regelbundna kontroller och föreskriven medicin. Fyra av dem hade LARO eller liknande program. Detta beskrivs genomgående som en trygghet och viktig faktor för att kunna leva i nykterhet. För en av de intervjuade är LARO det som varit allra viktigast för att kunna bli nykter. De har alla idag varit drogfria under två till fem år.

## 2. Fysisk och psykisk hälsa

Enligt tidigare utredningar är det belagt att en stor del av de i ett beroende också lider av psykisk ohälsa eller har en psykisk diagnos som tex depression, ADHD eller ångest.<sup>15</sup> Flera berättar även att de har en lång historia bak i slakten, med både psykisk ohälsa och missbruk.

Över hälften av de intervjuade nämner ADHD; varav fyra hade fått en ADHD-diagnos och andra nämnde en önskan att genomgå en ADHD-utredning. Flera berättar om tidigare självmedicinering med alkohol för att bli av med ångest.

*"Idag vet jag att jag drack på grund av obearbetade trauman och jag har fått en PTSD diagnos som jag nu får hjälp med i traumaterapi. Just nu är jag i en jobbig situation, men hade jag inte varit på Olivia vet jag inte hur det hade gått, men den grund och de verktyg jag fick där kommer hjälpa mig att ta mig igenom detta."*

*"Jag ville till Olivia för att jag var beroende av alkohol och hade dåligt psykiskt mående. Jag har haft mycket ångest, har gått ett helt liv och hatat mig själv. På Olivia fick man lära sig att tycka om sig själv. Tidigare tänkte jag att allt som hände var mitt fel, nu kan jag tänka att jag gjorde så gott jag kunde. Jag är mer nöjd med livet och jag vill inte dricka, men jag har haft återfall efter Olivia. Min självkänsla är bättre idag och jag tror det kommer bli ännu bättre om jag får göra en adhd-utredning."*

*"Min psykiska hälsa är mycket bättre, jag har strategier nu när jag blir orolig tex. Olivia har stärkt mig och det här var första gången jag gick igenom en hel behandling med terapi och allt. Jag har gått sju eller åtta behandlingar."*

Dessa citat vittnar om att Olivia har bidragit med viktiga verktyg för de intervjuade som de kan använda när livet utmanar för att avhålla dem från återfall. Den ändrade självbilden som de flesta kvinnor berättar om att de fick under tiden på Olivia har stor betydelse för möjligheten att välja annorlunda framåt, dvs genom att känna ett egenvärde ser de på sig själva idag med en mer positiv blick och att de är värda bättre. Det sista uttalandet vittnar även om en ökad uthållighet, att som i detta exempel genomföra ett helt program och agera långsiktigt, vilket också innebär en förvärvad kompetens i sig.

---

<sup>14</sup> LARO står för läkemedelsassisterad behandling vid opioidberoende.

<sup>15</sup> Vårdanalys rapport; 2016:2, s. 35.

Vad gäller den fysiska hälsan lärde sig flera att träning är betydelsefullt på Olivia och genom att lära sig träna kontinuerligt under en längre tid har de kunnat fortsätta med det även efter. Inte bara för att få bättre kondition eller bli starkare utan för att de insett att fysisk träning har positiva effekter även på deras psykiska hälsa, se även ovan Del 2.

### 3. Boende

Att ha ett stabilt boende man trivs med är grundläggande för att kunna skapa ett fungerande liv; det är även viktigt för hälsan, precis som det ger trygghet och säkerhet.<sup>16</sup>

Flera av kvinnorna vittnade om tidigare otrygghet i hemmet där deras dåvarande partner och andra de tex varit skyldiga pengar har brutit sig in eller försökt bryta sig in i deras hem. Konsekvensen av deras erfarenheter har lett till att närmare hälften idag har skyddad identitet eller skyddad adress, vilket påverkar deras känsla av trygghet.

*"Idag har jag en egen lägenhet och jag har skyddad identitet, så jag känner mig trygg."*

Några av klienterna var hemlösa när de började på Olivia, flera bodde på olika stödboenden eller hos vänner och andra tillfälliga bostäder. Idag har samtliga utskrivna eget boende, vissa inom socialtjänstens regi (stödboende) och andra har fått egen bostad. En av de intervjuade hade precis fått ett förstahandskontrakt. Den enda som inte har eget boende är idag åter inskriven vid Olivia.

