



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Pedagogiska Institutionen

# **Förutsättningar för Nykterhet**

**Livslångt lärande med hjälp av De Tolv Stegen.**

Av  
**Susana M. Silverhøj**

Examensarbete i Pedagogik med  
Professionell Inriktning  
Handledare: Marie Jedemark  
VT 2007

## Abstract

- Arbetets art:** Magisteruppsats i pedagogik med professionell inriktning, 10p.
- Sidantal:** 50
- Titel:** Förutsättningar för Nykterhet. Livslångt lärande med hjälp av De Tolv Stegen
- Författare:** Susana M. Silverhøj
- Handledare:** Marie Jedemark
- Datum:** 29 maj 2007
- Sammanfattning:** Många missbrukare blir nyktra efter att ha varit på behandling och/eller självhjälpsrörelsemöten, såsom AA, där de arbetar utifrån riktlinjerna De Tolv Stegen. Kunskapen och förståelsen av programmet kan ses som ett livslångt lärande. Tidigare forskning har inte fokuserat på detta samband mellan lärande och nykterhet. Kvalitativa intervjuer har gjorts där fem nyktra beroende har berättat sin livshistoria och väg till en lång nykterhet. Resultaten överensstämmer med tidigare forskning som visar att vissa insikter är fundamentala för nykterhet, såsom villighet, kapitulation och öppenhet för förändring. Andra förutsättningar för nykterhet är att ta ansvar för sitt eget liv, gemenskap med AA-medlemmar, familj och vänner, en sjukdomsinsikt samt nya rutiner. Respondenternas förändringsprocess går bland annat från en negativ till en positiv självbild, där direkt eller indirekt arbete med De Tolv Stegen har varit förutsättning för ett bättre och meningsfullt liv. Dessa resultat tolkas som att respondenterna har ett djupinriktat lärande av De Tolv Stegen, vilket kan vara ett uttryck för ett livslångt lärande.
- Nyckelord:** Missbruk, Beroende, Nykterhet, De Tolv Stegen, Livslångt lärande

## **Förord**

### **Tusen Tack!:**

Till Marie som har spenderat många timmar med att utmana mig till att tänka steget längre!

Till alla respondenter och anställda på behandlingshemmet för att ni har ställt upp och velat dela med er av er historia!

Till min älskade familj som har stöttat och hjälpt mig att få livet att gå runt i stressiga tider!

# Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b>	<b>5</b>
<b>2 Syfte</b>	<b>6</b>
2.1 Frågeställning	6
<b>3 Tidigare forskning och teoretiska begrepp</b>	<b>7</b>
3.1 Missbruk och beroende – vem och varför?	7
3.1.1 <i>Missbruk eller beroende?</i>	7
3.1.2 <i>Genetiskt behov</i>	8
3.1.3 <i>Omgivningens betydelse</i>	8
3.1.4 <i>Arv och miljö</i>	9
3.1.5 <i>Sammanfattning</i>	9
3.2 Medberoende	10
3.2.1 <i>Sammanfattning</i>	11
3.3 Förutsättningar för nykterhet	11
3.3.1 <i>Sammanfattning</i>	13
3.4 De Tolv Stegen	13
3.4.1 <i>Kort historik</i>	13
3.4.2 <i>De Tolv Stegen</i>	13
3.4.3 <i>AA</i>	15
3.4.4 <i>Minnesotamodellen</i>	15
3.4.5 <i>Forskningsresultat</i>	15
3.4.6 <i>Sammanfattning</i>	16
3.5 Livslångt lärande	17
3.5.1 <i>Individperspektiv på lärande</i>	17
3.5.2 <i>Kontextuellt perspektiv på lärande</i>	17
3.5.3 <i>Lärandeinriktning</i>	18
3.5.4 <i>Förutsättningar för lärande</i>	19
3.5.5 <i>Sammanfattning</i>	19
<b>4 Metod</b>	<b>21</b>
4.1 Val av metod	21
4.1.1 <i>Teoretiska utgångspunkter</i>	21
4.2 Tillvägagångssätt	22
4.1.1 <i>Litteratursökning</i>	22
4.1.2 <i>Val av respondenter</i>	22
4.1.3 <i>Intervjusituation</i>	22
4.3 Bearbetning och analys	23

<b>4.4 Metoddiskussion</b>	24
4.4.1 <i>Förförståelse</i>	24
4.4.2 <i>Validitet och reliabilitet</i>	24
4.4.3 <i>Generaliserbarhet</i>	25
4.4.4 <i>Etiska överväganden</i>	25
<b>5 Resultat</b>	26
<b>5.1 Presentation av respondenterna</b>	26
<b>5.2 Förändringsprocessen</b>	27
<b>5.3 Livshistoria – barndom och missbruk</b>	28
5.3.1 <i>Barndomstrauma</i>	28
5.3.2 <i>Extrem personlighet</i>	29
5.3.3 <i>Negativ självbild</i>	30
5.3.4 <i>Inte som alla andra</i>	31
5.3.5 <i>Lögner och manipulation</i>	32
5.3.6 <i>Förnekelse</i>	32
5.3.7 <i>Skam, skuld och ånger</i>	32
<b>5.4 Lärandets förutsättningar och innebörd</b>	33
5.4.1 <i>Personlig botten</i>	33
5.4.2 <i>Villighet och kapitulation</i>	33
5.4.3 <i>Fri vilja och eget ansvar</i>	34
5.4.4 <i>Sjukdomsinsikt</i>	35
5.4.5 <i>Nya rutiner – en dag i taget</i>	36
5.4.6 <i>Gemenskap som ger stöd</i>	36
<b>5.5 Resultat av lärandet – nytt förhållningssätt</b>	38
5.5.1 <i>Ärlighet</i>	38
5.5.2 <i>Tacksamhet och ödmjukhet</i>	39
5.5.3 <i>Andlighet</i>	39
5.5.4 <i>Respektfullhet</i>	40
5.5.5 <i>Positiv självbild och sinnesro</i>	40
<b>6 Diskussion</b>	42
<b>7 Litteraturförteckning</b>	46
<b>8 Bilagor</b>	48
<b>8.1 Intervjuguide</b>	48
<b>8.2 Bara för idag</b>	49

# 1 Inledning

När jag arbetade som frisör på ett behandlingshem som utgick från Minnesotamodellens Tolv Steg, träffade jag många missbrukare som delgav mig sin livshistoria. Berättelserna varierade men hade många gemensamma nämnare. En terapeut berättade att så mycket som 90 procent av historierna är identiska. En kommentar jag fick höra av nästan alla patienter var: ”*Tänk om jag hade fått veta detta tidigare!*” Med denna kommentar fastetsad i mitt huvud under mina studier inom pedagogik och psykologi, reflekterade jag över hur lärandeprocessen till en ny livssyn borde gå att applicera på missbrukarnas förändringsprocess till ett nyktert liv.

Med nyktert liv menar jag inte att endast vara fri från droger<sup>1</sup>, utan även att skapa sig en ny syn på världen, med nya glasögon på näsan. Alkoholterapeuter gör ofta liknelsen att missbrukare ser världen genom flaskan, där missbruket påverkar hur de ser på verkligheten. När flaskan tas bort ses allt med nya ögon, eller nya glasögon om man så vill. Om nu alla hade lärt sig om De Tolv Stegen tidigare, hade missbrukarnas livshistoria då förändrats? Det är en fråga som inte går att svara på. Det är dock en viktig fråga att reflektera och fundera över då missbruk och beroende i dag är en folksjukdom, som inte bara påverkar de sjuka fysiskt, psykiskt och socialt utan även dem i deras närhet. I dag räknar man med att halva Sveriges befolkning direkt påverkas av missbruk (Söderling, 1992). Därför är kunskap om ämnet en samhällsfråga av både ekonomiska- och hälsoförebyggande skäl.

Droger med bedövande eller berusande verkan förändrar människors upplevelser av verkligheten. Därför förefaller det sig mycket svårt att ta sig ur ett missbruk, i synnerhet om missbrukarna inte får lämplig hjälp att bli fri från beroendet för att leva ett ”normalt” liv. Många missbrukare, beroende, deras familjer och vänner får hjälp i form av behandling där de arbetar utifrån Minnesotamodellens Tolv Steg. Det är dock långt ifrån alla som tar del av programmet som blir nyktra, eller får ett ”nytt” liv. Vissa individer använder även programmet i själviska syften, i bemärkelsen att exempelvis använda programmets riktlinjer och be om förlåtelse till medmänniskor utan att ha reflekterat över varför och verkligen ångra handlingen. Denna kategori av individer definierar jag inte som nyktra.

Hur många som förblir nyktra är svårt att bedöma. Fridell et al. (2002) menar att utvärderingar av tolvstegsbehandlingens effekt varierar starkt. Efter ett par år är allt från 15 – 60 procent av patienterna fortfarande nyktra, beroende på vilken studie man hänvisar till. Vissa av dessa patienter lever inte heller ett nyktert liv utan är endast drogfria. Drogfri eller promillefri syftar till att den nyktra individen inte tar droger eller alkohol, men har inte förändrat sitt beteende eller värderingar. Vad är det då de patienter som har ett *nyktert* liv har förstått och lärt sig som de andra inte har? Denna lärdom verkar iallafall ha förändrat deras liv för alltid.

Begreppet livslångt lärande har under senare decennier används i diskussionen om utbildning och lärande. Idén om livslångt lärande kan användas i otaliga skilda syften och kontexter. Ellström, Gustavsson och Larsson (1996) anser att det livslånga lärandet inte kan ske endast med erfarenhet, utan kräver distans och reflektion. Jag vill hävda att även tillfrisknade beroende har genomgått och genomgår en förändringsprocess och ett livslångt lärande i samband med behandling och arbetet med De Tolv Stegen. De Tolv Stegen ses inte som en isolerad faktor där innehållet av dessa är redskapet, utan snarare ett *helhetsprogram* med behandling och AA möten. Med andra ord så definieras De Tolv Stegen som ett fundament i ett program där ”anhängarna” av De Tolv Stegen är en del av förändringsprocessen.

---

<sup>1</sup> Med droger avses såväl alkohol och tableter som narkotika.

Begreppet tillfrisknande kommer framöver att syfta till denna förändringsprocess mot ett nyktert liv.

Tidigare forskning har inte fokuserat på denna aspekt av nyktert lärande, men jag menar att den är av största vikt för att kunna hjälpa fler människor till nykterhet att förstå hur lärandeprocessen går till. Terapeuter kan exempelvis använda strategier som stimulerar lärande och patienter kan få ytterligare verktyg. Det är samtidigt en motiverande faktor för missbrukare att förstå hur ett nyktert liv kan vara och vad som krävs för denna nykterhet. Ju mer forskning om De Tolv Stegen och behandlingsmetoder desto fler liv kan räddas är min förhoppning.

## 2 Syfte

Minnesotabehandlingen skulle kunna ses som en utbildning där De Tolv Stegen fungerar som en lärobok. Av de individer som använder dessa läroböcker har många lyckats bibehålla en lång nykterhet och tillsynes fått en förståelse och lärdom av De Tolv Stegen och programmet. Har de fått en djupinsikt och ökad kunskap? Denna fråga har legat till grund för mitt intresse att undersöka hur denna kunskap och insikt bidrar till nykterhet. Annorlunda uttryckt, syftet med denna studie är att få förståelse för vad som anses vara förutsättningar för nykterhet med utgångspunkt i De Tolv Stegen. Min avsikt är att beskriva och tolka hur De Tolv Stegen upplevs och möjliggör en förändringsprocess med ett perspektiv på livslångt lärande.

### 2.1 Frågeställning

Med ett synsätt på nykterhet som en livslång förändringsprocess kommer följande frågor försöka besvaras:

- Hur ser förändringsprocessen ut för respondenterna?
- Vad har nyktra missbrukare som arbetar med De Tolv Stegen lärt sig?
- Hur har förståelsen av De Tolv Stegen förändrat deras liv?

Dessa frågor baseras på uppfattningen att lärande leder till en förändring av livssynen (Marton et al., 2001). Lärandet är därmed en förutsättning för förändring, eller här, nykterhet. Då är det intressant att se på: *hur* processen ser ut, *vad* de beroende har lärt sig, samt vad kunskapen *resulterar* i?

## 3 Tidigare forskning och teoretiska begrepp

### 3.1 Missbruk och beroende – vem och varför?

För att kunna skapa ett fundament av litteraturens bild av nykterhet, måste jag börja i den motsatta änden, det vill säga, hur missbrukslivet ser ut. Vad är ett missbruk<sup>2</sup>, vad är ett beroende, vem drabbas och varför?

#### 3.1.1 Missbrukare eller beroende?

Det är olika definitioner på vad som avses vara missbruk och beroende. Enligt DSM-IV<sup>3</sup> (Johansson & Wirbing, 2005, s. 325-326) är kriterierna för missbruk vs. beroende:

##### *Missbruk:*

A. Ett maladaptivt substansbruk som leder till kliniskt signifikant funktionsnedsättning eller lidande, vilket tar sig uttryck i minst ett av följande kriterier under en och samma tolv månadsperiod:

1. Upprepat substansbruk som leder till att individen misslyckas med att fullgöra sina skyldigheter på arbetet, i skolan eller i hemmet.
2. Upprepat substansbruk i situationer där det medför betydande risker för fysisk skada.
3. Upprepade substansrelaterade problem med rättvisan.
4. Fortsatt substansbruk trots ständiga eller återkommande problem av social eller mellanmänsklig natur orsakade eller förstärkta av substans effekterna.

B. Har aldrig uppfyllt kriterierna för beroende för denna substans.

##### *Beroende:*

Substansberoende ska uppfylla minst tre av följande kriterier under loppet av en och samma tolv månadsperiod:

1. Tolerans
2. Abstinens
3. Substansen används ofta i större mängd eller under en längre period än vad som avsågs.
4. Det finns en varaktig önskan om eller misslyckade försök att begränsa eller kontrollera substansbruket.
5. Mycket tid ägnas åt att försöka få tag på substansen, nyttja substansen eller hämta sig från substansbruket.
6. Viktiga sociala aktiviteter, yrkes- eller fritidsaktiviteter överges eller minskas på grund av substansbruket.
7. Bruket av substansen fortgår trots vetskap om fysiska eller psykiska besvär som sannolikt orsakats eller förvärrats av substansen.

Orsak: I hög grad ärftligt.

---

<sup>2</sup> Jag har framöver valt att skriva *generellt* att missbruka och missbrukare, då uppsatsen inte bara handlar om problem med alkohol utan även andra substanser samt att Minnesotabehandlingen är till för både beroende och missbrukare. Men i diskussionen av respondenterna benämns de som beroende då det är deras diagnos.

<sup>3</sup> Inom psykiatri används ofta DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) som ges ut av det amerikanska psykiatriska sällskapet. 1994 kom den senaste versionen, DSM-IV.



### **3.1.2 Genetiskt behov**

Flera adoptionsstudier visar att beroende är en genetisk sjukdom. Den adopterade påvisar flera gånger större risk för alkoholism om den biologiska föräldern eller nära släktingar har alkoholproblem. Alkoholproblem hos adoptivföräldrarna ökar däremot inte risken (Johansson och Wirbing, 2005).

I medicinska/psykologiska teorier anses missbruk vara ett fysiologiskt tvingande behov. Behovet ökas med drogmängden, men även beroende på hur länge drogen har tillförts kroppen. Ett avbrott kan även ge kroppen fysiska obehag (Jellinek, 1960). Childress et al. (1999) har bekräftat denna teori med hjälp av den senaste teknologin. Genom att ta bilder av missbrukares hjärnreaktion på drog- eller ickedrogrelaterade stimulus kunde de konstatera att hjärnan reagerar irrationellt på droger. Hjärnan visade sig vara annorlunda hos missbrukare. Kemiska substanser utlöstes i hjärnan när en drogrelaterad stimulus skönjdes under 33 millisekunder. De hjärnfunktioner som reagerar på drogstimulus, är de samma som hjälper till att behålla relationer och reagera på livsnödvändiga behov, som mat och sömn. Detta starka behov blir övertaget, eller "kapat" av drogen, vilket får en direkt inverkan på hjärnan. Childress et al. (1999) menar att behovet förklarar hur drogen kan vara viktigare än allt annat i livet, såsom barn, partner och arbete.

Hjärnforskaren Albert Gjedde (2007) bekräftar i sin tur dessa resultat på ett föredrag vid Köpenhamns Universitet, som handlar om "den beroende hjärnan". Gjedde förklarar att de kemiska substanser som utlöses i hjärnan är dopamin. Dopaminet utsöndras när våra fyra fundamentalt mänskliga behov blir tillfredsställda. Dessa behov är; fysisk utmaning, föda, parning och insikt om mening. Vid dopaminutsöndringen känner individen glädje, vilket är belöningen för att man har tillfredsställt överlevnadsbehoven. Exempelvis droger och socker spelar hjärnan ett spratt och får den till att utsöndra dopamin, även om dessa behov inte är tillfredsställda och ger därmed individen ett lyckorus. Dessutom visar försök på råttor att ju längre perioden av drogintag varar, desto större blir behovet av dopaminbelöning. Det blir en jakt på dopaminökning, vilket i sin tur fördjupar missbruket. Dessa resultat bekräftar även Jellineks (1960) antaganden ovan.

Gjedde (2007) menar även att människor behöver en meningsfull verklighet för att kunna överleva. Missbrukare har ofta en känsla av meningslöshet i sina liv och tomhetskänslan fylls med droger och därmed utsöndras dopamin i hjärnan. Dopaminet ger med andra ord denna mening, där mängden dopamin avgör hur stor mening man upplever sig känna i livet. Problemet är att när överproduktion sker kan psykiska sjukdomar utvecklas, exempelvis schizofreni. Den meningsfullhet och tillfredsställelse människor kan känna vid utövning av religion, meditation, konst eller vetenskap, är även den en dopaminutsöndring. Likaså när en förståelse och uppfattning av ord sker, som exempelvis vid en "aha-upplevelse", utsöndras dopaminet i hjärnan och en lyckokänsla upplevs. Dessutom visar undersökningar att ju mer dopamin människor utsöndrar, desto mer extrovert personlighet, medan introverta personer har lägre mängd. Ett lyckligt liv har enligt Gjedde därför receptet: ett verksamt liv med regelbunden motion, bra födointag, regelbundet sex och meningsfullt arbete, där alla fyra behov blir tillfredsställda och dopaminnivån hålls vid en sund nivå. Hemligheten, hävdar Gjedde, är att göra allt med måtta.

### **3.1.3 Omgivningens betydelse**

Inom psykologin ses missbruk som ett resultat av barndomens problematik. Psykodynamiska teorier hänvisar till den tidiga barndomens betydelse för personlighetens utveckling. Chein et al (1964) hävdade att de individer som tidigt utvecklade en låg självkänsla och ett passivt,

hjälpökande och negativt förhållningssätt till livet, kan bli narkomaner. Af Klinteberg (2002) hävdar att forskning inom personlighetspsykologin bekräftar denna tidiga teori som tyder på att barn som uppvisar tidiga tecken på psykosociala störningar löper ökad risk att utveckla problem som missbruk. Psykosociala störningar kan delas in i uppförandestörningar, uppmärksamhetsstörningar, kognitiva störningar samt emotionella störningar. Af Klinteberg (2002) menar även att hyperaktivt beteende i barndomen, tidig impulsivitet och antisocialt beteende har en gemensam psykobiologisk grund.

Ett grundantagande i psykologiska teorier är att missbrukaren är skadad i sin förmåga att hantera känslor, sin självkänsla eller identitet. Drogerna antas fungera som en tröst eller lindring. En behandling baserad på sådana teorier består i att bearbeta det skadade psyket och på så sätt få missbrukaren frisk. För att bryta mönstret av det destruktiva drogbruket och bygga upp en ny identitet, krävs det att i terapin upptäcka det ursprungliga onda, frigöra känslorna och därmed den omedvetna konflikten (Ramström, 1983).

