

Andlighet, gemenskap och byte av verklighetsuppfattning

Av: Maria Bergman &
Helena Håkansson

Vt-2011



Handledare: Carina Tigervall

Abstract

Authors: Helena Håkansson & Maria Bergman

Title: Spirituality, fellowship and change of way to perceive reality

The twelve-step philosophy is regularly occurring both as a common way of treatment and within self-help groups. Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous as well as several other self-help groups are only a few examples of several organizations who's foundations are based on the same philosophy. The twelve-step program is built upon spiritual principles, where both God and a higher power help the participants become free of substance abuse and addiction. In a secular country such as Sweden this can seem both fascinating and a bit contradictory. With this as a background setting, the purpose of the essay was to investigate why people turn to AA's and NA's self-help groups, what different functions these communities fill for its members, and also what importance and function the spiritual elements have in the twelve-step program. To get the possibility to highlight the essence of subjective experiences, the study rests upon qualitative method in the shape of semi-structured interviews. The selection of people interviewed was two women and four men who all are members that have been recruited to AA's and NA's self-help groups through a so called "snowball selection" via a contact person with connections to the twelve-step movement. The theoretical basis of the study takes it's starting point both in psychology and social psychology in an attempt to try to understand and give a deeper knowledge for the behaviour of the individual – alone and in relation to other people. In our study we found that participancy in AA and the NA was preceded by some kind of crisis, unbearable situation or huge negative consequences as a direct cause of the addiction. This is referred to as "hitting rock bottom". Through the twelve-step movements the members learn a new way of thinking and living, which can be compared to an alternation or change of way to perceive reality. Furthermore, it has become apparent that the spiritual elements and how they are interpreted is highly individual and personal, and also that the group is of great importance for the participants "new lifestyle". All people interviewed rely on a personally defined higher power outside of themselves, mainly to be able to maintain their sobriety and also to get control over their situation. Other key purposes of the self-help groups, according to the people interviewed, are understanding, the ability to cope, knowledge about their problem, fellowship and meaningfulness.

Key words: Alcoholics Anonymous, spirituality, "rock bottom", alternation, fellowship

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<u>1. Förord</u>	<u>3</u>
<u>2. Inledning</u>	<u>4</u>
2.1. Problemformulering	4
2.2. Syfte och frågeställningar	5
<u>3. En bakgrund</u>	<u>6</u>
3.1. AA/NA:s historik och organisation	6
3.2. Tolvstegsideologi och möten	6
3.3. Sekularisering och sakralisering	8
<u>4. Teoretisk referensram och tidigare forskning</u>	<u>9</u>
4.1. Vägar ut ur missbruk	9
4.2. Självhjälpsgruppens betydelse	10
4.3. Interna och externa orsaksförklaringar	11
4.4. Locus of Control	11
4.5. Om andlighet och religiositet	13
<u>5. Teori och användbara begrepp</u>	<u>15</u>
5.1. Kristeori och ”the rock bottom”	15
5.2. Socialisationsprocess och byte av verklighetsuppfattning	16
5.2.1. <i>Primär och sekundär socialisation</i>	16
5.2.2. <i>Alternation</i>	17
5.3. Attributionsteori	17
5.4. KASAM – Känsla av sammanhang	18

6. Metod	19
6.1. Val av metod	19
6.2. Urval och tillvägagångsätt	20
6.3. Analys och bearbetning av material	22
6.4. Resultatens tillförlitlighet	22
6.5. Etiska överväganden	24
6.6. Arbetsfördelning	25
7. Presentation av intervjupersoner	26
8. Resultatredovisning och analys	28
8.1. Varför väljer deltagare att ansluta sig till AA/NA?	28
8.1.1. <i>Traumatisk kris och "att nå sin botten"</i>	28
8.2. Gemenskapernas funktioner	31
8.2.1. <i>Byte av verklighetsuppfattning och gruppens betydelse</i>	31
8.2.2. <i>Trygghet, tillit och en gemensam förståelse</i>	35
8.3. Betydelsen av de andliga inslagen i tolvstegsprogrammet	38
8.3.1. <i>Tolvstegsfilosofins betydelse/Gud och den högre makten</i>	38
8.3.2. <i>Att bli nykter och drogfri samt att tillfriskna mentalt</i>	40
8.3.3. <i>Ett bättre liv</i>	43
9. Sammanfattande diskussion	45
10. Referenslista	48
Bilagor I - VI	51-56

1. Förord

Vi vill tacka alla inblandade som gjort den här studien möjlig! Främst vill vi framföra ett tack till de fantastiska intervjupersoner som delat med sig av sina erfarenheter och upplevelser, samt tagit sig tid till att medverka i studien. Vidare har vår handledare Carina Tigervall varit ett bra stöd kommit med fina råd och tips under uppsatsskrivandets gång. Vi vill även tacka oss själva för ett gott samarbete.

2. Inledning

2.1. Problemformulering

Idag lever vi i ett sekulariserat samhälle där kyrkan inte längre är en stark kraft. De traditionellt religiösa institutionerna har därmed inte längre samma inflytande och makt över majoriteten av samhällets medborgare som tidigare. Enligt Furseth & Repstad (2005) är sekularisering ett mångtydigt begrepp, men att sekulariseringsteorier understryker att begreppet främst syftar till att religionen fått mindre betydelse för samhällsutvecklingen. Trots denna utveckling finns det organisationer som kan tolkas ha ”religiösa” och/eller andliga inslag som berättar om hur dessa tillhandahåller hjälp och bot till människor med beroende och missbruk av olika art. Anonyma Alkoholister (fortsättningsvis AA i text) och Anonyma Narkomaner (fortsättningsvis NA i text) är en form av organisation och självhjälpsrörelse som kan liknas vid denna beskrivning då de genom sitt ”andliga” tolvstegsprogram vägleder deltagarna till ett liv i ”nykterhetens och tillfrisknandets tecken”. Helmersson Bergmark (2009) menar att en del av den frivilliga grenen av sociala insatser mot missbruk i Sverige är påverkad av religionen, vilket innefattar verksamheter såsom tolvstegsgrupper och AA. AA är vidare en utbredd organisation på det ideella fältet som vänder sig till människor som har en önskan om att sluta missbruka. AA:s tolvstegsfilosofi har även översatts och anpassats från problemområdet alkohol till en mängd andra typer av beroende såsom exempelvis narkotika, spel, sex och medberoende för anhöriga etc. Deras ideologi och tolvstegsprogram är vida känt i såväl behandlingssammanhang som i självhjälpsform. AA:s och NA:s tolvstegsprogram, av typen självhjälpsgrupp eller professionell behandling (även kallad Minnesotabehandling eller tolvstegbehandling), kan vidare sägas ha en allmän acceptans inom den svenska missbruksvården. Socialstyrelsens nationella riktlinjer för missbruks och beroendevård rekommenderar tolvstegsprogram och AA/NA:s självhjälpsgrupper, då deltagande tycks öka förutsättningarna för ett positivt utfall (Socialstyrelsen, 2007). När tre behandlingsmodeller såsom tolvstegsbehandling, kognitiv beteendeterapi och motivationshöjande behandling jämfördes visade tolvstegsbehandlingen bättre resultat. En förklaring till detta kan vara att deltagande i AA (som i sin tur ökar förutsättningarna för ett positivt resultat) var vanligare bland dem som genomgått tolvstegsbehandling (*ibid.*).

Klienter rekommenderas av verksamma på det sociala fältet att besöka självhjälsgrupperna i eller efter behandling för att få hjälp med olika typer av missbruk och beroende. AA/NA skulle därför kunna ses som ett alternativ eller ett komplement till den traditionella missbruksvården. Trots få studier på fältet finns det relativt goda belägg för att ett medlemskap i Anonyma Narkomaner efter behandling ger ett bättre långsiktigt utfall, därför bör ett förbättrat samarbete förespråkas mellan det professionella vårdsystemet och olika självhjälsgrupper (Socialstyrelsen, 2007).

Självhjälsgrupperna är vidare frivilliga, politiskt och ekonomiskt obundna och de säger sig även vara religiöst oberoende trots att deras ideologiska bas i form av tolv steg innehåller både bön, Gud och en tro på en Högre makt, vilka används som rekommendationer i syfte att hjälpa medlemmarna att bli nyktra och tillfriskna andligt från sitt missbruk och beroende. AA:s och NA:s tolvstegsprogram skulle således kunna sägas innefatta religiösa symboler samt att vara andligt till sin form. Då Sverige idag är ett sekulariserat land kan det te sig intressant, fascinerande och en smula motsägelsefullt att tolvstegsprogrammet är så vanligt förekommande, accepterat och rekommenderat trots sina andliga inslag och för att dra det lite längre, sin religiösa karaktär.

2.2. Syfte och frågeställningar

Med bakgrund av ovan nämnda är syftet med vår studie att titta närmare på varför människor väljer att ansluta sig till AA:s och NA:s självhjälsgrupper, dess funktion och betydelsen av de andliga inslagen i tolvstegfilosofin.

- Varför väljer individer att ansluta sig till AA/NA:s självhjälsgrupper?
- Vilka funktioner fyller självhjälsgrupperna för sina deltagare?
- Vilken betydelse tillskriver deltagarna de andliga inslagen i tolvstegsprogrammet? Och vilka funktioner har de för deltagarna?

3. En bakgrund

För att läsaren ska kunna skapa sig en förståelse för det ämne vi valt att undersöka gör vi nedan en presentation av tolvstegrörelsernas ideologi, bakgrund och organisation. I relation till det valda ämnesområdet har vi valt att kort beskriva sekulariseringsprocessen i syfte att belysa vilken betydelse det kan få på individnivå.

