

Lunds universitet  
Socialhögskolan  
Socialt arbete med drogmissbrukare  
Vårterminen 2005

**”VILKA SPECIELLA MÄNNISKOR VI BLIR”**  
**EN STUDIE OM FÖRÄNDRADE SJÄLVBILDER OCH LIVSSTILAR GENOM**  
**SJÄLVHJÄLPSGRUPPEN AL-ANON**

Författare: Marika Martinsson Nielsen

Handledare: Elisabeth Martinell Barfoed

## **Abstract**

The purpose of this essay was to describe how individual members of the self-help group Al-Anon discuss the importance and the influence the group has/have concerning their own lifestyle and self-image. To find answer to this I carried out qualitative interviews with five female members of a local Al-Anon group and later on analyzed the interviews using various concepts based upon the symbolic interactionism. I have mainly used concepts as; role-taking, significant symbols and referencegroup. Through the analysis of the interviews I have seen that the respondents self-image and thereby also their self-esteem has changed since they became a part of their local Al-Anon group. I have also noticed changes in their behaviors in their way of life. As Al-Anon is a referencegroup to the respondents the group's significant symbols, in the language, has in a great extent become common to them. They use plenty of common concepts, for example; need to control, codependency and relapse. It is also clear how these significant symbols are used by the members to facilitate role-taking and thereby understanding.

## Innehållsförteckning

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Inledning</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1 Problemformulering                                       | 4         |
| 1.2 Syfte och frågeställningar                               | 5         |
| 1.3 Metod och urval  | 5         |
| 1.3.1 Studiens uppläggning                                   | 5         |
| 1.3.2 Urvalsmetoder samt kort presentation av respondenterna | 6         |
| 1.3.3 Analys och transkribering av intervjuerna              | 7         |
| 1.3.4 Etiska överväganden                                    | 8         |
| 1.3.5 Källkritik   | 8         |
| <b>2. Fortsatt framställning</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>3. Al-Anon</b>  | <b>9</b>  |
| 3.1 Vad är en självhjälpgrupp?                               | 9         |
| 3.2 Vad är Al-Anon?  | 10        |
| 3.2.1 Al-Anons historia                                      | 11        |
| 3.2.2 Al-Anons Tolv Steg och Tolv Traditioner                | 11        |
| <b>4. Medberoende</b>  | <b>13</b> |
| 4.1 Kritisk granskning av begreppet medberoende              | 15        |
| 4.2 Forskning kring gemensamma mönster hos anhöriga          | 16        |
| <b>5. Teoriavsnitt</b>                                       | <b>18</b> |
| 5.1 Symbolisk interaktionism, relevanta begrepp              | 18        |
| 5.2 Referensgrupp  | 20        |
| 5.3 Vändpunkt  | 20        |
| 5.4 Kritisk granskning av den symboliska interaktionismen    | 21        |
| <b>6. Avhandling av problemet</b>                            | <b>22</b> |
| 6.1 Innan medlemskapet                                       | 22        |
| 6.1.1 Självbild  | 22        |
| 6.1.2 Fokus på andra   | 23        |
| 6.1.3 Kontroll   | 24        |
| 6.2 Första kontakten med Al-Anon                             | 26        |
| 6.2.1 Att bestämma sig för att gå                            | 26        |
| 6.2.2 Första mötet   | 27        |
| 6.2.3 Ny inställning till mötena och gruppen                 | 29        |
| 6.2.4 Vändpunkt  | 30        |
| 6.3 Referensgrupp och signifikanta symboler                  | 30        |
| 6.3.1 Gruppen  | 30        |
| 6.3.2 Mötena   | 31        |
| 6.3.3 Självvranssakan  | 34        |
| 6.3.4 Medberoende  | 35        |
| 6.4 Förändringar   | 37        |
| 6.4.1 Kontroll idag  | 37        |
| 6.4.2 Nytt fokus   | 38        |
| 6.4.3 Känslor  | 39        |
| 6.4.4 Skam   | 40        |
| 6.4.5 Återfall   | 41        |
| 6.4.6 Fortsätta gå   | 43        |
| 6.4.7 Det mest uppskattade                                   | 45        |
| <b>7. Slutdiskussion</b>                                     | <b>46</b> |
| <b>8. Källförteckning</b>                                    | <b>48</b> |
| <b>9. Bilaga 1</b>   | <b>49</b> |

# 1. Inledning

## 1.1 Problemformulering

Då någon nämner självhjälsgruppen Anonyma Alkoholister, AA, används ofta begrepp som maktlöshet, sinnestro, de tolv stegen, tillfrisknande, andlighet och så vidare. Även AA-medlemmar jag stött på använder sig av dessa begrepp i vardagen och verkar leva ett liv påverkade av det som dessa begrepp innebär för dem. Tomas Svensson (2003) har i sin D-uppsats tittat på manifesta och latenta funktioner inom AA. En av hans respondenter uttrycker att hon inte skulle klara sin nykterhet själv och att AA-gruppen är nykterhetens bärande bjälke. En av de manliga respondenterna påpekar att han varken skulle vilja eller kunna sluta med AA-möten om han vill leva. Alla respondenterna uttrycker att det är viktigt för dem att leva efter de nya värderingar som AA har presenterat för dem via tolvstegsprogrammet.

Al-Anon är en självhjälsgrupp som grundar sig på Anonyma Alkoholisters Tolv Steg men inriktar sig på den person som har påverkats av en annan persons drickande (Beattie, 1987). Då man inom Al-Anon använder sig av samma tolv steg och i princip samma traditioner som AA anser jag att det skulle vara motiverat att titta närmre på Al-Anonmedlemmar för att bland annat se om dessa medlemmar känner samma starka behov av sin Al-Anon grupp som AA-medlemmens behov av sin. Jag vill med andra ord ta reda på hur Al-Anon medlemmen resonerar kring betydelsen av sitt medlemskap. Al-Anon menar att även den som drabbats av en annan människas alkoholberoende är sjuk på så vis att alkoholism ses som en familjesjukdom. Då denna diagnos används och därmed en typ av ideologi är jag intresserad av hur medlemmar ser på sig själva utifrån Al-Anons begrepp, det vill säga hur detta tar sig till uttryck i den enskilda personens självbild. Jag tycker det är intressant att även se om den enskildes livsstil påverkats av medlemskapet i Al-Anon. Inom socialpsykologin tittar man både på individen och på dess sociala omgivning för att se hur dessa båda faktorer påverkar det sociala beteendet. En del av denna teori kallas symbolisk interaktionism och den betonar hur människan i växelverkan med andra skapar sin jaguppfattning. Då jag finner denna teori med dess olika inriktningar relevant för mitt uppsatsämne kommer jag att använda mig av detta perspektiv för att analysera materialet.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att beskriva hur enskilda medlemmar i självhjälsgruppen Al-Anon resonerar kring vad Al-Anongruppen har för betydelse för dem och hur den påverkar/påverkat deras livsstil och självbild.

Frågeställningar:

- Vad betyder det för den enskilde att tillhöra en Al-Anongrupp?
- Har den enskildes livsstil påverkats av medlemskapet och i så fall hur?
- Har den enskildes självbilder påverkats av medlemskapet och i så fall hur?

## 1.3 Metod och urval

### 1.3.1 Studiens uppläggning

Kvantitativa undersökningar syftar främst till att studera mängd. Därför anser jag att denna metod inte är lämplig att använda på mitt uppsatsproblem. En siffra skapar inte förståelse och ger inte svar på varför. Jag använder mig istället av kvalitativ metod då kvalitet handlar om egenskapen eller karaktären hos någonting. Den kvalitativa analysen har som mål att identifiera ännu okända eller otillfredsställande kända företeelser, egenskaper och innebörder (Starrin, 1994). Angelöw & Jonsson (2000) beskriver hur man inom den symboliska interaktionismen anser att människan handlar i förhållande till den innebörd en situation har för dem. Därför ska mänskligt beteende studeras utifrån aktörens perspektiv för att fånga meningen med beteendet. Man är intresserad av undersökningspersonens egen uppfattning av situationen. Den symboliska interaktionismen försöker blottlägga det ”rationella” i det till synes ”irrationella” företeelser. En människa kan utifrån en annans perspektiv tyckas handla irrationellt men om man studerar den människans liv visar det sig att det till synes irrationella beteendet är rationellt i förhållande till de tolkningar av situationen som personen gör. Man vill alltså förstå individens tankar utifrån dennes synvinkel, om man inte studerar människors beteende utifrån deras egen förståelse och uppfattning kan man heller inte förstå människans beteende. Då jag är intresserad av att förstå hur den enskilda individen upplever att Al-Anon har påverkat dennes liv anser jag att kvalitativa intervjuer är ett bra instrument.

### ***1.3.2 Urvalsmetoder samt kort presentation av respondenterna***

För att komma i kontakt med respondenter gick jag på ett öppet möte i Al-Anon tillsammans med en medlem som jag valt att i uppsatsen kalla Emma. Emma är den enda av mina respondenter som är under 25 år och den enda som jag tidigare (vid ett fåtal tillfällen) haft kontakt med genom en gemensam bekant. Emma berättade för mig att hon varit i en relation med en före detta missbrukare samt växt upp i det hon kallar en ”dysfunktionell familj” och hon var intresserad av att bli intervjuad. På det öppna mötet vi gick till hade jag med mig brev som beskrev syftet med min uppsats, hur intervjun i stora drag skulle gå till samt hur man kom i kontakt med mig. Jag delade ut brevet till alla i gruppen bortsatt från ett par kvinnor som var på sitt första mötte. Efter en och en halv vecka, hade jag hittat två nya personer att intervjua. En av dem var Maria som ringt upp mig och var intresserad av att träffas för en intervju. Marias före detta, pappan till hennes dotter, hade varit narkoman och vi bestämde träff hemma i hennes lägenhet. Den andra som hörde av sig via ett intressant mail var Eva. Evas före detta man hade varit beroende av alkohol och vi möttes hemma i hennes kök för att genomföra intervjun.

Jag fick via Emma reda på att det skulle vara sinnesrogudstjänst, som Gemenskapen (AA, NA och Al-Anon) ordnar, och bestämde mig för att gå dit för att hitta fler att intervjua. Emma presenterade mig där för ytterligare två kvinnor som var intresserade. Båda Åsa och Anna är mammor, har gemensamma intressen och umgås med varandra på fritiden. Vi bestämde träff hemma hos Anna och träffades där alla tre någon dag senare. Åsa säger att hon har växt upp med alkoholberoende föräldrar samt levt med en man som var arbetsnarkoman och som även hade det som Åsa kallar ett alkoholistiskt beteende. Anna berättar att hennes före detta man var beroende av alkohol men att hon inte växt upp med den problematiken.

Jag upptäckte att det positiva med att lämna ut brev till möjliga respondenter är att jag inte tvingar mig på människor. De kan fundera över om de vill ställa upp och på så vis vara positivt inställda till att intervjuas om de väljer att delta. Det negativa var att jag inte visste om någon skulle höra av sig och tiden rann snabbt iväg. Att jag tidigare haft kontakt med en av mina respondenter var en fördel då jag genom henne lätt fick kontakt med de övriga respondenterna. Nackdelen att ha en sedan tidigare existerande relation till en respondent är att vi båda två har olika föreställningar om varandra. Dessa föreställningar har troligtvis påverkat intervjusituationen och även om jag nu i efterhand inte kan se några effekter av detta

så är jag medveten om att detta troligtvis påverkat på något vis. En annan sak som också påverkat intervjusituationerna är det att jag intervjuade två av respondenterna samtidigt. Naturligtvis har det faktum att de var två som svarade på mina frågor samtidigt påverkat det som sagts. En negativ aspekt skulle kunna vara att de känt sig begränsade i vad de kunde säga då den andre respondenten befann sig i rummet. Det skulle även kunna vara så att de begränsade varandra då de span på något den andre sa istället för att helt fritt associera utifrån den fråga jag ställde. Något jag upplevde som en positiv effekt var att det skapades en naturlig dialog mellan dessa två kvinnor vilket jag tror främjar intervjusituationen då den inte blir så strikt. Jag upplevde också att de jämförde sig med varandra vilket är positivt då de hittade skillnader och likheter vilket är intressant för mig som uppsatsskrivare. Jag tror också att det faktum att dessa kvinnor ofta berättar om sig själva inför varandra (då delandet av upplevelser och tankar är grundläggande inom Al-Anon) gör att skillnaden mellan att intervju dessa respondenter enskilt eller i grupp (om just sådant som berör Al-Anon) inte är avsevärt stor då de alla tillhör samma lokala grupp. Just detta att alla de jag intervjuat är kvinnor och medlemmar i samma lokala grupp är ytterligare något som påverkat resultatet. Det hade varit intressant att ha någon manlig respondent då jag tror att detta hade kunnat ge ett bredare resultat, det samma gällande medlemmar från andra lokala grupper. Att titta på hur medlemmar av andra lokala grupper inom Al-Anon använder sig av olika begrepp och förklaringar till förändringar hade varit intressant då man kanske hade hittat lokala skillnader. Då jag nu hade en ”gatekeeper”, dvs. en person som hjälpte mig att få tillträde till ”sin” grupp, så blev det lättast att försöka hitta respondenter i denna grupp. Där fanns ingen manlig medlem och eftersom jag inte ansåg mig ha tid att leta upp fler grupper och ta mig dit för att hitta personer att intervju så stannade jag vid de fem kvinnor som var intresserade.