### 4. Arbete, utbildning och sysselsättning

Att det finns en koppling mellan arbetslöshet och missbruk bekräftade en av klienterna genom att berätta att hennes problem började när hon var klar med sin utbildning och inte fick jobb. Idag uttryckte hon sin tacksamhet för det faktum att hon hade gjort klart sin utbildning när hon blev beroende för det blev samtidigt en trygg grund för att komma tillbaka till ett liv i nykterhet. Nu arbetar hon heltid och har ambitionen att fortsätta på sin nuvarande arbetsplats.

*"Det är bra att man kan få hjälp, och det går i steg, men till slut vill man klara sig själv."*

En kvinna berättar att hon både sökte och fick sitt nuvarande jobb när hon var på Olivia. Hon beskriver det som sitt drömjobb, att hon är stolt när hon går dit och stolt när hon går hem och att det är där hon ska vara.

Flera vill börja eller fortsätta studera och fördjupa sig i människans natur. Terapin på Olivia och en ökad förståelse om sig själv och inlärda beteenden har skapat en motivation att lära mer och en önskan om att sedan kunna använda den kunskapen i ett arbete, främst inom vård och omsorg. En kvinna beskriver detta enligt följande:

*"Hos Olivia förstod jag logiken varför man hamnar i ett beroende, att miljön bara är en del. Jag ville förstå mer om varför man gör som man gör och hur människan fungerar. Det är en av anledningarna till att jag fortsatt att utbilda mig. Och jag vill fortsätta studera."*

---

<sup>16</sup> Vårdanalys rapport; 2016:2, s. 36.

Sex av tio av de intervjuade kvinnorna har idag arbete eller annan sysselsättning. Några är under utbildning eller planerar att vidareutbilda sig. En kvinna är föräldradig. Tre var inte i sysselsättning, i det ena fallet fanns motivationen, men pga dålig fysisk hälsa var det inte möjligt just nu, en kvinna har sjukpension och den tredje var inskriven hos arbetsförmedlingen.

## 5. Kriminalitet

Att kriminalitet kommer in i klienternas liv är ganska vanligt. Att sitta i fängelse eller ha fotboja har inte sällan varit ett återkommande inslag tidigare i deras vardag. Kvinnorna betonar att beroendet leder till att man förändras som människa. Att lögner och stöder med mera blir en del av det dagliga livet för att få pengar till droger och att deras beroende har lett till att de gjort saker de aldrig trott att de skulle göra.

*”Jag tog bilen för tidigt och åkte dit för en rattfylla.”*

*”Jag är en helt annan person idag. De säger alla. Innan var det så att man sålde droger, gjorde olagliga saker, åkte in och ut ur fängelse och ja, våld i nära relation... Idag ingenting, jag har mitt hem, jag har mina barn, min inkomst, jag trivs på mitt jobb, jag pluggar vidare. Idag gör jag det jag vill. Olivia var min räddning.”*

Kriminalitet är ofta en konsekvens av behovet att köpa droger. När beroendet upphör finns inte det behovet längre. Detta innebär i denna kontext att drogfriheten även medför en frihet från kriminalitet vilket bekräftas i intervjuerna.

## 6. Våld i nära relation

Kvinnor med ett beroende är en extra utsatt grupp i samhället. Enligt Länsstyrelsen i Västmanlands studie ”Vem ser oss?”<sup>17</sup>, där klienter från Olivia deltagit, framkommer att kvinnor i missbruk upplever våld i nära relation i högre grad än resten av befolkningen. Av de tio intervjuade kvinnorna för denna utvärdering uppger alla utom en att de har erfarenheter av våld i nära relation, såväl fysisk som psykisk. För flera har detta börjat redan i ursprungsfamiljen för att sedan fortsätta i relationer med en partner. Ingen av de intervjuade lever idag i en våldsam relation eller uppger ha det i sin närhet.

Möjligheten att avbryta en relation där det har förekommit våld har skett genom att mannen kommit i fängelse, genom flytt till annan kommun eller genom flykt. När mannen, som det har varit i samtliga fall, är fri eller kvinnan försökt avsluta relationen har hon blivit uppsökt och utsatt för hot, inbrott och misshandel vilket har lett till att flera av de intervjuade klienterna idag lever med skyddad identitet. Ett axplock av deras historier:

*”Våld i nära relation har varit vardagsmat för mig. Min mormor och mamma blev misshandlade, så när jag blev misshandlad i min relation pratade vi inte om det. Sedan*

---

<sup>17</sup> Länsstyrelsen i Västmanlands län; Vem ser oss? En studie i missbruk och deras upplevelse av våld i nära relation, Diarienummer: 6107-2021.