3.1. AA/NA:s Historik och organisation

Den första AA-gruppen grundades i USA 1935 (Helmersson Bergmark, 2009). Rörelsens grundade blev följden av ett möte mellan Bill W och Bob, båda svårt alkoholiserade, vilka delade sina livserfarenheter och tillkortakommanden som i sin tur lade grunden till konceptet AA (*ibid.*). Organisationen har sitt ursprung i Oxfordgrupprörelsen, vilken hade en stark protestantisk prägel och riktade sig i första hand inte till alkoholister utan hade en ambition att missionera. Så småningom splittrades gruppen i två läger, en med fokus på viljan att hålla sig nyktra och en med fokus på att missionera. Därefter förändrades också den kristna inriktningen i grupperna till att bli mer andlig (Helmersson Bergmark, 1995). AA har sedan 1935 vuxit sig stor och är i dag en internationell organisation som är representerad i 187 länder med ca 116. 000 grupper, varav ca 440 i Sverige (Anonyma Alkoholister, 2011). NA grundades 1953 i USA och kom till Sverige 1987. Internationellt återfinns NA i 107 länder, varav ca 200 grupper är aktiva i Sverige (Anonyma Narkomaner, 2011). NA är sprunget ur AA och NA:s tolv steg är i grunden AA:s program för tillfrisknande (Anonyma Narkomaner, 1998; Anonyma Alkoholister, 2005). Organisationerna är vidare självförsörjande, det finns inga medlemsavgifter, de för inga register det finns inte heller några andra krav för att delta, förutom en önskan om att sluta dricka och/eller att använda droger. De har ingen anknytning till någon speciell tro, kyrka eller samfund, är inte heller politiskt beroende eller motståndare till någon eller något (*ibid.*).

3.2. Tolvstegideologi och möten

I sin bok *Att förstå de tolv stegen*, vilken på förhand är godkänd av AA, menar Terence Gorski (2002) att tolvstegrörelsens popularitet inte någon modefluga utan dess framfart håller sakta men säkert på att skapa ett nytt sätt att tänka. Antalet

självhjälpsgrupper som lånat programmet och gjort det till "sitt eget problem" blir kontinuerligt fler och innefattar exempelvis grupper med anhöriga, vuxna barn till alkoholister, läkemedelsberoende, spelberoende och ytterligare 200 andra tolvstegsgrupper för tillfrisknande (*ibid.*). Enligt Helmersson Bergmark (2009) är AA ett program och en metod men kan även uppfattas som en ideologi eller en livshållning. Behandlingsmetoden kallas Minnesotamodellen, vilken är nära förknippad med AA:s ideologi, då behandlingsformen lånat de tolv stegen från AA – rörelsens program (*ibid.*). De olika formerna baserar sin syn på missbruk och beroende som en kronisk sjukdom man aldrig blir från (Helmersson Bergmark, 1995). AA bygger på ett andligt program som dels innehåller Tolv steg (se bilaga 3) för tillfrisknandet och dels bygger på Tolv traditioner (se bilaga 4) i syfte att vara vägledande principer och stadgar för AA som helhet (Gorski, 2002). Anonyma Narkomaner bygger på i stort sett samma principer med liknande Tolv steg (se bilaga 5) och traditioner (se bilaga 6). Tolvstegsprogrammet bygger i första hand på att erkänna sig maktlösa inför sitt beroende till en högre kraft eller Gud, "sådan som vi själv uppfattade honom" (se bilaga 3), då de förlorat kontrollen över sina liv, vidare är det viktigt att deltagarna får insikt om att de själva ska ta ansvaret för sin sjukdom (Anonyma alkoholister, 2005). Resterande steg handlar om hur de själv väljer att leva ett så bra liv som möjligt, samt om att föra budskapet vidare (*ibid.*). Vidare är "the rock bottom" (se teoriavsnitt) ett centralt begrepp inom tolvstegrörelsen, vilket Kristiansen (2002) menar kan likställas med att individen har nått sitt personliga bottenläge i missbruket. Organisationerna är en gemenskap för kvinnor och män som därigenom delar sina erfarenheter, sin styrka och förhoppningar (Gorski, 2002). Tolvstegmöten kan utformas ganska fritt eftersom varje grupp är självstyrande och utformas beroende på vilken karaktär de har (Anonyma Alkoholister, 2011; Anonyma Narkomaner, 2011). Enligt Gorski finns det vissa likheter som gått att urskönja; någon öppnar mötet med att ta upp ett tema, deltagarna går ofta "laget runt" och den som vill dela med sig av sina erfarenheter gör det utan att bli avbruten, man utgår i regel från tolvstegskrifterna i någon avseende, man debatterar eller diskuterar inte och man låter alla få tala till punkt. Avslutningsvis läses oftast sinnesrobönen gemensamt: "Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan – och förstånd att inse skillnaden" (Gorski, 2002 s.35).

3.3. Om sekularisering och sakralisering

Geels & Wikström (2006) menar att sekularisering kan liknas vid att alltför många samhällsinstitutioner drar sig undan religionens inflytande och därmed kan religionens roll i samhället anses bli alltmer begränsad. I stora drag har kyrkans roll reducerats till händelser som dop, bröllop och begravning (*ibid.*). Enligt författarna kan sekulariseringen bero på att vi gått från ett monopolistiskt samhälle, där ett enda symbolsystem hade tolkningsföreträde, till ett pluralistiskt samhälle, där flera symbolsystem lever vid sidan av varandra. En annan aspekt är att ett dominerande symbolsystem kan minska i styrka och kanske inte längre klarar av att förse medborgarna med ett mönster som ger dem mening (*ibid.*). Detta menar författarna kan vara en följd av den fragmentiserade värld nutidsmänniskan lever i, vilken är oberäknelig och inte förmår ge människan en känsla av sammanhang och kontinuitet på samma sätt som i det tidigare bondesamhället där alla hade sin plats och delade en helhetsskapande livssyn.

Geels & Wikström (2006) menar att vid sidan av de traditionella religionerna kan man se en ökande privatiserad religiositet i form av andlighet som för somliga har en större betydelse än de gamla institutionella kyrkorna och samfundet, men att det sociala livet alltmindre påverkas av religionen behöver inte betyda att enskilda människor blir ateister. I likhet med detta menar Furseth & Repstad (2005) att konsekvensen av en samhällelig sekularisering i vår västvärld är att en marknad uppstår för individuellt religiösa och andliga behov. Det har enligt Geels & Wikström (2006) uppstått ett slags ”lapptäckesreligion”, vilket innebär att individen sammanställer en personligt färgad religiositet och vidare benämner sig som andlig snarare än religiös. Ökningen av den privata religiositeten har lett till att forskare börjat tala om begreppet *sakralisering*. Författarna menar att människor som väljer bort institutionaliserad religion ökar men det kan inte likställas med att de inte bryr sig om religiösa frågor, då många söker något som är okränkbart eller heligt i livet (*ibid.*). Generellt sett är det inte någon slump att AA har sina starkaste fästen i protestantiska regioner men det sekulariserade samhället utgör, paradoxalt nog, en bra grund för en andlig rörelse (Helmerson Bergmark, 1995).

4. Teoretisk referensram och tidigare forskning

För att ha möjlighet att belysa det vi avser undersöka har vi valt att presentera en bred teoretisk referensram som även innefattar tidigare forskning på området, som vi delvis också kommer att använda oss av i vår analys. Den tidigare forskning vi har tagit del av fokuserar främst på olika aspekter av andlighet och missbruk, självhjälpsgruppens betydelse och funktion, religiositet och kris samt annan forskning på området missbruk och uppbrott från missbruk som kan vara av relevans för vår studie. För att hämta kunskap på vårt ämnesområde har vi sökt tidigare forskning löpande under uppsatsens skrivande. Den amerikanska forskningen har vi hittat med hjälp av sökmotorn LibHub med sökord som; spiritual, Alcoholics Anonymous, addiction, recovery. Vid sök på exempelvis Alcoholics Anonymous and spiritual fick vi 60 träffar. Därefter har vi läst igenom abstract och valt ut relevanta artiklar för uppsatsen. Vi har även använt oss av AA/NA:s egen litteratur för att belysa både organisation och ideologi med fokus på deras tolv steg och tolv traditioner. Vi har också sökt i databasen Libris främst efter avhandlingar och andra studier på vårt område. Studierna har fungerat både som inspiration och vägledning, då vi tittat på innehåll och litteraturval.

4.1. Vägar ut ur missbruk

I en FoU - rapport undersöker Jan Blomqvist hur individer finner olika lösningar på sina alkoholproblem, samt vilka faktorer som är av betydelse i processen. Studien bygger på intervjuer med individer som funnit en lösning med hjälp av behandling, AA eller på egen hand. Blomqvist menar att kärnan i stort handlar om tro, hopp och kärlek; att stärka tron på sig själv, att ta makten över sitt liv, att finna hopp i ett alternativt levnadssätt, samt att hitta en ny mening med livet (Blomqvist, 1999). Han menar att en förutsättning för att skapa förändring är att individen bör inse att missbruket genererar svårigheter och att denne kan samla kraft inom sig själv eller genom ett stöd från andra i form av kärlek och omtanke och/eller från en högre makt, samt att individen finner andra saker i livet som ger mer njutning än alkoholen och ruset. För att förändring skall kunna bli bestående krävs det att drickandet som huvudfokus i livet blir mindre viktigt och att skälen till att engagera sig i någon annan positiv aktivitet växer sig starkare (*ibid.*).