Flera studier, nya som gamla, (Mirsal et al., 2003, Blane, 1968) pekar specifikt på att barndomstrauma ökar risken för alkoholism. Trauma uppstår när individens liv hotas eller när en stor förlust har uppstått. Får inte individen hjälp med att bearbeta detta trauma kan det leda till alkohol och drogmisbruk. Mirsal et al.s studie (2003) av en grupp alkoholister samt en kontrollgrupp visade tydliga resultat på ökade traumatiska upplevelser i alkoholistgruppen. Det var signifikant skillnad i faktorer som föräldrars skilsmässa, förlust av föräldrar, en förälder som lämnat familjen samt mer fysiskt våld i alkoholistgruppen jämfört med kontrollgruppen.

Vaillants (1995) studie av amerikanska män vilka följts under 40 år har däremot visat på motsatta resultat än de ovannämnda. De män som utvecklade alkoholism hade inte haft en sämre barndom, psykiska problem eller var av någon speciell personlighetstyp. Vaillant hävdar att de särdrag som kan ses hos alkoholister är snarare konsekvenser av missbruket.

#### **3.1.4 Arv och miljö**

I en ny avhandling från Stockholms Universitet menar Eklund (2006) att personlighet, biologi och uppväxt påverkar risken för antisocialt beteende och alkoholproblem. Neuropsykologiska brister som till exempel problem med uppmärksamhet och koncentrationsförmåga, liksom personlighetsdrag som impulsivitet, spänningssökande och aggressivitet, kan bidra till att ett antisocialt beteende utvecklas. Det fanns också stöd för att uppväxtförhållandena kan ha betydelse, framför allt familj, kamrater och eventuella stressupplevelser. Kombinerat dessa riskfaktorer visar det på ett särskilt tydligt samband menar Eklund.

#### **3.1.5 Sammanfattning**

Sammanfattningsvis kan det sägas att definitionen av missbruk och beroende ser olika ut. Det finns de som bland annat hävdar att missbrukare inte har den ärftliga variabeln som beroende har. Jag väljer att inte gå närmare in på det då mitt intresse är tillfrisknandet och nykterheten hos båda grupperna. Det rör sig om olika skolor kring huruvida arv *eller* miljö är orsaken till missbruk. Senare forskning har dock visat att det snarare är en kombination av de båda faktorerna (Eklund, 2006). Min uppfattning är i linje med Eklunds. Människor påverkas av arv och miljö. Individer är födda med förmågan att göra val. Även om alkoholism finns i familjen och man själv har genen behöver man inte utveckla sjukdomen då man med hjälp av kunskap och ett medvetengörande om sjukdomen kan göra val att bryta mönstret. Detta val är dock svårare att ta för dem som kommer från en dysfunktionell familj och är medberoende, då de inte har samma förutsättningar som dem som lever i en funktionell miljö. Jag tror med

andra ord att det är en genetisk sjukdom som lättare utvecklas i en dysfunktionell miljö. Alla har dock en chans att förändra sitt liv med de rätta verktygen.

### 3.2 Medberoende

Medberoende kan uppfattas på många olika sätt och det finns nästan lika många definitioner som det finns erfarenheter. Ordet co-depending uppstod på 1980-talet där den svenska översättningen blev medberoende. Begreppet blev benämning på de känslor av vanmakt och vrede som uppstod hos närstående individer till missbrukare. Beatties (1990, s. 41) definition av medberoende är:

En människa som har låtit en annan människas beteende påverka sig, och som är helt upptagen av att kontrollera denna människas beteende.

Medberoende kan även vara en term för de attityder och beteenden som upprepar sig i en familj där en av familjemedlemmarna är aktivt alkohol-, spel-, eller drogberoende. Medberoende kan därmed beskrivas som individer med en oförmåga att stå upp för sina egna känslor och behov. Många individer är lojala och vill aldrig förråda en närstående, vilket osökt leder dem in i lögnernas värld. Den medberoende blir därför del av spelet att dölja, förneka, vilseleda och manipulera andra för att bevara hemligheten om beroendet hos de anhöriga (Beattie, 1990).

Enligt Beattie (1990) är karaktäristiska drag för medberoende en negativ självbild, tvångstankar, kontrollbehov, eget beroende, kommunikationsproblem, vrede, impulsivitet, sexuella problem och ett bristande självförtroende. Medberoende individer har ofta även psykosomatiska reaktioner, såsom magproblem, sömnsvårigheter, hjärtbesvär etc.

I boken *De 12 Stegen för Vuxna Barn* (Tillfrisknande vänner, 1999) beskrivs medberoendes karaktärsdrag på följande sätt: En låg självaktning gör att de medberoende blir väldigt dömande, både mot sig själva och mot andra. Det dömande draget leder till en strävan efter att vara perfekt, där man är omhändertagande, försöker kontrollera oförutsägbara händelser, känna vrede när resultatet inte blir som tänkt, eller skvallrar istället för att ta itu med problem. Att känna en osäkerhet bland andra människor, framför allt auktoritetsgestalter är ett annat förekommande drag. Många medberoende kan även isolera sig som ett resultat av osäkerheten. Den negativa självbilden gör att den medberoende ständigt söker bekräftelse och kan göra allt för att uppnå denna. Medberoende blir ofta skrämda av ilskna människor och av personlig kritik, vilket leder till osäkerhet och överkänslighet.

Många medberoende väljer även att ingå i dysfunktionella relationer med individer som är känslomässigt onåbara, istället för med välfungerande välmående människor. Medberoende lever ofta i en offerroll där kärlek förväxlas med medlidande, vilket leder till vänskap med andra "offer" som man kan undsätta. Livet är antingen eller, svart eller vitt. De är totalt ansvarsfulla eller helt oansvarliga. Antingen försöker den medberoende lösa andras problem eller så ska andra lösa problemen åt dem. Många känner skuld när de säger ifrån eller agerar kraftfullt. Förnekelse, förträngning och minimering av barndomens trauma är vanligt. Medberoende är ofta osjälvständiga och fruktar att bli avvisade eller övergivna, vilket leder till att många stannar kvar i negativa miljöer. Problem med närhet, att dra tydliga gränser och fullfölja projekt är ytterligare drag (Tillfrisknande vänner, 1999). Det ska dock understrykas

att de medberoende inte behöver ha alla dessa ovannämnda drag, samt att det kan förekomma i olika utsträckning.

I en artikel i *Alcohol & Alcoholism* av Chalder et al. (2006) hävdar författarna att föräldrars alkoholproblem motiverade ungdomar att öka sin egen alkoholkonsumtion. Dessa ungdomar drack oftare, i större mängd och oftare ensamma än ungdomar utan föräldrar med alkoholproblem. Resultaten kan påverkas av flera faktorer som tillgången till alkohol, dysfunktionalitet i familjen, dålig föräldraövervakning, negativa föräldraförebilder samt den genetiska faktorn.

### **3.2.1 Sammanfattning**

Individer som har närstående som är missbrukare eller beroende benämns som medberoende. De antar i många fall själva ett sorts missbruksbeteende, där drogen istället är den närstående missbrukaren. Liksom att missbrukaren ofta ser världen genom flaskan, ser den medberoende världen genom missbrukaren. Detta kan ge den medberoende en negativ självbild och ett dysfunktionellt beteende. Dessa individer kan liksom missbrukarna få hjälp till ”nyktert” liv med stöd av De Tolv Stegen, både genom behandling och genom självhjälpgrupper som exempelvis ACOA (för vuxna barn till missbrukare) eller Al-anon (för anhöriga). Denna behandling kommer att beskrivas närmare senare i texten.

## **3.3 Förutsättningar för nykterhet**

Villighet till att förändra sitt liv i en ny riktning är avgörande för att förmå sig till att söka hjälp för sitt missbruk. Detta menar män och kvinnor som deltagit i en svensk studie (Jakobsson et al, 2005). Villigheten att förändras sker i en process över tid, där krav och stöd från andra är en avgörande faktor. Positiva händelser i livet, såsom att bli förälder eller förälskad kan även ge stöd till tankar om att söka hjälp för sitt missbruk. Även negativa händelser som exempelvis att bli överfallen i onyktert tillstånd eller att se sina vänner mista allt, kan ge näring till tankar om att söka hjälp. Dessa inre krafter kan väcka funderingar och leda till reflektioner över det egna livet, dess mening och framtid, något som leder processen framåt. Samtidigt finns det en inre konflikt i att sluta dricka, vilket innebär en sorg över att behöva ge upp alkoholen, mista kontrollen samt att stå ut med skammen över missbruket. Däremot visar studien att hälsoskäl inte är avgörande för huruvida hjälp söks för missbruket. De som tar steget och söker hjälp har ett hopp om att kunna vända situationen och få ett bättre liv menar Jakobsson et al.

Engdahl (2002) menar att inom Oxfordgrupprörelsen<sup>4</sup> anses det att en mental och andlig tillväxt endast kan ske när en kapitulation ägt rum. Många individer upplever vanligtvis inte medvetet de konflikter de är maktlösa inför. De befinner sig i förnekelse i förhållande till stora delar av sitt eget inre. Dessa konflikter kan intensifieras till en kamp, som kan leda till kris. Fram till att dessa personer åtsidosätter egenrättfärdig stolthet och ärligt erkänner sin oförmåga att lösa konflikten ensam, kommer den att upprepas. Engdahl anser även att det krävs ett själsligt ”nederlag”, där alla egna krafter avprovats för en kapitulation ska komma till stånd. Effekten av kapitulationen för med sig förvandlade normer, såsom förändrat tankesätt och mening. Den förändring som endast genomförs med ren viljekraft är en relativt

---

<sup>4</sup> Se beskrivning på sida 14, under De Tolv Stegen, kort historik.

ytlig justering i personligheten. För att förändringar ska få djupare effekt krävs en kapitulation, det vill säga en själslig förändring.

I en finsk forskningsrapport (Hänninen & Koski-Jännes, 1999) kunde man urskilja fem typer av livshistorier hos olika sorters missbrukare, där det framkom flera vägar till att bryta mönstren.

1. I *AA-historien* gick missbrukare från missbruk och isolation, till ett bra liv på grund av gemenskapen i AA. Mötet med AA hjälpte dem med ödmjukhet, identifikation samt att hitta sin plats i samhället. För att kunna tillfriskna från sjukdomen måste missbrukarna nå sin personliga botten, erkänna sin hjälplöshet inför alkoholen samt få hjälp av andra tillfrisknande alkoholister. Det var främst män som berättade denna historia. Förutsättning för tillfrisknande är här personlig botten och gemenskap.
2. Den *personliga utvecklingshistorien* började med ignorans av önskningar och känslor i barndomen och ledde fram till önskan att finna sina sanna jag. Tillfrisknandet skedde genom att bryta mönster, öppna upp för nya möjligheter, lyssna till de egna behoven samt att få hjälp från andra, som exempelvis terapeuter. Villigheten till förändring infann sig när insikten om hur barnen tog skada av missbruket uppdagades för missbrukarna. Kärleken till barnen var med andra ord avgörande för att det första steget skulle tas. Dessa tillfrisknande, majoriteten kvinnor, upplevde en pånyttfödelse. Förutsättning för tillfrisknande är här att bryta mönster och ha självinsikt.
3. *Medberoendehistorien* innebar hemligheter och förnekelse av känslor i barndomen, ett mönster som genom ett ökat medvetande om medberoendet kunde brytas. Vägen till tillfrisknande skedde genom en insikt om att individen kan bli beroende av nästan vad som helst. Om man slutar med ett missbruk kan ett annat ta vid. Individen är även offer till ett offer. Genom att inse det egna ansvaret för sitt liv och att allt missbruk bottenar i ett och samma problem, nämligen att förneka sina känslor, kunde de med hjälp av terapi och självhjälpgrupper skapa sig ett nyktert liv. Förutsättning för tillfrisknande är här insikt om det egna ansvaret och ärlighet mot sig själv och andra.
4. *Kärlekshistorien* gick från brist på kärlek till ett tillfrisknande på grund av kärleken. Kvinnorna som berättade denna livshistoria sökte tröst, självkänsla och uppmärksamhet från andra genom olika dysfunktionella beteenden. Bristen på kärlek gjorde att de kompenserade ensamheten genom att tröstata eller extembanta. När den stora kärleken kom in i livet kunde de tillfriskna. Förutsättning för tillfrisknande är här kärlek till sig själv och andra.
5. *Behärskandehistorien* handlade om rökarens väg till att sluta med sitt rökmissbruk. Cigaretterna hade dem under kontroll och de övervann sin fiende genom viljestyrka och genom att ta ansvar för sitt välmående. Förutsättning för tillfrisknande är här ansvar och villighet.

Varje individs berättelse i den ovannämnda studien (N= 51) hade en av dessa historier som centralt tema. Gemensamt för dem alla var dock att deras liv gick från en problematisk till en värdefull tillvaro. Det innebär även stora värderingsförändringar och skillnader i relationer till andra människor. Resultaten visar att missbruksbeteende stammar ifrån olika fundamentala problem och att det finns olika vägar till tillfrisknande. Dessa livsberättelser har även haft

olika motiverande faktorer för att ta det första steget, att söka hjälp och ta tag i sitt tillfrisknande (Hänninen & Koski-Jännes, 1999).

### **3.3.1 Sammanfattning**

Sammanfattningsvis kan det sägas att det finns olika sätt att få ett nyktert liv och bryta mönster. Att det finns en villighet till förändring och ett stöd från omgivningen är förutsättningar för detta. Andra förutsättningar för nykterhet är en kapitulation där en förändring sker med individen. De olika livshistorierna antyder att förutsättningar för tillfrisknande är olikartade och kan därmed inte generaliseras.

## **3.4 De Tolv Stegen**

### **3.4.1 Kort historik**

Tolvstegsprogrammet tillkom inom Oxfordgrupprörelsen (en kristen rörelse med fyra krav: absolut renhet, ärlighet, osjälviskhet och kärlek som tillblev 1833) av en grupp nyktra alkoholister och denna grupps förtroendevalda. De nyktra alkoholisterna, som kom att kalla sig Anonyma Alkoholister, bröt sig ur Oxfordgrupprörelsen men bar med sig De Tolv Stegen och många av de övriga grundpelarna i Oxfordgruppens teologi och förhållningssätt. En tid härefter började andra grupper uppträda, vilka också använde sig av De Tolv Stegen, om än i modifierade versioner. Med tiden har det hela växt ut till något som skulle betecknas som en tolvstegrörelse (Engdahl, 2002).

### **3.4.2 De Tolv Stegen**

I dag räknar man med att det i USA finns 260 olika Tolvstegsprogram som hjälper människor med olika livsproblem, allt från NA (Narcotics Anonymous) till EA (Emotions Anonymous). Tolvstegsprogrammet har blivit allmänt känt som källan till befrielse från många olika livsproblem (Helmersson Bergmark, 1999). Genom att byta ut de delar som direkt talar till alkoholister och ersätta dem med formuleringar som riktar till den önskade målgruppen, kan en mångfald av människor använda stegen för sitt eget tillfrisknande.

Inom Anonyma Alkoholister arbetar man sig fram till ett drogfritt liv med hjälp av De Tolv Stegen:

#### **AA:s tolv steg**

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att vi förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kom till tro på, att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.

11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.

12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

(Anonyma Alkoholister, 1995, s. 61-62.)

Inom Anonyma Alkoholister menar de att missbruk är själsligt, moraliskt och socialt utarmande och därför krävs en själslig utveckling. Det är den själsliga utvecklingen De Tolv Stegen handlar om. Genom att medvetengöra sjukdomsbegreppet och förändra människors upplevelser av verkligheten, kan individerna få en nykter syn på sig själva och livet. Det är en lång process som inte avslutas i och med behandlingens slut, utan fortlöper genom hela livet. Begreppet sjukdom tolkas dock inte alltid bokstavligen inom AA utan kan snarare ses som en omskrivning av upplevelsen av missbruket. Sjukdomsbegreppet utgör en central del av den självförståelse den nyktre alkoholisten etablerar (Anonyma Alkoholister, 1995).

De Tolv Stegen fungerar som riktlinjer på vägen till nykterhet, som kan ge ett uppvaknande och en ny medvetenhet om det egna jaget, vilket kan ses i ett större sammanhang. Nykterheten gäller inte bara på ett ytligt plan i form av alkoholfrånvaro, utan problemet tas itu med på djupaste roten. De första stegen för alkoholister handlar om att erkänna sin maktlöshet inför alkoholen samt att alkoholisten förlorat kontrollen över sitt liv. Det är viktigt att individen själv tar ansvar för sitt liv och inte skyller eventuella misslyckanden på andra i omgivningen. De resterande stegen har en återuppbyggande karaktär och ska fungera som ett verktyg under reparationsarbetet, där det gäller att bygga om sitt liv i en mer konstruktiv riktning (Anonyma Alkoholister, 1995).

Engdahl (2002) menar att Tolvstegsprogrammet har haft stor betydelse för de miljontals individer som har blivit hjälpta av metoden sedan 1930-talet. Människorna har fått en djupare förståelse för sig själva, blivit andligt pånyttfödda och helt enkelt fått nya liv. Däremot har De Tolv Stegen ingen anknytning till någon religion. Med andlig pånyttfödelse menar Engdahl (2002, s.82):

en genuin autentisk upplevelse som inte tycks ha sitt upphov i individens egen handlingsförmåga, en mycket kraftfull psykisk tilldragelse, kapabel att forma mänsklig erfarenhet till något nytt.

Engdahl (2002) belyser även kritik De Tolv Stegen fått. Vissa kritiker anser att den andliga aspekten i De Tolv Stegen är för generell, medan andra menar att det är alltför kristet synsätt. Ytterligare kritik är att vissa menar att det tredje steget, där det vädjas till individen att ta ett beslut om att lämna över sin vilja och sitt liv i händerna på Gud, tolkas så att individen är fri från ansvar. Vid en fördjupning av utläggningar kring tredje steget står det att detta steg inte är en invitation till passivitet eller ansvarslöshet. Inom Tolvstegsprogrammet vädjas det snarare till individen att ta ansvar för sitt liv och sina val.

De Tolv Stegen är, som tidigare beskrivits, de riktlinjer och principer som arbetas med inom AA (och andra liknande självhjälpsrörelser) samt inom behandlingscentrum, vars verksamhet baseras på Minnesotamodellen. Nedan förklaras skillnaderna mellan AA och Minnesotamodellen.

### 3.4.3 AA

Fundamentet i AA är AA-mötet där en alkoholist som ännu inte hittat någon lösning på sitt problem möter en annan nykter alkoholist. Detta möte kan skapa identifikation och förtroende, undanröja förnekelsen och skapa ett hopp hos nykomlingen. AA är en självständig självhjälpsrörelse som försörjer sig genom frivilliga bidrag och litteraturförsäljning. De ser sig inte som experter utan använder samlade erfarenheter om alkoholism och tillfrisknande på sina möten. Anonymiteten är en av grundstenarna för att skydda medlemmarnas rätt till personlig konfidentiellitet. Samtidigt vill AA föra ut budskapet till samhället för att kunna hjälpa så många som möjligt. En av AA:s grundare, doktor Bob, berättar om sin erfarenhet av de första åren inom rörelsen (AA, 2007):

I början tog det fyra hela år innan AA kunde ge varaktig nykterhet till en kvinnling alkoholist. Precis som de med en "hög botten" hävdade denna kvinna att hon var annorlunda och att AA inte var till för sådana som henne. Men vart efter som kvinnorna förändrade språket i AA med sina berättelser och erfarenheter så ändrades bilden. Processen med identifikation och förvandling har fortsatt. Affärsmannen sade att han var annorlunda. Det gjorde torgfyllot också. Så sade artisterna, politikerna, de rika och de fattiga, de religiösa och de icke-troende, så sade indianerna och eskimåerna, så sade gamlingarna och de som satt i fängelserna. Nu för tiden pratar de alla, och tusentals fler, nyktert om hur lika vi alkoholister egentligen är när vi väl erkänt och ärligt kan se hur våra liv sett ut.