### ***1.3.3 Analys och transkribering av intervjuer***

Då jag genomförde intervjuerna spelades dessa in på minidisc. Jag valde sedan att skriva ut intervjuerna i sin helhet (bortsett från några få partier då respondenterna pratade om sådant som inte skulle användas i uppsatsen). När jag sedan fört in citat i framställningen av materialet har jag valt att redigera med försiktighet. Som ett exempel har jag valt att stryka ordet ”liksom” då det flera gånger upprepas, inte som ett ord som tillför något till det som sägs, utan då det används som ett utfyllnadsord. Jag har övervägt borttagning av ord noggrant för att inte plocka bort sådant som påverkar innebörden i det respondenterna säger. Jag har därför endast i vissa fall valt att omvandla talspråk till skriftspråk samt tagit bort vissa

upprepningar av ord som jag bedömer vara där för utfyllnad och som påverkar läsvärdet negativt. Jag är dock medveten om att en typ av analys redan i detta stadium har börjat eftersom jag väljer ut vad som ska presenteras av det material jag genom intervjuerna samlat in. Allt det som jag valt att ta med, samt det jag valt att stryka, är produkter av min uppfattning kring vad som är av läsvärde samt vad som tillför något till uppsatsens syfte.

#### ***1.3.4 Etiska överväganden***

Anonymitet är viktigt enligt Al-Anon. Detta kan man utläsa av deras tolv traditioner där de nämner sin P.R.-policy som säger att de ska behålla den personliga anonymiteten i kontakt med media. Även om min uppsats inte har med media att göra så anser jag att principen är den samma. Den tolfte traditionen pratar också om att anonymitet är den andliga grunden eftersom det påminner dem om att sätta det principiella framför det personliga (Beattie, 1990). Jag har därför använt fingerade namn på mina respondenter. Något jag också finner viktigt är det att skilja ut mina egna tolkningar från respondenternas svar. Detta gör att läsaren själv kan bilda sig en uppfattning kring tolkningarna jag gjort. Att genomföra intervjuer med människor innebär alltid en risk då ämnet i fråga är närgånget. Som intervjuare vet jag aldrig hur respondenterna kommer att reagera. Genom att jag använde mig av tematiserade frågor som gav ganska stort utrymme för respondentens svar kunde ribban läggas av dem själva. Pressen att svara intimt på specifika frågor saknades och därmed också tvånget att gå in på alldeles för känslamma bitar. Det positiva med att använda sig av respondenter som tillhör en självhjälpsgrupp är att de förhoppningsvis där kan få stöd om nya tankar väcks under intervjun som behövs i efterhand ventileras.

#### ***1.3.5 Källkritik***

De källor jag använt mig av i litteraturväg är, bortsett från Al-Anons och Beatties litteratur, skriven av, inom universitetsvärlden, välkända personer. Detta får mig att lita på de källor jag använder eftersom jag då vet att de granskats innan de blivit tryckta. Al-Anons litteratur har jag använt till att presentera Al-Anon, deras historia och deras program och denna typ av fakta kan jag inte se någon fara i att använda. Melody Beattie är en kvinna som själv är nykter alkoholist och före detta narkoman och leder kurser kring just ämnet medberoende. Hon har inte forskat i ämnet men jag har valt att ta med litteratur skriven av henne för att den visar på olika definitioner av begreppet medberoende. När Beattie hänvisar till viss forskning i sin



litteratur finns det inte alltid källhänvisningar vilket gör att den är svår att hitta. Detta är synd med tanke på att hon delvis hänvisar till sådan forskning som skulle kunna ställas i motförhållande till den Arne Gerdner (socionom, före detta behandlare på Runnagårdens behandlingshem och internationellt certifierad drogbehandlare) presenterar i den artikel som jag nedan använder mig av. Hade jag skrivit en litteraturstudie gällande begreppet medberoende hade jag lagt ner mer tid på att leta upp denna typ av forskning kring begreppet.

## **2. Fortsatt framställning**

Jag kommer fortsätta min uppsats med att i nästa kapitel beskriva självhjälpsgruppen Al-Anon för att sedan gå över i ett kapitel om begreppet medberoende samt en presentation av forskning kring gemensamma mönster hos ”anhöriga”. Därefter har jag valt att presentera de teoretiska begrepp jag använder mig av i analyserna av intervjumaterialet. Därpå kommer avhandlingen en problemet som jag har valt att dela in fyra huvuddelar. Första delen handlar om självbilder och beteenden hos respondenterna innan Al-Anon, andra delen om hur det var när kontakten uppstod mellan respondenterna och Al-Anon. Tredje delen handlar om gruppen och dess betydelse och fjärde och sista delen om förändringar i kvinnornas liv. Efter presentationen av dessa delar kommer jag att avsluta uppsatsen med en slutdiskussion.

## **3. Al-Anon**

### **3.1 Vad är en självhjälpsgrupp?**

Anna Meeuwisse skriver att ”självhjälpsgrupper kännetecknas av att människor i en likartad situation regelbundet träffas för att på olika sätt hjälpa varandra” (1997, sid. 88). Frivillighet och tystnadsplikt är grundstenar och mötena är oftast obyråkratiska och informella. Medlemmarna tar upp konkreta problem, ofta från den nuvarande situationen, och man pratar kring de egna erfarenheterna. Man försöker skapa en stödjande atmosfär där man kan vara sig själv. Gruppträffarna blir en plats för gemenskap, stöd och identifikation. Man blir hjälpt genom att hjälpa andra. Enligt Meeuwisse skriver Katz (1993, se Meeuwisse, 1997) att studier på självhjälpsgrupper visat att medlemmarna får nya perspektiv på sig själva, sin tillvaro och sina möjligheter till förändring. Grupperna inger människor hopp, självförtroende och makt över sina liv. Den enskilda individen kan tidigare ha haft känslan av att leva i en unik situation men genom gruppen upphör mystiken och det sker en form av normalisering.

Meeuwisse (1997) säger att man också kan använda sig av begreppet ”medvetandehöjning” då man får ett nytt sätt att se på den egna gruppen, på sina problem och på samhällets roll.

Katz (1993, se Meeuwisse, 1997) skriver att den moderna självhjälpstraditionen härstammar från 1930-talets depressionsår. Anonyma Alkoholister (AA), etablerades som den första självhjälpgruppen, 1935. Antalet grupper har ökat drastiskt under 1900-talets andra hälft och då inte bara inom AA utan även inom nya områden. Många grupper har bildats i samband med samhällsutvecklingen och sociala missförhållanden. Behovet av självhjälpgrupper uppstår då man varken kan lösa uppkomna problem på egen hand eller med hjälp av det offentliga säkerhetsnätet. På senare år har självhjälpgrupper fått ett officiellt erkännande. Meeuwisse påpekar att detta kan ha med de styrandes intresse att skapa en billigare vård och att minska det offentliga ansvaret.

### **3.2 Vad är Al-Anon?**

Då Al-Anon beskrivs väldigt bra i förordet till boken ”Al-Anons tolv steg och tolv traditioner” (Al-Anon Familjegrupper i Sverige, 1997) väljer jag att använda mig av denna beskrivning för att kort svara på vad Al-Anon är.

*”Al-Anon Familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet.*

*Al-Anon har ingen anknytning till någon sekt, religion, politisk rörelse, annan organisation eller institution. Al-Anon deltar inte i någon debatt och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Det förekommer inga medlemsavgifter. Al-Anon är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.*

*Al-Anon har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till alkoholister. Det gör vi genom att tillämpa de Tolv Stegen, välkomna och ge tröst till anhöriga till alkoholister och uppmuntra och visa förståelse för alkoholisten.”*

### **3.2.1 Al-Anons historia**

Då de första AA-medlemmarna satt på sina möten satt deras fruar utanför och väntade. Kvinnorna började prata med varandra och tog upp svårigheter och hjälpte varandra med att finna lösningar. De sökte svar på sina problem genom att använda sig av AA:s Tolv Steg. Då många anhöriga samt grupper av anhöriga ansökt om att bli registrerade i AA tog Lois, hustrun till en av AA:s grundare tag i saken och blev en av Al-Anons Familjegrupper grundare. 1947 gick flera grupper samman med namnet "Al-Anon Familjegrupper", omarbetade AA:s tolv steg och antog dessa. Man anpassade även traditionerna och gjorde de till en del av programmet. Även en ung kille i Kalifornien kände behov att prata med andra ungdomar om sin situation och detta behov skapade 1957 nya grupper inom Al-Anon Familjegrupper som kallades "Alateen" (Al-Anon Familjegrupper i Sverige, 1997).

### **3.2.2 Al-Anons Tolv Steg och Tolv Traditioner**

Al-Anon har tre så kallade legat: Tillfrisknande, Gemenskap och Service. Tillfrisknandet uttrycks i de Tolv Stegen, Gemenskapen i de Tolv Traditionerna och Servicen i de Tolv Begreppen. Då Stegen och Traditionerna är grunden för programmet och Begreppen "endast" handlar om administration har jag valt att nämna de två första legaten. De tolv stegen kallas hjärtat i programmet och hjälper anhöriga till ett nytt sätt att leva i gemenskap. De tolv traditionerna kallas Al-Anons ryggrad och dessa värnar om sammanhållningen i gemenskapen. Stegen och traditionerna är andligt orienterade men grundar sig inte på någon religion. Benämningen "Gud" syftar till var och ens personliga uppfattning av detta uttryck. Stegen och traditionerna är en sorts livsstil, ett stöd i alla situationer (Al-Anon Familjegrupper i Sverige, 1997).

De tolv stegen:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom att tro att en Makt större än vi själva kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud sådan vi uppfattade honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför 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 honom ödmjukt 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 personligen, så långt det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte i bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud sådan vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om att lära känna hans vilja med oss och att få styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa Steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

De tre första stegen visar att de mänskliga tillgångarna inte räcker till, hjälp måste hämtas från en högre makt. Det fjärde steget visar på hur förändringen av de personliga bristerna ska börjas och detta utvecklas i de tre följande stegen. Åttonde och nionde steget hjälper också till handling och avlägsnar skuld och förvirring. Tionde steget är en fortsättning på det fjärde och det elfte steget vill ge en fördjupad kontakt med den högre makten. Det tolfte och sista steget visar att stegen alltid kan användas i alla situationer och att man ska dela med sig av sin utveckling (Al-Anon Familjegrupper i Sverige, 1997).

#### De Tolv Traditionerna:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personlig utveckling för flertalet är beroende av sammanhållningen.
2. För vår grupp finns endast en auktoritet - en kärleksfull Gud såsom han ger sig till känna i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare; de styr inte.
3. Då anhöriga till alkoholister samlas för att hjälpa varandra, kan de kalla sig en Al-Anon Familjegrupp, förutsatt att de som grupp inte har någon annan anknytning. Det enda villkoret för medlemskap är alkoholproblem hos en anhörig eller vän.
4. Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör en annan grupp eller Al-Anon eller AA som helhet.
5. Varje Al-Anon Familjegrupp har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till alkoholister. Det gör vi genom att själva praktisera AA:s Tolv Steg, uppmuntra och visa förståelse för alkoholister som står oss nära och välkomna och ge tröst till anhöriga till alkoholister.

6. Våra Al-Anon Familjegrupper bör aldrig rekommendera, finansiera eller låna sitt namn till någon utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom och anseende avleder oss från vårt ursprungliga, andliga mål. Fastän fristående och självständiga ska vi alltid samarbeta med Anonyma Alkoholister.
7. Varje grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Al-Anons Tolfte-Stegs-arbete bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. Våra grupper som sådana bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta råd och kommittéer för serviceverksamhet som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Al-Anon Familjegrupper tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter; följaktligen bör vårt namn aldrig dras in i offentliga tvister eller debatter.
11. Vårt tillvägagångssätt vid kontakt med allmänheten är baserat på dragningskraft snare än på propaganda. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och film. Vi bör särskilt noggrant skydda alla AA-medlemmars anonymitet.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

De tolv traditionerna är vägledning för Al-Anon-grupperna. De anger syfte och förslag till arbetssätt vilket gör att avvikelser och misstag blir svårare att göra. Traditionerna gör också att programmet förblir icke-kommersiellt och icke-professionellt. Al-Anon är endast till för anhöriga och inga andra. Traditionerna får också alla medlemmar att sträva mot samma mål och de skapar på så vis sammanhållning (Al-Anon Familjegrupper i Sverige, 1997).

#### **4. Medberoende**

Begreppet medberoende används i många böcker om anhöriga till alkoholberoende och de kvinnor jag intervjuat använder sig också av detta begrepp. Att begreppet medberoende ofta verkar användas som en självklarhet får mig att bli nyfiken på vad det egentligen betyder. Att hitta litteratur kring medberoendebegreppet är inte svårt, att hitta kritisk litteratur är desto svårare. Ingen av den svenska litteratur jag hittat, (vilket *inte på något sätt* innefattar all litteratur på marknaden), diskuterar för och nackdelar med begreppet. Då jag tittade i en c-uppsats om medberoende skriven av Anna Andersson (1999) fann jag att hon hänvisade till en artikel i tidningen Socionomen. Jag hittade artikeln skriven av Arne Gerdner, socionom och internationellt certifierad drogbehandlare. Han har varit behandlare på Runnagårdens

behandlingshem, vilket är ett hem inspirerat av behandlingshemmet Hazelden i Minnesota. 1999 skrev han artikeln, "Problem kring begreppet 'medberoende'. Kritisk granskning av ett omstritt begrepp utifrån forskning och behandlingserfarenhet". Jag kommer nedan att presentera vissa delar av denna artikel men först kommer jag utifrån Melody Beatties bok "Bli fri från ditt medberoende" (1987) beskriva hur mångtydigt begreppet medberoende är samt hur det ofta kan användas.