Arne Kristiansens har i sin avhandling *Fri från narkotika* undersökt och beskrivit vägar in i, livet i och vägen ut ur narkotikamissbruk och sedan ett socialt integrerat liv i samhället (Kristiansen, 1999). Han menar att det är svårt att förklara att vissa personer kan bryta från missbrukslivet med att de är socialt eller egenskapsmässigt bättre rustade. Det som möjliggjorde uppbrottet är snarare förändringar av deras livsvillkor. De 14 män och kvinnor som deltog i undersökningen, hade gemensamt att de upplevde stora negativa konsekvenser av droglivet, vilket var skälet som påverkade dem att bryta upp från missbruket. Kristiansen menar att förutom negativa konsekvenser var positiva förändringar i samband med uppbrottet av betydelse t ex. sysselsättning, bostad och relationer. Författaren går även in på betydelse av behandling. Han menar att det inte främst är behandlingen eller dess ideologi som är av betydelse för att ha möjlighet att bryta med ett missbruk utan istället är det förtroende, respekt, gemenskap, engagemang, tolerans och positiv inställning som behövs för att en behandling ska fungera (*ibid.*). Med bakgrund av tidigare forskning menar Kristiansen (1999) att det inte är ovanligt att människor som varit narkotikamissbrukare valt att engagera sig i NA, de kommer därmed in i sociala sammanhang i vilka de inte behöver dölja sin bakgrund, de möter andra som accepterar dem och som är övertygade om en möjlig förändring.

4.2. Självhjälpsgruppen

Magnus Karlsson (2002) har i sin undersökning studerat självhjälpsgrupper i Sverige med syftet att bidra till en ökad förståelse för gruppernas roll och situation i en svensk kontext. Han menar att en orsak till att intresset har ökat för att delta i självhjälpsgrupper är att människor i högre grad vill hantera sina svårigheter själva, eller åtminstone ha mer inflytande i sin egen process. Karlsson definierar självhjälpsgrupper som små och deltagarstyrda som är samlade kring ett gemensamt problem, dit även tolvstegrörelserna sällas. Den kunskap som deltagarna tycks ha fått och utvecklat genom gemensamma erfarenheter skapas i första hand i självhjälpsgruppen och i det sociala sammanhanget. Kunskapen förmedlas och upprätthålls genom att deltagarna talar om sitt gemensamma problem (*ibid.*). Författaren framhåller också att särskilt viktiga värden i

självhjälpsgruppen är den gemensamma förståelsen, det ömsesidiga stödet, en social gemenskap, samt möjligheten att få information om sitt problem.

4.3. Interna och externa orsaksförklaringar

I början på 1990-talet gjorde Ulla Hoppe Jakobsson en undersökning på ett behandlingshem för alkoholberoende bestående av 146 klientintervjuer. Intervjuerna genomfördes vid olika tidpunkter; när klienterna skrevs in, när de skrevs ut och ett år efter utskrivning (Hoppe Jakobsson, 1992). I avhandlingen undersöker hon betydelsen av interna och externa orsaksförklaringar i förhållande till möjlighet att bli fri från alkoholmissbruk. Författaren exemplifierar en intern attribution med att alkoholisten förklarar missbruket med en ”svag personlighet” eller ”låg motivation” och därmed härleder orsaken till sig själv, en extern attribution kan vara om alkoholisten anser att alkoholism är en sjukdom och vidare lägger orsaken utanför sig själv. Attributionsteorin kan på liknande sätt ge missbrukaren orsaksförklaringar till sin möjlighet att bli fri från sitt missbruk förlagt inom sig i form av t ex motivation och disciplin eller förlagt utom sig i form av t ex Gud och andra människor. Hoppe Jakobsson (1992) lägger stor vikt vid sjukdomsbegreppet då sjukdomsbilden hypotetiskt sett skulle kunna legitimera fortsatt missbruk då individen erkänner sig maktlös inför alkoholen och därmed inte själv är ansvarig för sina handlingar. Författaren menar dock att AA:s definition av sjukdomsbegreppet inte betyder att individen själv är ansvarig för att ha orsakat sin ”sjukdom”, denne är däremot ansvarig för sitt tillfrisknande och sin framtida alkoholkonsumtion i form av att acceptera behovet av hjälp från en högre kraft (*ibid.*). Hon menar även att om missbrukaren härleder många av sina misslyckanden till interna faktorer är risken stor att känslor av skuld och skam försvårar tillfrisknandet. I studiens resultat framkommer att de som tagit till sig sjukdomsförklaringen använder alkohol i mindre utsträckning än de som har interna orsaksförklaringar.

4.4. Locus of Control

Majoriteten av forskning på området andlighet/missbruk har skett i USA och mycket lite i Sverige. Med bakgrund av den litteratur och forskning vi tagit del av verkar gudstro, religiositet och andlighet generellt sett även vara ett mer

”naturligt” inslag i det amerikanska samhället till skillnad från i det svenska. Kunskaperna från den amerikanska forskningen kanske därför, med en reservation, bör överföras med försiktighet till vår undersökning då det amerikanska samhället kulturellt sett avviker från det svenska i fråga om människors religiositet. Vi redovisar nedan ett urval av den forskning vi hittat som förhoppningsvis kan bidra till ökad förståelse och fördjupad kunskap i relation till vårt ämnesområde.

Locus of Control används frekvent i den amerikanska forskningen i fråga om andlighet och missbruk. Begreppet härstammar från attributionsteorin (se teoridel) och har för avsikt att kunna ge förklaringar till individuella skillnader i kontrolluppfattning. Li, Feifer & Strohm (2000) skiljer på *intern* och *extern Locus of Control*. Den interna innebär att människan tror att krafter inom denne styr hans eller hennes livsöde och den externa syftar till att människan tror att livsödet styrs av yttre krafter. De menar att forskare har utgått från antagandet att det kan vara användbart för alkoholister att utveckla en intern kontrolluppfattning, dels genom att ta ett eget ansvar och dels genom att acceptera konsekvenserna av sina beslut till skillnad från en individ med *extern Locus of Control*, där individen inte anses kunna styra och ta ansvar för sitt liv då det ligger utanför dennes kontroll (*ibid.*). Vidare tar Li et al (2000) upp ett formulär som utvecklats och avser mäta individens uppfattning av en högre makt/Gud och dess betydelse för individens återhämtning från alkoholmissbruk. I undersökningen mätte man andlighet och extern Locus of Control hos deltagare i AA, och detsamma hos personer som genomgått en kognitiv behandling, vilken förmedlar en *intern Locus of Control* till deltagarna, dessa jämfördes sedan. AA deltagare visade sig ha högre värden både när det gäller andlighet och *extern Locus of Control*. Författarna drar slutsatsen att det kan finnas ett samband mellan högre *extern Locus of Control* och andlighet.

Murray, Goggin & Malcarne (2006) fortsätter på temat. De menar att flera studier visar på kontroll, tro och andlighet tycks vara av betydelse för att ha möjlighet att behålla en nykterhet. Murray et al (2006) menar dock att forskare anser att det finns en motsättning mellan *intern Locus of Control* och andlighet, då tron på en högre kraft ligger utanför individen och därmed borde göra det svårare för individen att tillfriskna. Författarna menar att den centrala tanke inom AA, såsom att förlita sig på en högre makt för att uppnå ett nyktert liv, skulle då enligt

begreppet *Locus of Control* innebära en yttre kontroll, där individen får rådet att lita på yttre krafter för att tillfriskna. Kritikerna menar att AA:s filosofi ger deltagarna en känsla av hjälplöshet och passivitet i form av rekommendation förlita sig på en högre makt (*ibid.*). Författarna menar dock att kritiken inte stämmer överens med en stor del av forskningen som visar positiva samband mellan andlighet, rehabilitering och ett kvalitativt liv.

4.5. Om andlighet och religiositet

Inom AA och NA betonas andligheten, men man menar att individen inte behöver vara religiös för att delta i gemenskaperna. I sin artikel tar alkoholforskaren Arne Gerdner upp andlighet i förhållande till alkoholmissbruk. Enligt Gerdner (1995) behöver inte andlighet betyda en specifik religiös stämning ”andeväsen” eller ”astralkrafter” istället beskriver han det som ett sätt att relatera till livet, till varandra och till oss själva; i andan vi lever. Författarens vida bild av andlighet kan innefatta om vi upplever oss själva i motsättning till vår omgivning eller som en del av ett större sammanhang och om hur vi hanterar våra brister och tillkortakommanden, vår känsla av utsatthet och vår dödlighet (*ibid.*). Skillnad mellan andlighet och religion är att religion ofta anses vara ett snävare begrepp än andlighet, då religionen kan sägas tala om för oss på vilket sätt vi ska förhålla oss till andliga upplevelser (Hutichson, 1999). Enligt Gerdner (1995) hör alkoholism och andlighet till viss del ihop, då han anser att alkoholism är en ”dålig” sorts andlighet i form av ett slags andlig sjukdom. Han liknar det med att ruset befriar från individens upplevelse av tid och kan vidare förstås som ett sökande efter en andlig upplevelse eller en paradiskänsla.

Religionspsykologen William James fokuserar vidare på upplevelse av tro hos den enskilde individen och menar därmed att religion kan handla om en upplevelse av gudomen eller om vår inre gud (James, 1981). I sin klassiska studie *Den religiösa erfarenheten i dess skilda former* skriver författaren hur ett ”söndrat jag”, eller en människa i kris, kommer till ”samvetsfrid och lycka” med hjälp av tron. James menar att det mänskliga medvetandet är ett system av föreställningar och associationer i ständig växling. De olika systemen aktiveras i olika sammanhang, grupper eller situationer. När ett tidigare perifert föreställningssystem ställs i centrum och påverkar medvetandet talar James om

omdaning. När det gäller ett religiöst föreställningssystem föreslår James termen *omvändelse* (*ibid.*).