*inledde jag även en ny relation, med fel person, efter att jag varit på Olivia. Jag avslutade den när jag förstod åt vilket håll det gick och idag är jag fri från våld.”*

*”Jag fick mycket stryk av min man. Det började psykiskt och fortsatte sedan fysiskt. Sedan flyttade vi och jag hade tänkt leva nyktert, men kom i kontakt med kokain. Det missbruket förknippar jag med rädsla, jag fick stark paranoia. Blandade opiater och kokain, tog vad jag fick tag på. Jag normaliserade att jag fick stryk ibland.”*

Förutom tryggheten med skyddad identitet berättar de att med en ökad förståelse om sig själva och bättre självkänsla har kunnat börja göra bättre val för sig själva och sätta gränser, vilket innefattar att nya val av både vänner och pojkvänner inte längre har inslag av våld och missbruk:

*”Tidigare har jag blivit tillsammans med någon jag tror jag kan hjälpa, och det har inte varit så bra. Nu har jag fått med mig så mycket så jag tror risken är ganska liten att jag skulle inleda en dålig relation igen.”*

*”Förut har jag accepterat att jag blivit behandlad på detta sätt, att någon sparkar och slår på en. Jag tror jag varit ganska avstängd, för det enda som betydde något var drogerna. Men jag har alltid varit utsatt för våld, både fysiskt och psykiskt. Från när jag var liten till relationer nu när jag varit vuxen. Idag är jag inte utsatt och jag kan sätta ner foten på ett annat sätt.”*

Även om man är fri från både fysiskt och psykiskt våld idag kan det finnas en kvardröjande känsla av stress och oro, av minnen och erfarenheter som präglat ens uppväxt och liv:

*”Även efter det att man levit i en destruktiv relation finns rädslan kvar. Jag är så van vid att höra att jag är en idiot eller helt sjuk i huvudet. Den psykiska påverkan finns kvar, jag är ibland fortfarande rädd att andra människor ska behandla mig på samma sätt.”*

Andra berättar även om att deras tidigare upplevelser med våld i relationer påverkat deras tillit så mycket att det kommer dröja innan de öppnar upp för en eventuell ny relation med en partner. Det är också ett sätt att sätta gränser och värna om sig själv.

## 7. Stigmatisering

Stigmatisering kan upplevas dels genom att bli diskriminerad eller inte bemött med respekt tex när andra får veta om att en person har eller har haft en beroendeproblematik. I intervjuerna låg fokus i berättelserna mest kring den egna skammen och rädslan för risken att bli dåligt behandlad. Detta var anledningen till att några inte berättade och andra fokuserade på att det inte var relevant, det viktiga var den person de blivit.

*”Den de ser idag är den personen jag kommer fortsätta vara, de behöver inte veta hur det var tidigare.”*

*”Jag tyckte det var skamfyllt att komma hit, jag har aldrig sett mig som en missbrukare. Ingen på mitt jobb vet om vad jag har varit med om och det skulle jag aldrig berätta.”*

*”Jag var rädd att bli dömd, vi åkte tillsammans i den där minibussen till olika ställen och jag tyckte det var lite läskigt att vi rörde oss så mycket ute bland andra människor.”*

Någon menar att det är stigmatiserande att ha LARO och att detta gäller såväl på Olivia som på andra ställen, som tex tolvstegsprogram, eftersom man inte anses vara ren då. En klient berättar att hon önskade substitutionsbehandling men vågade inte ta upp det när hon var inskriven på Olivia på grund av detta.

För några är skammen fortfarande stark. Andra menar att det är skönt att få berätta eftersom det förklarar en del om deras personlighet, varför de är som de är:

*”Hade detta inte hänt tror jag inte att jag hade varit den jag är idag. Och jag är glad över den personen jag är, så jag är öppen med det jag varit med om. Jag bryr mig inte om vad andra tänker, jag vet vem jag är och vad jag kan.”*

Stigmatiseringen kan hänga ihop med hur långt kommen man är i sin självutveckling och drogfrihet, men det kan lika gärna hänga ihop med personligheten. Vi människor är olika, vissa är mer öppna och bryr sig inte så mycket om vad andra tycker medan andra är mer försiktiga och delar privata saker om sitt liv till en mindre krets. Det behöver inte värderas, det viktigaste är kanske att fundera kring frågan och agera på det sätt som är tryggast för individen.

