

”Det som varit nyckeln till allt, det var att bryta med allt och alla som hade med sånt att göra, inklusive familj och nära, alla! Och en sak som jag inte trodde från början, jag var alltid emot att dra från Västerort men det är det bästa jag gjort, allt har gått så mycket lättare, sen sysselsättning har varit jätteviktigt, annars tror jag inte det funkar för någon alls... för jag märkte med mig själv, så fort jag inte hade något att göra och bara hängde hemma eller ute, då fick jag återfall. Jobbigt när rastlösheten kommer eller den här känslan att det inte finns något att göra.”

T, 29 år

”Det liv jag har idag trodde jag inte var möjligt då. Jag behövde bli vuxen och jag behövde tid och stöd. Nu känns det att jag gör rätt. Min mamma är viktigare än mina gamla vänner. Hon är stolt över mig nu och jag lär mig nya saker varje dag.”

N, 20 år

”När man kommer ur missbruket kan det bli ganska omtumlande att handskas med allt annat bortsett från själva drogen. För mig var det den svåraste delen, att hitta ett förhållningssätt till mitt drogfria jag som nästan var helt främmande.

Introspektion för någon som inte haft en ärlig relation till sitt känsloliv kan va pissjobbigt, därför var det helt avgörande att jag och min behandlare kunde bygga en relation där jag kände mig säker och sedd. I många dialoger mot slutet togs ämnen som t.ex. självbild och identitet upp och det var då jag började känna någon slags genuin förändring i mina känslor kring droger.”

K, 20 år

”Jag tror att det viktigaste för en hållbar drogfrihet är att förstå och inse de negativa aspekterna av drogen och hur de påverkar mig, då är det mycket lättare att hantera den kampen. Socialtjänsten hjälper mig med möten där jag blir upplyst om de negativa aspekterna med droger.

E, 22 år

”Jag förstod att min rökning har hållit mig kvar i allt det destruktiva. Det var som att det hemska som andra hade gjort mot mig gjorde jag mot mig själv när jag rökte. Först när jag slutar röka kan jag börja bearbeta och förändra.”

N, 27 år

”Psykoletter jag har träffat förstår sig inte riktigt på hur det är och ser drogberoende rätt kliniskt. Därför kunde jag uppskatta dialoger med någon som besitter bred kunskap inom drogberoende. God tillit och öppna dialoger är det jag har funnit mest givande för hållbar drogfrihet.”

K, 20 år

”Det tog ett år för mig att verkligen bestämma mig för att lämna cannabis. Jag kände mig upplyst men jag bodde på härbärgen. Jag behövde komma till en punkt där cannabis inte kunde ge mig något mer. Vad som än händer nu så är cannabisen inte ett alternativ. Det måste finnas andra sätt. Även om jag mår sämre psykiskt nu så är det inte värt det.”

S, 26 år

”Jag är så mycket känsligare nu. Jag är ensam och jag kämpar med att se mening med allt. Men det går ändå framåt.”

S, 26 år

”Jag har anmält mig till en stödgrupp för personer utsatta för sexuella trauman. Både för att få stöd av andra men det är också ett sätt för mig att hitta en ny kontext. När jag pratat om det med mina vänner så har det ju alltid varit samtidigt som vi rökt cannabis.”

N, 27 år

”Det är viktigt för mig att jag inte är så känslostyrd och att jag inte skjuter undan de jobbiga känslorna genom att fly med hjälp av drogen.”

E, 22 år

”En viktig del för mig har varit att separera min resa mot drogfrihet och mig själv. Att se det mer som en sjukdom som inte har något med mitt personliga misslyckande att göra. Om man blir drabbad av en sjukdom känner man inte att sitt värde som människa förändras. Det är så lätt att se problem med droger och eventuella svårigheter med drogfrihet som en förlängning av sina förmågor och duglighet.

Jag har försökt separera mitt drogfria jag ifrån mitt ”riktiga” jag och försökt förhålla mig till det lite i tredje person. Har funnit att det har tagit bort känslomässigt tryck i perioder när det har känts svårt.”

K, 20 år