Geels & Wikström (2006) fortsätter på temat religion och andlighet i relation till att hantera problematiska situationer i livet. Författarna tar upp *coping*, vilket innebär en individs förmåga att bemöta, övervinna och anpassa sig till inre eller yttre stress och konflikter, samt att hantera detta på bästa sätt (*ibid.*). Forskning har bedrivits gällande vilken roll religionen spelar i en copingprocess och resultaten visar på oavsett vilken situation det gäller, så kan en del människor vända sig till religionen för att få hjälp med att bearbeta olika kris – och stressituationer (*ibid.*). Religionen kan vara en viktig beståndsdel i att klara av privata och sociala problem. Det kan bl. a. handla om att söka mening, social samvaro och det heliga i tillvaron (Geels & Wikström, 2006). Antoon Geels har vidare genomfört flertalet studier av människors visionära upplevelser. Han menar att det finns ett samband mellan någon form av livskris och religiositet. Enligt Geels (2001) har den drabbade en högre beredskap för nyorientering då hans eller hennes redan existerande reaktionsmönster känns otillräckliga. Han menar också att religiösa upplevelser och omvändelser är kategorier som ofta leder till en nyorientering i livet och ett nytt sätt att se på tillvaron.

5. Teori och användbara begrepp

Då vår uppsats delvis fokuserar på individens sätt att hantera och förstå sin verklighet, samt tolvstegrörelsens funktion i relation till sina deltagare har vi valt att utgå från de teorier och begrepp som härstammar från den psykologiska, socialpsykologiska och den socialkonstruktivistiska traditionen. Vår tanke är därmed att försöka tolka och förstå empirin både med fokus på den enskilde individen, och individen i samspel med sin omgivning, samt hur individen skapar och formar sin verklighet. Med utgångspunkt i vårt syfte och våra frågeställningar kommer de teoretiska utgångspunkterna med tillhörande begrepp att vara vägledande i vår analysdel, då vi har en förhoppning om att det ska generera kunskap och en ökad förståelse i förhållande till vårt material och ämnesval.

5.1. Kristeori och ”the rock bottom”

Psykiatrikern Johan Cullberg skriver att – ”Ett psykiskt kristillstånd kan man sägas befinna sig i då man råkat in i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall kunna förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen” (Cullberg, 2003, s. 19). Han definierar två typer av kriser: *utvecklingskrisen* och *den traumatiska krisen*. *Utvecklingskrisen* behöver inte vara kopplad till någon speciell händelse utan tillhör den normala livscykelns påfrestningar såsom att gifta sig, skaffa barn, åldras etc. *Den traumatiska krisen* inträffar när individen drabbas av en yttre händelse där individen upplever att dennes existens, sociala identitet eller trygghet hotas allvarligt. Den traumatiska krisreaktionen kan infinna sig vid bara hot om förlust, likväl som en verklig förlust. Cullberg (2003) menar att krisens huvudsakliga källor är *förlust* och *kränkning*. *Förlusten* kan innebära något konkret i yttrevärlden eller ett hot om förlust av någonting som individen upplever som en väsentlig tillgång i livet, vilket har ett psykiskt värde för människan. Ytterligare en faktor som gör att en traumatisk kris kan uppträda är en *kränkning* av självkänslan, i form av t ex. sjukdom, beroende och maktlöshet där skam och skuld är vanliga inslag. Svårast är de fall där det som förloras har varit bärare av individens allra djupaste trygghet i tillvaron (*ibid.*). Enligt Geels & Wikström (2006) beror lösningen i en kris i stor utsträckning på den yttre livssituationen, där hjälp och stöd av vänner, familj och släkt är avgörande.

Inom missbruksforskningen finns ett flertal teorier som handlar om varför och hur missbrukare lämnar det gamla bakom sig för att gå över till ett ”vanligt” liv med en ny social identitet som följd (Hedin & Månsson, 1998). Författarna presenterar en av de mer kända, vilket är Leonard Brills processteori där han i sin studie från 70-talet beskriver vägar in och ut ur missbruket. Enligt Brill påverkas övergången mellan faserna av olika krafter som både stöter bort och drar missbrukaren till sig (refererad till i Hedin & Månsson, 1998). Den främsta kraften är missbrukets negativa konsekvenser och där missbrukslivet blir alltmer ohållbart och dysfunktionellt och de negativa konsekvenserna benämner Brill som att nå ”the rock bottom” (*ibid.*). Vidare menar Hedin & Månsson (1998) att det, enligt Brill, inte finns en självklar gräns av vad som kan definieras som ”the rock bottom”, då upplevelsen är subjektiv. För vissa individer medför de negativa konsekvenserna av missbruket en existentiell kris, en personlig botten, som i sin tur leder till insikten och viljan att förändra sitt liv (Hedin & Månsson, 1998; Kristiansen, 1999). Brills begrepp ”the rock bottom” skulle vidare kunna liknas vid Cullbergs kristillstånd då individen med bakgrund av att personen befinner sig i ett personligt bottenläge där tidigare handlingsmönster inte är tillräckliga för att bemästra den aktuella situationen.

5.2. Socialiseringsprocess och byte av verklighetsuppfattning

5.2.1. Primär och sekundär socialisation

Socialisation är den process som gör människan till en samhällsmedlem. Berger & Luckmann (1998) menar att en viktig del i vår subjektiva verklighet är hur vi upplever oss själva i vår verklighet. Detta formas genom en social process, bestäms av den sociala strukturen och skapas i dialektik mellan individ och samhälle. Den primära socialisationen äger rum i barndomen och sker under känslomässigt laddade förhållanden. Den primära socialisationen är djupt rotad och oftast den som är viktigast för individen och den kräver identifiering av *signifikanta andra*, det vill säga; betydelsefulla personer i sin omgivning (*ibid.*). *Sekundär socialisation* leder in en individ i nya delar av samhällets objektiva värld och förutsätter alltid en primär socialisation. Individen behöver inte identifiera sig känslomässigt med signifikanta andra på samma sätt som i en primär socialisation, den sekundära socialisationen kan däremot innehålla en

emotionell dimension som kan likna den vid barndomen i de fall när individen står inför en radikal förändring av sin verklighetsuppfattning (*ibid.*).

5.2.2. *Alternation*

I svåra krissituationer eller extrema fall är det möjligt för individer att byta verklighetsuppfattning grundligt. Berger & Luckmann (1998) benämner detta som ”växlingar” eller *alternation* och de exemplifierar med en religiös omvändelse. När individen byter verklighetsuppfattning krävs en ny *socialisationsprocess*, då *alternationen* påverkar individens djupast rotade verklighet. Processen kan liknas vid en primär socialisation eftersom förändringen innebär en radikal omfördelning av verkligheten (*ibid.*). Processens viktigaste förutsättningar är starka känslomässiga band till *signifikanta andra*, vilka hjälper individen att skapa en ny struktur för hur individens syn på sin verklighet. För att kunna ta till sig den ”nya” verklighetsuppfattningen och för att ha möjlighet att bevara den, behövs enligt författarna t ex ett samspel inom en grupp eller en religiös församling som har samma syn på verkligheten. För att individens nya verklighet ska kunna bevaras är det viktigt att undantränga verkligheten som den var före *alternationen* (*ibid.*). Individen bör också separera från andra som befunnits sig i dennes närhet i den ”gamla världen” för att ge plats åt nya närstående. Författarna menar att den nya världen kan hotas av andra som inte delar deras synsätt och därför kan det krävas handlingar som stärker den nya verklighetsuppfattningen (*ibid.*). I regel utplånar individen den gamla biografien så som den var före *alternationen* (Berger & Luckmann, 1998). När individen omtolkar sin verklighet på ett radikalt sätt skiljer denne också på sitt nya och gamla liv genom att göra en tydlig gränsdragning i sin livshistoria. Det kan beskrivas i termer som: ”När jag fortfarande levde i synd”, ”när jag fortfarande var fången i det borgerliga tänkandet”, när jag fortfarande styrdes av dessa omedvetna neurotiska behov” (*ibid.* s. 186).

5.3. Attributionsteori

Attribution kan översättas med orsaksförklaring i beteendevetenskapliga sammanhang (Hoppe Jacobsson, 1992). Enligt Fritz Heider, ”attributionsteorins fader”, fokuserar attributionsteorin på individens behov av att begripa och förklara sin värld (refererad till i Hoppe Jacobsson, 1992). Heider menar att människor

alltid söker efter olika tolkningar och förklaringar för att förstå sitt och andras beteende och för att se någon logik i det tillskriver vi olika orsaksförklaringar (*ibid.*). Hoppe Jakobsson (1992) menar att hur olika situationer kommer att förklaras är ofta individuella och påverkas av våra tidigare erfarenheter (*ibid.*). Attributioner delas vidare in i olika typer av orsaksförklaringar, externa eller interna. Ett beteende kan förklaras med omständigheter inom individen (internt) eller utanför individen (externt). Det centrala inom attributionsforskningen är våra förklaringar till lycka, välgång och misslyckanden samt hur förklaringarna påverkar individens uppfattning om hur denne kommer att lyckas i framtiden. Kan framgångarna bero på interna faktorer så som egen vilja eller beror det på externa faktorer så som att ha ”tur” eller får hjälp utifrån? Människor attribuerar som regel sina framgångar till interna egenskaper och sina misslyckanden till att vara situationsbundet (*ibid.*).