## 8. Sammanhang – relationer, trygghet och säkerhet

Flera vittnar om ensamhet och att tiden på Olivia skapade ett sammanhang och en trygghet på flera sätt. Vikten av att ha någonstans att vara om dagarna och att någon saknade dem när de inte var där nämndes som en behaglig känsla. Klienterna hänvisade också till Olivia som ett säkert ställe, någon kallar det en safe zone. Olivia kunde så att säga skydda dem både från droger och våldsamma relationer. Känslan att få höra till något efter att många gånger levt oskyddade och fått klara sig själv resulterade både i att kunna öva sig i tillit och uppleva trygghet. På så sätt kunde de också lära sig att man inte behöver klara allt själv utan att det är ok och ibland viktigt att få hjälp av andra. Många berättar att de tidigare haft svårt att be om hjälp, eller kanske inte ens förstått att det var en möjlighet, men att de kan och gör det nu.

*”Jag gjorde en livsomvälvande förändring på Olivia. Jag lärde mig att bygga den här grunden som många får när de är yngre. Jag hade inte en stabil grund men det känner jag att jag har idag. Den står för trygghet, jag klarar mig själv men jag kan också ta hjälp. Jag har också lärt mig mycket i relation till andra, idag är jag mer privat och bättre på att sätta gränser. Jag vet vem jag är idag, vad jag vill och vilka jag vill ha i min närhet.”*

Det är lite olika hur de idag relaterar till de kvinnor de lärde känna under sin tid på Olivia. Några skapade relationer med flera och har viktiga vänner kvar från den tiden medan andra har valt att klippa helt och fokuserar på andra relationer:

*”Att umgås med människor som är väldigt trasiga och kvar i beroende är inte kärleksfullt gentemot mig själv, det lärde jag mig. Idag bjuder jag inte in de människorna i mitt liv längre. Jag har bytt personer i mitt liv, jag umgås inte med folk som använder droger idag. Idag har jag kontakt med en person från Olivia och vi är jättebra vänner. Det är en vän för livet och vi kan hjälpa varandra när vi har det jobbigt.”*



*"Jag har tre vänner härifrån som jag fortfarande regelbundet har kontakt med. Vi följer varandra, det har byggt relationer för livet. Det är också en trygghet för när man tänker att ingen annan förstår så gör de det."*

*"Jag har inte kontakt med någon från tiden på Olivia. I stället har jag fått tillbaka relationer från min skoltid, dvs från innan jag började dricka."*

Vissa har valt att inleda en relation med en ny partner, andra fokuserar helt på sina barn och närmsta familj.

*"Jag har mina barn hos mig, ett jobb, en egen lägenhet men det kommer dröja länge innan jag öppnar upp för en kärleksrelation. Jag har byggt upp förtroendet hos mina barn, även om det är rätt nyligen, det är det viktigaste."*

*"Jag lever i en relation idag, vi är båda nyktra efter ett långt liv i beroende. Jag känner mig väldigt trygg i den relationen. Om jag skulle ta ett återfall skulle jag plockas upp snabbt, jag har ett bra nätverk runt om mig."*

Som även tidigare konstaterats väljer vi olika utifrån erfarenheter och önskemål om hur vi vill leva våra liv. Här kan anföras att det viktiga är inte hur de valt utan att de gjort genomtänkta aktiva val avseende sitt sammanhang. För vissa känns det tryggt att ha med sig relationer från sitt tidigare liv, för andra inte. De har alla funderat igenom vad som är bra för dem i sina respektive situationer, dvs vilka de trivs med, får bäst stöd av och fortsatt vill ha i sina liv.

## 9. Självständighet och riktning framåt

Självständighet handlar bland annat om att kunna välja och styra sitt liv utifrån sina förutsättningar. Att uppleva både frihet i tanke och handling, känna kontroll över sin situation och möjlighet att göra val för sin egen skull.

Hittills har fokus varit på dåtid, behandlingstid och tiden efter fram till idag. Nedan sista punkt väver in de intervjuade kvinnornas tankar om vad de önskar för framtiden.