### 3.4.4 Minnesotamodellen

För att ytterligare hjälpa missbrukare och beroende har det växt fram många behandlingsinstitutioner som arbetar med De Tolv Stegen, vilka även kallas Minnesotamodellen. De första behandlingsinstitutioner som grundades på 1940-talet i Minnesota lånade De Tolv Stegen från självhjälpsrörelsen AA:s program. Behandlingen är en professionalisering av programmet där utbildade terapeuter, psykologer, sjuksköterskor och teologer arbetar. Terapeuterna är själva nyktra missbrukare och har därmed personlig erfarenhet av De Tolv Stegen. Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer rekommenderar idag Tolvsstegsprogrammet som behandlingsmetod, då det har vetenskapligt stöd för effektivitet och positiva resultat (Socialstyrelsen, 2007). Däremot råder det skilda meningar om *hur* pass stor effektiviteten är, med tanke på brister i validitet och reliabilitet som uppstår i forskningen (Fridell et al. 2002). Eller som Helmersson Bergmark (1999 s. 23) uttrycker det:

Svaret på frågan om Tolv Stegsprogrammets effektivitet är nog att vi inte riktigt vet. // Så vi får kanske nöja oss med att konstatera, att Tolv Stegsmodellen hjälper en del problematiker, medan andra känner sig mer hemma i andra verksamheter.

### 3.4.5 Forskningsresultat

De missbrukare som *har* blivit hjälpta av De Tolv Stegen har oftast fått en ny livssyn. I en enkätundersökning från Universitetet i Kent exempelvis, visade det sig att av de 61 individer som framgångsrikt hade tagit del av Minnesotamodellen, hade majoriteten förändrat sin livssyn. Förändringen var huvudsakligen synen på det personliga ansvaret för missbruket och en ökad känsla för kontroll över tillfrisknandet. Patienterna hade med andra ord insett att de var maktlösa inför sjukdomen och själva hade ansvaret för sin nykterhet. Resultaten visade även att det framförallt var AA-relaterade aktiviteter och principer som var avgörande för insikten om det egna ansvaret. Positiva förändringar i patienternas tro, attityder, kontroll, intentioner och förväntningar kunde urskiljas. Likaså framgick det att patienter som inte fullföljde programmet heller inte regelbundet besökt AA möten samt att majoriteten av avhopparna var män (Morojele & Stephenson, 1990).



Andra studier har visat på starka samband mellan nivå av andlighet, tillfredsställelse i livet, stressreduktion och antal AA-möten som missbrukarna gått på (Corrington, 1989 & Carroll, 1993). I Carrolls enkätundersökning av 100 individer framgick det positiva samband mellan Steg 11 och känsla av mening med livet samt tid för bibehållen nykterhet. Dessa resultat indikerar att meningsfullheten ökar med nykterheten och med arbetet med de andliga principerna inom AA. Resultaten har senare bekräftats i en stor studie av 236 tillfrisknande beroende. Dessa individer rapporterade en hög nivå av andlighet som i sin tur hade relation med en mer positiv livssyn, högre socialt stöd, högre stressreduktion samt lägre nivå av ångest och oro (Pardini et al., 2001). Som motsats kunde Poage et al. (2004) inte bekräfta något samband mellan tidslängd av nykterhet och högre tillfredsställelse, med lägre stressnivåer. Det fanns däremot samband mellan högre andlighet och stressreduktion hos kvinnor. Hos män påverkade yttre faktorer stressnivån i högre utsträckning än hos kvinnor. Däremot verifierades Corringtons (1989) och Carrolls (1993) resultat ovan med högre meningsfullhet i samband med andlighet och nykterhetsperiod. Slutsatsen i studien blir därmed att utveckling av spiritualitet är en förutsättning för ett bättre liv.

Det är dock inte bara andlighet som är väsentligt för nykterhet genom AA. I en studie av män boende på Oxford House, menade 53 procent av 134 residerter som varje vecka var på AA möten, att det var gemenskapen med andra likar som höll dem nyktra och gjorde att de tog del av programmet (Nealon-Woods et al., 1995). Resultaten indikerar att för de tillfrisknande missbrukarna som bor i kollektiv är gemenskapen med andra missbrukare viktigare än arbetet med programmet.

### **3.4.6 Sammanfattning**

För att sammanfatta kort kan man säga att De Tolv Stegen är riktlinjer på vägen mot ett nyktert liv. Självhjälpsrörelsen AA använder De Tolv Stegen på sina möten för att diskutera ett steg i taget, fördjupa sig i innehållet och skapa en förståelse av dessa. Genom tolkningar och erfarenhetsutbyte ges individerna möjlighet att utveckla sin kunskap, för att sedan aktivt kunna förändra sig själva till de personer de vill vara. Minnesotamodellen är en professionalisering av AA's koncept där experter arbetar för att hjälpa individerna. Individerna bor oftast en tid på behandlingshemmen och arbetar på fulltid med programmet. Arbete i grupp, individuellt, terapi och "utflykter" till AA-möten varvas för att erbjuda den ultimata behandlingen och förståelsen av De Tolv Stegen och sjukdomen. Programmet kan bidra till högre andlighet, känsla av gemenskap och mening med livet.

Vid varje AA-möte, Al-Anon möte och liknande samt vid gruppsamlingar på Minnesotahemmen läser man den så kallade Sinnesrobönen för att få distans till sina problem (SCAA, 2007).



**Gud, ge mig sinnesro att  
acceptera  
det jag inte kan förändra,  
mod  
att förändra det jag kan, och  
förstånd  
att inse skillnaden**

## 3.5 Livslångt lärande

### 3.5.1 *Individperspektiv på lärande*

Att tänka är inte något som kan väljas bort då medvetandet oavbrutet fylls med innehåll från omvärld, fantasier, intryck och minnen. Dessa tankar ordnas genom tolkning. TolkanDET är en ständig process som kan refereras till vår personliga kunskap. Oavsett om tolkningarna uppfattas som sanna av andra, så bildar de basen för varje persons sätt att föreställa sig omvärlden. Medvetandet fungerar på olika plan; innehåll av koncentrerade tankar, mer i periferin och omedvetna tankar. Det finns alltid en viss förförståelse när man kommer i kontakt med en situation, människa eller text. När denna förförståelse blir medvetengjord kan lärande uppstå genom att man reviderar sin förhandsinställning. Lärande kan definieras utifrån detta, att vår tolkning av något förändras. Erfarenheterna som har format tolkningarna förändras i en ständig process genom mötet mellan förförståelse och erfarenheter (Larsson, 1996). Marton et al. (2001, s. 12) definierar också inläring som förändring av vår omvärldsuppfattning.

Vi ser inläring i första hand som en aktivitet hos oss själva varigenom våra uppfattningar av företeelser och händelser i vår omvärld förändras.

Lärande innebär med andra ord en förändring i sättet att se och erfara något.

Traditionellt sett har inläring och utveckling betraktats som två skilda företeelser. Inläring har ansetts vara kunskap som kommer utifrån medan utveckling betraktats som en förändring av individen själv, genom ett annorlunda tänkande. Utvecklingen leder till mer djupgående förändringar hos individen och sker i tidig ålder, medan förändringar i de vuxnas tänkande anses vara resultat av inläring. Idag har forskning visat att inläring också innebär en djupgående förändring av individens sätt att tänka och fungera, vilket får livslånga konsekvenser, något som bland annat Larsson även är inne på (Marton et al., 2001).

I likhet med Larsson och Marton et al. ser Granberg (2004) lärande som en växelverkan mellan erfarenhet och kunskap. Hans miljöpedagogik har en dialektisk kunskapssyn som innebär att man utgår ifrån den egna erfarenheten som redan är bekant, för att sedan gå vidare med att öppna upp och öva upp förmågan att möta det främmande och tolka detta. När tolkning sker slår pendeln tillbaka till självet och ny kunskap införlivas i personligheten. Distanseringen från det bekanta samt relationen mellan subjektet och objektet är det som utgör en dialektisk kunskapssyn. Granbergs miljöpedagogik innebär med andra ord att varje individ handlingsinriktat själv bygger sin kunskap om världen. Detta sker i ett ständigt samspel med kontexten. Miljö utgör den värld som individen handlar och agerar i och meningssammanhanget utgörs av individens tankenätverk om miljön. Detta innebär att miljön aldrig kan tolkas objektivt utan snarare alltid subjektivt. Därför finns det ingen objektiv kunskap att förmedla till andra. Individens lärande sker alltid i relation till både det meningssammanhang som individen förlöpande skapar och den specifika miljö som han eller hon befinner sig i. Att lära är att ändra sitt sätt att tänka. Det är en ständig process som sker medvetet eller omedvetet, vare sig vi vill det eller ej (Granberg, 2004).

### 3.5.2 *Kontextuellt perspektiv på lärande*

Med ett integrativt perspektiv av livslångt lärande menar Gustavsson (1996) att lärande sker från vaggan till graven och sker inom alla olika kontexter i livet. När detta fullständigt förstås integreras ett lämpligt och dynamiskt lärande både i förhållande till livsdomän och till ålder. Hela vårt liv präglas av olika läroprocesser som exempelvis att det vi lär i en verksamhet kan

ha stor betydelse för hur vi genomför vårt arbete. Vi tar efter kulturer och normer i vår omgivning och människorna är förebilder för vårt lärande. Dessa relationer till andra människor är ett sätt att skapa en självidentifikation, där ett erkännande från andra människor tar fram en bild av självet. Vuxnas bildningsverksamhet kan därmed ha stor betydelse för barnens lärande. Lärande handlar därför enligt Gustavsson (1996), om relationen mellan det kända och det okända.

Ellström (1996) ser i likhet med Larsson och Gustavsson lärande som en kontinuerlig pågående process, som kan vara avsiktligt planerad och medveten men också omedveten. Ellström betonar liksom Gustavsson den kontextuella delen i lärprocessen där kunskapen är inbäddad i ett socialt och kulturellt nätverk. Resultatet kan vara positivt i form av en utvidgad eller ökad kompetens, men kan även innebära negativa konsekvenser i form av exempelvis passivisering och underordning. Ellström (1996, s. 147) definierar lärande som:

... relativt varaktiga förändringar av en individs kompetens som ett resultat av individens samspel med sin omgivning.

### **3.5.3 Lärandeinriktning**

Ellström (1996) skiljer mellan ett anpassningsinriktat och ett utvecklingsinriktat lärande. *Anpassningsinriktat lärande* sker ofta i skolmiljö där studenterna förväntas lära sig att lösa uppgifter utifrån givna förutsättningar där svaren finns i ett facit. Detta perspektiv ser lärande som en förmedling av kunskap genom envägskommunikation. Det *utvecklingsinriktade lärandet* utgår ifrån uppgifter där förutsättningarna inte är givna. Studenterna tar ansvar för att tolka, identifiera och formulera uppgiften. Detta leder till att de kan vidga och tänja på gränserna i sitt tänkande. Lärande kan här ses som en process där studenterna själva har ansvaret för sin utveckling och lärarens roll har närmast blivit överflödig.

Ellström ser även en tredje inriktning av lärande, *erfarenhetslärande*, vilket innebär att i ett kontinuerligt samspel med omgivningen kan information om våra handlingars konsekvenser utvecklas. Erfarenhetslärande förutsätter att det finns kunskap som hjälper identifikation och tolkning av informationen som ges av erfarenheten. Annorlunda uttryckt, det krävs inte bara erfarenhet utan även lärande för att skapa en kunskapsbas med tolkningar och observationer av olika handlingars konsekvenser och effekter. Detta innebär att lagarbete och gruppprocesser, såsom AA eller gruppmöten på behandlingshem, är en potentiell viktig arena för erfarenhetslärande, då man kan utbyta såväl erfarenheter som kunskap. Då individer har olika kunskaper och erfarenheter kan ett dynamiskt lärande utvecklas. Finns däremot ingen kunskap om ämnet i gruppen kan erfarenhetslärande inte heller ske (Ellström, 1996).

Erfarenhetslärandeperspektivet kan relateras till pedagogisk retoriks grundsyn där dialogen mellan lärare och student är avgörande för meningsskapandet av begrepp. När erfarenhetsbaserade tankar och värderingar utbytes i en dialogisk rörelse, kan ny dynamisk förståelse och mening skapas hos bägge parter, samtidigt som läraren har det övergripande ansvaret för dialogen (Kindeberg, 2006). Läraren kan här ses som en kunskapsbärare och kan jämföras med en terapeut på ett behandlingshem eller AA-medlemmar med lång nykterhet bakom sig. Det som skiljer pedagogisk retorik från det ovannämnda perspektivet är att Kindeberg menar att läraren inte kan påverka studenternas värderingar om de inte känner förtroende och tillit till denne. Oavsett om pedagogisk kompetens finns eller ej, har läraren endast en liten chans att påverka studenternas vilja att lära så länge de inte känner tillit. Lärande kan med andra ord inte ske om studenternas känslor inte uppmärksammas. För att få studenternas förtroende krävs en självinsikt hos läraren som denne delar med sig av. När

läraren delger sina erfarenheter skapas en känsla av gemenskap, som är ett grundläggande behov hos människorna. Denna gemenskapskänsla är även en förutsättning för att studenterna ska öppna upp för sina erfarenheter, vilket kan bidra till fördjupad insikt hos alla inblandade. I praktiken innebär detta att språket, det vill säga dialogen, kan leda till gemenskap, tillit och därmed lärande (Kindeberg, 2006). De Tolv Stegen kan även relateras till den retoriska aspekten i Kindebergs teori och kan förstås utifrån att programmet är ett retoriskt redskap där det argumenteras för nykterhet. Gemenskapen hos missbrukarna kan fördjupas genom att De Tolv Stegen kan användas som en sorts ”mantra” och leda fram till nykterhet.

Med djupinriktning eller holistiskt synsätt försöker individer förstå och söka mening inom ämnet. De finner ämnet intressant, är nyfikna och förväntar sig positivt resultat. Detta gör att de använder strategier för att stilla nyfikenheten, såsom tidigare erfarenheter, sökande efter mönster, relation och integration för att sätta ihop delar till en helhet. Huvudsakligen fokuseras det på att finna mening, poäng och relationer för att få en komplett bild av ämnet. Man söker ett sammanhang, är aktiv, vill få reda på något, vill förstå. Ytinriktning eller automatiskt synsätt är motsatsen till detta. Individen uppfattar ämnet som ett yttre krav och försöker därför lösa uppgiften genom minsta möjliga ansträngning. Strategierna som används är memorering, fokus på enskilda spridda delar och fakta. De ser det inte som en helhet, söker ingen förståelse eller mening, och reflekterar inte. Fokus hamnar istället på ord, text eller fakta (Prosser & Trigwell, 1999).

#### **3.5.4 Förutsättningar för lärande**

Entwistle (2000) refererar till Carl Rogers som anser att livslång inläring endast kan ske om individen känner att inläringen är personligt lösnande och betydelsefull samt har tilltro till sin egen inlärningsförmåga. Han vill i likhet med Kindeberg (2006) att man inser att känslor är självklara i inlärningsprocessen då betydelsefull och existentiell inläring utvecklar personligheten och intellektet (Entwistle, 2000). Fransson (1977) menar att om en individ känner sig ointresserad, hotad (yttre motivation), ängslig eller har en avsaknad av inre motivation i en inläringssituation kommer denne troligtvis tillämpa en ytinriktning. Däremot kommer intresserade med inre motivation, avsaknad känsla av hot och ängslan anta en djupinriktning.

Larsson (1996) anser att det krävs ett ”gott omdöme” för ett positivt lärande. Makt kan utnyttas i att vissa synsätt förefaller sanna. Därför krävs ett kritiskt tänkande där man kan bedöma argument och påståenden. Samtidigt fordrar det en respekt för andra synsätt än det egna och en förmåga att lyssna och förstå en annan tankegång. När det ”goda omdömet” utvecklas i samspel mellan människor kan inte bara människors tänkande förändras utan även handlandet, vilket också kan leda till samhällsförändringar (Larsson, 1996). Säljö (2000) menar dock att lärandet inte bara är positivt då vårt samhälle tillhandahåller många läroprocesser som är djupt nedbrytande och farliga. Fördomar och användning av droger av olika slag, är lärdomar som är negativa för både individer och hela samhället.

#### **3.5.5 Sammanfattning**

Även om forskarna som nämnts ovan menar att det livslånga lärandet sker i ett samspel mellan medvetet och omedvetet lärande i en ständig förändringsprocess, lyfter de fram olika aspekter. Larsson, Marton et al och Granberg har exempelvis ett individperspektiv där den egna tolkningen, aktiviteten och reflektionen är avgörande för lärande. Det ligger i individens ansvar att lära och utvecklas. Gustavsson och Ellström anser däremot att kontexten är avgörande för utvecklingen och lärandet. Gustavsson menar att kontexten skapar en självbild och identifiering medan Ellström hävdar att kontexten är avgörande för att utveckla

kompetens. Ser man individ och kontextuellt synsätt i relation till yt- eller djupinriktning skulle det kunna betyda att läraren har ett stort ansvar för vilken sorts lärande som sker med ett kontextuellt perspektiv, medan med ett individperspektiv är det individens eget ansvar.

Lärande kan *ses* på många olika sätt, samt *ske* på olika sätt. Följer man Ellströms (1996) perspektiv ligger ”makten” hos antingen läraren, studenterna eller båda parter. Vid ett anpassningsinriktat lärande är läraren överordnad studenten. Därmed har läraren kontroll över *vad* som ska läras, samtidigt som denne har mindre kontroll över *hur* lärandet sker då hänsyn inte tas till studenternas intressen. Vid ett utvecklingsinriktat lärande har studenterna själva ansvar för vad man lär sig och hur lärandet sker och föreläsaren är näst intill överflödig i sammanhanget. När dessa inriktningar däremot kombineras till ett erfarenhetsinriktat perspektiv, eller pedagogisk retorik (Kindeberg, 2006) kan ett dynamiskt lärande ske eftersom lärarens kunskap och erfarenheter i samband med studenternas kan lyfta och utvidga kunskapen hos båda parter.

## 4 Metod

### 4.1 Val av metod

Denna studie handlar om individers upplevelser, erfarenheter, uppfattningar, emotioner och tankar kring det egna tillfrisknandet och nykterheten. Då mitt intresse har varit att få en förståelse för missbrukares livsvärld, historia och förändringsprocess föreföll det naturligt att välja kvalitativa intervjuer. Syftet med en kvalitativ intervju är just att upptäcka och identifiera egenskaper och beskafter hos något, exempelvis den intervjuades livsvärld eller uppfattning av något fenomen, men också att få fram hur en individ uppfattar förändring. Det innebär att man aldrig i förväg kan formulera svarsalternativ för respondenten eller avgöra vad som är det riktiga svaret på en fråga (Patel & Davidsson, 2003).

Mitt perspektiv är fenomenografiskt med inslag av hermeneutik. I viss mån det som Uljens (1993) kallar *hermeneutisk fenomenografi*, där fenomenografins brister kan kompletteras av hermeneutikens styrkor. Innebörden av de två perspektiven beskrivs kort nedan.

#### 4.1.1 Teoretiska utgångspunkter

Fenomenografi betyder att *beskriva det som visar sig*. Genom att beskriva hur fenomen – företeelser eller objekt – i omvärlden uppfattas av människor kan livshistorier framhåvas. Med andra ord tar forskaren utgångspunkt i hur någon annan människa *uppfattar* en företeelse eller aspekt i omvärlden. Fenomenografins forskningsintresse riktas mot hur människor utvecklar och hanterar kunskap om världen som förändras över tid. När människan får ny kunskap om något i världen förändras uppfattningen och världen ses med andra ögon. Fenomenografins största kritik är att en uppfattning isoleras från sitt sammanhang och kontext samt att fokus är på uppfattningarna på den kollektiva nivån istället för den individuella (Alexandersson, 2006).