5.4. KASAM - Känsla av sammanhang

KASAM eller *känsla av sammanhang* är ett begrepp som har utvecklats från det salutogena tänkandet av Aaron Antonovsky (2005). Begreppet består av komponenterna; *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*. De tre komponenter är delar av en motivationsteori men den viktigaste komponenten menar Antonovsky är *meningsfullhet* för att på så sätt hitta förklaringar till motivation. *Begriplighet* avser i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli. En individ med en hög känsla av begriplighet ser händelser med yttre och inre stimuli som gripbara och kan ta till sig information på ett lugnt sätt, istället för ett kaosliknande sätt. *Hanterbarhet* handlar om i vilken utsträckning ens egna och omgivningens resurser finns till förfogande. Har individen en hög känsla av *hanterbarhet*, så har denne stor tillit till att få hjälp av andra i sin omgivning och att även själv kunna klara av och reda ut främmande och nya situationer. Upplever individen låg känsla av *hanterbarhet* ser individen sig själv som ett offer för omständigheterna. Hög grad av *meningsfullhet* kan innebära att individen är hängiven i sitt eget liv och det som händer denne. Utmaningar och relationer ses som ett sätt att utvecklas. Har individen en låg grad av *meningsfullhet* tyder det på att inget i dennes liv är av värde och flertalet gånger har det med känslomässigt engagemang att göra (*ibid.*).

6. Metod

6.1. Val av metod

I vår undersökning har vi valt att använda oss av kvalitativ forskningsmetod i form av intervjuer, då metoden fokuserar på att beskriva och lyfta fram mening och betydelser i mänskliga sammanhang. Eftersom vi är intresserade av AA/NA:s deltagares subjektiva upplevelser och tankar, har den kvalitativa forskningsintervjun varit den metod som bäst kunnat matcha det vi avsett undersöka. Valet av den här intervjuformen är när forskaren vill nå bakom det omedelbara, få en inblick i respondenternas tankar, föreställningar, känsloupplevelser och motiv (Danebeck & Månsson 2008). I likhet med detta betonar Kvale & Brinkmann (2009) att den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen från intervjupersonernas synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter och avslöja deras levda värld. Om vi valt att använda oss av kvantitativ metod är risken att värdefulla data i form av mening och betydelse hade gått förlorad, då den kvantitativa metoden snarare syftar till att förklara och mäta än att tolka och förstå innehåll som i den kvalitativa metoden (Levin, 2008). Då både subjektiv upplevelse och mening är av intresse för studien har vi valt att använda oss av semistrukturerad intervjuform. Den semistrukturerade intervjun gör det möjligt för respondenterna att besvara frågorna utifrån sin egen referensram på grund av dess öppna karaktär, vilket standardiserade intervjuer inte tillåter (May, 2001). Intervjuformen ger även utrymme att följa upp de svar respondenten ger och på så sätt möjliggör intervjutypen en fråga - svarsdialog (Aspers, 2007). Nackdelen med denna form av intervju är dock att forskaren utgår från sin horisont med sina frågor (*ibid.*). Resultatet kan bli att det endast finns begränsade möjligheter för den intervjuade att lyfta fram sitt perspektiv och risken är helt enkelt att intervjudeltagaren blir för styrd av forskaren. För motverka detta, och därmed kanske missa väsentligheter, har vi intagit en öppen hållning vid intervjutillfället. Vid den semistrukturerade intervjun är kontexten viktig då de som intervjuar har ett visst handlingsutrymme och samtidigt måste förstå både intervjuens innehåll och kontext (*ibid.*). Vi har använt oss av en på förhand utarbetad intervjuguide (se bilaga 2) med olika teman och tillhörande förslag på frågor i kombination med att inta ett flexibelt förhållningssätt vid intervjutillfället. Vår tanke var att därigenom att lyfta fram intervjupersonens perspektiv, ha

möjlighet att öppna upp för följdfrågor, samt att möjliggöra en fördjupning i de teman som uppstått som betydelsefulla och intressanta under intervjun.

6.2. Urval och tillvägagångssätt

Då syftet med studien är att undersöka varför individer vänder sig till AA/NA: s självhjälpsgrupper, dess funktioner i relation till sina deltagare samt betydelsen av det andliga tolvstegsprogrammet, kom urvalet att fokusera på personer med erfarenhet av AA/NA: s självhjälpsgrupper och tolvstegsideologi. Hur skulle vi då få kontakt med deltagare från AA och NA som ville dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser? Vid urvalet visade det sig vara svårt att få kontakt med fokuserade målgruppen då organisationen främst består av slutna möten som riktar sig till dem som har en önskan att sluta missbruka. Aspers (2007) menar att ett problem som forskaren kan stöta på är att finna en inträdespunkt i fältet. Vi var dock medvetna om att det förekommer öppna möten, vilka även riktar sig till allmänheten, men att rekrytera intervjupersoner via ett sådant forum verkade respektlöst och oetiskt. Via en bekant till en av oss hade vi fördelen att komma i kontakt med en person som är deltagare i både AA och NA. Kontaktpersonen kan liknas vid det May (2001) kallar ”gatekeeper”, vilken kontrollerar tillgången till den information som forskaren söker. Vår ”dörrvaktare” informerade oss om att det troligtvis fanns ett intresse från andra deltagare att medverka. Denna typ av tillvägagångssätt brukar kallas snöbollsurval och bygger på att den första kontakten med fältet leder till att forskaren når fler medlemmar av populationen (*ibid.*). Urvalsmetoden är användbar, och ibland det enda sättet, i situationer när det är svårt att komma i kontakt med en målgrupp som är utspridd eller svårtillgänglig. Tillvägagångssättet är värdefullt då det är ett sätt att få inblick i exempelvis slutna organisationer (Aspers, 2007).

Via vår kontaktperson förmedlade vi ett önskemål på runt sex intervjupersoner, vilket vi menar kan vara rimligt i förhållande till studiens längd. Antalet intervjupersoner kan skifta beroende på den tid och de resurser som finns tillgängliga för studien (Kvale & Brinkmann, 2009). Vi är medvetna om att ett urval på sex intervjupersoner inte är ett magiskt eller optimalt antal för uppsatsen, det är främst kvaliteten på empirin i förhållande till det vi ämnat undersöka som är av intresse. Kvale & Brinkmann (2009) menar att antalet nödvändiga intervjupersoner beror på undersökningens syfte och forskaren bör intervjua så

många personer som behövs för att ta reda på vad denne behöver veta, vilket vi menar att vårt empiriska material bestående av sex intervjuer innehåller. Vidare önskade vi få kontakt med både män och kvinnor i olika åldrar, samt med olika långt medlemskap i AA och/eller NA. Jacobsson & Meeuvise (2008) menar att en urvalsstrategi kan vara att välja ett fåtal fall med maximal variation för att uppnå spännvidd i materialet. Vår tanke var därmed att uppnå en större urvalsspridning som i sin tur kan möjliggöra en variationsbredd på svaren. För att få kontakt med intervjupersonerna vidarebefordrade vi, via vår kontaktperson, ett informationsblad (se bilaga 1) till potentiella intressenter så att de fick en möjlighet att ta ställning till om de ville medverka i vår studie eller inte. De som var intresserade kontaktade sedan oss och vi bestämde tillsammans plats för intervjun. Intervjuerna har genomförts hemma hos våra intervjupersoner, på bibliotek och café. Intervjuns längd har varat mellan ca 45 min och 1 timme. Vi har vid intervjutillfället använt oss av en diktafon. Detta finns dock både för – och nackdelar med att spela in en intervju. Fördelar är att fokus helt och hållet kan riktas på intervjupersonen, till skillnad från att göra parallella anteckningar, samt att nedskrivning och tolkning av svaren inte behöver ske under själva intervjutillfället. May (2001) menar vidare att nackdelar med att använda bandspelare är att människor helt enkelt inte vill spelas in eller känner sig hämmade av en bandspelare. Vi menar dock att de fördelar som finns med att ”banda” ett samtal överväger de nackdelar som presenterats förutsatt att verktyget godkänns av intervjupersonerna samt att informationskravet har respekterats, vilket vi har tagit hänsyn till i relation till de vi intervjuat.

Med bakgrund av de önskemål vi förmedlat till vår kontaktperson kom urvalet att bestå av de personer denne helt enkelt fick tag som var villiga att ställa upp i en intervju. Vårt urval består av deltagare från AA/NA: s självhjälpgrupper vilka har erfarenhet av missbruk och beroende samt de andliga inslagen i tolvstegsprogrammet. De medverkande är två kvinnor och fyra män med olika bakgrund på ett åldersspann mellan 40 och 70 års ålder. Två av intervjupersonerna är deltagare i AA, en i NA och resterande i både NA och AA. Alla har olika lång nykterhet och deltagandetid i AA/NA vidare har alla genomgått en eller flera tolvstegsbehandlingar.

Vi är vidare medvetna om att det finns en grupp individer som inte valt att ansluta sig till tolvstegsrörelsen eller valt att gå ur och därmed inte ”köper idén” om att det finns en högre makt som hjälper dem att tillfriskna, men ändå lyckats bli fria från sitt missbruk. Om vi fokuserat på och kommit i kontakt med dessa personer hade vårt urval sett annorlunda ut, studien hade i sin tur fått en annan karaktär och sannolikt visat andra resultat.

6.3. Analys och bearbetning av material

För att ha möjlighet att återge våra intervjupersoners utsagor på ett så korrekt sätt som möjligt har vi som sagt spelat in intervjuerna för att sedan transkribera dem i sin helhet. I likhet med May (2001) är vi medvetna om att transkribering av intervjuer å ena sidan är en tidskrävande process, men å andra sidan utgör inspelningar ett bra underlag för vidare tolkning. Det sistnämnda är det argument vi valt att lägga fokus på då vi på bas av en gedigen grund har försökt återge utsagorna på ett så korrekt vis som möjligt, vilket även kan komma att öka studiens tillförlitlighet. Det utskrivna materialet har vi därefter läst, diskuterat och systematiserat gemensamt med hjälp av att kodning. Kodning är en del av analysen som delar upp materialet och möjliggör analysen (Aspers, 2007). Vi har vidare kategoriserat materialet utifrån teman och frågeställningar i vår, på förhand, utarbetade intervjuguide. Därefter har vi letat efter olika mönster i materialet med fokus på om det var flera av intervjupersonerna som uttryckte sig på liknande sätt eller om det gick att urskönja avvikande uppfattningar. Med bakgrund av teoretiska utgångspunkter har vi därefter analyserat intervjuerna i syfte att belysa och skapa en förståelse för det intervjupersonerna delgett.