*"Jag längtar tillbaka till min hemstad, jag skulle vilja flytta dit och börja jobba, kanske på ett gruppboende. Jag vill ha ett syfte med det jag gör. Men det viktigaste är att jag och min dotter har det bra."*

*"Jag vill utvecklas varje dag, jag vill ha mer i livet och mer tid för mig själv framåt. Jag jobbar och har redan en examen men jag vill fortsätta utbilda mig och bli kurator."*

*"Framtiden är att jag ska bo kvar här, ta hand om mina barn och gå klart sjuksköterskeutbildningen"*

*"Jag stolt över att vara undersköterska, det var jag inte tidigare. Jag vill fortsätta på mitt nuvarande arbete, vara med mina barn och ha lugn och ro."*

*"Jag läser in mina gymnasiebetyg nu och vill plugga vidare sen."*

*"Jag vill ha ett fungerande liv i samhället - komma ut i jobb igen och bort från socialtjänsten, förbättra min fysiska hälsa, fortsätta vara nykter och vara närvarande för barn och barnbarn."*

*"Jag vill leva resten av mitt liv i lugn och ro med min sambo."*

*”Jag ser ändå ljust på framtiden. Jag vill leva mindre i rädsla och hoppas träffa en man som är kärleksfull.”*

*”Jag vill vara kvar på mitt jobb, gå kurser för vidareutbildning, och så vill jag köpa lägenhet, ha familj och barn”.*

*”Jag ser ljust på framtiden, först vill jag plugga till beteendevetare och sen ut i arbetslivet. Jag har precis sökt och hoppas verkligen att jag kommer in.”*

Samtliga resonerar om framtiden som ett liv i nykterhet med fokus på utbildning, arbete, familj och vänner. Alla har mål och en plan framåt vilket vittnar om att de har tagit makten över sina liv och har hopp om framtiden. De är väl medvetna om att det inte alltid är lätt, utan man får ta ett steg i taget och de vet idag på ett annat sätt än tidigare att de val de gör idag får konsekvenser imorgon.

## Sammanfattande slutsatser

*”Hela konceptet med Olivia är bra överlag. Det var en positiv anda och fin gemenskap. Har många fina minnen som jag tänker på ibland, vi skrattade och grät tillsammans.”*

### Variation och helhetsperspektiv

Olivia tar ett helhetsperspektiv på sina klienter och fokuserar inte bara på det beroende kvinnorna kommer med utan på hela individen. Detta innebär att personalen ser till att såväl den fysiska som den psykiska och sociala hälsan tas omhand genom en bred variation av olika aktiviteter.

Allt detta ramas in genom en tydlig struktur där insatserna är återkommande för att skapa och vidmakthålla rutiner. Behandlingen omfattar många olika tillfällen för samtal, formella och informella, individuella och gruppvisa - vilket i sin tur skapar gemensamma sammanhang. Genom att de är mycket tillsammans, både behandlare och klienter och gör utflykter och firar högtider mm ges förutsättningar för att kvinnornas livsvärld vidgas. Genom nya erfarenheter visas de möjliga framtida alternativ till det liv med beroende de önskar lämna, dvs att förstå att ett annat liv är möjligt. Allt detta hålls ihop av en personalgrupp, som både är välutbildad och stannar under lång tid vilket bidrar till kontinuitet och trygghet för klienterna under behandlingen.

*”Det var helheten, inte bara en sak. Att få komma in på ett ställe där det finns ett lugn och få den tiden att reflektera. Allting är en kedja – det ena leder till det andra – vi gjorde tex hästterapi och massage och jag tänkte först att varför ska jag få ta emot detta? Men jag fick något jag kanske skulle haft från början, känslan av att vara tillräcklig, att vara värd någonting. Jag lärde mig om mig själv på Olivia, att förstå mig själv bättre.”*

Alla de intervjuade nämner bredden av aktiviteter som positivt, med allt från massage till HUT, utflykter, yoga, vinterbad och matlagning. Nästan alla insatser nämns av någon som något de tyckte lite mer om och tog med sig ut i livet efter behandlingen. Helheten och variationens betydelse är det som återkommer i intervjuerna. Att arbetet med beroendet var viktigt, självklart, men att det också var så mycket mer. Att personalen alltid fanns nära, att de trodde på kvinnornas förmåga och att det generellt ansågs vara en positiv stämning i gruppen skapade trygghet och gemenskap.