Hermeneutik betyder att *tolka, översätta, klargöra, förklara eller säga*. Hermeneutiken söker *förståelse* av upplevelser och mening i ett sammanhang eller en kontext. I varje tolkning eller förståelse är delar beroende av helheten och vice versa. Samspelet mellan delarna och helheten kallas den hermeneutiska cirkeln. Varje förståelse förutsätter en bestämd förförståelse som kan bestå av olika former av kunskap. Kunskapen utgör den referensram eller de glasögon upplevelsen kommer tolkas utifrån (Barbosa da Silva & Wahlberg, 2006). Sjöström (2006) menar att hermeneutikens syfte är att söka ett budskap. När man försöker förstå människan, eller tolka dennes utsagor och handlingar, betraktas denne som intentionell. Hermeneutiken söker med andra ord en förståelse för intentionen som ligger bakom handlingen, vilken ur individens perspektiv är meningsfull och ändamålsenlig.

Hermeneutiken söker en djupgående förståelse av meningsfulla fenomen hos enskilda individer där det är möjligt att finna mönster som kan generaliseras till en viss grupp. Genom att sammanställa kunskap om individerna kan man genom ökad förståelse få en insikt om individernas livsvärldsuppfattning och livsvillkor. Alla individer är unika även om gemensamma aspekter och upplevelser kan förekomma. Det är därför väsentligt att vara medveten om och öppen för detta unika som är överordnat det generella (Sjöström, 2006). Som motsats gör fenomenografien inga anspråk på att generalisera utan snarare identifiera skillnader och olika uppfattningar, för att täcka variationen av uppfattningar i populationen (Alexandersson, 2006). Mitt perspektiv har i detta avseende varit mer hermeneutiskt.

## 4.2 Tillvägagångssätt

### 4.2.1 Litteratursökning

Val av litteratur har framkommit i en process som började med att söka relevant litteratur från bland annat Elin, Schoolar Google, Google, Eric, Scirus, RASK och andra databaser och söktjänster från ”mitt kursbibliotek”. Sökord har bland annat varit: AA, Minnesotamodellen, alkoholism, missbruk, prevention, tillfrisknande, lärande, förståelse, andlighet och så vidare i varierade kombinationer och på olika språk. Det har lett fram till olika källor som i sin tur har givit nya referenser att söka efter. När jag har funnit intressanta namn och projekt har jag följt upp spåren för att kunna fördjupa mig i deras forskning, vilket åter igen lett mig till nya referenser. I vetenskapliga publikationer med relevanta titlar som till exempel *Alcohol & Alcoholism* har jag sökt vidare. Via litteratur från behandlingshems hemsidor har ytterligare namn och rapporter uppdagats. Bokhandlar och bibliotek har också genom sökts. Olika organisationer och statliga instansers hemsidor och länkar har även dem varit till hjälp i sökandet efter relevant litteratur. Xerxes och andra universitets hemsidor har genom sökts för publikationer. Jag har även läst artiklar i dagspress och sett diverse program på teve, vilka jag har följt upp då nya forskningsresultat framkommit. Av ett 100-tal artiklar, 30-tal böcker och 10-tal uppsatser och avhandlingar som har lästs igenom har ett urval gjorts på det som jag uppfattat som mest relevant för denna uppsats syfte.

### 4.2.2 Val av respondenter

För att kunna undersöka nyktra beroende, skapa mig en förståelse av deras erfarenheter och uppfattningar av tillnyktrandeprocessen samt deras nyktra liv var det essentiellt att finna respondenter som har dessa erfarenheter. Det existerar inte några definitions kriterier för nykterhet och inte heller för hur lång tid av nykterhet som krävs för att ha ett ”nyktert” liv. Mitt val att intervjua personer som har minst fyra års nykterhet baseras på att jag ville att respondenterna skulle ha distans till missbruket och haft möjlighet att fördjupa sig och arbeta med De Tolv Stegen under en längre tidsperiod. Detta kriterium har hämtats från dem som arbetar som alkoholterapeuter, vilka ska ha en nykterhet på minst fyra år. Respondenterna skulle även vara aktiva AA medlemmar eller liknande och arbeta med De Tolv Stegen för att få en djupare förståelse av stegens betydelse för nykterheten. Jag valde att intervjua både män och kvinnor för att hitta ”könsneutrala” sammanhang och erfarenheter. Könsfördelningen skulle även vara någorlunda lika, vilket resulterade i tre män och två kvinnor.

Jag kontaktade receptionisten på ett behandlingshem och informerade om mitt syfte. Via henne fick jag kontakt med den behandlingsansvarige som gav sitt godkännande till att kontakta personalen. Vi kom fram till att receptionisten skulle finna intervju personer då de inte fick känna tvång inför att ställa upp. Receptionisten kontaktade sedan personal och fann fem personer som vill ställa upp på intervju. Jag bad receptionisten att inte bara fråga terapeuter, utan även andra som arbetar på behandlingshemmet för att undgå att få en alltför homogen grupp. Det resulterade i en grupp respondenter bestående av en vaktmästare, en it-tekniker, en terapeut och två informatörer. De fick själva välja tidpunkt och plats för intervjuerna. Receptionisten och jag hade ett långt samtal om syftet med min uppsats, konfidentialitet, tillvägagångssätt, nyttan med uppsatsen för behandlingshemmet och likande som hon vidarebefordrade till respondenterna.

### 4.2.3 Intervjusituation

Intervjuerna försiggick under tre dagar i loppet av två veckor på behandlingshemmet. De två första intervjuerna ägde rum i ett konferensrum där även personalmöten sker dagligen. De följande tre intervjuerna genomfördes i ett mindre mötesrum. Som jag tidigare nämnt har

respondenterna själva valt tid och plats för att skapa största möjliga trygghet och på det sättet få fram gynnsam och rik kunskap om ämnet (Sjöström, 2006). Inför intervjuerna sammanställdes en intervjuguide utifrån mina frågeställningar (Bilaga A). Frågorna utformades för att skapa ett samtal kring tillfrisknandeprocessen och därför innehöll intervjun även några få bakgrundsfrågor för att få en bild av respondenten. Innan intervjuerna började informerades respondenterna om syftet med uppsatsen, anonymiteten, fingering av namn i uppsatsen, frivilligheten och möjligheten att inte svara på frågor samt att avsluta när de själva ville. Jag frågade även om det var okej att jag bandade, berättade om intervjuens upplägg och tackade för att de ville ställa upp.

Intervjufrågorna var halvstrukturerade kring olika frågeställningar men öppna i bemärkelsen att nya frågor dök upp under intervjuens gång. Den till synes detaljerade intervjuguiden var endast ett stöd under samtalet för att kunna indikera om tillräckliga svar gavs på min frågeställning. Intervjuguiden följdes inte kronologiskt utan rättade sig efter samtalets gång. Ett flertal gånger ställdes inte frågor då svaren kom naturligt under samtalet. Då känsligheten i ämnet är stor har jag varit mån om att respondenterna skulle känna sig trygga och inte illa till mods. Det har inneburit att jag inte alltid bett om förtydligande av vissa utsagor under intervjuernas gång, i de fall då jag fått intrycket att respondenten inte velat specificera sig ytterligare. Problemet att kunna lyssna aktivt, ställa följdfrågor och samtidigt anteckna, löste jag genom att bända hela intervjun. Anteckningar togs om relevanta aspekter som kom upp under intervjun. Intervjuerna varade mellan 40 och 60 minuter. Avslutningsvis diskuterades möjligheten att kontakta mig i det fall respondenten ville komplettera eller ändra något i intervjun. Samtliga respondenter har även getts möjlighet att få en kopia av det färdiga resultatet, något som de alla var intresserade av.

### **4.3 Bearbetning och analys**

Intervjuerna utgör rådata i analysen och de bandade intervjuerna måste därför transkriberas ordagrant med pauser och eventuella mummel enligt den fenomenografiska forskningsansatsen (Alexandersson, 2006). Redan i intervjusituationen sker en första tolkning som är intuitiv och som kan utgöra en grund i analysen. Mina anteckningar från intervjuerna utgjorde en del av denna första tolkning.

Kvalitativ analys kan resultera i identifiering av företeelser, egenskaper och innebörder. Målsättningen är att upptäcka variationer, strukturer samt processer hos dessa fenomen som ännu inte är tillräckligt kända. Dessutom syftar analysen till att finna relationer mellan delarna för att skapa en helhetsbild för att skapa sammanhang och generera i ny kunskap (Ryen, 2004).

Analysarbetet av intervjuerna har indelats enligt Alexanderssons (2006) fenomenografiska ansats. Den första fasen har enligt fenomenografin som syfte att bekantas med materialet och etablera ett helhetsintryck genom åtskilliga genomläsningar. Fokus har koncentrerats kring frekvens, betoning, konsekvent beskrivning, utförlighet, precision och specificering av företeelser. Därefter, i andra fasen, har skillnader och likheter identifierats genom att intervjuerna lästs igenom ännu en gång. En helhetsbild har framkommit där de enskilda delarna börjar ta form. I den tredje fasen har berättelserna kategoriserats i beskrivningskategorier som innefattar olika eller samma uppfattningar av innehållet. Den innebörd som respondenten givit en bestämd företeelse, återges i en abstrakt form som sedan samordnas i en gemensam struktur eller det så kallade utfallsrummet. Den fjärde och sista



fasen fokuserar på att studera den underliggande strukturen i kategorisystemet, där inbördes relationer och rangordningar, såsom hur uppfattningar förändras över tid beaktas (Alexandersson, 2006).

Kategorierna skrevs även ut och speds ut på golvet och flyttades runt för att få fram en helhetsbild av förändringsprocessen. Olika teorier har testats och förkastats när en pusselbit har fattats i bilden. Otaliga modeller har skissats på av samma anledning. I analysprocessen framträdde så småningom tre huvudkategorier. Den första är *livshistoria*, där livet före och under missbruket kan skönjas. Den andra kategorin är *lärandet*, där lärandets förutsättningar och innebörd framkommer. Den sista kategorin är *resultatet av lärandet* där nya förhållningssätt uppenbarar sig. Dessa huvudkategorier har i sin tur underkategorier och kan ses i tabell 1 som beskrivs senare i resultatet.

## 4.4 Metoddiskussion

### 4.4.1 Förförståelse

Min förförståelse av missbruk och tillfrisknande grundar sig, som nämns i inledningen, i egna erfarenheter av att ha arbetat på ett behandlingshem till och från i fyra år. Arbetet som frisör var en dag i veckan samt andra diverse arbetsuppgifter som vikarie framförallt under somrarna. Erfarenheterna baseras på samtal med patienter och terapeuter samt deltagande i gruppsamtal och möten. Jag har även tidigare läst litteratur inom ämnet, dock har inte den största delen av litteraturen varit empirisk. Teorier och studier om missbruk och beroende, dess manifestationer hos individer, tillfrisknandeprocessen samt De Tolvs Stegen, har nu utvidgat min kunskap och tagit den till en vetenskaplig nivå.

Vidare har jag en fil.mag. i utvecklingspsykologi samt med denna uppsats en magister i pedagogik med professionell inriktning där jag läst retorik, organisation och ledarskap samt högskolepedagogik. Jag har även läst sociologi, socialantropologi, pedagogik, engelska och danska på universitet.

Denna mer holistiska bild har legat till grund för hur materialet relaterats och tolkats med mål att hitta relationer, mönster och sammanhang i materialet. Det har krävt mycket reflektion och överbäganden för att inte lägga för många värderingar och egna förutfattade meningar i resultatet. I detta avseende är mitt perspektiv hermeneutiskt, då jag har medvetengjort min förförståelse i den mån jag kunnat, och aktivt prövat huruvida mina tolkningar påverkats av dessa förutfattade meningar och sökt andra möjliga tolkningar (Sjöström, 2006).

### 4.4.2 Validitet och reliabilitet

Eftersom kvalitativ forskning inte kan presentera resultat i objektiv bemärkelse som statistisk signifikans, vilket kvantitativ forskning kan, måste dragna slutsatser uttryckas klart och otvetydigt. Om olika tolkningar av materialet finns, måste det klart redovisas vilka val som gjorts och varför. Giltigheten, det vill säga validiteten baseras på denna tydlighet, att mäta det man avser att mäta (Kvale, 1997 & Sjöström, 2006).

Mitt intresse har varit att så långt som möjligt klargöra hur aspekter och begrepp uppfattas av denna grupp individer och därför har jag försökt återspegla respondenternas specifika tolkningar av deras egen livsvärld. Kvalitativa intervjuer har som mål att få fram nyanserade beskrivningar kring olika aspekter av en annan individs livsvärld och därför är det nödvändigt att vara lyhörd för både direkta uttalanden och det som sägs mellan raderna. När forskaren

försöker formulera det dolda budskapet och sedan ge respondenterna möjlighet att godkänna tolkningen kan en mer rättvis bild framträda (Sjöström, 2006).

De frågor jag ställer mig avseende validiteten i studien är om jag har byggt upp en adekvat intervjuguide, om följdfrågorna som ställts varit väl anpassade, om respondenterna minns korrekt, samt om risken finns att aspekter förskönats eller beskrivits värre än de varit. Detta har kontrollerats i samband med resultatredovisning och analys. Intervjuguiden har fyllt sitt syfte och frågorna bör därför ha varit lämpliga. Minnet hos den intervjuade kan vara mycket selektivt och resultera i att uppfattningen ändras. I detta fall anser jag att det är irrelevant då jag har velat skapa en förståelse för individens *upplevelse* av sitt tillfrisknande. Det är en möjlighet att utsagor har förskönats och förvanskats, men det är individens uppfattning av nykterhet idag som är det väsentliga i detta avseende. Det som är mer avgörande är att respondenterna befinner sig i en beroendeställning till mig som intervjuare och det kan då finnas en önskan att vara till lags, särskilt då syftet är öppet för respondenterna. Detta kan medföra ett omedvetet selektivt seende eller det motsatta, att respondenten kan känna sig orättvist bemött.

Reliabilitet innebär pålitligheten för den genomförda undersökningen, med möjlighet att få liknande resultat upprepade gånger hos motsvarande respondenter. Reliabiliteten är svår att uppnå i kvalitativa undersökningar, då flera faktorer påverkar resultatet. En intervjusituation är aldrig en annan lik och individer är unika och kan därför inte jämföras med andra. Individens erfarenheter och kunskap förändras, vilket även kan leda till andra resultat av en och samma individ vid olika tillfällen (Kvale, 1997). Genom att receptionisten gjorde urvalet kan reliabiliteten ha påverkats av att respondenterna valdes utifrån exempelvis talförighet och likande. Min uppfattning är att så inte är fallet då urvalet gjordes mer av praktiska skäl, såsom vilka som arbetade under samma dag. Under intervjuerna framkom även varierade nivåer av verbal och reflekterande förmåga, vilket antyder att reliabiliteten uppnåtts i detta avseende. Mitt val att ha en spridning i missbruksbild, livssituation, nykterhet, yrke och kön anser jag att ha minskat homogeniteten och på så sätt ökat reliabiliteten. Samtidigt är urvalet litet och kan inte representera en hel population.

#### **4.4.3 Generaliserbarhet**

Undersökningen i uppsatsen är för liten för att kunna ge generaliserbarhet, men kan ändå skapa en viss inblick i hur nyktra alkoholister och andra tillfrisknande kan uppfatta de Tolv Stegen. Det är troligt att andra individer har likande historia om man ser till tidigare forskningsresultats enighet. Begränsningen i att alla arbetar på samma behandlingshem kan övervägas med att deras behandling har skett på olika behandlingshem runt om i landet.

#### **4.4.4 Etiska överväganden**

Jag har valt att vara öppen med syftet med uppsatsen för respondenterna då jag anser att ärliga svar kommer lättare när fokus är på det positiva i deras liv. Detta till motsats om jag exempelvis hade fokuserat på de värsta konsekvenserna av missbruket. Det är ändå ett känsligt ämne, därför har anonymiteten poängterats för respondenterna; att deras namn, behandlingshemmet och andra namn som dyker upp under intervjun kommer vara fingerade eller utelämnas. Detta kan ha påverkat validiteten i undersökningen, men ärlighet och trygghet är för mig viktigare än validitet.

## 5 Resultat

Resultatet inleds med en kort presentation av respondenterna. Därefter följer analysen av intervjuerna som börjar med en kort generell sammanfattning av förändringsprocessen. Sedan beskrivs de tre huvudkategorierna med dess underkategorier som framställdes tidigare. Det vill säga, livshistorien, lärandets förutsättningar och innebörd samt resultatet av lärandet (se tabell 1 nedan). I dessa avsnitt beskrivs respondenternas individuella livshistoria och lärandeprocess. Ordningföljden av kategorierna visar även förändringsprocessen som respondenterna genomgått.

Tabell 1 Resultatets huvud- och underkategorier

<b>Förändringsprocess till nykterhet</b>		
<b>Livshistoria – barndom och missbruk</b>	<b>Lärandets förutsättningar och innebörd</b>	<b>Resultat av lärande – Nytt förhållningssätt</b>
<i>Barndomstrauma</i>	<i>Personlig botten</i>	<i>Ärlighet</i>
<i>Extrem personlighet</i>	<i>Villighet och kapitulation</i>	<i>Tacksamhet och ödmjukhet</i>
<i>Negativ självbild</i>	<i>Fri vilja och eget ansvar</i>	<i>Andlighet</i>
<i>Inte som alla andra</i>	<i>Sjukdomsinsikt</i>	<i>Respektfullhet</i>
<i>Lögner och manipulation</i>	<i>Nya rutiner – en dag i taget</i>	<i>Positiv självbild och sinnesro</i>
<i>Förnekelse</i>	<i>Gemenskap som ger stöd</i>	
<i>Skam, skuld och ånger</i>		

### 5.1 Presentation av respondenterna

#### *Lars*

Lars är 64 år och arbetar som vaktmästare. Nykterheten har varat i 17 år. Barndomen var bra även om han nu kan se att både hans far och farfar var alkoholister. De drack dock aldrig hemma, då deras hustrur inte accepterade det. Det fanns ekonomisk trygghet i barndomshemmet. Föräldrarna skildes när Lars var 18 år. I samma veva upptäckte han att han hade problem med alkohol. Han har varit gift och har tre barn varav två är fosterbarn. Lars hade ett bra arbete och god ekonomi fram tills att hans alkoholberoende tog över mer och mer. I samband med detta förlorade han fru och barn och hamnade i stor ekonomisk skuld. När arbetsgivaren hotade med uppsägning på grund av hans alkoholism plockade Lars upp telefonen och ringde ett behandlingshem som arbetar med Minnesotamodellen för att söka hjälp. Den personliga botten var nådd. Telefonsamtalet var första steget på vägen till hans nya nyktra liv. Lars var den mest motiverade patient de hade haft på behandlingshemmet, då han var så lycklig för att få hjälp med att sluta dricka.

#### *Tomas*

Tomas är 54 år, utbildad maskintekniker och arbetar som IT-tekniker, nattvakt och vid sjöräddningen. Han har tidigare arbetat som militär i många år. Nykterheten har varat i 9 år denna gång och 10 år innan dess, med ett års uppehåll mellan nykterhetsperioderna. När han nu har fått distans till sin uppväxt kan han ändå tycka att den var skaplig och normal, men att hans far var periodisk alkoholist liksom han själv, något han menar: ”är ju mycket nog”. Det var hans mor som tog hand om uppfostran av Tomas och hans lillebror. Som vuxen arbetade han väldigt mycket. Återfallet inträffade vid en julfest där han fann sig själv sitta med en

kopp glögg. Sedan gick det utför igen i ett års tid innan han återvände till AA och Tomas har varit nykter sedan dess.

### ***Maja***

Maja är 56 år och är utbildad undersköterska, skötare och ridlärare. Idag arbetar hon som informatör på ett behandlingshem. Maja har varit nykter i sju år. Uppväxten var kaotisk och föräldrarna skilde sig när Maja var fem år. I samband med detta sårades även de tre syskonen. Föräldrarna var inte missbrukare eller beroende, men däremot de släktingar som tog hand om Maja. Brodern är också nykter alkoholist sedan 15 år tillbaka. Systemen dog för 18 år sedan i cancer. Maja var tidigare gift med en alkoholist och det var i det äktenskapet hon utvecklade sitt eget beroende. De har ett barn tillsammans. Hon är omgift sedan många år och har ytterligare en dotter med den nya mannen, som har ställt upp genom hela tillnyktrandeprocessen och finns vid hennes sida i hennes nya liv.