Beattie (1987) menar att definitionen på begreppet medberoende är vag och att detta ord tillhör jargong som därmed också blir obegriplig för utomstående. I och med att det också är jargong kan det betyda allt eller inget och det kan också betyda olika saker för olika personer. Som exempel på definitioner nämner Beattie två definitioner av specialister på området. Dessa två personer, Robert Subby och Earnie Larsen definierar medberoende på följande vis:

*"ett känslomässigt, psykologiskt tillstånd och beteendemässigt tillstånd, som utvecklas till följd av en individs varaktiga exponering för och utövande av en uppsättning tvingade regler – regler som förhindrar det öppna uttryckandet av känslor liksom den direkta diskussionen av personliga och interpersonella problem"*

*" de självförgörande, inlärda beteenden eller karaktärsdefekter som ger upphov till minskad förmåga att inleda eller ingå kärleksrelationer"*

Beattie nämner också definitioner gjorda av personer som själva kallar sig medberoende och några av dem lyder:

*"Medberoende betyder att jag är en vårdare".*

*"Att vara medberoende betyder att jag är gift med en alkoholist och att jag behöver gå till Al-Anon".*

*"Det betyder att jag alltid letar efter någon att haka mig fast vid".*

Beattie citerar Robert Subby och John Friel ur deras artikel i tidningen "Co-Dependency, An Emerging Issue" (se Beattie, 1989) för att beskriva hur begreppet kom till:

*"Ursprungligen användes det för att beskriva den person eller de personer, vilkas liv påverkades av att de var engagerade i någon som var kemiskt beroende. Den medberoende*

*maken eller maken eller barnet eller partnern till den kemiskt beroende ansågs ha utvecklat ett osunt mönster för att möta livet, som en reaktion på någon annans drog- eller alkoholmissbruk”.*

Beattie (1989) nämner i samma bok, ”Bli fri från ditt medberoende” olika karaktäristiska drag för människor med ett medberoende. Listan är väldigt lång och tar upp begrepp som omhändertagande, kontroll, kommunikation och så vidare.

#### **4.1 Kritisk granskning av begreppet medberoende**

I artikeln ”Problem kring begreppet ’medberoende’. Kritisk granskning av ett omstritt begrepp utifrån forskning och behandlingserfarenhet.” skriver Gerdner (1999) att Al-Anon länge använt begreppet ”familjesjukdom” om alkoholism då man kunde se att vissa familjer drabbades mer än andra. Den ärftliga faktorn har bekräftats genom genetisk forskning men Al-Anon syftar inte främst till den genetiska biten utan mer till den känslomässiga obalans som uppstår hos alla i en familj där alkoholism finns med i bilden. Gerdner fortsätter med att berätta att ”medberoende” däremot inte alls är ett Al-Anon-begrepp då det inte finns nämnt i någon av Al-Anons klassiska litteratur. Gerdner hänvisar till Beattie (1989) som jag nämnt ovan, och som skriver att begreppet uppstod som en jargong hos personal på Minnesota-behandlingshemmen. Gerdner menar att det efter en tid började tolkas som en seriös diagnos och att personer som genomgått behandling, och därför stött på begreppet, försökte ta med sig det till Al-Anon men möttes av negativa attityder hos de äldre medlemmarna som inte ville använda sig av behandlarnas jargong i självhjälpsrörelsen. Då man vid behandlingshemmet Hazelden i Minnesota 1986 beslutade sig för att inte använda sig av begreppet ”medberoende” längre möttes man av positivt gensvar från de erfarna medlemmarna inom Al-Anon.

Vad är det då som skiljer begreppen ”familjesjukdom” och ”medberoende” åt så pass mycket att man kan använda sig av det ena begreppet men inte det andra? Gerdner skriver att ordet ”familjesjukdom” syftar till att problemet påverkar hela familjen medan ”medberoende” syftar till att ge övriga familjemedlemmar sina egna sjukdomsdiagnoser. Han menar att vissa författare skriver om medberoende som om alla anhöriga behöver behandlas, alltså inte stödjas i svåra situationer, utan just behandlas för sin egna sjukdom. Gerdner nämner också den lista Beattie (1989) gjort över karaktäristiska drag för anhöriga, som jag också nämner

ovan. Han menar att denna lista blir en totalgardering där i princip alla kan känna igen sig vilket inte bidrar till att göra begreppet medberoende klarare.

Terry Williams, chef för familjeprogrammet vid Hezelden-hemmet i Minnesota, berättade i en intervju med Gerdner att man på Hezelden-hemmet slutat använda begreppet ”medberoende” då de upptäckt att det bland annat kunde vara skuldbeläggande. Man började istället använda sig av Al-Anons begrepp ”Frigörelse i kärlek” vilket lär de anhöriga nya hanteringssätt som går ut på att låta alkoholisten ta ansvar för sig själv, att inte ta över skuld och ansvar, att uppmuntra alkoholisten att själv ta ansvar men utan hot, aggressivitet eller martyrkänsla samt att tänka lite mer på sitt eget välbefinnande.

Avslutningsvis påtalar dock Gerdner att han inte vänder sig mot de anhöriga som själva anser att begreppet medberoende beskriver deras verklighet men att han dock vänder sig mot de institutioner som presenterar begreppet som en generellt tillämplig diagnos på anhöriga och till och med uppmanar dessa att identifiera sig med det eller som sjukdomsförklarar anhöriga utifrån deras engagemang i relationen.

#### **4.2 Forskning kring gemensamma mönster hos anhöriga**

Gerdner (1999) berättar om olika undersökningar gjorda på anhöriga och jag har valt att i korthet presentera några av dem här nedan utifrån Gerdners artikel. Detta eftersom de ger en vetenskaplig infallsvinkel på huruvida medberoende som begrepp kan användas generellt på anhöriga till alkoholberoende.

1992 prövade Troise om anhöriga till alkoholister hade svårare att ha sunda, intima och mogna relationer. Han fann att anhöriga i sina relationer, till andra människor än alkoholisten, hade långsiktiga, konfliktfria och mogna relationer i samma utsträckning som kontrollgruppen. Detta tyder på att relationsproblemen är begränsade till relationen med alkoholisten och därför inte är relevanta som en sjukdomsbeteckning på de anhöriga.

1991 konstruerade Spann och Fisher en medberoendskala som mäter vårdande aktivitet, fokusering utanför egna självet, tillbakahållande av egna känslouttryck och en känsla av mening genom relationer till andra. Om man lever ihop med någon missbrukare inkluderas inte i skalan. 1995 använde Cowan, Blommersbach och Curtis skalan för att testa personer



som benämnde sig själva som medberoende och jämföra dessa med studenter som inte levt med någon missbrukare. Man testade även medlemmar från Al-Anon. Det visade sig att den första gruppen (de ”medberoende”) hade högre värden än studenterna men studenterna hade i sin tur högre värden än medlemmarna från Al-Anon. Man kan fråga sig vad det är skalan egentligen mäter med tanke på studenternas resultat men man undrar ju också hur många av dem i den första gruppen respektive hur många av medlemmarna i Al-Anon som har en aktuell relation med en missbrukare.

1983 undersökte Rudolf Moos i en processtudie ifall medberoende kan ses som ett kroniskt problem. Han använde sig av tre grupper. En med makar till nyktra alkoholister, en med makar till alkoholister som återföll i missbruk och en välmatchad kontrollgrupp av personer gifta med icke-alkoholister. Man gjorde flera mätningar under en 10 års period. Den första undersökningen visade att makarna till de nyktra mådde känslomässigt bättre än båda de andra grupperna och att de själv också tog avstånd från alkohol. Makarna till de aktiva missbrukarna nyttjade själva alkohol i samma utsträckning som kontrollgruppen. De var också mer deprimerade, hade mindre inkomster, fler stressfaktorer och sämre familjesammanhållning än de övriga. Det visade sig också att graden av problem stod i relation till hur mycket deras alkoholister missbrukade. Efter 10 år var 91 % av de ”nyktra paren” fortfarande gifta, detta gällde också kontrollgruppen. Nu hade dock de nyktras makar börjat använda alkohol i samma utsträckning som kontrollgruppen och de hade också normaliserats socialt men var fortfarande mindre deprimerade än kontrollgruppen. Makarna till de aktiva alkoholisterna hade fortfarande större känslomässiga problem, en svagare situation på arbetsmarknaden och en mindre aktiv fritid. De skiljde sig fyra gånger oftare och skilsmässan visade sig leda till förbättring för makarna. De uppvisade tre olika anpassningsstrategier: en del sa som det var och pratade med vänner om problemen (aktivt kognitiva), en del hittade på saker för sig själva och tog ansvar för sitt liv (aktivt beteendeariktade) och en del undvek att prata om problemen (undvikande). Det visade sig att den sista gruppen mådde psykiskt sämre. Forskarna konstaterade att det inte finns någon generellt störd personlighet eller sämre anpassningsförmåga hos makar till tillfrisknade alkoholister.

## 5. Teoriavsnitt

### 5.1 Symbolisk interaktionism, relevanta begrepp

Som jag nämnt tidigare betonar den symboliska interaktionismen hur människan i växelverkan med omgivningen skapar sin jaguppfattning. Då jag anser att detta perspektiv passar bra in på mitt uppsatsämne har jag valt att använda mig av denna teori. Jag kommer i detta teoriavsnitt presentera begrepp som är viktiga inom den symboliska interaktionismen och som jag kommer att använda mig av då jag analyserar materialet.

Begreppet symbolisk interaktionism skapades 1939 av sociologen Herbert Blumer. Syftet med detta begrepp var att ge samhällsvetenskapen ett eget perspektiv och egna metoder för att studera mellanmänskliga relationer istället för att använda sig av stimulusresponsmodeller enligt den behavioristiska vetenskapstraditionen. I korthet menade Blumer att en människa inte reagerar på en annan människas handlingar som en reflex utan att människan tolkar och handlar utifrån den mening som just denna handling har för denna person (Månsson, 2002).

G H Mead, den största filosofen inom den symboliska interaktionismen, bidrog bland annat med analyser av jaget. Han menade att jaget är en social produkt och att det skapas på följande vis. Som små härlar vi först vår omgivning för att senare börja ta över enskilda personers roller. Till exempelvis kan vi förstå varför mamma är arg då vi börjar kunna se saker genom mammas ögon. Senare lär sig barnet att överta flera personers roller samtidigt. Så småningom kan barnet se sig själv utifrån samhället, eller som Mead säger, den generaliserande andres ögon (Månsson, 2002). Mead kallar förmågan att se sig själv utifrån en annan människas perspektiv för rollövertagande. Genom rollövertagande övertar vi omgivningens reaktioner och förväntningar på våra handlingar. Efter reflektion integrerar vi dessa i oss och på så vis växer bilden av oss själva fram. Enligt Mead består vårt jag av två delar, ett objektjag ("me") och ett subjektjag ("I"). Mead menar att subjektjaget är den spontana och handlande aspekten som har relation med andra människor medan objektjaget står för reflekterandet över de reaktioner och bilder som förmedlas av andra. Subjektjaget har en förmåga att handla på nya sätt som till och med kan stå i motsättning till tidigare rollövertagande därför är subjektjaget också den del som står för sådant beteende som blir avvikande från normer (Hilte, 1996).

Enligt Månsson (2002) menar Mead att människans språk är nyckeln till att vi människor kan bli medvetna om oss själva och därmed kunna reflektera, handla medvetet och förutsäga handlingar hos oss själva och hos andra. Språket består enligt Mead av utväxling av symboler och då gester eller ljud har samma innebörd för dem som kommunicerar har en signifikant symbol använts. Enligt Nilsson (1996) möjliggör dessa signifikanta symboler rollövertagande, det vill säga de gör så att vi kan se saker utifrån andra människors perspektiv. Men det är självklart inte enbart andras handlingar som blir signifikanta symboler som formar oss utan också personer i sin helhet. Sådana personer som vi möter och som blir viktiga för oss kallas för signifikanta andra. Först i livet brukar det handla om föräldrar men med åren blir det även andra människor exempelvis vänner och ”visa” män och kvinnor (Svedberg, 2003).

Enligt Nilsson (1996) kan begreppet roll, som är summan av de förväntningar som finns på en individ i ett visst sammanhang, förklara människors och grupper handlande just utifrån vilka roller de går in i. Känner någon till den roll jag har förväntar den sig också ett visst beteende från min sida vilket skapar drivkraft till att förväntningar och handling ska vara samstämmiga. När vi träffar nya människor med nya roller kan vi ju, som jag beskrev ovan, göra rollövertaganden och därmed få nya bilder av oss själva vilket gör att vi ständigt formas i samspel med andra. På grund av de många förväntningar som finns på en individ från omgivningen kan problem uppstå. Något som kallas rollkonflikt uppstår då två roller inte går ihop eller då en person förväntas utföra saker den inte vill ställa upp på eller då rollen i sig själv innehåller motstridiga krav. För höga rollkrav gör att individen får en inre konflikt. Detta kan uppstå då man får för många eller för svåra uppgifter. Som ett förtydligande skriver Nilsson också att begreppet roll inte syftar till att människor låtsas eller luras utan att begreppet roll är ett sätt att benämna en social regelbundenhet som uppfattas som självklar och naturlig för rollinnehavaren.