Som nämns inledningsvis är det Olivias övergripande mål att klienterna efter fullföljd behandling ska vara rustade för att kunna handskas med ett drogfritt liv. För att ett sådant resultat ska vara möjligt krävs både motivation och en inre och en yttre förändring som håller över tid.

## Motivation och lärdomar på vägen

På vägen mot nykterhet är det inte ovanligt med återfall. Nästan alla vittnar om att de haft ett eller flera sådana. En kvinna berättar att hon tog ett glas för att hon tänkte att nu mår jag ju bra, det här klarar jag, men insåg att det gjorde hon inte och att hon helt måste avstå för att kunna fortsätta leva det nya liv hon påbörjat. Någon annan menar att hon återföll för att hon inte var redo, men att hon är det nu.

*”Alla mina resor har gett mig olika saker på vägen som stärkt mig. Till slut fick jag nog och då slutade jag.”*

Allt hänger ihop och med lärdomar om de orsaker som ligger till grund för det liv de levt före behandling och som kvinnorna återkommande ger uttryck för att de successivt förstått under processens gång har de blivit motiverade till nya val och mål.

Motivationen är central för att orka genomföra en förändring som räcker över tid, väl uttryckt av en av klienterna som sa att; *”det viktigaste är att man själv vill, annars hänger man bara med”*. Den kan vara en trigger för en förändringsprocess, men den behöver också hålla över tid. Motivationens betydelse återkommer under intervjuerna och tas även upp i Vårdanalys rapport<sup>18</sup> som en nödvändig faktor för möjligheten att leva ett liv i nykterhet.

Kvinnornas motivatorer och målbilder har varit att få tillbaka vårdnaden om sina barn, att kunna ta hand om ett barn efter graviditet, att bli kvitt sin dödsångest och att realisera en längtan efter ett stabilt liv med familj, bostad och arbete. En av deltagarna berättade att hon fick sin motivation efter att ha upplevt flera överdoser under en kort tid. Hon bestämde sig för att barnen ska slippa bevittna sin förälders död på grund av överdos så som hon själv hade fått erfara. En faktor som också återkommer är tröttheten av att leva ett liv med droger och längtan efter lugn och ro, att de inte ser någon framtid med droger och den kanske viktigaste insikten; att de i grund och botten behöver sluta med substanser för sin egen skull för att lyckas långsiktigt.

*”Motivationen är barnen. Men också för mitt eget mående. Så bra som jag mår nu har jag inte mått sedan jag var liten. Och jag vill fortsätta må bra”.*

---

<sup>18</sup> Vårdanalys Rapport 2016:2, s. 31.

Den samlade bilden och insikten om att livet kan vara annorlunda är viktiga faktorer och en grund för att kunna komma vidare. Motivation varierar över tid och även om den är nödvändig är den inte alltid tillräcklig för att kunna påbörja och upprätthålla ett nyktert liv. Olivia har även här haft en viktig roll, att hela tiden understödja kvinnorna i förändringsprocessen, vara kontinuerligt i dialog med dem och på så sätt hjälpa dem att ta ett steg i taget.

## Inre förändringar som resultat

Enligt Oliviamodellen är ett delresultat att deltagarna genomgår en förändringsprocess som genomspeglas i tanke, känsla och handling. Även en ökad självkänsla anges som ett behandlingsresultat.

I terapin har de fått en förståelse för det de har varit med om och hur det har påverkat deras liv. Genom att Olivias behandlare stått kvar och outtröttligt trott på deras förmåga till förändring och deras möjligheter att göra andra val än tidigare har deltagarna känt sig sedda och själva börjat förstå och tro på sig själva. I de få fall när klienten inte har känt sig mött eller kontinuiteten brutits har det även påverkat helheten vilket visar på relationens betydelse.

Med dessa lärdomar har de kunnat ändra känslan inför sig själva och börjat förstå sitt egenvärde. Detta tar många upp som centrala insikter för den förändring de kunnat genomföra; att Olivia inte bara fokuserar på symptomen, dvs beroendet utan även bakomliggande orsaker. I botten ligger de strukturer och rutiner som präglats in under hela vistelsen för att möjliggöra detta i förlängningen. Att de också gjorde vardagliga saker ihop och kunde ha roligt tillsammans togs många gånger upp som betydelsefullt för helheten.