6.4. Resultatens tillförlitlighet

När man som forskare genomför en studie är det viktigt att beakta dess tillförlitlighet för att studien ska bli så trovärdig som möjligt. I detta sammanhang brukar man tala om hög respektive låg validitet och reliabilitet. Validiteten handlar om att mäta det man avser att mäta (Jönson, 2010) eller om resultaten kan anses ”sanna” eller inte. I kvalitativa undersökningar kan det bestå av att forskaren kommunicerar sina resonemang om ”görandet” i studien. Med detta som bakgrund har vi därför försökt vara så öppna som möjligt med både tillvägagångssätt och överväganden, så att läsaren i sin tur kan ta ställning till om

undersökningen framstår som trovärdig eller inte. För att öka validiteten har vi redogjort för uppsatsskrivandets process vad gäller urval, metod, verktyg etc., och därtill de olika resonemang vi fört under processen gång.

Vidare handlar reliabilitet om precisionen i mätverktygen (Jönson, 2010).

Reliabiliteten syftar till uppnå samma resultat vid olika tillfällen genom samma procedur. För att beakta detta har vi vidarebefordrat ett informationsbrev (se bilaga 1) till våra intervjudeltagare för att tydliggöra studiens syfte och innehåll. Syftet med detta, förutom att beakta den etiska aspekten, är att minimera risken för missförstånd. För att öka reliabiliteten i vår studie har vi använt oss av en diktafon vid intervjutillfällena. Forskaren kan då få en mer ”exakt” empiri och risken för ”minnessvikt” och forskarens egen omtolkning av utsagorna minskar. Enligt May (2001) kan bandspelare vara en garanti för att intervjuaren inte ersätter sina ord med respondentens. Då vi är två författare för studien anser vi att vi bidrar till att öka reliabiliteten på så vis att vi gemensamt har kodat, diskuterat och analyserat empirin. Vi har på så sätt haft möjlighet att belysa olika saker i materialet, och därmed är tanken att vi har försökt motverkat en ensidig och partisk tolkning. Vi är vidare medvetna om att studiens undersökningsgrupp är relativt liten till sin storlek och därför kan det bli svårt att generalisera de kunskaper som framkommer i empirin. Det vår studie redovisar är de enskilda intervjudeltagarnas uppfattningar och upplevelser, därför gör vi inte heller något anspråk på någon vidare generalisering. Kvale & Brinkmann (2009) menar att om antalet blir för litet blir det svårt att generalisera, om antalet blir för stort går det inte att göra djupa tolkningar av intervjuerna.

En intervjusituation påverkas av en rad olika faktorer, vilka också kan komma att påverka undersökningens resultat. Vi är medvetna om att vi bär på en förförståelse i form av bl. a. tidigare erfarenheter, andra intervjutillfällen och forskning på området vilket kan ha påverkat hur vi uppfattar intervjupersonerna. Andra faktorer som ålder och kön etc. kan ha påverkat samspelet i sig och hur vi valt att formulera våra teman och intervjufrågor har påverkat hur intervjupersonerna valt att svara. I en intervjusituation påverkas både forskare och intervjudeltagare ömsesidigt av varandra vilket kommer att påverka stämningen och de svar som förmedlas. Enligt Aspers (2007) påverkar forskaren vilka svar som ges genom sin närvaro och sitt ”görande”. Forskarens påverkan är i grunden ofrånkomlig då

varje interaktion innebär att en relation skapas som har mening för de inblandade, själva interaktionen är en del av processen där forskaren tolkar vad personen säger och vice versa. Därför är det inte rimligt att tro att man som forskare kan eliminera en ömsesidig påverkan (Aspers, 2007). Med bakgrund av detta kan det bli svårt, att som uppsatsskrivare, hävda total neutralitet då vi har påverkat och påverkats i interaktion med intervjupersonerna, vilket i sin tur sannolikt influerat vår empiri. Vi har också haft tolkningsföreträde när vi analyserat vilket sannolikt påverkar resultaten.

6.5. Etiska överväganden

När man som forskare tar del av människors liv och får inblick i saker som för respondenten kan vara av känslig natur är det viktigt att behandla detta med största respekt och försiktighet för att undvika en eventuell skada eller kränkning. Det är viktigt att skydda sina respondenter genom att reflektera över och inta ett etiskt förhållningssätt till det man som forskare "har i sina händer". Därför har vi i vår undersökning betonat anonymitet, informationskrav, samtycke och frivillighet i förhållande till intervjupersonerna. Alla intervjupersonerna har fått ta del av ett informationsblad innan de bestämde sig för att medverka. Informationsbladet innehöll studiens syfte och intervjuens längd och innehåll, uppgifter om anonymitet och frivillighet, samt våra kontaktuppgifter. Vidare informerade vi intervjudeltagarna om att informationen endast skulle användas i den specifika studien och behandlas av studiens författare. Intervjupersonerna kommer också att avidentifieras i form av att vi anonymiserar dem med fingerade namn. På så sätt har vi beaktat de fyra etiska huvudkraven på rekommendation av Vetenskapsrådet (2011), vilka är; nyttjandekravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet och informationskravet. Vid själva intervjutillfället tilldelades intervjupersonerna återigen ovanstående information och fick därefter möjlighet att samtycka till deltagandet.

Enligt AA:s regelverk bör anonymitet alltid respekteras. Genom att anonymisera intervjupersonerna har vi också att respekterat AA:s tolfte tradition: "Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa princip före person" (Gorski, 2002 s.190). Vi är vidare medvetna om att det finns en risk att vår kontaktperson kan komma att räkna ut vem som är vem i

studien. Detta är en risk som är svår att utesluta. För att behandla ”problemet” informerades vi intervjupersonerna om detta innan deras deltagande. De fick därefter möjlighet att samtycka. Vi har även erbjudit att skicka ut de transkriberade intervjuerna till var och en av intervjupersonerna för godkännande och eventuell korrigerings innan materialet använts i studien. Det var dock endast två av intervjupersonerna som var intresserade av detta.

6.6. Arbetsfördelning

Då vi är två författare i uppsatsskrivandet vill vi, med bakgrund av att sträva efter transparens i studien, redogöra för arbetsfördelningen under projektet. Vi har tillsammans diskuterat oss fram till uppsatsens ämne, dess syfte och frågeställningar. Vidare har vi försökt fördela arbetsbelastningen på ett jämlikt sätt. Vad gäller litteraturen har vi delat upp sökande och läsande mellan oss för att sedan återberätta för varandra vad informationen gett och vad som visat sig vara relevant för vår studie. Vi har arbetat gemensamt med uppsatsens olika delar i kombination med att utnyttja våra inbördes starka respektive svaga sidor i syfte att öka effektiviteten under uppsatsskrivandet.

7. Presentation av intervjupersoner

Vi har valt att göra en kort presentation av intervjupersonerna i syfte att läsaren ska ha en möjlighet att lättare kunna orientera sig i de olika berättelserna i kommande avsnitt där vi redovisar vår empiri och analys. Med utgångspunkt i ovan nämnda etiska övervägande har vi anonymiserat intervjupersonerna i form av att använda fingerade namn.

Aron: Man i 45 års ålder. Började sniffa lim vid 13 års ålder och gick sedan över till hasch och amfetamin, vilken var hans huvuddrog. *Aron* har genomfört två tolvstegsbehandlingar och fick kontakt med gemenskapen via sin första behandling. Han är deltagare i både AA och NA sedan sammanlagt ca 11 år och går på möten 3 - 7 gånger i veckan. Han är numera alkohol och drogfri sedan 4,5 år och hade dessförinnan en nykterhetstid på 4 år innan återfall.

Birgitta: Kvinna i 50 års ålder. Började dricka vid 12 års ålder. Drickandet eskalerade under åren i kombination med stor arbetsbörda vilket ledde till depression och utbrändhet. *Birgitta* kom först i kontakt med tolvstegsprogrammet och AA/NA genom sitt arbete och senare via en rekommendation från en alkohol – och drogfri förening. Är alkoholfri sedan 8 år tillbaka, är deltagare i AA och går på möten 1-2 gånger i veckan. Besöker även NA ibland. Har genomgått tolvstegbehandling.

Carin: Kvinna i 40 års ålder. Började röka hasch vid 15 års ålder och övergick senare till amfetamin. Hon är deltagare i NA och går på möten ca 3 gånger i veckan. Har varit drogfri och aktiv i NA från och till sedan 1999. Numera har hon varit drogfri i 10 månader och dessförinnan var hon drogfri i 9,5 år innan återfall. Hon kom i kontakt med NA:s gemenskap först genom sin syster och senare genom en tolvstegbehandling.

David: Man i 65 års ålder. Började dricka i tonåren och vid 30 års ålder eskalerade alkoholintaget, vilket i sin tur fick allvarliga konsekvenser. Han har genomgått ett antal avgiftningar och en tolvstegsbehandling. *David* fick kontakt med AA genom behandling och är deltagare i AA och alkoholfri sedan 14 år. Han går på möten från och till.