Sociologen Charles H Cooley (1922, se Scheff & Starrin, 2002) menar att stolthet och skam är känslor som uppstår till följd av att man ser på sig själv utifrån andras perspektiv. Han menar alltså att det inte är vår egen spegelbild som får oss att känna skam eller stolthet utan föreställningarna om hur denna bild ses av andra. Cooley använder sig av begreppet spegeljaget som består av föreställningar om hur vi framstår inför andra, föreställningar om den andres bedömningar och för det tredje någon slags självkänsla exempelvis stolthet. Sociologen Erving Goffman (1963, se Scheff & Starrin, 2002) menar att skam är något som

förekommer i nästan all social interaktion och att undvikande av denna känsla är en central drivkraft i mellanmänniskt beteende.

## **5.2 Referensgrupp**

Enligt Nilsson (1996) blir gruppen, enligt den symboliska interaktionismen, viktig eftersom den visar på normer och värderingar. Detta skapar i sin tur den enskildes jaguppfattning eller självbild då denne efter handling speglar sig i gruppens reaktioner.

Medlems- referens- och marginalgrupper är grupper som man kan vara medlem i, referera till och anses tillhöra. Dessa kan variera till storlek och inriktning. Det kan röra sig om föreningar, kyrkor och grupper som lever alternativt. De arbetar för någon form av förändring och har medvetet valt ett alternativt levnadssätt. Hur aktiva medlemmarna är skiftar. Vissa betalar endast medlemsavgift till någon medlemsgrupp medan andra helt och hållet tar avstånd från människor som inte är medlemmar i den grupp man tillhör (Angelöw & Jonsson, 2000). En referensgrupp står medlemmarna nära ur värderingssynpunkt. Desto mer den enskilde refererar till gruppen desto större påverkan har gruppen på individen. Gruppen kan därför bli som ett rättesnöre för individen och gruppens mål, normer och värderingar blir individens egna (Maltén, 1992). Detta gör att referensgruppen används som norm för självuppfattningen och fungerar även som en måttstock i värderingen av andras sociala position och status. En människas självuppfattning och agerande kan förklaras av hennes strävan att närma sig eller tillhöra en eller flera referensgrupper (Svedberg, 2003).

## **5.3 Vändpunkt**

Ett vanligt begrepp inom den symboliska interaktionismen är karriär. Detta begrepp beskriver olika aktiviteter, till exempelvis en människas väg in eller ut ur ett missbruk. En speciell inriktning inom karriärforskningen är studerandet av vändpunkter. Vändpunkter kan i korthet beskrivas som ögonblick eller händelser som visar på en övergång från ett stadium till ett annat i livsprocessen. Med begreppet ”vändpunkt” kan man alltså försöka förklara vad det är som händer då en människa väljer att förändra en stor del av sitt liv. Just därför har jag valt att använda mig av detta begrepp. Hedin och Månsson (1998, se Månsson, 2002) har studerat kvinnors uppbrott från prostitution. De kunde urskilja olika typer av händelser som kunde utgöra vändpunkter. En av dessa typer av händelser var ”positiva händelser” och dessa kunde

bestå av till exempel barnafödande eller deltagande i något socialt projekt. Det som var gemensamt för dessa så kallade ”positiva händelser” var att de karaktäriserade en möjlighet. Kvinnan fick en möjlighet till att ta en ny roll då hon hamnade i ett nytt sammanhang och erbjöds gemenskap och nya relationer. Händelsen omdefinierar hennes liv och skapar ny mening. Händelsen kan också ha gjort världen mer begriplig och hanterbar. Då en människa upplever en händelse som en vändpunkt betyder det att individen uppfattar ett behov av förändring i livet och har avsikten att handla därefter. Individen tar nu själv kommandot (Månsson 2002).

#### **5.4 Kritisk granskning av den symboliska interaktionismen**

Månsson (2002) skriver att den symboliska interaktionismen betonar att samhället ska studeras utifrån människors eget konkreta och påtagliga perspektiv. Man tar avstånd från det naturvetenskapliga sättet att undersöka beteenden på och från uppfattningen om att vissa korrekta metoder garanterar vetenskaplig objektivitet. Detta gör att den symboliska interaktionismen kritiserats för subjektivitet och bristande vetenskaplig tillförlitlighet. I och med att den symboliska interaktionismen betonar begrepp som föränderlighet och process måste forskaren in i ”smeten” och försöka se världen så som de personer denne studerar. Men kritiker menar att en fara i detta är det känslomässiga identifieringen som lätt uppstår med de man studerar eftersom man ofta i studier av utsatta grupper vill skapa förståelse. Nilsson (1996) skriver också att många frågor är obesvarade inom teorin och tar som exempel att det läggs stor tonvikt vid begreppet medvetande men att det omedvetna knappt tas upp alls. Nilsson menar även att interaktionismen är en bred teoribildning men att den därmed också blir mångtydig och vag. Men just denna bredhet passar, enligt Nilsson, just för att studera samspelet mellan individ och samhälle.

## 6. Avhandling av problemet

### 6.1 Innan medlemskapet

#### 6.1.1 Självbild

När jag frågade mina respondenter kring självbilder de har och har haft berättade en av kvinnorna, Åsa, följande om hur hon upplevde sig själv innan hon gick med i Al-Anon:

*”jag kände mig som bakterien på möglet som växer på en svamp, Julia Roberts säger det”.* Åsa berättar vidare att hennes självförtroende var på noll. Hon trodde att det var något fel på henne då hon upplevde att hon förstörde människor i hennes närhet. Hon var fruktansvärt rädd men pratade och skrattade för att dölja sina känslor. Men Åsa beskriver även en annan bild av sig själv. Hon upplevde sig själv som snäll och god, en bra människa. Hon spelade Gud och berättade gärna för andra vad som är bra och dåligt. Hon berättar att hon inte kunde ta kritik när hon upplevde sig som perfekt och samtidigt var väldigt rädd. En av de andra respondenterna, Maria, berättar att hon, innan hon gick med i Al-Anon, hade en känsla av att inte räkna till, att inte duga men att hon också ansåg sig kunna och veta allt.

Så här beskriver Emma sin tidigare självbild:

*”Jag hade nog en väldigt låg bild av mig själv, att det var mycket mitt fel hela tiden om det var nånting som var jobbigt så var det jag som hade ställt till det på nått sätt över huvud taget liksom med allting och även i relationen då att jag tog på mig väldigt mycket, jag såg det som att jag var bara jättesjuk jag var en sjuk människa typ.”*

Cooleys begrepp spegeljaget (1922, se Scheff & Starrin, 2002) består av tre saker. För det första innefattar det våra föreställningar om hur vi framstår inför andra, för det andra föreställningar om den andres bedömning av oss och för det tredje någon slags självkänsla till följd av föreställningarna. Åsa, Maria och Emma ger olika beskrivningar gällande sin självbild, dåligt självförtroende, att inte duga och räkna till, att vara sjuk. Baserat på det Cooley säger skulle man kunna säga att Åsa, Maria och Emma hade negativa föreställningar om hur de framstod i andras ögon. Till följd av dess tankar blev deras självkänsla också negativ. Men Åsa och Maria visar även på hur de försökte visa upp en ”bättre” bild av sig själva genom att berätta för andra vad som var rätt och fel. Maria berättar att hon ansåg sig

kunna allt och Åsa spelade Gud. Det skulle ha varit intressant att träffat Åsa och Maria innan de gick med i Al-Anon och bett dem att då beskriva sig själva. Kanske är det först nu i efterhand de har kunnat sätta ord på hur de kände och hur dubbelt det var?

En annan av respondenterna, Eva, beskriver däremot att hon alltid haft ett bra självförtroende gällande sin sociala kompetens och sin förmåga att använda sin intelligens. Hon berättar att hon studerade då hon levde ihop med sin före detta man och hade ett kontaktnät och att dessa bitar fungerade bra. Men hon minns också att hon hade en väldigt dålig självkänsla och i grund och botten även ett dåligt självförtroende. Hon tror dock att detta kan ha bidragit till drivkraft yrkes- och studiemässigt då hon ville bevisa att hon var någonting. Eva berättar att hon *"fick en knäck som kvinna"* då äktenskapet blev mer och mer slitet på grund av konsekvenserna av hennes mans missbruk. Hon funderade mycket på om hon gjorde fel och på vad hon kunde förändra hos sig själv.

Eva beskriver, precis som Maria och Åsa, också en dubbel bild av sig själv. Men Evas bilder är mer baserade på olika delar av hennes person. Som student och som en i vänskapskretsen verkar hennes föreställningar om att andra uppfattar henne på ett negativt sätt inte vara lika framträdande vilket enligt Cooley (1922, se Scheff & Starrin, 2002) skulle förklara varför hon också har ett bättre självförtroende i dessa situationer.

### **6.1.2 Fokus på andra**

Emma berättar följande när hon pratar om tidigare relationer: *"jag har varit vad man säger beroende av vad den här personen säger och gör och så där för att jag ska känna att jag finns ens att jag existerar på nåt sätt"*. Hon beskriver hur hon som medberoende lätt tog en offerroll och försökte vara oskyldig och snäll och att hon aldrig sa ifrån om det var något hon inte tyckte om. Hon berättar att anledningen till att hon hade svårt för att säga sanningen var att hon var rädd för vad andra människor skulle tycka. Emma beskriver att hon förde en inre dialog med sig själv. Å ena sidan ville hon säga sanningen för att det är rätt men att hon å andra sidan intalade hon sig själv att de andra då kommer att tycka hon är värdelös och att hon istället ska säga något annat som låter bättre. Emma presterade för att få bekräftelse, sa aldrig nej och fick problem med stress.

Som jag nämnde under förra rubriken så är vår självkänsla baserad på de föreställningar vi har om hur andra värderar oss (Cooley, 1922 se Scheff & Starrin, 2002). Att föra en inre dialog med sig själv gällande vad andra kommer att tycka angående hur man framställer sig själv är nog något som vi alla gör. Men för Emma verkar detta också ha blivit något hon uppfattar som ett problem. Hon försökte spela oskyldig troligtvis därför att hon försökte dölja sina föreställningar om att andra skulle uppfatta henne som skyldig. När hennes självkänsla till största delen bestod av negativa föreställningar om henne själv blir det förståeligt varför hon presterar för att finna positiv bekräftelse.

Både Maria och Anna berättar också att de gjorde saker för att andra tyckte att de skulle göra dem och Maria säger själv att hon tillfredställde andra för att själv få bekräftelse på att hon duger. Anna säger att hon också hade svårt att sätta ord på vad hon själv tyckte vara kul att göra och vad hon var bra på och berättar att hon var rastlös och inte ville vara ensam. Maria säger att de på detta sätt var beroende av andra människor och tillägger att människor med ett medberoende på så vis missbrukar människor precis som alkoholister missbrukar alkohol.

I detta Maria säger ovan gällande medberoende syns det tydligt att Al-Anongruppens gemensamma språk visar sig vilket jag återkommer till i andra delen av uppsatsen gällande signifikanta symboler.

### **6.1.3 Kontroll**

Beattie (1990) skriver i sin bok "Den medberoendes guide till de tolv stegen" mycket kring begreppet kontroll, främst i förhållande till begreppet maktlöshet som används i det första av Al-Anons 12 steg. Hon skriver bland annat att ett kontrollbeteende uppkommer på grund av andra undanliggande känslor. Mina respondenter använder sig av begreppen otrygg, rädsla och kaos vilket skulle kunna vara några av dessa undanliggande känslor.

Maria berättar att hon hade ett enormt kontrollbehov som påverkade hela hennes liv. Hon eftersträvade hela tiden perfektion. Hemmet skulle vara kliniskt rent, studieresultaten skulle vara de högsta möjliga och hon skulle vara en bra ensamstående mamma. Hon berättar varför: *"man har sånt kaos inom sig, man (måste) hålla den här fasaden, ja men om jag städar och håller snyggt så bevisar det på nåt sätt att jag har inte det här kaoset"*. Maria säger att hon också var tvungen att göra allt själv då hon inte litade på att andra skulle få saker gjorda och



hon skulle vara den alla ringde till då hon på så vis kunde veta var alla människor runt omkring henne befann sig och vad de gjorde. Hon berättar till exempel att hon inte tänkt tanken att låta sin dotter packa sin skolväska. Hon säger att känslan av att ha ansvar för andra människor, känslan av att det blir fullständigt kaos om inte hon gör saker för andra, tog sig till uttryck på bland annat följande sätt i relationen till sin dotters pappa:

*”Han kunde ringa och säga att:*

- *”jag är i stan nu kan du skjutsa hem mig?”*

*Han bodde två mil utanför.*

- *”nä men jag har inte tid nu jag har tvättstugan”*

- *”ja men om du inte skjutsar mig nu då går jag och tar droger”*

*Ja och då får jag skjutsa han och det är ju helt sjukt och det har ju med det här kontrollbehovet att göra och den här ansvars känslan, att ja men det är bara jag som kan fixa det om jag gör det då tar han inte droger”.*

Åsa berättar också att hon ofta tagit rollen av att vara martyrer och offer och upplevde att världen skulle stanna utan henne. Anna tillägger: *”... man tror att om inte jag fanns om inte jag var med i nånting, ja både på jobbet och hemma och bland vänner och så där så skulle det liksom rasa alltihop...”* Åsa berättar att hon ville styra och ställa, ha kontroll och vara behövd, detta just på grund av hur otrygg och rädd hon var. Hon berättar att det var fysiskt, psykiskt, själsligt och andligt utmattande att hela tiden känna in vad andra vill och tycker, för att kunna ha kontroll.