### ***Kent***

Kent är 54 år och utbildad musiker och skådespelare. Han arbetar idag som alkoholterapeut och har själv varit nykter och drogfri i 15 år. Uppväxten var kaotisk, eller som Kent skämtsamt uttryckte det: *”Det var Jesus och jag som hade det svårt. Vi fick lida för att överleva, lite så var det.”* Föräldrarna var alkoholisterna och modern var även medberoende. De är fyra syskon där Kent är äldst. Mamman till hans dotter är också nykter alkoholist. Kent menar att han gjorde allt för att få dricka och droga – gick ifrån jobb, dotter och relationer. Han tog LSD och rökte hasch vid 15 års ålder då han även lämnade hemmet. Han upplevde att han aldrig kom in i samhället och kände ett utanförskap. Nykterheten har gett honom ett nytt andligt liv.

### ***Fia***

Fia är 57 år och utbildad undersköterska och alkoholterapeut. Hon arbetar idag som informatör och alkoholterapeut. Nykterheten har varat i 14 år. Uppväxten var kaotisk då hennes far var alkoholist. Modern var djupt religiös och präntade i Fia att: *”Om du inte är en snäll flicka så hamnar du i helvetet.”* Modern var mycket dominerande. Familjen var mycket fattig och hon blev bortlämnad vid 12 års ålder för att passa sin äldre brors barn. Fadern dog när Fia var 15 år och upplevs som en bifigur i Fias berättelse. Moderns bortlämnande av henne har präglat Fias liv i hög grad och har även påverkat hennes relationer. Idag är hon ensam och yngsta sonen är 25 år. Hon bygger just nu på sitt drömhus och tackar nykterheten för den möjligheten.

## **5.2 Förändringsprocess**

Respondenterna genomgår tillsynes en livsförändring där De Tolv Stegen är ett redskap för att behålla nykterheten. Resultaten nedan visar att det är en pågående process, eller snarare processer, där vissa aspekter fortfarande är något de arbetar med. Vilket som är orsak och verkan lämnas osagt. Den generella förändringsprocessen som beskrivs börjar i barndomen och leder fram till idag.

Generellt sett ser processen ut som följande: Flera av respondenterna gick från en hård barndom som medberoende, vilket innebar ett liv i lögn och skam. Deras extrema personlighet påverkade förr eller senare valen i livet. De hade en negativ självbild där de upplevde sig som annorlunda jämt mot andra. Senare i livet hamnade de i ett missbruk. Det ska poängteras att det inte hävdas att traumatisk barndom är orsaken till missbruk, utan konstaterar endast att

livet såg sådant ut för respondenterna. Missbruket bestod av ett liv med lögn, manipulation och förnekelse. Detta resulterade i ytterligare skam, skuld och ånger som i sin tur gav sämre självbild. Respondenterna hamnade i en ond cirkel som var svår att bryta. Något inträffade och av olika okända anledningar bröts mönstret.

Processen fortsätter, nu mot ett nyktert liv. Kunskapen om De Tolv Stegen leder respondenterna till bland annat ett ansvarsfullt, ärligt och lyckligt liv. Flera av respondenterna anser att de har fått helt nytt liv med nya värderingar, attityder och syn på livet. Fia tror exempelvis inte att hon hade levt idag om det inte hade varit för De Tolv Stegen. De gav henne en möjlighet att påverka sin egen förändring och sin egen inställning till livet. Därför ser hon att alkoholismen har gett henne en chans till ett nytt liv som hon inte hade haft annars. Programmet har även hjälpt henne att omprogrammera sig själv och bli den hon vill vara. Kent beskriver förändringen på följande vis:

Det är ett metalärande det här. Alltså, jag har ju inte bara lärt mig någonting, jag har byggt om hela min existens någonstans. Alltså man tänker sig en läroprocess, tänk dig att du har ett litet hus och så bygger du till det, en flygel eller ett torn så. Sen bygger du till nästa grej där. Och sen kaklar man om badrummet va. Men det är inte det det handlar om här. Här bygger du om på saker och ting, här bygger du om allt från början. Så hela min, helt andra glasögon. Hela min världsbild är förändrad för alltid.

Jag tror att det är Carl-Erik Erius som skriver det här någonstans. Tänk dig att du har en inföding, en naturindier någonstans, hans uppgift är, och det har varit så i flera generationer, att innan solen går upp så ska man sjunga vissa ramsor och skramla och lägga stenarna i rätt ordning och be, så går solen upp. Och det har de gjort i generationer. Och han skyndar sig upp varje morgon för att annars går inte solen upp. Så tar man den här mannen och låser in honom i ett mörkt rum. Han kommer ju att krisa riktigt. För att han vet att ingen annan kan det här och ingen annan kan göra det va. Det är mörkt där ute och han har ansvar för det. Och sen drar man då upp rullgardinen och där är det ljust ute, och han förstår liksom, aha, hur hänger det här ihop, det stämmer ju inte, vad har jag hållit på med? Hans världsbild kommer för alltid att vara förändrad. Och här har jag gått omkring och trott att, jag har gjort ALLT för att dricka och droga. Gått ifrån jobb, gått ifrån min dotter, och mina relationer och så vidare va. För att den där jävla solen skulle gå upp och jag skulle sitta och... och sen visar de mig att det är inte så, det stämde inte. Så det finns en existentiell ångest i det här och jag förstod det inte då. Så det är vad jag har lärt mig. Alla ting vänds upp och ner. Så det var verkligen, ahh, varför har ingen sagt det här tidigare?

### **5.3 Livshistoria - barndom och missbruk**

Ovan beskrivs den generella förändringsprocessen. Förändringsprocessen äger rum i ett sammanhang som kan karaktäriseras som individens livshistoria, där barndoms- och missbrukshistoria framkommer. För att skapa en bild av förändringen måste därför sammanhanget beskrivas. Nedan skildras respondenternas individuella livshistoria.

#### **5.3.1 Barndomstrauma<sup>5</sup>**

Flera av respondenterna har haft en traumatisk barndom, innehållande skilsmässor, dödsfall och/eller att bli övergiven. Detta har präglat mycket av deras vuxna liv och är något som de

---

<sup>5</sup> Barndomstrauma definieras utifrån Mirsals et al:s (2003) beskrivning tidigare på sida 8. Det vill säga: Trauma uppstår när individens liv hotas eller när en stor förlust har uppstått, såsom skilsmässa, brist på ömhet, våld eller att bli övergiven.

måste arbeta med för att övervinna känslan av förlust, otrygghet och övergivenhet. Alla respondenter berättar att de har vuxit upp med föräldrar eller andra familjemedlemmar som är alkoholister, vilket jag tidigare beskrivit i presentationen av respondenterna. Det har också präglat deras liv men på olika sätt och till synes i olika utsträckning.

Lars historia skiljer sig från de andra med barndomstrauma. Föräldrarna skilde sig när han var ung, men ändå hävdar han att barndomen var trygg och harmonisk. Tomas berättar inte så mycket om sin barndom och tycker liksom Lars att livet var normalt i barndomshemmet, men menar däremot att livet förändrades när hans far hade en period av drickande. För Maja var traumat tydligt då hennes föräldrars skilsmässa gjorde att hon lämnades bort till alkoholiserade släktingar. Den otrygghet som stammar från barndomen gör att Maja även i dag har svårt för att släppa någon nära in på livet. Hon håller en viss distans till alla.

Men jag kan inte öppna mig, denna biten öppnar jag aldrig kan jag säga (pekar på avståndet framför bröstet). Och det gjorde jag inte i behandlingen här och det har jag inte gjort. Alltså det. Och jag har förstått att det är inte lönt att, att det räcker alltså att jag har öppnat så mycket va, det räcker ju till va. Och man berättade, men kanske... ja, men kanske inte riktigt allt ändå. Äh, men väldigt mycket. Men för mig kändes det mycket som om jag berättade om någon annan. Och så är det nog lite hela tiden. Det märkte de inte här heller, och det går ju bra va. Men det är lite som om jag berättar om någon annan va. Jag är inte riktigt med på tåget själv. För det kan jag inte för det är för...det är för... Alltså jag släpper inte det, för jag har det för bra mående nu va. Så vill jag inte riskera det va. För den är *för*. Jag menar, har man haft den sen man var fem år va. Min man sa alltid innan att "du måste prata, prata, prata, prata". Ja. Och sen när jag då pratar om vad jag kände så blev det mycket sämre sen. Och när det sen har blivit så tio gånger, så pratar man inte, då väljer man att inte göra det för varför ska man förstöra? Om det hade blivit bättre så hade det varit bra, men när det blir sämre...Det känns lite så va, hade jag tagit bort det här (syftar på avståndet) helt, så blir det inte bättre, det blir inte bättre. Det är min, det har jag med han där uppe. Men inte med någon annan.

Detta gör också att hon fortfarande har lätt för att isolera sig, något hon menar är ett svårt beteende som sitter kvar. Kent beskriver sin barndom som kaotisk och liknar den med Jesus lidande. Hans föräldrar var alkoholister och hans mor var även medberoende. Kent rymde hemifrån när han var 15 år, vilket även beskrivits tidigare. Fias barndom har också präglat mycket i hennes liv. Barndomshemmet erbjöd mat och nödvändiga kläder men inget annat. Det fanns ingen omvårdnad, bekräftelse, grundtrygghet eller kärlek. Att bli bortlämnad av sina föräldrar har satt djupa sår och Fia arbetar fortfarande mycket med att släppa sin rädsla, framförallt i relationer. Att våga ta plats, sätta gränser, visa känslor och stå för sina åsikter är svårt då hon är rädd för att bli lämnad och inte vara omtyckt och älskad.

### **5.3.2 Extrem personlighet**

Många missbrukare anses vara extrema i sin personlighet. Några respondenter menar att det är en del av personligheten. Kent hävdar att ett tränat öga i en grupp av barn kan se vem som troligtvis kommer att bli beroende, då de utmärker sig tidigt med ett extremt beteende. De är något av allt eller inget, vill gärna ha kontroll och hittar lätt besattheter som sedan kan utveckla sig till beroende. I processen till ett nyktert liv är det därför lätt att hitta andra substitut än substansen man började med.

Lars är fortfarande väldigt pedantisk och han erkänner att han kan må dåligt när det är oreda hemma och att han sedan mår bra när det är väl är iordningställt igen. Lars berättar också att han höll på att gå in i sitt missbruk igen efter behandlingen då han hade arbetat av sin stora ekonomiska skuld. När han började få mer pengar över varje månad kom suget igen och

denna gång ville det ha mer och mer pengar. Han började be till Gud om hjälp att vara tacksam och lyckades att avvärja faran. I Tomas fall började det med arbetsnarkomani, för att sedan övergå till alkoholberoende. Han arbetade mycket extra och hade alltid många olika projekt igång. Tomas har även ett väldigt starkt intresse för teknik som gör att han gärna vill köpa de senaste tekniska varorna, ett behov han arbetar med att kunna behärska. Maja är också fortfarande lite allt eller inget berättar hon, men går inte vidare in på vilket sätt. I början av Kents nykterhet hittade han liksom Lars substitut till alkoholen och drogerna. I Kents fall rörde det sig om att han blev ”shopoholic” och köpte blazars under ett par år.

Alltså så fort, som beroende så är jag ju, äh, beroende i alla mina angelägenheter. Så i början, när jag blev nykter så, så hade jag ju problem med, jag har varit shopoholic, och efter ett par år hade jag 90 blazars, så jag gick till secondhand och köpte blazrar. Gick och hyrde porr, som jag liksom till sist mådde så dåligt över att jag fick säga, nej inte idag ska jag inte hyra, för det var så att jag skämdes över att lämna tillbaka dem, så jag köpte det istället. Och det var ju ohållbart, jag fick ju inga pengar över till blazrar ju, (Skratt) nej men, det var lite så i början. Så då fick jag göra första steget på det. Och så vidare.

Först efter att Kent hade bearbetat ovannämnda företeelser med hjälp av det första steget av de tolv, som handlar om maktlöshet, kunde han bryta mönstret. Kent menar att om han hade förstått att han var beroende hade han också lättare insett att han gick och fortfarande går till överdrift med saker och ting. Han har inte nya intressen, utan istället nya besattheter. Det är ett personlighetsdrag han har med sig från barndomen. När han gick i skolan tävlade han exempelvis om att få anmärkningar för att utmärka sig själv. Fia har i likhet med Kent också den där extrema spänningssökande personligheten där det måste hända någonting hela tiden. Det gjorde att det var spännande att åka bort och se andra världar.

Jag är inte rädd att göra saker, eller prova på nya grejer, jag är väldigt nyfiken, jag är ju alkoholist, så det måste hända saker, men i relationer...

### **5.3.3 Negativ självbild**

En negativ självbild kan visa sig på olika sätt. Det som var mest framträdande hos alla respondenterna var att de inte upplevde att de dög som de var. De ville kompensera sin omgivning på olika sätt för att de inte var perfekta. De älskade inte sig själva och tyckte sig ovärdig kärlek och uppmärksamhet. Lars ville exempelvis inte berätta sin värsta konsekvens<sup>6</sup> i grupp då han själv tyckte att han var ett ”jävla svin”. Han var rädd för att bli utstött och föraktad om han berättade. Sista dagen valde han ändå att berätta för prästen, eftersom Lars insett att han aldrig ville dricka igen och därmed att ärligheten var nödvändig för nykterhet, något som jag går djupare in på senare. När Tomas hade varit borta från arbetet i några dagar kände han att han var tvungen att kompensera och gottgöra, vilket han menar är typiskt missbruksbeteende. Maja upplevde inte heller att hon var värd att älska utan skulle också kompensera andra genom att göra saker för dem. Hon upplevde även en tomhet i hjärtat som hon behövde fylla med något, och hon fyllde det med alkohol. Maja berättar:

...att vara övergiven som femåring det är den svåraste åldern som du hamnar i. Och då blir du ju gärna så att du vill ha någon va och sen blir det, vad är du värd? Vad måste du göra för att du är värd något? Du måste göra något för att vara värd något. Du är inte värd någonting om du inte gör någonting. Alltså det är hela uppväxten. Det är så här va. Och

---

<sup>6</sup> Att göra sig av med sin värsta konsekvens innebär att berätta för någon sin mörkaste hemlighet, vilken är ett resultat av missbruket. Med andra ord, den konsekvens som missbruket har fört med sig som man har mest skam och skuld över.

då blir det lätt att ta till medel för att hänga med. För att kunna göra sådana saker som du inte hade gjort annars.

Förståelsen (av De Tolv Stegen, intervjuarens förklaring) måste sätta sig här (pekar på hjärtat), jag brukar säga att vara alkoholist är som att ha ett svart hål i bröstet av smärta, och det har man fyllt någon gång. Med någonting. Och har det blivit alkohol och man känner ett lugn där va, man flyr när man inte orkar mer va, man ska prestera så mycket va och så orkar man inte, att man flyr när man tar alkohol. Tar man bort alkoholen då så måste man fylla det med något annat. Och det kan vara olika saker. Men man måste få den där sinnesron i bröstet.

Kent berättar också att han gjorde allt för att bli bekräftad och känna att han hörde till. Han gjorde även saker för att folk inte skulle kritisera honom eller hans missbruk. De kunde trampa på honom, bara de inte ifrågasatte hans missbruk. Kent menar att det beteendet följer med ett starkt medberoende och det försvann inte för att han slutade dricka och droga. Alkoholen och drogerna var ett verktyg för att hitta sig själv och vara bekväm med sig själv. Han hade en illusion om att alla andra hade det bättre än honom själv.

Många har sagt det och jag kan hålla med att första gången jag drack alkohol så var det som att komma hem. För första gången kände jag att jag mådde som jag såg ut, som jag trodde andra människor mådde. Som de såg ut att må. Så jämförde jag min insida med deras utsida. För jag ville jag ju må som de där, och så gjorde jag ju det. Sen kunde jag ju inte använda alkohol så då så hittade jag andra droger istället. Som gav mig det där. Alkohol och droger har, ger ju också en sorts gemenskap och samhörighet va. Och en identitet. Tillhörighet. Men det är ju, det funkar ju inte om man är beroende va. Det funkar inte. Det är sant.

Fia hävdar att många alkoholister tror de är sämre än andra. De sätter upp en fasad av överlägsenhet för att överleva, men innerst inne är de mycket små, sårade och sårbara varelser, liksom hon själv. Hennes självvärde var i botten, hon hade enorma krav på sig själv och led av en falsk stolthet. Hela Fias barndom präglas av skuld och skam då hennes far var alkoholist och hennes mor djupt religiös. Hennes mor skrämde henne med hot om helvetet och tyckte att hon skulle skämmas över sitt beteende.

...man har redan grunden av skammen och skulden och rädslor, fast man inte kan säga orden. Man kan inte säga att det här är rädsla, hur fan kan man veta det va. Det är många gånger grunden. Många gånger är det den där skammen som är så förfärlig. Vad säger man inte till små barn som bara är ett år gamla om de spiller ett glas mjölk, ”fy skäms på dig”. Och det är så vanligt, inte ett ont menande. Men vad är det för signal man ger till barnet? Så varför ska de då inte skämmas? Men är det då en vuxen som gör det så säger man ”oh, det gör ingenting”. Och det här hör barn. Det är bara att torka, det är inget farligt. Så gör ungen det, ”fy skäms på dig”. Vad jag är en dålig människa. Det är saker som man bär inom sig helt omedvetet som man inte vet, i grunden och det sitter där.

#### **5.3.4 *Inte som alla andra***

Missbrukare tror ofta att det är något allvarligt fel på dem. Lars trodde att han måste vara psykiskt sjuk då han hade åkt fast för rattfylleri två gånger och avtjänat sitt straff men ändå fortsatte att köra onykter. Maja trodde i likhet med Lars att hon var mentalt sjuk då hon fortsatte sitt drickande fast hon mådde dåligt av det. Drickandet blev en flykt från den hårda verklighet Maja levde i.

Jag menar för vem gör så, vem dricker, spyr, mår jättedåligt, har hjärtklappning, lovar, ”Gud, Gud bara jag mår bra igen, ska jag AALDRIG mer dricka.” Och en vecka senare,



eller ett par dagar senare, gör SAMMA sak igen. Det är så, man undrar om det finns en hjärna överhuvudtaget på dem, på sig själv. Och man blir ju döfrustrerad, ”varför gör jag sådär mot mig själv”. Och jag måste ju vara knäpp.

Kents missbrukskarriär började tidigt vilket har bidragit till att han aldrig känt sig delaktig i samhället. Han har alltid sett sig som annorlunda, där droger fick honom att känna sig såsom han trodde de andra kände, vilket beskrevs ovan. Fia såg sig som intelligensbefriad då hon fortsatte att dricka trots konsekvenserna. För dessa respondenter blev insikten att alkoholism är en sjukdom en befrielse då de insåg att det inte var dem det var fel på, utan att det snarare är del av sjukdomsbilden.

### **5.3.5 Lögner och manipulation**

Lars, Maja och Fia berättar att de som de flesta missbrukare och beroende ljög, gömde flaskor och manipulerade. Maja beskriver hur hon manipulerade på följande vis:

Jag har suttit med terapeuter, jag kan göra precis vad jag vill med dem, om de inte är nyktra alkoholister. Precis. Jag vet precis vad de ska säga och jag kan snurra det hur som, det är vi experter på. För de vet inte hur det känns egentligen va.

### **5.3.6 Förnekelse**

Fyra respondenter framhöll att de förnekade sitt beroende. Lars ansåg att han inte kunde vara alkoholist då han inte drack starksprit utan bara öl och vin.