Erik: Man i 70 års ålder. Har haft ett blandmissbruk bestående av mediciner, gatudroger och alkohol. Fick kontakt med NA/AA genom tolvstegsbehandling. Han har tidigare varit deltagare i NA, är numera aktiv i AA och går på möten ca 2 gånger i månaden. Är drog - och alkoholfri sedan 21 år och har varit deltagare i gemenskapen lika länge.

Fredrik: Man i 60 års ålder. Började med alkohol i tidiga tonår och gick senare över till tyngre droger. Har genomgått tolvstegsbehandling via kriminalvården och fick därigenom kontakt med NA och senare med AA. Han har varit narkotikafri och deltagare i gemenskapen i ca 14 år och går på möten ca 3 gånger i veckan.

8. Resultatredovisning och analys

I resultat och analysavsnittet har vi för avsikt att belysa empirin utifrån teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för undersökningen med de intervjuer vi genomfört. De teoretiska begrepp vi avser använda för att försöka förstå och tolka vad våra intervjupersoner uttrycker härstammar från Brill, Cullberg, Hoppe Jacobsson, Antonovsky och Berger & Luckmann, samt delar av studiens övergripande referensram som presenterats ovan. Vår resultatredovisning och analys innehåller vidare olika delar vilka följer studiens inledande frågeställningar och olika teman som har kunnat urskönjas ur intervjupersonernas utsagor. För att undvika att färga intervjupersonernas berättelser alltför mycket har vi valt att använda oss av en del citat i syfte att lyfta fram intervjupersonernas egna berättelser och beskrivningar.

8.1. Varför väljer deltagarna att ansluta sig till gemenskaperna?

För att ha möjlighet att belysa varför intervjupersonerna valt att ansluta sig till gemenskaperna vill vi presentera bakgrunden till deras uppbrott där de gått från ett liv där missbruket var centralt, till tvärtom, ett liv utan alkohol och droger.

8.1.1. Om kris och att "nä sin botten".

Alla i undersökningsgruppen har genomgått en eller flera tolvstegbehandlingar och de flesta har därigenom kommit i kontakt med AA: s och/eller NA: s gemenskaper i eller och efter behandling. Det gemensamma drag som gått att urskönja i de olika utsagorna är att samröret med tolvstegfilosofin har föranletts av någon form av kris. Samtliga intervjupersoner har på olika sätt upplevt att deras situation var destruktiv och att det hade uppstått ohanterliga konsekvenser av missbrukslivet, där de i sin tur insett att de behövde göra något som förändrade deras livssituation. Det kan tolkas i relation till Cullbergs (2003) definition av ett psykiskt kristillstånd; då man råkat in i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall kunna förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen" (Cullberg, 2003, s. 19). De olika berättelserna har liknande inslag men skiljer sig något i detalj. Exempelvis så har Carin haft perioder utan droger i kombination med en del återfall och hon blev till följd av missbruket till slut hemlös under en period. Davids situation blev

till sist också ohållbar då han inte kunde ta hand om sig själv till följd av sitt drickande. Han åkte in och ut på olika avgiftningscentraler. Om det fortsatte på samma väg fanns risken att han inte skulle få träffa sitt barnbarn:

”Mitt barnbarn var ett år då och jag förstod att min dotter inte kommer att tillåta mig att träffa honom om jag fortsätter såhär och det kunde jag ju förstå”.

Intervjupersonerna var enligt utsagor i en situation som var ohållbar eller så fanns det en rädsla för vad som skulle kunna ske om de fortsatte det aktuella levernet. Det kan tolkas i relation till det Cullberg (2003) menar med att en traumatisk kris uppstår när individens egen existens, sociala identitet och trygghet hotas, det kan handla om ett *hot om förlust* eller en reell förlust. I likhet med en traumatisk kris och ett yttre hot mot sin existens beskriver Aron efter ett långvarigt missbruk anledningen till att han ville lägga av med alkoholen och drogerna:

”Jag hade nått min botten, jag var utbränd och förtvivlad över min situation. Jag tror att jag hade dött inom loppet av några år om jag inte gjort en tolvstegsbehandling. Sannolikt”.

Liksom Aron var Erik i dålig psykisk form och höll på, enligt utsaga, att ”förflackas” som person. Han var vidare rädd för att dö i akut alkoholförgiftning. Med bakgrund av paranoia och depression till följd av sitt leverne i missbruket berättar han om konsekvenserna av sin situation:

”Jag hade inte någon lust att leva ”Jag hade bestämt att ta livet av mig, det skulle vara en singelolycka med bil, jag hade t.o.m. valt platsen”.

Fredrik har vidare ett långvarigt missbruk bakom sig i kombination med destruktiva relationer, våldsamheter och aggressivitet. I samband med en skilsmässa accelererade hans missbruk till tyngre droger vilket i sin tur ledde till arbetslöshet, kriminalitet och fängelsestraff. Han beskriver en avgörande händelse som fick honom att vilja bryta med sitt destruktiva leverne:

”Det hände mycket saker under en period som jag är jätteglad idag att det inte blev värre än det blev för att jag stod och riktade ett laddat vapen mot huvudet på människor och höll på att trycka av, men någonting fick mig att stoppa. Det hände ett flertal sådana här grejer som var väldigt destruktiva”.

Cullbergs kristillstånd skulle kunna förstås utifrån vad Brill benämner som "the rock bottom" (refererad i Hedin & Månsson, 1998). Innebörden av begreppet syftar till, att med bakgrund av missbrukets negativa konsekvenser, har individen nått sin personliga botten i form av att livet blivit alltmer dysfunktionellt och ohållbart (*ibid.*), vilket även går att relatera till intervjupersonernas utsagor ovan. Birgitta berättar vidare om hur hon mådde psykiskt dåligt under många år och hur hon lade "locket på" med alkoholen. Hon nådde enligt henne själv "sin personliga botten" genom att "gå i väggen" med bakgrund av långvarig arbetsstress i kombination med en kontinuerlig alkoholkonsumtion som i sin tur ledde till djupa depressioner. Hon hade ett stort motstånd till att sluta dricka, då hon inte visste vad ett liv utan alkohol innebar:

"Det här med att sluta dricka gjorde mig livrädd och jag hade förstått länge att det inte höll men jag visste inte hur man gjorde eller hur man kunde leva ett liv utan alkohol [...]. Tar man bort drogen eller alkoholen så är allting jag gör som om det skulle vara första gången".

Birgittas uttalande skulle också kunna tolkas i relation till det Cullberg (2003) menar utlöser en traumatisk kris, då individens trygghet och sociala identitet hotas. Förlusten behöver inte vara verklig utan det räcker med att individen upplever det som ett hot av en förlust (*ibid.*) På liknande sätt illustrerar Birgitta alkoholen som ett grundläggande inslag och en trygghet i hennes liv, vilket också skulle kunna innebära en förlust eller ett hot om förlust av något fundamentalt i hennes tillvaro om hon slutade dricka. I hennes fall skulle det kunna innebära hot om förlusten av en identitet förknippad med alkohol och rädslan av att ge sig ut på okänt vatten, då hon inte visste vad det skulle innebära att leva utan alkoholen. I likhet med detta menar Cullberg (2003) att en traumatisk kris är svårast i de fall där det som förloras har varit bärare av den djupaste trygghet i tillvaron.

För samtliga intervjupersoner har vägen till att bli fri från droger och alkohol inneburit en lång process och varit allt annat än en dans på rosor. De berättar om hur en många gånger lång väg kantats av bl. a. destruktiva relationer, förtvivlan, hopplöshet, tvivel, skuld och skam, samt maktlöshet och en rädsla för sin ändlighet etc. Deras livsstil i missbruket ledde slutligen till så pass stora negativ konsekvenser att de inte längre orkade med sin aktuella situation.

Intervjupersonerna hade nått sina personliga gränser för vad de kunde bemästra

och därmed insett att de var tvungna att göra något åt sin situation. Utsagorna skulle kunna tolkas utifrån Brills begrepp "the rock bottom" då intervjupersonerna på olika sätt hade nått sina personliga gränser för vad de kunde bemästra och därmed insett att de var tvungna att göra något åt sin situation (Hedin & Månsson, 1998). Enligt Brill kan de negativa konsekvenserna av missbruket medföra en existentiell kris eller en personlig botten, som i sin tur leder till insikten och viljan att förändra sitt liv (Hedin & Månsson, 1998; Kristiansen, 1999). Insikten om att intervjupersonerna inte kunde fortsätta sin "livsstil" föranleddes vidare av olika personliga upplevelser och händelser som till slut blev avgörande för dem, vilket kan relateras till Brills uppfattning om att en personlig botten inte har en självklar gräns, då upplevelsen är subjektiv (*ibid.*).

8.2. Gemenskapernas funktioner

Under denna rubrik kommer vi att ta upp olika funktioner AA och NA: s gemenskaper fyller för sina medlemmar. Fokus vilar på att deltagarna byter ut sin tidigare verklighetsuppfattning mot att de lär sig nya sätt att tänka och leva genom tolvstegsfilosofin i kombination med att ingå i en ny social struktur, samt gruppens betydelse för att ha möjlighet vidmakthålla den "nya" verklighet.

8.2.1. Byte av verklighetsuppfattning och gruppens betydelse

Med bakgrund av en ohållbar situation och en personligt upplevd kris har samtliga av intervjupersonerna valt att lämna missbruket bakom sig för att istället leva ett liv utan alkohol och droger som deltagare i AA eller NA:s gemenskaper. När människor upplever en svårare form av kris kan de enligt Berger & Luckmann (1998) byta verklighetsuppfattning, vilket de kallar *alternation*. De exemplifierar med en religiös omvändelse där individen ingår i en ny social struktur. Erik berättar om hur han var skeptisk till en början men hur han sedan fått ett uppvaknande:

"Jag tänkte Gud nu ska han börja men ok jag får stå ut. Så jag försökte stänga till öronen och tänka på något annat. Men så säger han någonting och jag vet fortfarande inte vad det är som han sa men han sa någonting som måste ha träffat mig i mitt undermedvetna [---]. Och i det så blev det något stillsamt uppvaknande för mig, jag blev vitaliserad av det han sa[---]".