Enligt Beattie (1990) hänger manipulerande ihop med kontroll och Emma berättar att hon använde sig av detta *”knep”* för att få sin vilja igenom eftersom hon aldrig sa rakt ut vad hon ville. Hon berättar att hon både blivit manipulerad men också manipulerade själv.

Enligt Mead övertar vi omgivningens reaktioner och förväntningar på våra handlingar genom rollövertagande. Vi integrerar förväntningarna i oss och på så vis växer bilden av oss själva fram (Hilte, 1996). Enligt Nilsson (1996) får individen en inre konflikt då rollen vi har innehåller för många eller för svåra uppgifter. Respondenterna som tidigare levt ihop med personer som varit alkohol- eller narkotikaberoende har troligtvis upplevt att det förväntas att de ska ta ansvaret för andra människor och att de måste vara dem som har kontroll då de andra brister. Marias berättelse om hur hennes dotters pappa kunde *”hota”* Maria om att ta

droger då hon inte gjorde som ha sa är ett tydligt exempel på hur omgivningens reaktioner införlivas i oss och skapar roller vi tar på oss.

## **6.2 Första kontakten med Al-Anon**

### **6.2.1 Att bestämma sig för att gå**

Mina respondenters tankar kring hur de bestämde sig för att gå på ett möte hos Al-Anon såg olika ut. Maria, Eva och Åsa kände ett stort motstånd mot att gå dit och kände sig mer eller mindre tvingade.

Maria hade känt till Al-Anon under många år men gick inte dit förrän 2003. Hon hade tidigare blivit rekommenderad att gå på möten då hon varit på anhörigvecka, då hennes före detta man varit på behandling för sitt narkotikamissbruk. Hon trodde att det kunde vara bra att gå dit men samtidigt funderade hon på om det var nödvändigt eftersom hon och hennes förra man inte hade en relation längre. Men då Maria under sin högskoleutbildning gjorde praktik på ett behandlingshem ställde hennes handledare upp kravet att även praktikanter, precis som den övriga personalen, var tvungna att gå till Al-Anon en gång i veckan.

Åsa har tillhört Al-Anon länge, hon gick med 1988. Hon berättar att en kompis till henne, som var med i AA, såg att hon var medberoende på alla runt omkring henne. Hon ställde alltid upp och sa aldrig nej. Då kompisen återkommande bad henne följa med till gemenskapen blev Åsa till sist arg och sa ja för att han skulle sluta ”surra”.

Eva gick första gången till Al-Anon 1998. Hennes man hade några månader tidigare förstått att han var beroende av alkohol och tagit kontakt med AA. Där fick han tipset att berätta för sin fru om Al-Anon. Eva kommer ihåg hur stort motstånd hon hade mot att gå dit eftersom hon tyckte att det inte var hon som behövde hjälp utan hennes man.

Maria, Åsa och Eva hade vid detta tillfälle inte någon bild av sig själva som anhöriga i behov av hjälp. Detta förklarar också varför de kände motstånd mot att gå på möte eftersom en människas roller, enligt Nilsson (1996), ofta förklarar en människas handlingar. Tycker man inte att man är i behov av att gå till Al-Anon kommer man heller inte vilja gå dit. Emma och Anna hade mer tydliga syften med att ta kontakt med Al-Anon och de hade även förväntningar på vad gruppen skulle kunna göra för dem.

Anna började gå på Al-Anons möten 1998. Hon var på familjevecka när hennes exman genomförde en behandling för sitt alkoholberoende. Där bestämde hon sig då för att gå till Al-Anon för att bli frisk: *”då tänkte jag att jag ska börja på Al-Anon så jag började /.../ och då tänkte jag att fram till midsommar så ska jag vara frisk ungefär”*. Anna skrattar och tillägger att den midsommaren aldrig kom.

Emma tog sin första kontakt med Al-Anon då hon gått in i ett förhållande med en kille som gick på AA. Han berättade om Al-Anon då hon undrade om det fanns något liknande för henne. Hon berättar att hon trodde att Al-Anon skulle hjälpa henne med att bli en bättre flickvän samtidigt som hon förväntade sig att få prata om sådant som kändes jobbigt.

Mead kallar förmågan att se sig själv utifrån en annan människas perspektiv för rollövertagande. Genom rollövertagande övertar vi omgivningens reaktioner och förväntningar på våra handlingar. Efter reflektion integrerar vi dessa i oss och på så vis växer bilden av oss själva fram (Hilte, 1996). Genom en familjevecka samt genom en relation med en AA-medlem verkar det som att Anna och Emma har tittat på sig själva genom andras ögon och på så vis också upptäckt en bild av sig själva som anhöriga som behöver hjälp. Anna verkade även ha tagit på sig en roll som sjuk efter att ha varit på familjeveckan och ville därför göra något för att bli frisk.

### **6.2.2 Första mötet**

Att befinna sig på det första mötet var inte en i första hand positiv upplevelse för någon av respondenterna. De beskriver alla ett sorts motstånd mot att tillhöra gruppen.

Maria beskriver sitt första möte:

*”... jag kände mig jätteförvirrad första gången jag var där när dom pratade om stegen /.../ jag fick liksom inte ihop det och det här med Gud och den högre makten och att alla sa ’hej Maria’ ja det kändes jätteskumt /.../ jag tänkte ’nä men åh vad ska det här egentligen ge mig?’”*

Åsa berättar om sitt första möte:

*”... Jag minns första mötet, jag satt där och lyssnade på dom här kvinnorna. Vilket högmod jag hade, vilken förnekelse jag levde i. Jag tyckte att dom var ju idioter som levde med såna här män /.../ och tänkte det här är då ingenting för mig”.*

Enligt den symboliska interaktionismen kallas en gemensam gest eller ljud för en signifikant symbol då denna har en gemensam mening för de som använder den (Månsson 2002). Då Maria kom till gruppen första gången stötte hon på, för de tidigare medlemmarna, signifikanta symboler. Orden ”högre makt” och sättet att ha mötena på var välbekanta för de som redan var medlemmar men för Maria var de ännu okända. Då dessa ännu inte hade någon betydelse för Maria upplevde hon sig ”förvirrad”. Åsa beskriver att hon upplevde de andra som idioter vilket också skulle kunna bero på att hon ännu inte tagit till sig det språk som fanns i gruppen och därför heller inte kunde leva sig in i de andras berättelser. Enligt Nilsson (1996) är det nämligen så att språket, de signifikanta symbolerna, underlättar för rollövertagande och därmed förståelse. Åsa beskriver det, nu i efterhand, som att hon levde i förnekelse och var högmodig. Detta visar på en förändring i Åsas sätt att se på sig själv när hon tittar tillbaka på det som varit.

Eva beskriver känslorna hon bar med sig på första mötet:

*”... det var ju det här med skulden och skammen det var nånting som jag bar med mig när jag klev in i den här Al-Anonkällaren första gången /.../ ilska och skuld och skam”.*

Eva fortsätter med att berätta hur kritisk hon var till människorna som fanns på mötet då hon tyckte att de mest satt och ojade sig över hur dåliga de var. Hennes exman påpekade dock att alla känner så i början och Eva valde att hårda ut.

Eva berättar att skuld och skam är känslor som fanns hos henne när hon kom till Al-Anon. Enligt Cooley är skam en känsla som uppstår som en följd av att man ser på sig själv utifrån andras perspektiv. Cooley menar alltså att det inte är vår egen spegelbild som får oss att känna skam utan föreställningarna om hur denna bild ses av andra. Goffman menar också att undvikande av skam är en central drivkraft i mellanmänniskt beteende vilket kan förklara varför Eva kände motstånd mot att komma på mötet, hon ville undvika en, för henne, skamfylld situation (Scheff & Starrin, 2002).

Emma säger att hennes första möte i Al-Anon gjorde henne missnöjd då hon upplevde att medlemmarna enbart pratade om sina män och om hur de skulle ta hand om dem. Emma berättar att hon istället startade en ACOA grupp för personer som växt upp i "dysfunktionella familjer". Hennes andra kontakt med Al-Anon fick hon 2004 då hon flyttade till en ny ort. Men trots att det var en ny grupp på en ny ort kände hon fortfarande ett motstånd mot att gå dit.

Enligt Svedberg (2003) kan en människas självuppfattning och agerande förklaras av hennes strävan att närma sig eller tillhöra en referensgrupp. Emma ville vara med i en grupp för anhöriga men blev inte nöjd då hon kom till Al-Anon vilket fick henne att agera annorlunda. Hon startade en egen grupp som då möjligtvis också lättare kunde passa in på hennes egna önskemål och på den bild hon hade av sig själv.

### ***6.2.3 Ny inställning till mötena och gruppen***

Efter tre, fyra möten i Al-Anon kändes det okej för Maria att gå dit. Hon säger att hon då hade lärt sig rutinerna. I början sa hon nästan ingenting och tyckte det var hemskt när alla andra skulle lyssna på henne men hon upplevde gruppen som otroligt fin. Eva tippar att det var först efter tionde gången som något började öppnas upp för henne. Både Eva och Emma beskriver att de efter ett tag kunde känna någon form av styrka i det de hörde på mötena. Åsa beskriver att det var jättejobbigt att börja se på sin egen självbild och sina egna fel och brister då hon tidigare endast varit fokuserad på andra. Hon berättar att det i alla fall var någonting som lockade och fick henne att gå tillbaka och bitarna började falla på plats. Hon berättar att hon upptäckte att hon blivit medberoende redan som barn.

Att komma in i en ny grupp med allt vad det innebär kan vara svårt. Maria beskriver att hon lärde sig rutinerna och att det då kändes okej att gå dit. Emma och Eva beskriver att någonting efter ett tag öppnades upp och de kände styrka. Åsa säger också att hon började titta på sig själv och upptäckte det hon kallar fel och brister. Enligt Nilsson (1996) möjliggör signifikanta symboler rollövertagande, det vill säga, de gör så att vi kan se saker utifrån andra människors perspektiv. Man skulle därför kunna säga att Maria, Eva, Emma och Åsa då de började ta till sig de signifikanta symboler som finns i gruppen, också kände sig mer som en del av denna grupp. När de kunde förstå det gemensamma språket som används öppnades de andras

berättelser upp och de kunde då göra rollövertagande och titta på sina egna liv genom de andra medlemmarnas "glasögon". Bland annat kan begreppet medberoende användas för att skapa likheter medlemmarna emellan vilket då skapar igenkännande och samhörighet.

#### **6.2.4 Vändpunkt**

Ett begrepp som beskriver en människas val att förändra sitt liv är vändpunkt. Enligt Månsson (2002) uppstår en vändpunkt bland annat då en människa upplever något som visar på en möjlighet till förändring i positiv bemärkelse. Denna upplevelse ger möjlighet till att ta en ny roll tillsammans med nya relationer. Många gånger kan saker och ting falla på plats vilket kan skapa en ny mening i livet. Det som gör vändpunkten så speciell är också det att individen nu tar kommandot i sitt eget liv.

Anna säger så här: *"programmet är det värsta som har hänt mig, absolut, för jag var tvungen att ta tag i mig själv"*. Hon beskriver det som en helomvändning då hon gick med i gemenskapen och att Al-Anon hjälpt henne att se sitt liv från ett annat perspektiv.

Genom att Anna "tog tag i sig själv" tog hon kommandot över sitt liv och hade som avsikt att genomföra en förändring. När Anna valde att gå med i Al-Anon skapades en möjlighet som blev till en vändpunkt i hennes liv. Genom att se saker utifrån ett nytt perspektiv blev troligtvis också saker och ting mer tydliga.

Åsa uttrycker sig så här: *"jo så ibland förbannar vi programmet och tycker 'varför kom jag in i det här usch nu har jag ju ansvar' och ibland är det åt andra hållet"*.

Att Åsa upplever att hon nu fick ansvar kan också det tolkas som att hon nu själv valde att ta kommandot och därmed valde att förändra sitt liv.

### **6.3 Referensgrupp och signifikanta symboler**

#### **6.3.1 Gruppen**

Enligt Nilsson (1996) är det mycket viktigt för individer att tillhöra en grupp för gemenskapens skull, för att vi finner mening och för att vi tillhör något som är större än oss själva. Genom att tillhöra en grupp blir vi också bekräftade. Maltén (1992) menar att en

referensgrupp består av människor som valt ett alternativt levnadssätt och som använder sig av gruppen som ett rättesnöre.