Så när jag hade varit här en vecka så trodde jag nästan inte att jag var alkoholist, för jag hade inte druckit så mycket som han hade slängt ut alltså. Så jag har aldrig druckit, för jag har aldrig tyckt om sprit. Utan det var öl och vin som jag drack va, och jag var lika mycket alkoholist för det alltså men, men ja.

Tomas menar att han förnekade sin sjukdom och att det var hans envishet som hade del i att han lyckades hålla sig nykter i tio år första gången trots att han, som han själv uttryckte det, inte ”köpte hela paket” med programmet. Han trodde att han klarade det själv då han hade en så lång nykterhet bakom sig och hade gått i behandling och på AA-möten en tid. Förnekelsen visade sig även för Maja när hon började sin behandling och psykologen frågade hur hennes barndom hade varit. Maja svarade ”bra”. Hon insåg senare att den inte hade varit särskilt bra utan snarare var roten till många av hennes problem. Maja hävdar att alla missbrukare har haft en tragisk barndom och de som säger annat lever i förnekelse. Förnekelsen var även stor för Fia då hon inte själv kunde se att hon hade ett problem med alkohol. Hon drack ju för att hon hade problem. Med De Tolvs Stegen insåg dock Fia att hon snarare *fick* problem på grund av att hon drack. Den insikten gjorde att hon kunde förändra sig själv.

### **5.3.7 Skam, skuld och ånger**

Lars och Fia beskriver hur de kämpat med att förlåta sig själva och släppa sin skam och skuld. Lars berättar om sin skam över hur han hade behandlat sin fru och sina barn genom att vara otrogen, ljuga och behandla dem illa på olika sätt. Men framförallt framhävde han hur stark ånger han hade över sin värsta konsekvens:

Jag gjorde ju inget för det var ju tur för att, för jag har ju alltid tyckt att, det har ju varit nollor för mig, jag har ju alltid hatat sådana som har gått på små barn. Så var jag själv på väg till att göra det va. Och jag hade ju fruktansvärd ånger för det. Så när jag var på behandling, så vågade jag inte prata om det i grupp va. Då sitter man, och jag vågade inte prata om det i grupp, då behandlar de mig, då tycker de att jag är ett jävla svin. Att jag hade tanken, om jag hade gjort det hade jag inte levt, då hade jag tagit livet av mig.

De negativa barndomsupplevelserna gav Fia en bild av att hon borde känna skuld och skam över den hon var och med konsekvenserna av sin egen alkoholism utvidgades dessa känslor, då hon skämdes över sitt beteende. Genom arbetet med De Tolv Stegen har hon kunnat förlåta sig själv och sina föräldrar och släppa känslorna av skuld och skam.

## 5.4 Lärandets förutsättningar och innebörd

Alla respondenter verkar ha lärt sig något genom att arbeta med De Tolv Stegen. Den övergripande lärdomen är att det krävs aktivitet och villighet för att kunna förändra sitt liv. Passivitet kan inte leda till nykterhet, utan det krävs ett aktivt val där man själv tar ansvar för tillfrisknandet. Resultaten visar generellt sett att förutsättningar för nykterhet är att bryta mönstret genom att villigt förändra sig. Ytterligare lärdomar som framgår är vikten av gemenskap och stöd från familj, vänner och AA, där igenkännande och påminnelse av sjukdomsbilden är en väsentlig aspekt. De har även lärt att det krävs att skaffa nya rutiner och ta en dag i taget. Nedan följer respondenternas individuella lärdomar om vad som krävs för att ha ett nyktert liv.

### 5.4.1 *Personlig botten*

I flera böcker om missbruk och beroende hävdas det att man måste nå sin personliga botten för att kunna bli nykter. Detta innebär att man inte har något mer att förlora. Den personliga botten är mycket individuell. För vissa kommer den i ett tidigt skede, för andra ska allt ha gått förlorat. För många är arbetet det sista halmstået de håller fast vid när familj och vänner har gått förlorade. Mister man det är den personliga botten nådd. Av respondenterna jag mötte var det bara Lars som framhöll vikten av att nå sin personliga botten. Maja menade snarare att det faktum att hon *inte* hade förlorat sin familj hjälpte henne i hennes tillfrisknande. Hennes botten kan enligt ovanstående resonemang blivit nådd på en annan nivå än Lars.

Lars hade nått sin personliga botten innan han började sin behandling och ville aldrig tillbaka dit. Hans arbetsgivare hade tagit kontakt med ett behandlingshem och terapeuten han pratat med sa: ”Säg upp jäveln så tar han sitt förnuft till fånga”. För Lars var uppsägningsbrevet utslagsgivande och han kontaktade själv behandlingshemmet där han fick hjälp.

Jag hade nått min personliga botten som man säger. Man måste ner för att, alltså barnen ville inte prata med mig. Jag hade nått min personliga botten, då såg jag redan nästa, vad är det? Döden, parkbänken alltså. Så det är det bästa som har hänt mig alltså att jag kom hit. Jag älskar detta stället alltså. Det är himlen på jorden för mig.

### 5.4.2 *Villighet och kapitulation*

En förutsättning för nykterhet är att göra som andra säger, vilket kan vara svårt, då det kräver en villighet och öppenhet till förändring. Alla respondenter gjorde som de blev åsagda vilket de hävdar har varit avgörande för deras nykterhet. Man måste göra ett aktivt val att följa riktlinjerna till 100 procent och här har respondenterna haft nytta av sin envishet och extrema personlighet. Lars anser att en stor anledning till varför han har lyckats hålla sig nykter är att han gjorde precis som de sa till honom under behandlingen. Även om han var skeptisk till behandlingen och som han sa: ”Kan man prata sig nykter?” så följde han direktiven. Han hade ingen relation när han var på behandling och rekommendationerna var att inte skaffa en ny första året av nykterhet. Lars valde att inte engagera sig i kvinnor, trots intresse, i 2 år för att inte riskera sin nykterhet. Tomas kan med två erfarenheter av Tolvstegsprogrammet se att

man inte kan göra det ”*halvdant*” som han själv uttrycker det. Med distans till återfallet kan han förstå att han inte följde programmet till 100 procent första gången, men denna gången gör han arbetet som han skall. Tomas menar att det är inte bara att gå på AA-möten som är viktigt utan man måste jobba med sig själv och programmet även mellan mötena. Samtidigt hävdar han att ju mer man går på möten desto mindre behöver man jobba själv. När han läser första steget i dag så reser sig håret på armarna på honom, han tycker att han har kapitulerat till 100 procent.

... det är en sak att ha det i skallen, men det ska ner dit också (pekar på hjärtat) Och det tar tid för många, det tog ett år för mig när jag kommit tillbaka. Den hade inte ramlat ner första gången, det kan jag se idag va. Men nu tror jag att den har ramlat ner. Nu är jag ju stolt att säga att jag är alkoholist, nykter alkoholist. /.../Sen kan man kapitulera i huvudet, men sen ska det trilla ner den sista biten också.

Maja hävdar också att man måste göra som de säger under behandlingen. Hon var så rädd att hon bestämde sig för att ta tag i situationen. Maja alltid gjort som folk har sagt till henne, så därför gjorde hon som de sa även om hon ansåg att de hade fel ibland. Maja släppte taget och bestämde sig för att villigt följa direktiven. Liksom de andra respondenterna gjorde Kent som de sa när han kom under behandling och visade sin villighet att vara nykter.

Jag gjorde precis som de sa. Det var helt konstigt, det var det. Jag gjorde, jag var så rädd för att, jag gjorde som de sa, jag gick till och med ner på knä och bad fast jag aldrig trott på så, på någon Gud i vanlig bemärkelse, och gör det fortfarande inte.

Fia är enig med de övriga, de som inte bibehåller sin nykterhet har inte gjort det de skall. Det finns ingen genväg eller möjlighet att göra halva arbetet. Det är allt eller inget. Nykterhet eller missbruk.

### **5.4.3 *Fri vilja och eget ansvar***

En förutsättning för livsförändring till nykterhet är insikt om det egna ansvaret och den fria viljan. Fyra av respondenterna berättar om insikten om det egna ansvaret och valen som har förändrat deras liv. Idag väljer de själva sina liv och förlitar sig inte på andra eller anklagar dem för eventuella misslyckanden. Lars har empati och medkänsla för dem som har det svårt men anser att det viktigaste är att han själv mår bra. De Tolv Stegen har lärt honom att han bara kan förändra sig själv och inte andra. Därför väljer han att ta ansvar för sitt eget liv och inte må dåligt över det han är maktlös inför.

Jag vill ju bara må bra, alltså så jag, jag tänker mycket på mina närmaste och de jag älskar liksom och så. Men sen för övrigt, jag vill inte säga att jag skiter i det som händer i Afghanistan och därnere där de rotar och krigar. Det berör mig inte, för att jag har kommit på det att det jag inte kan förändra det behöver jag inte må dåligt av. Jag vill må bra. Och jag vet att jag inte kan förändra det va och... varför ska jag då må dåligt över det?

Tomas intresserar inte heller sig för världsliga händelser, utan tar hand om sig själv. Han tar ansvaret för sitt tillfrisknande och inser att det är hans val huruvida han dricker eller ej. Han sätter numera bara upp små mål så han inte tar på sig för mycket, vilket han tenderade att göra tidigare. Han har även lärt sig att säga nej av samma anledning.

Men för att gå tillbaka till det att jag har använt De Tolv Stegen till. Att jag har arbetat själv utanför, och lärt mig att säga nej. Och att inte ha för många bollar i luften samtidigt va. Utan ta en sak i taget. Och ta det lugnt framför allt.

Det egna ansvaret för sitt liv och att man gör val är också en ny insikt Kent har fått. I viss mån tror han att han själv valt sina föräldrar, vilket gör att han ser sitt eget ansvar i att förändra sig själv för att finna sinnesro. Han menar att han är maktlös inför allt utom sina egna val. En stor förändring som har skett med Fia är att hon insett att hon inte kan förändra världen, utan bara sig själv. Fia tror samtidigt att hon genom att förändra sig själv kanske indirekt kan förändra andra omkring sig, genom att vara en positiv förebild. Fia anser även att De Tolv Stegen har gett henne redskap att göra medvetna val. Med dessa redskap kan man vända det negativa till något positivt och inte sitta hemma och ömka sig själv. Hon frågar sig själv vilka hennes behov är och tillgodoser sedan dem. Det är dock inte alltid det enklaste valet att göra. Fia berättar:

... jag sitter inte hemma i soffan och säger hjälp mig, jag vet vem jag ska gå till. Man måste handla, vara aktiv själv. Och sen ta emot det, det är en sak att be om hjälp, det tror jag vi är väldigt många som är väldigt bra på att be om hjälp, men att ta emot, eller kommer den där, kan själv, göra det på mitt eget sätt. Något som hjälper mig mycket idag när jag hamnar i en kris, tänker, oh shit, är att ta ett steg tillbaka och säga vad skulle jag säga till mina patienter? Vad skulle jag göra då? Och rent intellektuellt har jag det, det ska vara så och så och så. Så säger jag varsågod Fia, gör det! Det är inte alltid som jag vill. Hela mitt inre skriker nej! Men det är vad jag SKA inte vad jag vill. Så det är ungefär de redskapen.

#### **5.4.4 Sjukdomsinsikt**

Majoriteten av respondenterna anser att förståelsen av sjukdomsbegreppet och insikten om maktlösheten inför substanserna, har gjort att de kunnat hålla sig nyktra. De har använt sin kunskap till att resonera med sig själva när tvivlet har satt in. Tomas menar att han den här gången känner att han fullt ut har lärt sig att alkoholism är en sjukdom. Den är även behandlingsbar och det är hans eget ansvar att sköta behandlingen. För Maja är sjukdomsbegreppet den viktigaste faktorn för nykterhet.

Alltså inte bara de tolv stegen, det kan jag inte säga, men själva behandlingen här, det viktigaste för mig tror jag det var sjukdomsbegreppet. Att förstå det, för det tyckte jag inte att det var en sjukdom. Jag förstod det inte, jag fattade ju att det var något som var fel, men jag kunde inte, jag kunde inte förstå det. Så när jag fick klart för mig vad det handlade om då förstod jag det också. Sen, programmet som sådant, det är ju, ju, det handlar ju om maktlösheten. Och det finns ju i sjukdomsbegreppet, maktlösheten ja. Alltså symptomen i sjukdomsbegreppet finns ju med hela vägen alltså. Så för mig var det det viktigaste, att förstå sjukdomen, och hitta en lösning, att det fanns en lösning. Så jag kopplade ganska snabbt tycker jag, för, för mig var det, när jag kom i behandling, det var skönt att förstå att slipper dricka för jag är allergisk mot det. Och att jag kunde inte hålla kontrollen och det var mitt största problem att jag inte kunde balansera det va. Och jag fick reda på att man inte kan balansera det. Då var det en befrielse. Ok, skönt, du slipper dricka. Ja. Det låter kanske lite udda, men så var det för mig i alla fall. Och sen, sen kommer jag till tvivel, för det gör man ju, det hör ju till sjukdomen. Så att, man börjar ju fundera, men även om jag inte är alkoholist, för det säger ju han som sitter på ena axeln, som säger, ”du är inte alkoholist”, så tål jag ju i varje fall inte sprit, så då får jag hålla upp med att dricka, sen spelar det ju ingen roll vad jag heter, ha ha ha. Och sen fixar jag det på det sättet va. Kan man säga. Så tror jag det har funkat för mig.

Liksom de ovannämnda respondenterna anser Fia att man måste köpa hela behandlingskonceptet för att kunna hålla sig nykter, att man har en sjukdom, en allergi som kommer vara

livet ut. Fia poängterar samtidigt att det inte endast handlar om ett erkännande, då det inte är svårt att inse att man har problem med alkohol. Problematiken är att *acceptera* det. Fia hävdar också att det först var när hon hade accepterat sjukdomsbegreppet, som suget efter att dricka försvann.

#### **5.4.5 Nya rutiner - en dag i taget**

Om man inte bryter sina gamla rutiner från sin missbrukstid är det lätt att ta återfall menar respondenterna. Den tid man tillbringade för att skaffa drogen och inta denna, måste fyllas med andra intressen. Bland annat på AA diskuterar de även vikten av att leva i nuet och ta en dag i taget (se även Bilaga B). Lars har gjort det till en rutin att be till Gud tre gånger om dagen. Tomas menar att man göra det som en rutin att gå på möten vid vissa fasta tidpunkter för att lättare komma iväg och hitta nya fritidsintressen.

Jag får så mycket tid över till annat som jag lade ner på att vara bakfull och fixa mer att dricka och.... Så jag vet inte vad jag ska göra med all tid jag får över! (skrattar) Men det gäller att ha ett intresse också, det hjälper inte att bara sitta mellan fyra väggar, det går inte.

Maja bröt sina gamla mönster genom att utbilda sig, något som dels gav henne något annat att tänka på och dels kraft och energi. Genom kunskapen fick hon nya intressen och därmed nya rutiner. Maja menar även att valet ska göras att ställa sig utanför vissa saker och se konsekvenserna av sina handlingar, för att bibehålla nykterheten. Tomas och Kent tar en dag i taget och det hjälper både i sjukdomen och i det dagliga livet. Kent har även skaffat sig många nya intressen, såsom yoga, meditation och att åka på newagefestivaler. Genom att byta umgängeskrets har han även kunnat bryta sina rutiner, vilket kan hindra återfall. Fia har en ny morgonritual där hon tänder ljus, tar en kopp kaffe, ber och lovar sig själv att vara nykter idag. Denna ritual gör att hon påminner sig själv om vilken väg hon ska välja den dagen. Hon menar att det blir lättare att ta ett beslut dag för dag och att inte tänka på helgdagar och andra festligheter då det kan kännas oöverskådligt.

#### **5.4.6 Gemenskap som ger stöd**

För att kunna vara nykter krävs gemenskap och stöd från omgivningen. Gemenskapen kan även skapa en känsla av igenkännande och påminnelse. Alla respondenter har lärt att gemenskapen på AA är avgörande för nykterheten. AA ger en trygghet där de känner sig hemma, eftersom alla medlemmar har liknande erfarenheter. Igenkännandet skapar tillit och trygghet. AA ger också en möjlighet att reflektera, tolka och lära av sina och andras erfarenheter, något som kan leda till förändring av livsvärden. Deltagande på möten gör även att man påminns om sjukdomen, vilket flera respondenter ansåg vara essentiellt för nykterhet. Även stöd från familj och vänner som Maja och Fia berättar om lite senare, kan vara ett stöd.

Lars insåg under behandlingen och hos AA att gemenskap är viktigt för nykterhet och att han inte var ensam i sitt drickande. Tomas tycker att påminnelse är det mest centrala för nykterheten och syftar på att det stora felet många gör är att efter ett tag tro att de klarar sig själva.

Jag vet inte varför jag drack det och så. Det var inga tankar på att det kunde vara farligt. Men den tanken fanns säkert, men jag visste inte om det. Nu har jag varit nykter så pass länge så nu kan jag nog, ta en kopp glögg va, lite mysigt på julafton. Så det är det som jag ser nu som farligt för mig, jag måste påminnas konstant om vad jag är. Påminns jag inte konstant om vad jag är så är han där igen, spritjävlen, och är där och förvirrar mig. Det är skillnaden då och nu, nu går jag på möten och jag går på möten när det är roligt och jag

går på möten när det inte är roligt att gå på möte. Jag måste ha mina möten. Annars ramlar jag dit igen och jag vet inte om jag klarar att ta ett återfall till.

Igenkännandet genom att lyssna på andra alkoholister inom AA, har haft en motiverande effekt för Tomas, då de vittnade om att programmet fungerade och att resultatet blev bra. För Maja är påminnelse essentiellt, att inte glömma de negativa konsekvenser alkoholen för med sig. Genom sitt arbete idag påminns hon konstant om sin sjukdom och det hjälper hennes nykterhet. Maja anser att familjens stöd har hjälpt henne. För henne var det en fördel att hon inte hann förstöra alla relationer omkring sig och att hennes man hela tiden har varit förstående inför det hon gått igenom.

För Kent är AA en plats där han känner sig trygg och vågar vara sig själv. Han visar sin sårbarhet, sin sorg, är ärlig och öppen. Kent säger även att det nästan bara är bland tolvstegsmänniskor som han fortfarande kan känna sig helt bekväm och avslappnad från första stund. I andra kontexter är han mer på sin vakt. Fia menar att man i AA sammanhang får möjlighet att inse att man inte är en dålig människa, att andra har gjort samma sak och man behöver inte skämmas längre. Genom att hjälpas åt att tolka stegen utifrån egna erfarenheter kan man skapa sig en förståelse för programmet.

AA-möten är otroligt betydelsefulla för mig. Där, för först försökte jag läsa de tolvstegen och jag fattade ingenting. Jag tänkte, konstigt språk va. Men jag började gå på stegmöten på AA och där satt mellan tio och femton människor som, och då läser man ett steg i taget. Och vi läste det där steget och folk börjar göra tolkningar av steget och då först började jag fatta vad det handlade om. Hur, vad den egentliga betydelsen var. Och De Tolv Stegen de är, jag hittar inte ordet, de är... de är så inpräntade i mig att jag lever efter dem va.

Fia anser att AA och sponsorn<sup>7</sup> var de bästa stöden i början av nykterheten. Ytterligare ett redskap för Fia att behålla sin nykterhet, är hennes tjejgrupp. Fia berättar:

Något som har hjälpt mycket är som fortfarande utvecklas idag, som jag har gjort idag är, vad jag gör idag rättare sagt är att jag har en tjejgrupp. Och det har vi haft i tre år, där vi träffas en gång i månaden och vi är fem stycken. Och jag valde då kvinnorna, för jag satte igång den här gruppen och jag ringde in de här kvinnorna som inte är alkoholister. För jag ville lära mig eller veta lite mer om hur har de här, rent på djupet, hur skiljer de här kvinnorna sig från oss alkoholister. Vad är skillnaden mellan mig och dem?

I: Och vad kom du fram till?