*”Förstod att det var en helhet, att allt hänger ihop – det inre, träningen. Vi jobbade med allt. Jag har svårt att sitta still, men fick lära mig att acceptera att det är nödvändigt och bra att ta det lugnt ibland, och ge tid till reflektion tex efter samtal. Jag lärde mig också att jag kunde få ha roligt själv, utan mina barn, tidigare fick jag skuld känslor av det.”*

Att lära sig om sig själv och sina behov, tex att man kan komma i tid, genomföra en hel behandling, förstå sina känslor, vara ärlig och sårbar, be om hjälp, sätta gränser, umgås och ha roligt utan att vara påverkad och inte få dåligt samvete över att man inte tar hand om andra mm - som framkommit på olika sätt genom utvärderingen är många bevis på att kvinnorna utvecklat förmågor och kompetenser - vilket banar vidare för en fortsatt ökad medvetenhet om livet framåt.

## Yttre förändringar och resultat

Med ett undantag lever alla intervjuade kvinnor idag drogfritt sedan minst sex månader. De flesta (sju) har varit drogfria mellan två till fem år och har en strukturerad vardag med egen bostad och försörjning, antingen via arbete eller som föräldraledig. Ingen lever i en relation som innehåller våld eller kriminalitet. En person tog nyligen ett återfall efter fyra år i nykterhet. Efter återfallet tog hon kontakt med Olivia för att påbörja nya samtal med sin tidigare kontaktperson.

Kvinnorna är på olika ställen i livet, men att samtliga intervjuade har genomgått en omfattande förändringsprocess är tydligt – i såväl tanke som känsla och handling. Några har

kommit väldigt långt och har byggt sig ett helt nytt liv med flera år i nykterhet. Den inre förändringen manifesteras i den yttre vilket bland annat innebär att kvinnorna med sin drogfrihet klivit bort från ett tidigare destruktivt liv genom att lämna kriminalitet och våld, i flera fall gått från hemlöshet till eget boende, fått tillbaka vårdnaden om sina barn, aktivt valt eller valt bort vänner och att de påbörjat arbete eller studier. Det är tydliga resultat.

## Att välja sig själv

För att långsiktigt kunna leva ett hållbart drogfritt liv är en förutsättning att klienterna väljer sig själva. Om och om igen. Genom att förmedla kunskap, närvaro, ett sammanhang och tro på sina deltagare har Olivia för de flesta varit en mycket viktig del i att vara såväl ett stöd som en katalysator för denna förmåga.

Följande citat får avsluta och sammanfatta:

*”Jag är stolt över att jag vågade göra detta, genomföra tiden på Olivia. Min familj tycker att det är en dålig sak att gå i behandling, men jag vet att det betyder att välja sig själv.”* (Drogfri sedan 2021).

---

**Stockholm, Mars 2024**

## Bilaga 1 Intervjufrågor:

### **Bakgrund**

- Hur fick du kontakt med Olivia?
- Kan du berätta om din tid på Olivia?
- Hur länge var du där? När avslutade du?
- Var det planerat eller icke planerat?
- Vad hade du som mål med att vara på Olivia?
- Skulle du säga att du var där frivilligt?

### **Tiden på Olivia**

- Kan du berätta vad du tyckte om din tid på Olivia?
- Vad tyckte du om det ni gjorde på Olivia? Var det något som hade särskild betydelse för dig?
- Kan du berätta om något du tycker att du har lärt dig om dig själv under tiden på Olivia?
- Kan du berätta om du förändrades under tiden på Olivia? Om så, på vilket sätt?
- Hur var din kontakt med de som jobbade där?

### **Resultat**

- Kan du berätta om hur ditt liv ser ut i dag - jämfört med hur det såg ut innan du kom till Olivia?
- Vad har varit viktigt för dig för att komma dit du är i dag?
- Har Olivia spelat någon roll i att ditt liv ser annorlunda ut i dag? Om så, hur?
- Finns det något Olivia kunde ha gjort annorlunda?
- Kan du berätta om din erfarenhet av våld i nära relation – tidigare och nu? Har något förändrats?

### **Icke-planerat avslut**

- Varför lämnade du Olivia? Hur kom det sig att du slutade?
- Hade Olivia kunnat göra något annorlunda för att få dig att stanna?

### **Framtiden**

- Vad tänker du om framtiden?