Åsa berättar att Al-Anon är en grupp man blir beroende av och att hon inte skulle vara den hon är idag utan gruppen:

*”vilken otrolig gemenskap det är, vilken speciell kärlek och vilka speciella människor vi blir /.../ vi vet ingenting om varann, ja nu umgås vi ju (syftar på sig själv och Anna), men vi vet inga yrken vi vet inga nånting men jag vet allting om den här människan inuti den har förtroende/.../ det här finns ju över hela världen och när vi tillfrisknar så ska vi föra budskapet vidare och sen stöttar vi och tar hand om varann så vars jag än är i världen jag har kamrater.”*

Åsa fortsätter med att beskriva att oavsett vad hon sagt och hur elak hon än varit så kramar de andra i Al-Anon om henne och älskar henne. Hon säger att hon får ha fel och brister men ändå vara omtyckt.

Enligt Maltén (1992) tar en referensgrupps medlemmar ofta gruppens mål, normer och värderingar som sina egna. På så vis sammansmälter individen och gruppen vilket kan förklara varför Åsa upplever sig som beroende. Hennes självuppfattning ses nämligen i ljuset av gruppens normer. Hon berättar också att de blir speciella människor. Svedberg (2003) menar att en människas agerande kan förklaras av hennes strävan att tillhöra en referensgrupp. Då man strävar mot samma mål med samma medel blir man också lika varandra.

### **6.3.2 Mötena**

Inom Al-Anon finns ett speciellt sätt att föra möten på. Innan man delar med sig av tankar och erfarenheter säger man vad man heter och om man är anhörig, barn och så vidare till en alkoholist, narkoman och så vidare. Man avbryter inte varandra utan man får vänta tills personen i fråga pratat klart. Mina respondenter pratade just om detta.

Anna berättar att hon idag tycker det är jättehärligt att gå på möten och att det ger henne väldigt mycket. Hon tycker att det är bra att alla pratar om sig själva:

*”det är ju ingen terapi i den formen att nån besvarar vad jag säger och ingen som säger ’men ryck upp dig det händer väl ingenting’ för det här får man ju veta i vanliga livet att ’ja men ta dig i kragen lite granna va lite glad nån gång’”.*

Anna säger att de på mötena faktiskt är egoistiska och att det är det som gör det så fantastiskt. *”Man pratar om sig själv och det någon annan säger kan få mig att tänka efter.”*

Genom gruppens signifikanta symboler, exempelvis de 12 stegen, skapar man inom gruppen ett visst sätt att bemöta varandra på. Då detta blir gemensamt har man också lättare för att leva sig in i varandras sätt att tänka, vi tar över den andres roll och förstår den andre. Att då säga till någon i gruppen att rycka upp sig skulle också betyda att denna individ inte tagit till sig referensgruppens språk.

Eva säger att det är väldigt bra att sitta i grupp och dela med sig av självinsikter eftersom man både gör saker mer synliga för sig själv då man säger dem högt för andra men också för att andra känner igen sig, ger respons och man förstår att man inte är ensam. Eva säger att det stärker identiteten.

Enligt Hilde (1996) övertar vi omgivningens reaktioner och förväntningar på våra handlingar genom rollövertagande. Vi integrerar dessa i oss och på så vis växer bilden av oss själva fram. Man kan alltså säga att individen handlar, speglar sig sedan i omgivningens reaktioner och jaguppfattningen formas, eller som Eva uttrycker det, identiteten stärks.

Emma säger att det hjälpt henne mycket att få lyssna på andra människor och hon säger att hon stärker sig genom de andras historier:

*”Om nån säger nånting som jag har varit med om eller pratar om nånting så kanske jag ser det på ett helt annat sätt när hon pratar om det än när jag tänker på det själv. Jag kommer på att ’jaha, det är ju inte ok för en man att göra så där...’”.*

Maria menar också att själva sättet man har mötena på, det vill säga utan öppen diskussion, har gett henne mycket. Hon tror inte att hon hade vågat prata i samma utsträckning, speciellt inte i början om det inte varit så. Hon berättar även att gruppen har fått ett gemensamt språk och att det är lättare att förklara hur hon mår inför AI-Anon medlemmar, *”när man pratar om*



*självrannsakan och ta en dag i taget /.../ med (någon) i programmet så förstår dom precis vad jag menar”.*

En signifikant symbol som används inom Al-Anon är sättet man genomför mötena på. Det gemensamma språket i gruppen är en annan. Som jag nämnt innan så skapas en möjlighet för rolltagande genom dessa symboler och man förstår varandra. Att prata med någon som använder sig av samma typ av språk, samma typ av signifikanta symboler som en själv, underlättar så klart kommunikationen. En tredje symbol som Eva beskriver nedan är sättet man presenterar sig på innan man ska tala.

Eva skrattar när hon berättar om just detta att de presenterar sig på ett speciellt sätt:

*”det känns ju ganska töntigt i början det gör det ju och det är lätt att driva med det också och efter ett par år när jag hade gått så la jag märke till i såna här sammanhang när jag skulle presentera mig att jag fick ju skärpa mig så att jag inte sa ’hej jag heter Eva och är anhörig till alkoholister”*

Åsa berättar också om att deras grupp även har möten tillsammans med medlemmarna i Anonyma Alkoholister (AA) och att det är nyttigt att arbeta tillsammans för att hon då kan se att de är lika. Hon säger att det är ett typiskt medberoende att vilja skylla sin olycka på andra och att dessa gemensamma möten hjälper henne att istället visa kärlek mot dem som missbrukat alkohol vilket hon inte tycker är lätt.

Genom att tillsammans med AA använda sig av sina signifikanta symboler möjliggörs kommunikation och därmed förståelse. Genom att Åsa tycker det är viktigt att visa kärlek mot alkoholister kan man säga att hon tagit del av referensgruppens normer. För enligt Svedberg (2003) är en referensgrupp ofta en måttstock för hur man som medlem värderar andras sociala position och status. Al-Anon visar på att ”även” en alkoholist är någon man ska visa kärlek mot vilket därmed också blir något att sträva mot för Åsa.

Något som också är speciellt för denna referensgrupp är sponsorskapet. Emma berättade om hur det var när hon skulle fråga en kvinna i gruppen om hon ville bli Emmas sponsor.

Emmas nuvarande sponsor var den första hon träffade i gemenskapen då hon flyttade till ny ort: *”direkt när jag träffade henne så kände jag ’åh vad jag skulle vilja ha henne som sponsor’ hon va hur cool som helst och vi var jättelika och hon var väldigt erfaren efter 16 år i programmet ungefär”*. Emma skrattar och berättar att det tog ett halvår innan hon vågade fråga och blev jätteglad då hon fick ett ja. Emma säger att det är en trygghet för henne att veta att det alltid finns någon hon kan ringa till och att det är bra att kunna ha någon att fråga som kan ge en ny syn på saken.

Inte bara språket kan bli signifikanta symboler utan även personer. Enligt Svedberg (2003) formas vi av människor som blivit extra viktiga för oss. Emma har genom sin sponsor funnit en signifikant annan som blir en person som är med och formar Emmas jaguppfattning.

### **6.3.3 Självrannsakan**

Att se sina fel och brister, att rannsaka sig själv, är av stor betydelse inom Al-Anon. Detta är lätt att upptäcka genom att titta på de 12 stegen där en övervägande del av dem på något vis berör fel och brister samt rannsakan. Några av mina respondenter benämner detta som *”fjärdestegsarbete”* eftersom Al-Anons fjärde steg lyder *”Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva”*. Att erkänna sina fel och att vilja ta bort dem är ett av de mål som referensgruppens medlemmar har satt upp och strävar mot.

Både Eva, Åsa och Anna berättar att de genom Al-Anon kunnat upptäcka det de kallar sina fel och brister. Eva tyckte det var väldigt tungt att börja med självrannsakan eftersom hon tidigare tittat utåt och inte inåt men både Åsa och Eva berättar att de nu kan acceptera felen och Eva säger att hon även kunde upptäcka att hon inte var så dålig som hon tidigare kunnat känna. Hon säger att hon kunde se sig själv på ett mer realistiskt sätt. Anna berättar att hon även kunnat göra någonting åt de fel och brister hon sett genom att *”ta det tionde steget till exempel”*. Hon berättar vidare att detta har gett henne en självkänsla hon upplever som mer äkta.

Maria berättar att hon fortfarande har höga krav på sig själv men att hon idag kan acceptera misslyckande och Åsa känner att hon inte idag vet helt och hållet vad som är normalt och rätt och fel men att hon tillåter sig att prova och göra fel.

Emma säger att fjärdestegsarbete är något som har förändrat henne:

*”i fjärdestegsarbetet så gör vi ju självrannsakan /.../ jag känner nästan direkt efter vi har suttit och skrivit och pratat, vi är tre stycken i en grupp som gör det tillsammans, /.../ att oj det är nånting som har lättat”.*

Enligt Svedberg (2003) kan en människas handlingar många gånger förklaras utifrån att denne tillhör en referensgrupp man delar mål, normer och värderingar med. Mina respondenter tillhör en referensgrupp där självrannsakan är ett medel för att nå de mål man har vilket de menar också har hjälpt/hjälper dem. De beskriver hur de kunnat hitta sådant de benämner som fel och brister för att sedan antingen acceptera dessa eller göra något åt dem. Anna visar på hur detta kan gå till och nämner det tionde steget som lyder *”Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel”*.

Åsa berättar att hon uppfattar det som att arbetet med fjärde steget gör dem väldigt ödmjuka och att de slutar döma andra och slutar skvallra. Eva säger att hon idag har ett rakare sätt, ett enklare sätt och en större ödmjukhet inför andra människors beslut. Hon säger följande angående människor med alkoholberoende:

*”jag dömer dem inte på samma sätt utan jag ser det som en sjukdom som är ganska så bedrövlig och så tycker jag att dom som har orkat ta sig ur via det här programmet eller via nån annan väg är ju helt fantastiska människor”.*

Åsa och Eva beskriver hur deras beteenden och värderingar förändrats. Enligt Nilsson (1996) tar en människa olika roller beroende på vilka förväntningar som finns på denne vilket ju också förklarar en människas handlingar och värderingar. De roller Eva och Åsa tagit till följd av att de blivit aktiva inom Al-Anon har gett dem nya infallsvinklar både på sig själva och andra.

#### **6.3.4 Medberoende**

Begreppet medberoende används av mina respondenter och verkar därför vara en signifikant symbol i deras grupp. Enligt Beattie (1987) är begreppet medberoende ett vagt definierat ord

eftersom det har olika betydelser för olika människor. Beattie själv definierar begreppet på följande sätt:

*En medberoende människa är en människa som har låtit en annan människas beteende påverka sig, och som är helt upptagen av att kontrollera denna människas beteende (Beattie, 1987, sid. 41).*

Åsa säger att det var skönt att förstå att hon inte var ensam, att det var ett medberoende hon led av och att det gick att göra något åt. Hon beskriver med hjälp av en liten historia vad det är i henne som Al-Anon hjälpt henne att förändra:

*”när dom frågar hur jag ska förklara medberoende så brukar jag säga så här, om jag står och lagar mat och min man kommer hem, om vi nu låtsas att jag är gift, om min man kommer hem och ger mig en smäll då vet jag precis hur jag ska hantera det men kommer han hem och stryker mig på kinden och säger ’men hur är det gumman hur har du haft det idag’ då springer jag och det är ju det där som ska bli tvärs om, för jag blir fullständigt lugn med psykopater /.../ det är ju det som måste bli normalt, att människor är snälla med mig, men dit har jag ju kommit men förut så fixade jag ju inte det”.*

Maria tycker också att hon genom medvetandet om sitt tidigare medberoende kan skilja ut att hennes beteende egentligen inte har att göra med vem hon är som person utan det har att göra med vad hon gjort. Maria säger också att hon insåg att det var hennes egna beteenden som hade gjort att hon mådde så dåligt. Hon tycker det är viktigt att hon insåg att hon själv hade problem så hon kunde förändra sina beteenden.

Genom begreppet medberoende verkar det som att respondenterna kan sätta ord på skillnaden mellan vem man varit och vem man är idag eller som Maria säger, vad man gjort och vad man gör idag. Detta begrepp är något som tillhör det gemensamma språket referensgruppen har tillsammans vilket underlättar för rollövertagandet och därmed inlevelsen och förståelsen för varandra. Gerdner (1999) skriver att begreppet medberoende uppfattats som skuldbeläggande av vissa anhöriga. Denna upplevelse verkar inte respondenterna ovan dela utan de verkar tvärtom uppleva begreppet som användbart i positiv bemärkelse. Meeuwisse (1997) skriver gällande självhjälpsgrupper att man kan använda sig av begreppet ”medvetandehöjning” då man får ett nytt sätt att se på den egna gruppen, på sina problem eller på samhällets roll. Hon

menar att den enskilda individen tidigare kan ha haft känslan av att leva i en unik situation men att mystiken upphör genom gruppen och att det sker en form av normalisering. Både det Åsa säger gällande att hon tyckte det var skönt att upptäcka att hon inte var ensam samt det Maria säger om hur medvetandet om medberoende har hjälpt henne skulle kunna tolkas som att en så kallad ”medvetandehöjning” skett.

## **6.4 Förändringar**

### **6.4.1 Kontroll idag**

Maria berättar att den största förändringen i hennes liv är att inte längre behöva ha kontroll på allting: ”*släpp taget, det är ett av våra slagord*”. Maria, som har en ny relation idag, kan se att hon är mycket mera självständig och inte beroende av sin särbo. Hon behöver inte vara hemma för att ha kontroll på någon och hon behöver inte veta vad hennes särbo eller någon annan gör hela tiden: ”*idag har jag en helt annan styrka en helt annan tro på mig själv också på vad jag klarar av det har jag för om jag tänker efter så har jag ju klarat av enormt mycket saker*”. Maria säger att hon fått ett egenvärde, hon låter inte andra styra hennes liv. Hon tycker själv att hon lyckats speciellt bra med att förändra sin syn på hemmet: ”*idag kan jag acceptera att det ligger grejer framme, det är okej att det är sand på golven och ja det är inte hela världen även om jag får hålla i mig själv ibland*”.