R: Det är inte så stor skillnad. Skillnaden är att vi alkoholister har lärt oss att prata om det, i allmänhet pratar man inte om det. Man har en fasad utåt som om att allt är ok. Men de pratar inte om, inte ens med familjen, inte med sina nära vänner utan bara håller upp en fasad. Och jag springer inte på torget och säger nu ska ni få höra om min lifestory, men hur långt man kan komma genom att men några stycken VÅGA prata om sig själv. Sina tankar, sina känslor, sin situation hur den ser ut. Så det är en ständig, ständig process. Sen bestämmer jag själv om processen ska gå uppåt, eller stanna eller neråt. Det är mitt val. Det väljer jag, det är ingen annan utan jag som väljer. Om jag ska sitta i en hörna och tycka synd om mig själv eller om jag ska göra en förändring.

Fia behöver även påminna sig själv om konsekvenserna av drickandet. ”Glömmer man det, som de som säger att de glömt och lagt det bakom sig, är risken stor att de börjar dricka

---

<sup>7</sup> En sponsor är en stödperson missbrukaren tilldelas via AA i början av sin nykterhet. Denna sponsor har en lång nykterhet bakom sig och kan därmed hjälpa och stötta missbrukaren under resans gång.

*igen*” menar Fia. Det är samtidigt viktigt att förlåta sig själv, man kan inte göra det ogjort poängterar hon.

## 5.5 Resultat av lärande - Nytt förhållningssätt

När man tar ansvar för sitt eget liv och inte längre beskyller andra för sitt livsöde kan man också göra aktiva val för hur och vem man vill vara, menar flera av respondenterna. En insikt om den fria viljan gör att förhållningssättet kan förändras. Att lära sig hur essentiellt det är att förändra sina föreställningar och därmed sitt förhållningssätt är med andra ord en förutsättning för nykterhet. Det nya beteendet blir även ett resultat av förändringen.

### 5.5.1 Ärlighet

Flera av respondenterna använder AA som ett stöd där de kan vara sig själva och ärliga, vilket jag beskrev ovan. Denna ärlighet är essetieell för nykterhet även i andra sammanhang framhöll flera respondenter. Den viktigaste förutsättningen för att behålla nykterheten för Lars, vilket även återkom flera gånger under intervjun, var att han gjorde sig av med sin värsta konsekvens. När man berättar om sin mörkaste hemlighet, den man känner mest skuld och skam över, kan man börja vara ärlig både mot sig själv och mot sin omgivning. Lars samlade mod under hela behandlingen och sista dagen berättade han för prästen om sin värsta konsekvens, då han insåg att det var nödvändigt för hans nykterhet. Genom denna ärlighet kunde han börja sitt ärliga, nyktra liv. Jag fick personligen bevis på hans ärlighet då han trots tydlig ångest berättade om denna värsta konsekvens. Lars valde att delge mig sin berättelse eftersom det får honom att må bra och det är inte heller något han skäms över längre.

Nu kommer jag att svälja rätt mycket va, för det är rätt jobbigt, men jag berättar det gärna för jag mår bra av det ändå.

Ja, det där ödmjuka, och framförallt ärliga ju, för det finns ju mycket ljugeri här ju, va fan, det är så härligt att slippa ljuga som nu, och när man börjar med det är det. Ärlighet, ärlighet, ödmjukhet mot sina medmänniskor det är det... det är ju bland det viktigaste. Då mår man ju bra. Är man ärlig så mår man ju bra i sig själv va. Och det är att bygga upp sig själv med ärlighet. Och ödmjukhet alltså.

Tomas menar att det kan vara svårt att ta till sig programmet om man inte har delgett någon sin värsta konsekvens av drickandet. Maja däremot har lyckats hålla sig nykter utan att berätta allt. Hon berättade mycket, men inte allt och upplevde det som om hon berättade om någon annan. Maja ”*var inte helt med på tåget själv*” som hon själv uttryckte det. Som hon ser det är något mellan henne och Gud, men hävdar samtidigt att man måste vara ärlig för att bibehålla nykterheten. Kent menar att det är tre saker som krävs för att hålla sig nykter:

Alltså om man säger att det är tre saker som krävs: Ärlighet, öppet sinneslag och villighet. Det står i boken i början. Tre saker som är ovärderliga. Och ärlighet är viktigast, att kunna vara ärlig mot mig själv och komma bakom mig själv. Skvallra på mig själv. Sådär knasigt tänker jag nu eller det är det här jag gör. Det låter inte klokt, men det är det jag faktiskt gör med mitt liv. Jag vill inte ha det men det är faktiskt det jag gör just nu med mitt liv. Skvallra på sig själv, det är, jag tror, och när man känner att folk inte gör det, eller om man vet att de inte är ärliga mot sig själva heller, det är nog det som är skillnaden tror jag.

Genom att reflektera över sina motiv, avsikter och intentioner kan man vara ärlig. Även genom att ställa sig frågor som ”*varför sa jag som jag sa?*” menar Kent. För Fia är ärlighet också väsentligt och menar att hon lever som hon lär. Fia hävdar att många inom AA sitter och målar upp en vacker bild av hur de har det, men mår innerst inne dåligt och kan då inte räknas som nyktra. Hon pratar inte om sådant som hon inte själv har erfarenhet av och säger som det är, rakt och ärligt.

### **5.5.2 Tacksamhet och ödmjukhet**

Tacksamhet och ödmjukhet är emotioner som alla respondenter idag upplever som ett resultat av att de har tagit del av De Tolv Stegen. Samtidigt menar de att lärdomen att vara tacksam och ödmjuk är en förutsättning för att vara nykter. När Lars kämpade med sitt missbruksbeteende bad han till Gud om att få vara tacksam över det han hade, då han insåg att det krävdes för att behålla nykterheten. Lars menar att hans nya liv är en totalförändring mot tiden då han drack, något han tackar tolvstegsprogrammet för. Nu är han tacksam över det lilla, ser det vackra omkring sig och känner ödmjukhet inför livet.

Jag känner ju allting liksom, jag kan bli jätteglad när en fågel kvittrar så sätt och tycka det är vackert när rapsfälten blommar, alltså jag kunde jag inte se något annat än att det var gult för mig alltså, det var inget annat. Nu kan jag se det vackra i allting liksom. Jag är tacksam för det lilla. Jag behöver ingen Mercedes. Jag behöver, bara jag har husrum och att jag har människor jag tycker om och de tycker om mig så är jag jättenöjd alltså. Och att få vara frisk, det är det viktigaste.

Tomas beskriver sig som en ödmjuk person. Maja är tacksam över att hon blev alkoholist då det har gett henne chans till ett bra arbete och en möjlighet att kunna hjälpa andra. Kent erkänner att han aldrig kommer att vara ”*normal*”, men är oerhört tacksam över det liv han har fått. Fia menar att hennes ödmjukhet innebär att hon böjer lite på nacken och inte tror att hon är störst, bäst och vackrast.

### **5.5.3 Andlighet**

De flesta respondenterna ber till sin egen Gud och två av dem framhåller att de inte är kristna. Lars tackar Gud varje dag genom att be tre gånger dagligen då han böjer huvudet mot golvet och kysser det, för att visa sin ödmjukhet och tacksamhet. Maja har också fått en djupare andlig tro, men beskriver inte närmare vilken och på vilket sätt. Kent anser att han har blivit mer filosofisk och andlig på grund av De Tolv Stegen. Andligheten är också något som genomsyrar mycket av intervjun med Kent. Han litar till tillvarons yttersta mening och mål och har en grundtrygghet i tron att livet är precis som det ska vara, att tillvaron har mening. När han kom i behandling trodde han inte på någon Gud, men han gjorde som terapeuterna sa, gick ner på knä och tyckte om det. Håret stod rakt ut i nacken på honom och han säger skrattande att det var som att: ”*ta amfetamin, det var jävligt häftigt*”. Mötet med andligheten har gjort att han har funnit sin egen tro, en mer österländsk inriktning.

I grunden har det förändrat hela min syn på tillvaron. Jag har fått en tillit som jag inte hade innan. Öh, och tillvarons yttersta mening och mål. För att prata i stora termer. Så litar jag på att det är precis som det ska vara. Jag litar ju till och med på, och det har jag ju fått om jag har intresserat mig av den anliga sidan och utvecklat och sökt mig på olika ställen va. Och utvecklat min intellektuella och känslomässiga förståelse för Gud som jag uppfattar honom, så någonstans är jag kanske Buddist, eller Tibetan, de Tibetanska, Buddistiska och Indiska sakerna intresserar mig mest. Så jag tror ju någonstans att jag har en evig existens, och det här livet är bara en bit va, och att jag inför det här livet har en förmåga att kunna bedöma, att de här människorna har störst möjlighet att tillgodose de



förutsättningarna jag behöver för att utvecklas. Jag tror i en viss mån jag har valt mina föräldrar. Och då faller det ju tillbaka på mitt eget ansvar. Så ibland så tänker jag, vad har jag gett mig in på? Det är inte lite liksom som jag har, jag tänkte jag skulle klara av den här rundan. Ja, så det har det också gett mig. En grundtrygghet i att tillvaron har mening. Och i samband med det så blir det allting som yoga, meditationer och avslappning och ja, sådana där aktiviteter.

Fia berättar också att hennes egen andliga tro har utvecklats från den katolska tro hennes mor påtvingade henne i barndomen, till en egen där bön och tacksamhet är del av hennes dagliga ritual. Hon tror att det finns en makt starkare än henne själv och sedan spelar det ingen roll om det är sant eller inte då det inte kostar något att tro. För Fia är andlighet att vara kärleksfull och ett sätt att se på världen. Hon har reflekterat och funderat mycket över detta för att skapa sig en ärlig tro i sitt hjärta och inte bara följa ett mönster ifrån barndomen.

Så att... och när man dagligen arbetar med sig själv och framför allt det här med andligheten, det med andlighet, vad är det för någonting? Vad är Gud, för enkelhetens skull kan man ju säga Gud, men andlighet för mig är vilken relation har jag till mig själv? Till mina medmänniskor, till naturen? Och finns det någon kraft som är starkare än mig själv? Och det främsta, vilken relation har jag till mig själv? Hur ser jag på mig själv? Hur tar jag hand om mig själv? Hur tar jag hand om han där uppe? Det är andlighet, inte det där att springa i kyrkan och stå på knä. Utan, har jag en bra relation till mig själv så helt automatiskt är det givet att jag har bra relationer till mina medmänniskor. Att vara kärleksfull, det är tanken.

#### **5.5.4 Respektfullhet**

Tre av respondenterna framhöll att de har en annan respekt för sina medmänniskor idag. Lars har också lärt sig att acceptera och respektera andra människor. Han menar att man mår bra av att tycka om dem i sin omgivning men att man samtidigt inte kan tycka om alla. Dem respekterar han. Tomas dömer inte längre andra människor, utan han respekterar dem för vilka de är och genom att lyssna till sig själv visar han respekt för sig själv.

Ja, värderingar har det ju gjort för jag dömer inte någon utan att de visat vem de är, det hade jag lätt för att göra innan.

Fia accepterar både sig själv och andra för vilka de är. De personer hon inte anser passar in i hennes liv väljer hon helt enkelt bort.

#### **5.5.5 Positiv självbild och sinnesro**

Alla respondenter har fått en mer positiv självbild och en känsla av sinnesro på ett eller annat sätt. Den positiva förändring och lycka De Tolv Stegen har gett Lars kan märkas genom hela intervjun. Lars är glad, nöjd, i kontakt med sina känslor och tycker att livet är fantastiskt. Hela han sprudlar av lycka när han blir intervjuad. Tomas beskriver sig själv lite som en motsats till Lars; lugn, målinriktad, ödmjuk och flitig. Han kan idag säga att han är stolt nykter alkoholist. Den största förändringen i Tomas självbild är att han är hoppfull. Nu kan han se en framtid som han inte gjorde tidigare utan arbetet med De Tolv Stegen.

Erfarenheten av programmet och även det faktum att hon har blivit äldre, har förändrat Majas värderingar. Hon anser sig idag vara lugn, ha fått ett helt annat tålamod, ett öppnare sinneslag samt en stark drivkraft och sinnesro i hjärtat. Däremot tycker hon inte att hennes syn på världen har förändrats, då hon alltid sett sig som öppen mot den. Kent är idag tacksam, blyg, nyfiken, levnadsglad, energisk och en sökare med framtidstro. Han har skapat en känsla av tillit och grundtrygghet han inte tidigare haft och har även utvecklat sig själv på olika sätt, allt

från att lära sig nya instrument till att åka på newagefestivaler. Kent hävdar att vart och ett av De Tolv Stegen har förändrat honom som person. Det tolfte steget har exempelvis fått honom att inse att han är en hjälpsam människa i grund och botten, inte bara för att han är medberoende.

De Tolv Stegen har lärt Fia att hon har rätt att leva sitt eget liv och inte behöver följa sin mors uppfostringssyn, vilken gick ut på att behaga mannen. Detta har gjort att Fia skaffat sig en självkänsla och ett självvärde, som hon inte tidigare känt. Hon menar att hon alltid har haft ett bra självförtroende, men däremot ingen självkänsla. Stolt berättar hon om vad hon har uppnått och menar att det snarare är en styrka att vara nykter alkoholist än en svaghet. Hon känner mindre skam och skuld, är mindre rädd, har lättare att be om hjälp och vågar säga nej. Fia ser även realistiskt på livet, är jordnära, har en framtidstro och beskriver sig själv som en öppen, spontan, kärleksfull, ödmjuk, accepterande och förlåtande person, som får lov att misslyckas och göra fel.

Och jag tror på att människor gör så gott de kan. Där de befinner sig. Även en som mördar, han kunde inte ha gjort bättre. Även om det inte är ok att mörda, men han kunde inte bättre just då. Leva lite mer förlåtande.

Det som De Tolv Stegen först och främst har hjälpt henne med, är att vara nykter och inte bara promillefri. Fia arbetar med stegen, ber dagligen och arbetar med att förlåta sig själv och andra. Det elfte steget, som handlar om meditation och bön, är väldigt viktigt att arbeta med dagligen anser Fia. Det ger en möjlighet att titta på insidan och inte bara utsidan av sig själv. Denna reflektion är en förutsättning för nykterhet, hävdar hon. Fia ser De Tolv Stegen som ett sätt att utöva kognitiv terapi på sig själv genom tanke, känsla och handling. Grunden i programmet handlar om att förändra sig själv och sitt liv med tanken samt att vända negativt till positivt. Om Fia inte hade varit nykter hade hon inte heller haft det liv hon har idag, ett lyckligt liv med sinnesro. Fia avslutar med att säga:

Det att tänk om alla människor hade tillgång till De Tolv Stegen! Att de kunde tillämpa dem och få möjlighet att fördjupa sig. Så mycket bättre människor hade haft det då.

## 6 Diskussion

Det finns många gemensamma drag och företeelser hos respondenterna. De understryker olika aspekter som mer betydande än andra, men det är häpnadsväckande hur lika historierna är i grund och botten. Då det är livshistorier jag har tagit del av har jag valt att inte avpersonifiera respondenterna, utan istället under varje kategori i resultatet beskrivit deras egna upplevelser av De Tolv Stegen och förändringsprocessen mot ett nyktert liv. Samtidigt har historierna haft fler gemensamma nämnare än olika, vilket har lett till generaliseringar av respondenternas berättelser.

Generellt sett överensstämmer tidigare forskning med resultaten. Dock har inte kopplingarna mellan lärande och nykterhet gjorts tidigare och kan därmed inte bekräftas. Jag anser trots detta att resultaten visar hur ett livslångt lärande har skett hos samtliga respondenter, med hjälp av arbetet med De Tolv Stegen. Exempelvis genom att ett tydligt samband kan ses mellan respondenternas historier och innebörden av De Tolv Stegen anser jag att resultaten kan tolkas som att ett djupinriktat lärande har skett. Hade inte en djup förståelse av innebörden av De Tolv Stegen funnits, hade troligtvis inte historierna varit så insiktsfulla och förändringen i deras liv så stor. Det går däremot inte att utesluta att det är något annat än lärande som har skett med respondenterna, då det är ett nytt perspektiv på nykterhet. Kan tro på en högre makt ses som ett lärande? Består framgången av att man givit upp? Jag vill ändå hävda att De Tolv Stegen är så mycket mer än andlighet och kapitulation, vilka i sig med min mening, inte utesluter att ett lärande kan ske. Därmed borde även kopplingen mellan nykterhet och lärande kunna göras.

Livslångt lärande är en förändringsprocess där gamla synsätt ersätts med nya, där kunskap förändrar vår syn på omvärlden (Marton et al., 2001). Respondenternas livslånga lärande har gått från svart till vitt, från en negativ till en positiv självbild. För att kunna genomföra denna resa har det krävts en aktiv förändring som fortfarande fortgår. Även om alla respondenter har en lång nykterhet bakom sig, inser de att ständig påminnelse och arbete med De Tolv Stegen är essentiellt för fortsatt nykterhet. Att lära sig något är dock inte detsamma som förändring, utan först genom en djupförståelse av De Tolv Stegen och sjukdomsbegreppet kan kanske förändringen ske. Morojele & Stephensons (1990) forskning styrker resultaten av väsentligheten med insikt om det egna ansvaret och sjukdomsbegreppet. Att man förstår och accepterar sin sjukdom med hjärtat och inte bara med intellektet, är med andra ord en förutsättning för nykterhet. För Maja var det den mest betydelsefulla insikten. Att missbruk är en genetisk sjukdom visar flera studier (Childress et al., 1999 & Johansson & Wirbing, 2005), men Fia hävdar att problematiken ligger trots allt inte i huruvida det rör sig om en sjukdom, utan snarare att de beroende måste *acceptera* att de har sjukdomen.

Det finns många förutsättningar för nykterhet, där kunskapen om De Tolv Stegen innefattar många av dessa villkor. Genom att arbeta med De Tolv Stegen i samtal och reflektioner över den egna livssynen och värderingarna, har medvetna val kunnat göras. Ett medvetengörande av det omedvetna jaget har belyst vad som behöver förändras för att få ett nyktert liv (Larsson, 1996). Arbetar man inte med att reflektera över och synliggöra sina känslor och beteenden kan man heller inte förändra dem, poängterade flera respondenter. De Tolv Stegen kan ses som riktlinjer som visar vägen till målet, det vill säga, nykterheten. Ärlighet och insikt om det egna ansvaret är nämnare som flera respondenter anser viktigt. De betonar dock olika aspekter för att hålla sig nyktra. Enligt Lars är det faktum att han var ärlig nog och berättade om sin värsta konsekvens samt att han går på AA möten som håller honom nykter. För Tomas är det viktigast att påminnas om att han är alkoholist, vilket AA hjälper honom

med, medan det för Maja är sjukdomsbegreppet som är det mest väsentliga. Kents största hjälp är ärlighet och andlighet. För Fia är förändring med hjälp av kunskap, övning och stöd från andra, avgörande för att hon inte bara är promillefri utan nykter. De Tolv Stegen kan med andra ord relateras till alla ovanstående förutsättningar för nykterhet, direkt eller indirekt exempelvis via AA. Därmed är inte endast De Tolv Stegen avgörande för lärandet, utan snarare *interaktionen* mellan gemenskapen och tolkningarna av innehållet i De Tolv Stegen som leder till nykterhet.

Det är som sagt inte alltid De Tolv Stegen som direkt hjälper respondenterna att bibehålla sin nykterhet, utan det stöd från AA-medlemmar, familj och vänner som Maja och Fia berättade om, är viktigt. Stöd är enligt Jakobsson et al. (2005) en förutsättning för förändring. Fia som berättat mycket om vad som håller henne och även många andra nyktra, har dock en lite annorlunda metod än de övriga. Genom att regelbundet träffa kvinnor utan beroende har hon fått lära sig vad som är ”normalt” och inte. Hon menar att när man kan se likheter har man lättare för att känna gemenskap med andra människor och på så sätt förlåta sig själv. Fia har även insett att det är inte bara beroende som behöver lära sig att prata om känslor, vara ärliga mot sig själva och andra och ta ansvar för sina liv. Det är snarare något alla behöver lära sig då samhällets normer inte verkar tillåta samtal om känslor.