Anna minns dock hur hemskt det var då hon upptäckte att omgivningen klarar sig själv. Att världen inte rasar samman då hon inte har kontroll på allt. Men hon minns också att det var skönt att slippa ta allt ansvar. Anna beskriver sig idag som egoistisk på ett ickeegocentriskt sätt. Hon vill fortfarande ställa upp för andra men kan sätta upp en gräns för vad hon kan göra och vad som är andras ansvar. Detta har blivit som mest tydligt på jobbet och i relationen med hennes dotter. Anna har förklarat att hon gärna hjälper men att man måste fråga henne först, hon hoppar inte bara in som tidigare.

Åsa säger att hon blivit modig och menar också på att det egentligen inte finns något man kan ha kontroll över. Hon fortsätter genom att citera muminpappan: ”*det oväntade inträffar alltid och det gör mig trygg*”. Idag säger hon att hon kan tillämpa slagordet ”*släpp kontrollen och låt Gud ta över*”.

Som jag nämnde tidigare under överskriften ”kontroll” i första delen av arbetet så övertar vi, enligt Mead, omgivningens reaktioner och förväntningar på våra handlingar genom rollövertagande (Hilte, 1996). När respondenterna kom till Al-Anon som visade på en ny omgivning med nya förväntningar, öppnades det upp för nya roller som respondenterna införlivade i sig. Att kontrollera andra och att inte sätta gränser är något som nu tillhör det tidigare beteendet enligt referensgruppens normer. Bland annat slagorden visar i uttalandena ovan hur signifikanta symboler är en del av hur omgivningen införlivar normer och värderingar i individen.

#### **6.4.2 Nytt fokus**

Idag sätter Åsa sig själv i fokus och tycker det är kul och spännande att lära känna sig själv. Hon säger: *”det viktigaste är att jag har lärt mig att lyssna på mig, att leva att våga leva helt enkelt...”*. Både Åsa och Maria säger att de idag gör saker för sin egen skull och inte enbart för andras. Maria säger:

*”det är ju ett enormt framsteg och en otrolig livskvalité på nåt vis jämfört med tidigare, tidigare då jag liksom levde för att tillfredställa andra mycket på grund av mitt kontrollbehov det är en jättestor förändring att jag släpper och låter andra ta det ansvar som dom ska ta”*.

Åsa berättar också att hon sällan lägger ner energi på sådant hon inte tycker om att göra, hon menar att detta val inte fanns tidigare:

*”jag har ju val idag, när jag kom till Al-Anon hade jag inget val och många förstår ju inte det, vi säger vi har ju inget val utan det är så här men så får vi se men jag kan välja och det finns ju massor med val och jag har rätt och välja”*.

Emma säger att hon nu har börjat ta hand om sig själv bättre och att hon tillåter sig själv att få bra saker. Det kan vara småsaker som att tända ljus fast hon är själv när hon äter men också att få lov att varva ner. En annan stor förändring är att hon vill vara själv. Emma berättar att hon tidigare gick upp i sina relationer och spenderade all tid med pojkvännen för att kunna kontrollera och bli kontrollerad. Hon beskriver hur hon hittat sig själv när hon varit singel och att ensamheten blivit viktig. Emma säger också att hon vill ståva mot självständighet och mot

att själv spela huvudrollen i sitt liv. Hon vill göra saker som är bäst för henne och inte längre gå med på saker bara för att hon tror att andra vill att hon ska göra det.

Anna berättar att hon idag är mindre rastlös och mer road av sig själv: *”jag kan sitta här hemma i min ensamhet en hel helg och jag skulle inte ens fundera på men oh är det ingen som vill ringa till mig”*. Idag erkänner hon också vad hon själv uppskattar att göra:

*”jag har (tidigare) inte accepterat att jag kan göra dom sakerna bra eller att dom är roliga och att erkänna att jag tycker att det är jätteroligt att sy korsstygn har man som inte kunnat säga förut /.../ nu sticker jag ju inte som under stol heller med de gånger jag tycker att den där grejen tyckte jag var jättebra eller det var jätteroligt att göra”*.

Anna säger också att många av de sakerna hon gör nu hade varit otänkbara förr. Till exempelvis har hon inte längre problem med att åka på danser ensam. Tidigare brydde hon sig mycket mer om vad hon trodde att andra tänkte om henne. Hon säger att hon idag tycker det är spännande att leva och är nyfiken på vad som kommer att hända: *”för jag vet inte vad som kommer ut på andra sidan men hittills har det kommit ut jättebra saker”*.

Tidigare har respondenterna ovan spenderat mycket tid med att känna in vad andra vill och tycker för att kunna handla i linje med detta. Om man tittar på det Maria säger om att tillfredställa andra ser man en tydlig koppling mellan att avstå från det man själv vill göra för att kunna ta på sig andras ansvar som ett sätt att kontrollera andra. Precis som jag nämnde under förra rubriken ”Kontroll idag” så visade Al-Anon på nya värderingar vilket gjorde att respondenterna kunde ta på sig nya roller. Enligt Nilsson (1996) kan roller, som är summan av de förväntningar som finns på en individ i ett visst sammanhang, förklara människors handlingar. De nya roller som skapades av respondenterna på grund av Al-Anon innefattar inte att kontrollera andra och att leva enbart efter andras viljor. De nya rollerna som innehåller nya värderingar förklarar varför respondenterna nu gör saker för sin egen skull. Tidigare förväntades inte detta men nu är det annorlunda. De har skapat nya roller och införlivat dessa i sig vilket tar sig till uttryck genom deras beteende.

### **6.4.3 Känslor**

Eva berättar att hon tidigare följde känslor ganska direkt och impulsivt. Hon säger att hon ibland kunde bli väldigt ledsen eller förbannad och hantera detta genom att ryta ifrån och slå näven i bordet. Detta kunde, enligt Eva leda till att hon uttryckte sig illa och gjorde felaktiga val. Hon säger att sinnesron gör att hon idag kan stanna upp i känslprocesser och tänka efter. Detta har även lett till att hon kunnat förändra sådant som varit besvärlig, tungt och jobbigt till något positivt.

Åsa berättar att det inte längre är "locket på" som gäller för henne och säger att hon därför också upplevs som obekvämt av vissa i hennes närhet. En gång fick hon kommentaren: "*du pratar känslor som andra pratar bilar*". Just känslorna har fått lov att komma fram hos Åsa och hon säger att hon idag vågar vara arg och sur och vågar gråta: "*jag menar jag vågar bejaka alla mina känslor och det är ju ett mycket bra mående ett normalt mående kanske*".

Anna beskriver att hon tidigare färdades upp och ner som i en bergochdalbana och har fått berättat både av sina barn och av sina arbetskamrater att de upplevde henne som ständigt arg. Idag ser hon att hon inte alls mår bra.

Mead menar att subjektjaget är den spontana och handlande aspekten av vårt jag som har relation med andra människor medan objektjaget står för reflekterandet över de reaktioner och bilder som förmedlas av andra (Hilte, 1996). Eva beskriver att hon idag kan stanna upp och tänka efter. Detta skulle kunna tyda på att hennes objektjag förändrats på så vis att det får sakta ner subjektjaget som vill handla spontant utan reflektion. Åsas självbild verkar ha förändrats när hon tagit till sig av Al-Anons normer och värderingar vilket tar sig till uttryck i att hon tillåter sig att vara känslös.

#### **6.4.4 Skam**

Åsa beskriver att hon förr "mörkade" sina fel och därför kände sig oärlig. Idag säger hon att: "*jag kan vara äkta i mina relationer mot andra människor utan att känna skam och skuld*".

Eva kommer ihåg att hon tyckte det var skönt när hon förstod att hon inte hade något ansvar för sin tidigare mans drickande. Hon anser att hon försatte sig i den tidigare situationen själv men känner inte längre någon skuld eller skam. Hon har accepterat de val hon gjorde:



*”egentligen ångrar jag inte så himla mycket måste jag märkligt nog säga /.../ jag känner inte skuld jag känner inte skam och då är det lättare att andas helt klart”.*

Som jag nämnt tidigare så menar Cooley (1922, se Scheff & Starrin, 2002) att skam är en känsla som uppstår utifrån de föreställningar vi har om hur bilden av oss själva ses av andra. Åsa beskriver hur hon försökte mörka det hon såg som sina fel vilket kan bero på att hon ville framställa en bättre bild av sig själv för att undvika skamkänslan. Men detta gjorde också att hon kände sig oärlig och upplever hur hon idag kan framställa sig själv på det hon upplever som ett äkta sätt utan att känna skam. Detta innebär att Åsa fått ett nytt perspektiv på hur bilden av henne uppfattas av andra. Eva beskriver även att hon tidigare kände skam över den situation hon befann sig i men att hon nu kan acceptera det som hänt. Troligtvis har hon genom Al-Anon fått ett nytt perspektiv på sig själv och sin tidigare situation. Detta perspektiv gör också att skamkänslan försvunnit.

#### **6.4.5 Återfall**

Emma säger att det är lätt att komma tillbaka i det gamla tänkandet då självbilden sjunker. Det är även lätt att hamna i gammalt beteenden från barndomen. Hon berättar att hon verkligen skulle vilja bli av med gammalt beteende, till exempel manipulerandet: *”jag skulle vilja va helt sann hela tiden”*. Då hon faller tillbaka har hon dock verktyg som kan hjälpa henne:

*”då hjälper det liksom att be och så där och försöka ta det lugnt och en dag i taget och ha tålamod med mig själv och förlåta mig själv för att det blir så ibland och så kanske då säga till andra människor ’nä men alltså det där var inte sant’ försöka göra det bättre till nästa gång”*.

Både Anna och Maria och Eva säger att de idag kan märka när de faller tillbaka i gammalt beteende och att de har lättare att göra något åt det eftersom de, som Anna uttrycker det, är medvetna om vad som händer. Maria säger att hon kan se vilket beteende som hänger ihop med hennes tidigare medberoende och att detta gör att det är lättare att göra något åt saken.

Eva berättar vidare att hon, då hon börjar tänka åt andra människor i sin närhet, kommentera på saker de gör och säga åt dem att göra på annat sätt, märker av sitt gamla beteende. Hon berättar varför: *”jag drivs av en oro och vill ha en kontroll över den här andra människans*

*beteende så att det ska bli bra för den människan för då blir det bra för mig också inbillar jag mig*". Idag är hon mer observant på sig själv och då hon tar på sig andras känslor kommer hon på detta även om det kan ta sin tid. Hon tycker också det är lätt att falla tillbaka i att vara för självkritisk och då vet hon att hon måste bearbeta lite till.

Åsa berättar att hon kan längta tillbaka till hur hon levde tidigare, att det var bekvämt att inte vara "upplyst". Hon berättar att sjukdomen (medberoendet) är listig och stark och att den kan manipulera henne att längta efter det gamla och välkända. Till exempel kan hon längta efter att få vara elak och projicera då hon blir sårad. Hon säger att hon idag måste hitta nya sätt att uttrycka sig på men att det är lätt att bli liten och tjurig. Hon kan också längta tillbaka då hon känner att livet är tråkigt:

*"det här gamla livet det kicka jag ju på det var ju mycket tokerier och man var ju i än det ena och man fick åka upp och ner och nu är mitt liv så lugnt så då kan jag få konflikt att 'åh vad tråkigt liv jag har ibland 'åh om man fick kicka och bete sig och göra roliga saker utan att ta ansvar och bara usch bete sig' /.../ ibland vill ja ha den där passionen den här vansinniga fördom är ju ganska kul att va med missbrukarna just för att dom är så passionerade och så där jag kan tycka att det är så tråkigt och förutsägbart och lugnt"*.

Men Anna berättar att hon inte längre längtar tillbaka till sitt tidigare sätt att leva utan: *"jag njuter i fulla drag jag längtar inte efter nån kick alls, nu är jag bara lagom hur länge det håller på det vet jag inte men jag ska njuta så länge jag är där"*.

Enligt Nilsson (1996) uppstår rollkonflikter då en människas roller inte går ihop. Eftersom en roll består av de förväntningar det finns på en människa förändras rollerna beroende på hur omgivningen och självbilden ser ut. Respondenterna som upplever att de hamnar i det de kallar gammalt beteende verkar med andra ord beskriva hur de hamnar i en rollkonflikt då deras nya och gamla roller inte passar ihop. En människa strävar mot att jagbilden består av roller som passar ihop vilket förklarar varför respondenterna vill fortsätta att arbeta bort det gamla beteendet som inte passar ihop med det nya. Det är dock intressant att Åsa beskriver hur hon kan längta tillbaka till det gamla. Kanske skulle man i interaktionistiska termer kunna säga att Åsas subjektjag tidigare fått styra i hög grad och att objektjaget inte behövt anpassa sig till samhällets normer. Att ha ett objektjag som gör beteendet förutsägbart kan förklara varför Åsa berättar att hon saknar just det där att få "bete sig". Anna berättar dock att hon inte

alls längtar tillbaka vilket kan tyda på att hon identifierat sig helt och hållet med de nya roller hon tagit och införlivat dessa fullt ut i sin självbild.

Mina respondenter nämner också olika signifikanta symboler som används inom Al-Anon som hjälper dem att ta tag i sina rollkonflikter. Bland annat nämner de bön, slagord och kunskapen kring begreppet medberoende. Genom dessa symboler blir det lättare att uttrycka sig för att bli medveten om sina känslor och beteenden och göra dem förståeliga och hanterbara. De har genom gruppen tagit del av gruppens gemensamma målsättningar och även tagit del av olika medel för att ta sig dit, exempelvis genom att arbeta med de 12 stegen.

#### **6.4.6 Fortsätta gå**

Enligt Nilsson (1996) skapar människor i grupp med liknande behov gemensamma mål. Dessa mål som man tillsammans strävar mot skapar motivation till att fortsätta med det man gör. Genom att fortsätta tillhöra gruppen fortsätter man att sträva mot målen och därmed också med att tillfredställa de behov man har som gjorde att man valde att tillhöra gruppen från början. När jag frågade om respondenterna har funderingar kring om de vill fortsätta att gå till Al-Anon svarade Maria så här:

*”många tänker att ja men jag går ett tag och så lär jag mig programmet och så kan jag det men jag tror inte att det fungerar så utan det är färskvara hela tiden”.* Hon fortsätter med att berätta att om man går kontinuerligt på möten och lyssnar på de andra så är det lättare att upptäcka om man kommit in i gammalt beteende eftersom man kan känna igen sig i de andras berättelser. Hon säger själv att hon vill fortsätta gå och att det är jätteviktigt för henne. Maria säger att hon ser på sin förändring som en process som kommer att hålla på hela livet.

Åsa berättar på följande sätt varför hon vill fortsätta att gå på möten:

*” när jag haft uppehåll faller (jag) tillbaka i gammalt beteende, inte nu lika allvarligt men det blir inte bra och vad jag har gjort oftast när jag haft uppehåll det är att jag har gått in i relation med en missbrukare precis som att ”ah nu måste jag tillbaka till det jag känner”.*

Åsa berättar att också de som kommer nya till gruppen har så mycket att ge och att hon som gammal medlem påverkas så av de nya då de delar med sig av sina liv: *"ja man får en aha upplevelse, man är ju religiös en gång i veckan /.../ ibland svävar man ju där ifrån"*.

Anna säger att det är bra att gå även om man är tillfrisknad eftersom man kan ge de nya hopp. Det är också bra att fortsätta för sin egen skull eftersom man lättare tar hand om sig själv då eftersom det: *"är väldigt lätt att ta återfall men vi upptäcker mycket tidigare idag, förut fattade jag inte vad det här var frågan om"*. Hon säger att hon känner igen sig i de nya, hon ser att det var så hon själv var en gång i tiden. Anna säger att det är skönt när hon vid sådana tillfällen själv kan upptäcka att hon förändrats.

Genom rollövertagande kan vi människor se oss själva utifrån (Hilte, 1996). Både Maria, Åsa och Anna berättar om att de genom att fortsätta gå på möten lättare upptäcker det de benämner som gammalt beteende respektive återfall. Genom att kontinuerligt spegla sig i gruppens reaktioner och attityder kan man som individ lättare upptäcka om man är på väg bort från de normer, mål och värderingar som gruppen har och som genom grupptillhörigheten även blivit ens egna. Anna och Åsa beskriver också hur de genom rollövertagande lever sig in i de nya medlemmarnas berättelser och hur de gamla kan bli signifikanta andra för de nya.

Eva har haft uppehåll från Al-Anon och tycker att det känns bra. Hon berättar också att det är så bra att man kan komma tillbaka när man vill. Hon säger att det inte är någon som ser negativt på om man har uppehåll, att det är helt accepterat. Eva ser att det finns saker från uppväxten och från tråkiga erfarenheter i vuxenlivet som fortfarande styr hennes känsloliv och att hon vill fortsätta jobba mot att förminska detta så det inte styr i samma utsträckning. Hon säger att hon också idag blir liten, rädd och arg men inte lika liten, rädd och arg. Hon upplever hur fler och fler bitar faller på plats då hon bearbetar saker men att det också kommer upp nytt att jobba med. Hon beskriver det som en process.

Det Eva berättar om sina erfarenheter kring att ta uppehåll visar på en öppenhet inom referensgruppen där individens beslut kring hur aktiv den är i gruppen är accepterade. Både Maria och Eva beskriver förändring och bearbetning som en process, som Maria säger, håller på hela livet. Nilsson (1996) menar att vi som individer hela tiden formas i samspel med andra vilket betyder att forandet inte avstannar utan som Eva och Maria säger, det är en process som varar hela livet.

#### **6.4.7 Det mest uppskattade**

Avslutningsvis har jag valt att presentera något utav det respondenterna sagt angående sådant de uppskattar allra mest av det de fått ut av att vara med i Al-Anon. Detta för att det tydligt visar på den betydelse Al-Anon som grupp har för dessa kvinnor.

Eva berättar att hon mest uppskattar den sinnesro som successivt växt fram inom henne och förmågan att använda sitt förstånd på rätt sätt. Hon tror inte att hon skulle ha den sinnesro och den tacksamhet hon har idag när hon tittar tillbaka på de svåra åren om det inte varit för Al-Anon. Maria säger att det viktigaste för henne varit att hon fått ett egenvärde och hon säger att hon tror att hon hade fortsatt i sina gamla hjulspår om hon inte gått med då programmet har hjälpt henne att hitta en balans i sitt liv och i sina beteenden. Anna säger att hon känner sig oerhört tacksam och uppskattar mest av allt den självkänsla hon fått samt gemenskapen i gruppen. Åsa tycker, precis som Anna, att självkänslan är bland det viktigaste hon fått ut. Gemenskapen, sinnesron och de 12 stegen är också viktiga för Åsa:

*”dom här 12 stegen kan jag ta fram, varenda dag kan jag luta mig mot dom /---/ det finns ingenting idag jag behöver vara rädd för jag har jag har det i ryggraden, programmet, jag har nånting att luta mig på”.*

## 7. Slutdiskussion

Syftet med denna uppsats är att titta på vad det betyder för individen att tillhöra Al-Anon samt om dennes livsstil och självbilder förändrats sedan medlemskapet. För att söka svar på detta använde jag mig av kvalitativa intervjuer och analyserade dessa med hjälp av olika begrepp tagna från den symboliska interaktionismen. I stora drag kan jag sammanfattningsvis säga att alla respondenterna förändrat både sina självbilder och stora delar i deras livsstil i form av förändrade beteenden och att Al-Anongruppen betyder mycket för dem. Mer detaljerat har jag upptäckt att respondenterna förändrat bilderna av sig själva och därmed även självkänslan som enligt Cooley (1922, se Scheff & Starrin, 2002) följer efter föreställningarna om sig själv. Detta visar sig bland annat då vissa av respondenternas skamkänslor och sjukdomsbilder av sig själv bytts ut mot mer positiva föreställningar. Jag har också sett att Al-Anon skapat positiva förutsättningar för vändpunkter i individernas liv där de, på grund av nya förväntningar från omgivningen, kunnat ta nya roller. Att Al-Anon som referensgrupp blivit en signifikant grupp för respondenterna som tar gruppens värderingar och mål som sina egna är tydligt. Detta visar sig bland annat i respondenternas liknande språk. De använder sig av många gemensamma begrepp för att förklara olika företeelser. Tydligt är också hur dessa signifikanta symboler används av medlemmarna för att underlätta för rollövertagande och därmed förståelse. Att livsstil och beteenden förändrats visar sig främst i det att de nu är aktiva medlemmar i en referensgrupp som tidigare inte fanns i deras liv. Att detta påverkar deras beteenden är uppenbart till exempelvis då respondenterna pratar om hur deras bemötande av andra människor är något de jobbat/jobbar på att förändra samt att de börjat göra saker för sin egen skull sedan de gick med i Al-Anon. Att Al-Anon som grupp använder ett gemensamt språk och har en tradition av att dela med sig av sina berättelser tycker jag man kan se när kvinnorna i denna uppsats använder sig av många gemensamma begrepp för att beskriva livet och sin självbild. De använder till exempelvis ord som kaos, skam, skuld, rädsla, kontrollbehov för att beskriva livet innan Al-Anon och ord som sinnesro, egenvärde, självkänsla och balans för att beskriva sitt liv och sin självbild i nuläget.

Under tiden jag arbetat med denna uppsats har många tankar väckts hos mig. För det första har jag blivit väldigt nyfiken på hur det hade varit att träffa dessa kvinnor, respondenterna, innan de gick med i Al-Anon för att låta dem beskriva sig själva. Jag minns dock att en av kvinnorna, efter intervjun vi hade, berättade att hon troligtvis inte hade varit positivt inställd till mina frågor om hon fått dem tidigare i livet, innan Al-Anon, eftersom att hon då hade gått

i försvar. Att ha fått intervjua kvinnor som tillhör Al-Anon, en grupp med en stark tradition av berättande, har gett mig ett spännande och rikligt material vilket jag är tacksam för.

En annan tanke som funnits med mig under arbetets gång, och som växt sig allt starkare, är hur stor betydelse gruppen har för den enskilde. Som kritiker skulle man kunna påstå att det beroende till gruppen Maria pratar (under rubriken ”gruppen” i andra delen) blir till en (ny) last för individen. Jag har dock svårt, utifrån det dessa kvinnor berättat, att se det så med tanke på hur positivt inställda de själva är till gruppen och hur de på konkreta sätt kan visa hur gruppen hjälpt dem med sådant de anser har påverkat dem i negativ bemärkelse. Något som skulle föra denna tanke vidare är möjligtvis intervjuer med före detta medlemmar i Al-Anon för att finna eventuella anledningar till avhoppet som har med detta att göra.

Som jag nämnde i början av denna uppsats skriver Anna Meeuwisse (1997) i sin studie av Fountain House-rörelsen om hur man i självhjälpsgrupper pratar kring de egna erfarenheterna och att gruppträffarna blir en plats för gemenskap, stöd och identifikation. Hon menar att medlemmarna blir hjälpta genom att hjälpa andra. Enligt Meeuwisse skriver även Katz (1993, se Meeuwisse 1997) att studier på självhjälpsgrupper visat att medlemmarna får nya perspektiv på sig själva, sin tillvaro och sina möjligheter till förändring. Hon menar att grupperna inger människor hopp, självförtroende och makt över sina liv. Denna beskrivning och forskning tycker jag även kan sammanfatta det respondenterna i denna uppsats presenterat och den uppfattning jag fått av självhjälpsgruppen Al-Anon.

## 8. Källförteckning

*Al-Anons tolv steg och tolv traditioner* (1997). Stockholm: Al-Anon familjegrupper i Sverige

Andersson, Anna (1999). *Medberoende*. C-uppsats. Lund: Socialhögskolan

Angelöw, Bosse & Jonsson, Thom (2000). *Introduktion till socialpsykologi*. 2.uppl. Lund: Studentlitteratur

Beattie, Melody (1987) *Bli fri från ditt medberoende*. Stockholm: Norstedts Förlag AB

Beattie, Melody (1990). *Den medberoendes guide till de tolv stegen*. Stockholm: Norstedts Förlag AB

Gerdner, Arne (1999) ”Problem kring begreppet ’medberoende’. Kritisk granskning av ett omstritt begrepp utifrån forskning och behandlingserfarenhet” i *Socionomen* (1999:4) sid. 53-63

Hilte, Mats (1996). *Avvikande beteende*. Lund: Studentlitteratur

Maltén, Arne (1992). *Grupputveckling*. Lund: Studentlitteratur

Meeuwisse, Anna (1997). *Vänskap och organisering*. Lund: Studentlitteratur

Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans (red.) (2002). *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och kultur

Månsson, Sven-Axel (2002). Interaktionistiska perspektiv på studiet av sociala problem: processer, karriärer och vändpunkter. I Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans (red.). *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och kultur

Nilsson, Björn (1996). *Socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur

Scheff, J, Thomas & Starrin, Bengt (2002). Skam och sociala band – om social underordning och utdragna konflikter. I Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans (red.). *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och kultur

Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur

Svedberg, Lars (2003). *Gruppsykologi*. Lund: Studentlitteratur

Svensson, Tomas (2003) *Anonyma Alkoholister: En kvalitativ studie av Anonyma Alkoholisters manifesta och latenta funktioner*. Magisteruppsats. Lund: Sociologiska institutionen



## **9. Bilaga 1**

### **Intervjuguide**

#### **GRUPPEN**

- När gick du med?
- Hur fick du reda på att Al-Anon fanns?
- Vem/vad fick dig att gå med?
- Förväntningar?
- Det viktigaste gruppen gett dig?

#### **SJÄLVBILD- IDENTITET**

- Tidigare självbilder?
- Nuvarande självbilder?
- Al-Anons medverkan till förändring?
- Andra viktiga som påverkar/påverkat?
- Något du vill förändra i dagsläget?
- Inre konflikt i samband med förändring?
- Medberoende? (Speciella beteenden?)

#### **LIVSSTIL (handlingar och beteenden)**

- Förändrade beteenden i samband med Al-Anon?
- Förändrat förhållningssätt till andra?

#### **Övrigt att tillägga?**