Ensam kan man inte lära sig hur ett nyktert liv uppnås. Erfarenhetslärande (Ellström, 1996) eller pedagogisk retorik (Kindeberg, 2006) innebär att skapa tillitsfulla relationer för att bygga upp en känsla av gemenskap. Denna gemenskap öppnar upp för ärliga dialoger och erfarenhetsutbyten, vilket leder till en djup förståelse av ämnet med vilken ett lärande kan ske. Relateras denna lärandeinriktning till De Tolv Stegen kan följande urskiljas: När patienter kommer till ett behandlingshem har de ingen erfarenhet av nykterhet eller De Tolv Stegen. Därmed har de svårt för att förändras, både på egen hand och tillsammans som grupp. Samtalen på behandlingshemmen leds av terapeuter som både har egna erfarenheter och en utbildning om programmet, där de i dialog med patienterna kan hjälpa dem till nykterhet. På AA finns inga experter, men många har lång nykterhet bakom sig, vilket gör att de kan dela med sig av sina erfarenheter till individer som är i början av sitt tillfrisknande. Dialogen med andra människor med erfarenhet av De Tolv Stegen kan därmed leda till ett lärande, även ett djupinriktat sådant. Det är dock avgörande att individen är öppen och villig att förändra sig. Finns ingen villighet eller motivation, kan det djupinriktade lärandet inte heller äga rum (Fransson, 1977).

Förändrad syn på livet är inte bara en förutsättning för nykterhet, utan även ett resultat av nykterhet. Majoriteten av respondenterna lever ett ärligt, ödmjukt, tacksamt och andligt liv där bön är del av deras dagliga liv. Andlighet är inte för någon av dem förknippat med en speciell religion, utan de tror på en egen högre makt som skiljer sig åt dem emellan. Kent och Maja har en mer österländsk tro, exempelvis reinkarnation och tillvarons yttersta mening. Studier (exempelvis Carroll, 1993 & Poage, 2004) kan bekräfta sambandet mellan hög andlighet och ökad meningsfullhet i livet. Gjeddes (2007) resonemang skulle kunna dra ett likhetstecken mellan andlig tro och meningsfullhet då båda faktorer ger ökad dopaminutsöndring. Däremot kan inga direkta samband mellan faktorerna visas i resultatet då kvalitativa undersökningar som denna inte kan bevisa orsak och verkan. Resultaten tyder ändå på att sambandet är detsamma som tidigare forskningsresultat visar.

Gjeddes (2007) forskning skulle kunna ge en förklaring till varför De Tolv Stegen fungerar. Många missbrukare känner ett svart hål i bröstet, såsom Maja beskrev känslan av meningslöshet. Enligt Gjedde är känslan av meningsfullhet ett basalt behov hos människan

och därför söker vi sätt att uppleva denna känsla, det vill säga en dopaminutsöndring att fylla tomheten med. Drogen går in och övertar denna del av hjärnan och lyckokänslan infinner sig. När drogen ersätts med något annat, som i detta fall, De Tolv Stegen, vilket kan ge en känsla av mening i de beroendes liv, kan de också bli lyckliga eftersom dopaminet ökas. Forskningsresultaten skulle även kunna förklara varför de beroende blivit mer extroverta och sociala än tidigare, vilket flera respondenter anser sig vara. Individer med högre dopaminmängd är nämligen mer utåtriktade hävdar Gjedde. Frågan i båda resonemangen ovan är: Vilket är hönan och vilket är ägget? Är de lyckliga på grund av ökad dopaminhalt eller ger det meningsfulla livet dopaminutsöndring? Är de beroende mer extroverta på grund av högre dopamin eller får de mer dopamin på grund av att de är mer sociala som nyktra? Vilka andra faktorer påverkar denna personlighetsförändring?

Enligt Mirsal et al:s studie (2003) hade alkoholistgruppen i större utsträckning haft barndomstrauma, såsom skilsmässa, ömhetsbrist, övergivenhet och våld jämfört med kontrollgruppen. I relation till denna studie skulle majoriteten av respondenternas beroende kunna förklaras utifrån barndomstraumateorin. Å andra sidan kan inte andra variabler uteslutas, som exempelvis den genetiska faktorn och kontexten (Eklund, 2006). Lärande sker enligt Gustavsson (1996) i samband med kontexten, där självbilden och identifieringen sker. Denna teori skulle i sin tur kunna förklara den negativa självbild samtliga respondenter tidigare haft. Genom att lära om sina gamla föreställningar med hjälp av De Tolv Stegen och gemenskapen, där nya förebilder finns tillgängliga, kan även en positiv självbild skapas.

Alla respondenter har alkoholism i familjen och är därmed medberoende. För flera av dem har detta resulterat i en traumatisk barndom. Två av respondenterna anser ändå att de har haft en bra och trygg uppväxt. Huruvida det beror på en förnekelse av sanningen, som Maja hävdar, eller inte står oklart. Förnekelse är inte bara ett särdrag för missbrukare, utan även medberoende, vilket i så fall skulle kunna vara en del av förklaringen (Tillfrisknande vänner, 1999). Samtidigt är båda respondenterna medvetna om vikten av ärlighet, vilket skulle betyda att deras barndom var så bra som de säger.

Villighet till förändring är en förutsättning för nykterhet menar Jakobsson et al. (2005). Respondenterna var eniga med dessa forskningsresultat. En total kapitulation genom att följa direktiven, bevisar denna villighet. Enligt Hänninen och Koski-Jännes (1999) finns det flera anledningar till varför missbruk utvecklas och det finns även olika vägar ur det, där villighet till förändring är en gemensam faktor. Respondenternas livshistorier har inslag av samtliga berättelser, där både deras barndom, missbruk och tillfrisknandeprocess kan kopplas till flera av historierna i undersökningen. Arbetet med De Tolv Stegen kan kanske ge samma redskap som de många alternativ som framgick av Hänninen och Koski-Jännes berättelser, såsom ansvar, gemenskap, ärlighet och självinsikt. Det skulle kunna betyda att De Tolv Stegen har stora förutsättningar att kunna hjälpa många missbrukare med olika bakgrund och problem. Samtidigt visar undersökningsresultaten att Hänninen och Koski-Jännes uppdelning av livshistorier inte är så distinkta. Att en och samma individ kan placeras in i alla kategorier tyder på att tillförlitligheten kanske inte är så stor.

De Tolv Stegen har varit en väg till nykterhet för respondenterna. Trots en hård start i livet kunde de vända självbilden och få ett lyckligt liv med sinnesro. Eller var det kanske på grund av den hårda barndomen som villigheten till förändring infann sig? Frågan är om man måste utveckla ett beroende eller missbruk? Borde inte det bästa sättet vara att utbilda föräldrar och samhället kring barns behov och på så vis försöka förhindra att missbruket överhuvudtaget utvecklas? En trygg och kärleksfull uppväxt borde trots allt vara ett bra tillvägagångssätt för

att förebygga missbruk? Vad hade hänt i samhället om alla fått lära sig om De Tolv Stegen, vilket många av de missbrukare jag har träffat under åren önskat? Hade missbruket då kunnat förhindras? Programmet hade kunnat delge individer verktyg för ett rikare och sannare liv, såsom ansvar, ärlighet, tacksamhet och självinsikt. Detta är funderingar som hade varit intressanta att forska vidare kring.

Respondenternas nykterhet är relativt lång. Därför hade det även varit intressant att göra en jämförande studie med respondenter i olika skeden av sin nykterhet. Var i processen står de? Har de ett djupinriktat lärande? Är villigheten avgörande för lärandet, eller är det något tiden lär ut? Hur väsentlig är förståelsen av De Tolv Stegen? När infinner sig denna förståelse? Respondenterna är alla i medelåldern. Skulle resultatet se annorlunda ut med exempelvis en yngre grupp med samma nykterhetslängd?

För respondenterna har De Tolv Stegen möjliggjort förändring genom att vara ett redskap, en lärobok att leva efter. Programmet ger förutsättningar för nykterhet genom sitt budskap om andlighet, ärlighet och tacksamhet inför det liv individen ansvarar för. Genom att leva efter dessa principer kan förändring äga rum och leda till ett nyktert lyckligt liv. Därmed kan det även tolkas som att ett livslångt lärande har skett.

Respondenterna använde olika nyckelord för att beskriva sina nyktra liv, vilka genomsyrade intervjuerna. Lars - lycka, Tomas - lugn, Maja- bryta mönster, Kent – andlighet och Fia – förändring. Genom att sammanlänka dessa ord kan lärandeprocessen uppfångas: Om man är villig att *bryta mönster* kan De Tolv Stegen *förändra* livet, vilket kan resultera i ett *andligt, lugnt* och *lyckligt* liv.

## 7 Litteraturförteckning

- AA (2007-05-21). <http://www.aa.se/texter/read.php?id=40942>.
- Alexandersson, M. (2006). Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. I: B. Starrin & P-G. Svensson (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur, Lund.
- Anonyma Alkoholister (1995). *Anonyma Alkoholister*. Alcoholics Anonymous World Service Inc. AA- förlaget genom AA:s i Sverige Servicekontor, Stockholm.
- Barbosa da Silva, A. & Wahlberg, V. (2006). Vetenskapsteoretisk grund för kvalitativ metod. I: B. Starrin & P-G. Svensson (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur, Lund.
- Beattie, M. (1990). *Bli fri från ditt medberoende – sluta kontrollera andra, börja bry dig om dig själv*. Nordstedts Förlag, Stockholm.
- Carroll, S. (1993). Spirituality and purpose in life in alcoholism recovery. *Stud. Alcohol*, 54(3), s. 297-301.
- Chalder, M., Elgar, F. & Bennett, P. (2006). Drinking and motivations to drink among adolescent children of parents with alcohol problems. *Alcohol & Alcoholism* Vol 41, No 1, s. 107-113.
- Chein, I., Gerard, D., Lee, R. & Rosenfeld, E. (1964). *A road to H*. Basic Books, New York.
- Childress, A.R., Mozley, D.P., McElgin, W., Fitzgerald, J., Reivich, M. & O'Brien, C. (1999). Limbic Activation During Cue-Induced Cocaine Craving. *The American Journal of Psychiatry*, 156, s. 11-18.
- Corrington, J.E. (1989). Spirituality and recovery: Relationships between levels of spirituality, contentment and stress during recovery from alcoholism in AA. *Alcohol treat, Q. Vol. 6, no. 3-4*, s. 151-165.
- Ellström, P-E (1996). Rutin och reflektion. I: P-E Ellström, B Gustavsson, S Larsson (red.). *Livslångt lärande*. Studentlitteratur, Lund.
- Ellström, P-E., Gustavsson, B. & Larsson, S. (1996). *Livslångt lärande*. Studentlitteratur, Lund.
- Engdahl, P. (2002). *Den andliga människan. I ljuset av teologin, psykologin & Tolstegsprogrammet*. Akademitryck AB, Edsbruk.
- Entwistle, N. (2000). Olika perspektiv på inläring. I: F., Marton, D. Hounsell & N. Entwistle (red). *Hur vi lär*. Prisma, Stockholm.
- Fransson, A. (1977). On qualitative differences in learning. IV – Effects of motivation and test anxiety on process and outcome. *British Journal of Educational Psychology*, 47, s. 244-257.
- Fridell, M., Al-Obaidy, S., Brefelt Lövdén, S., Hellström, I. och Skoogh, E-L. (2002). *Nämndemansgårdens patienter två till fyra år efter behandling*. Institutionen för Psykologi, Lunds Universitet.
- Gjedde, A. (2007-05-14). *Afængighed er ren kemi*.  
[www.ku.dk/satsning/krop\\_og\\_bevidsthed/hjerneuge/grafik/chapter.htm#](http://www.ku.dk/satsning/krop_og_bevidsthed/hjerneuge/grafik/chapter.htm#).
- Gustavsson, B. (1996). Att leva och lära livet ut – livslångt lärande ur ett integrativt perspektiv. I: P-E Ellström, B Gustavsson, S Larsson (red.). *Livslångt lärande*. Studentlitteratur, Lund.
- Granberg, O. (2004). *Lära eller läras. Om kompetens och utbildningsplanering i arbetslivet*. Studentlitteratur, Lund.
- Helmerson Bergmark, K (1999). AA och 12-trinnsbehandling. *Rus och Avhengighet, nr 1*.
- Hänninen, V. & Koski-Jännes, A. (1999). Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction*, 94 (12), s. 1837-1848.

- Jakobsson, A., Hensing, G. & Spak, F. (2005). Developing a willingness to change: treatment-seeking processes for people with alcohol problems. *Alcohol & Alcoholism*, vol. 40, nr. 2, s. 118-123.
- Jellinek, E. (1960). *The Disease Concept of Alcoholism*. Hillhouse Press, New Haven, Conn.
- Johansson, K. & Wirbing, P. (2005). *Riskbruk och missbruk*. Natur och kultur, Stockholm.
- Kindeberg, T. (2006). Pedagogisk retorik. En skiss till den muntliga relationens vetenskap. Exemplet högskoleläraren. *Rhetorica Scandinavica*, nr 38, s. 45-61.
- af Klinteberg, B. (2002). Tidiga problembeteenden. I: S. Andréasson (red.). *Den svenska supen i det nya Europa. Nya villkor för alkoholprevention: en kunskapsöversikt*. Statens folkhälsoinsittut, rapportnr 2002:11.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur, Lund.
- Larsson, S. (1996). Vardagslärande och vuxenstudier. I: P-E Ellström, B Gustavsson, S Larsson (red.). *Livslångt lärande*. Studentlitteratur, Lund.
- Marton, F., Dahlgren, L-O., Svensson, L. & Säljö, R. (2001). *Inläring och omvärldsuppfattning*. Bokförlaget Prisma, Stockholm.
- Mirsal, H., Kalyoncu, A., Pektaş, Ö., Tan, D. & Beyazyurek, M. (2004). Childhood trauma in alcoholics. *Alcohol & Alcoholism*, Vol, 39, No, 2, s. 126-129.
- Morojele, N. & Stephenson, G. (1990). *The Minnesota Model in the Treatment of Addictions: a Social Psychological Assessment of Changes in Beliefs and Attributions*. University of Kent at Canterbury, United Kingdom.
- Nealon-Woods, M., Farrari, J. & Jason, L. (1995). Twelve-Step Program Use Among Oxford House Residents: Spirituality or Social Support in Sobriety? *Journal of Substance Abuse*, 7, s.311-318.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur, Lund.
- Pardini, D., Plante, T., Sherman, A. & Stump, J. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery. Determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, vol 19, no 4, s. 347-354.
- Poage, D., Ketzenberger, K. & Olson, J. (2004). Spirituality, contentment, and stress in recovering alcoholics. *Addictive Behaviors*, 29, s. 1857-1862.
- Prosser, M. & Trigwell, K. (1999). *Understanding, Learning and Teaching*, Open University Press. Oxfordshire.
- Ramström, J. (1983). *Narkomani. Orsaker och behandling*. Tiden/Folksam, Falköping.
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju – från vetenskapsteori till fältstudier*. Liber, Malmö.
- SCAA (2007-05-21). <http://www.scaa.se/sinnesro.html>.
- Socialstyrelsen (2007). *Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård*. Bergslagens Grafiska AB, Lindsberg.
- Sjöström, U. (2006). Hermeneutik- att tolka utsagor och handlingar. I: B. Starrin & P-G. Svensson (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur, Lund.
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv*. Bokförlaget Prisma, Stockholm.
- Söderling, L (1992). *Styrketårar- alkoholismens ansikte*. Larsons Förlag, Täby.
- Tillfrisknande vänner (1999). *De 12 Stegen för Vuxna Barn*. A B C O Ekblad & co, Västervik.
- Uljens, M. (1993). The essence and existence of phenomenography. *Nordisk Pedagogik*, 3, s. 134-147.
- Vaillant, G E. (1995). *The natural history revisited*. Harvard University Press, Cambridge, Mass.



## 8 Bilagor

Bilaga A

### 8.1 Intervjuguide

#### Bakgrund:

1. Namn:
2. Ålder:
3. Utbildning:
4. Sysselsättning:
5. Hur lång nykterhet har du?
6. Hur var din uppväxt?  
Upplevde du att du hade behov som barn som inte blev uppfyllda? Om ja, vilka? På vilket sätt?
7. Finns/fanns det missbruk i din familj?

#### Tillfrisknandet:

1. Vad har du för erfarenheter av *Minnesota Modellens tolv steg*?
2. Vad anser du att du lärt dig av *De Tolv Stegen*? M.a.o. vad vet du idag som du inte visste innan du tog del av programmet?
3. Hur gick du tillväga för att ta till dig *tolvstegsprogrammet*?
4. Kan du se skillnad på ditt tillvägagångssätt och andras som inte har nykterhet idag?  
Om ja, på vilket sätt?
5. Har *De Tolv Stegen* förändrat dig som person? Om ja, på vilket sätt? Exempel?
6. Har *De Tolv Stegen* förändrat ditt liv? Om ja, på vilket sätt? Exempel?
7. Har *De Tolv Stegen* förändrat dina värderingar och syn på världen? Om ja, på vilket sätt? Exempel?
8. Om du ser tillbaka, skulle ditt missbruk kunnat förhindras på något sätt utifrån den du var då? Om ja, på vilket sätt? Exempel?
9. Om du hade vetat det du vet idag, hade missbruket då kunnat förhindras? Om ja, på vilket sätt? Exempel?
10. Anser du att man kan förebygga missbruk? Om ja, på vilket sätt? Exempel? Skolan? Samhället?

## 8.2 Bara för idag

**Bara för idag** skall jag sträva efter att leva för endast denna dag och inte ta itu med alla mina problem på en gång. Jag kan göra något i tolv timmar, som skulle vara motbjudande om det kändes som om jag var tvungen att fortsätta göra det hela livet.

**Bara för idag** skall jag vara lycklig. Detta förutsätter att det Abraham Lincoln en gång sade är sant: ”De flesta människor är precis så lyckliga som de beslutar sig för att vara.”

**Bara för idag** skall jag anpassa mig efter de förhållanden som råder nu och inte försöka ändra allting efter mina egna önsknings. Jag tar ödet som det kommer och anpassar mig efter det.

**Bara för idag** skall jag sträva efter att stärka mitt intellekt. Jag skall studera. Jag skall lära mig något användbart. Jag skall inte vara lat. Jag skall läsa något som kräver ansträngning, eftertanke och koncentration.

**Bara för idag** skall jag träna mig själsligen på tre sätt. Jag skall göra någon en tjänst utan att ge mig tillkänna. Om någon får reda på det, räknas det inte. Jag skall göra minst två saker som jag inte vill göra – bara för övnings skull. Jag skall inte visa någon att jag känner mig sårad; kanske känner jag mig sårad, men idag skall jag inte visa det.

**Bara för idag** skall jag vara trevlig. Jag skall se så bra ut som möjligt, klä mig snyggt, inte höja rösten, vara artig, inte kritisera ett enda dugg. Jag skall inte anmärka på någonting och inte försöka förbättra eller förändra någon annan än mig själv.

**Bara för idag** skall jag göra upp ett program. Jag kanske inte följer det till punkt och pricka, men det skall finnas där. Jag skall skydda mig mot två onda ting, jäkt och obeslutsamhet.

**Bara för idag** skall jag ha en lugn halvtimme alldeles för mig själv och koppla av. Någon gång under denna halvtimme skall jag försöka se mitt liv i ett klarare ljus.

**Bara för idag** skall jag vara orädd. Jag skall framförallt inte vara rädd för att njuta av det som är vackert och att tro att på samma sätt som jag ger till världen kommer världen att ge till mig.

Citerad från Al-Anons familjegrupper i Sverige,  
Erstagatan, 1c, 116 28 Stockholm  
[www.al-anon.a.se](http://www.al-anon.a.se)