Carin berättar också att hon var kritisk till att gå på möte, och förstod inte vad de pratade om, men att man måste ha tålamod:

”Allting löser sig, allting blir bättre när folk sa det till mig tänkte jag bara att de var dumma i huvudet – Jag sitter ju fortfarande bostadslös... Jag tänkte ni är ju inte kloka någonstans?[...]hade vi nu pratat för 4-5 månader sedan hade jag inte varit så lugn och harmonisk som jag är i dag, jag hade inte haft den sinnesron som jag sitter med nu. Jag hade tänkt att jag kan lika bra skita i allt men nu har jag gått 3 gånger i veckan på NA möten”

Enligt Geels (2001) kan en viktig beståndsdel i religionen vara att klara av privata och sociala problem, det kan handla om att söka mening, social samvaro och det heliga i tillvaron. Ingen av intervjupersonerna har någon andlig eller religiös bakgrund. Det verkar snarare så att tolvstegrörelsen bidragit till att de har införlivat en personlig andlighet genom att de socialiserats in i gemenskapen via någon form av kris (se analysavsnitt 8.1.1.). Detta skulle kunna tolkas i relation till det Geels (2001) skriver, att det finns ett samband mellan någon form av livskris och religiositet, då det ofta leder till en nyorientering i livet och ett nytt sätt att se på tillvaron.

Berger & Luckmann (1998) skriver vidare, för att införliva en ny verklighet och bevara den krävs det ett samspel inom en grupp som har samma syn på verkligheten. Bytet kräver en ny *socialisationsprocess*, då de menar att bytet påverkar individens djupast rotade verklighet. I likhet med detta säger David att han inte längre tänker på alkohol, som tidigare var en central del i hans medvetande. Han poängterar att de tolv stegen har betytt mycket när man fått det ”bankat in i huvudet”. Aron vittnar om gruppens betydelse och om hur han socialiserats in i NA/AA: s gemenskaper, vilket också är basen i hans liv:

”Det är viktigt för mig att poängtera att tolvstegrörelsen har fostrat mig, jag tar avstamp i detta men jag binder inte mitt liv vid det. Det är ett grundläggande inslag i mitt liv [...]. Gruppens betydelse för mitt välmående och min nykterhet är den fundamentala basen för hur jag lever mitt liv. Jag har en trygghet där. Jag har telefonnummer till mina tolvstegsvänner som jag kan ringa mitt i natten om jag skulle känna att mitt liv blev ohanterligt eller om jag skulle få ett drogsug. Om jag är på väg att falla tillbaka så har de en förståelse för de är likadana själv.

Vi finns till för varandra. Gruppen överlever utan den enskilde men inte tvärtom”.

Fredrik berättar en liknande historia om hur han förändrat sitt leverne genom ett deltagande i tolvstegsgrupperna:

”Jag använder mig delvis av de tolv stegen i mitt dagliga liv, inte kanske så att jag tänker så men det har blivit ett sätt att leva för att ha ett bra liv[---]ja positivt hjärntvättad. Det är ju först nu har jag fått ett liv sen jag varit nykter”.

Detta kan tolkas i relation till det Berger & Luckmann (1998) fokuserar på vid nya socialiseringsprocesser i samband med kriser som därmed förändrar individens sett att se på sin verklighet. Viktiga förutsättningar för ”verklighetsbytet” är starka känslomässiga band till andra betydelsefulla människor vilka hjälper individen att skapa en ny struktur för hur individen ser på sin verklighet (*ibid.*). Det kan förstås med att våra intervjupersoner berättar om att de till stor del förändrat sin verklighetsuppfattning eller ”livsstil” genom att de som deltagare socialiserats in i en ny värld via tolvstegrörelserna och deras filosofi. De vittnar om ”fostring”, ”en positiv hjärntvätt”, gruppens styrka och betydelse, igenkännande samt ett nytt liv och ett nytt sätt att tänka. Genom AA/NA skulle man kunna säga att deltagarna genomgår en *sekundär socialisationsprocess* där gruppen är *de signifikanta andra* och därmed de mest betydelsefulla människorna, då de med längre nykterhet blir någon slags förebild eller ”vägvisaren”. Aron berättar:

”Jag tittar på dem som har gått före mig i nykterheten och de som verkar ha en bra kvalitativ nykterhet som då inte bara är promillefria. De som faktiskt gör något av sitt liv i nykterheten, där får jag min kraft och inspiration”.

Carin berättar vidare om när hon efter en lång period utan droger tog, enligt utsaga, ett återfall:

”Jag föll på amfetaminet och inte på haschet som var min huvuddrog. Och det har nog en hiskelig betydelse att jag slutade gå på NA möten. Jag gick på möten intensivt under 4 år 2 ggr i veckan men någonstans på vägen var det som om jag glömde vem jag var och jag tänkte att jag

inte behövde gå på möten för nu är jag frisk, men det behöver man verkligen för att det är gemenskapen som håller en på fötter”.

Carin kopplar ihop sitt återfall med att hon slutat gå på möten. Hon var därmed inte längre omgiven av gruppen och deltagarna, som här kan tolkas vid *de signifikanta andra*. Hon hade till följd av detta kanske svårt att upprätthålla sin nya verklighet som innebar att leva ett ”friskt”, nyktert liv. Berger & Luckmann (1998) menar att det krävs handlingar och ett samspel inom en grupp med samma uppfattning för att stärka och bevara den nya verklighetsuppfattningen. Birgitta talar om AA: s funktion och drar en gräns mellan det tidigare livet och livet idag:

”Min övertygelse är att ersätta drogerna med någonting annat och det är gemenskapen med andra människor [...]. Idag lever jag ett ärligt liv och autentiskt liv. Idag lever jag livet med ett stort L, innan var det ju bara en konstruktion. Nu är det liksom på riktigt”.

Birgitta berättar också om att hennes man fortfarande drack till skillnad från henne och att situationen till resulterade i skilsmässa:

”Jag skilde mig när jag blev nykter. Han drack på samma sätt som jag och hade samma prioriteringar som jag hade haft, men han var inte på samma linje utan han drack ju fortfarande och det var ohållbart”.

Birgitta liksom en stor del av intervjupersonerna har valt bort ett kontinuerligt umgänge med människorna de umgicks med i missbrukslivet. Utifrån detta skulle vi kunna belysa Berger & Luckmann (1998) resonemang, att vid en *alternationsprocess* är det av vikt att den nya sociala strukturen ersätter den gamla verkligheten, samt att individen skiljs från de individer som fanns före *alternationen* för att kunna bevara den nya verklighetsuppfattningen. Intervjupersonerna talar genomgående i termer av livet före (som oftast associeras livet i missbruket) och livet efter att de blivit deltagare i gemenskapen (som oftast associeras med nykterhet och tillfrisknande). Det görs vidare en tydlig gränsdragning då livet före härleds till att de inte hade kontroll till att de i sin nuvarande situation fått kontroll genom de tolvstegen och gemenskapen. I relation till detta menar Berger & Luckmann (1998) att när en radikal omtolkning av verkligheten aktualiseras gör individen en tydlig gränsdragning i sin livshistoria. Majoriteten av intervjupersonerna har vidare, enligt utsagor, fått en helt annan kvalitet i livet sedan de bytt verklighetsuppfattning då de ändrat tidigare vanor

mot nya, vilka de tagit till sig genom tolvstegsprogrammet och gemenskapen. Utifrån vad intervjupersonerna har delgett går det att urskönja ett samband med intervjupersonernas nya sociala struktur, som består av de andra deltagarna i gemenskapen och hur de därigenom finner ett nytt sätt att tänka och leva. Deltagarna i tolvstegrörelserna delar liknande värderingar, tankar och syn på missbruket och hur det genom rekommendationer i programmet ska hanteras. Sättet att se på sin nya verklighet vidmakthålls genom starka känslomässiga band till andra deltagare i gemenskapen i form av gruppen där tro på ett tillfrisknande och nykterhet vilar på samma struktur. Erik berättar om ett specifikt tillfälle när han råkat ut för en olycka och gruppen fanns där för honom:

”Jag kunde inte ta mig någonstans och då kom gruppen hem till mig. Jag fick morfin och det tyckte jag om, jag hade snabbverkande morfin på grund av mina svåra smärtor. När jag tog en sån blev jag hög och seglade iväg, det skrämde mig förstås. Då ringde jag en AA vän och då så kommer de och har AA möte hemma hos mig varje torsdag under flera månader”.

Fredriks betydelse av gruppen och gemenskapen:

”Det är det viktigaste i mitt liv kan jag säga [---]. Det är ju det som håller mig nykter för jag tror inte jag skulle klara av och hålla mig nykter själv”.

Genom Eriks och Fredriks utsagor tolkar vi det som att de troligtvis inte kunnat klara av ett liv i nykterhetens tecken utan de *signifikanta andra*. Liksom Berger & Luckmann (1998) talar om behövs det ett betydelsefullt samspel där alla har liknande syn på verkligheten i form av ett medvetet samförstånd. Här fyller gruppen en viktig uppgift för dem och har en stor betydelse för att de ska kunna vidmakthålla den nya verklighetsuppfattningen.

8.2.2. Trygghet, tillit och en gemensam förståelse

Utifrån intervjupersonernas utsagor har det framkommit att samtliga fått ett mer kvalitativt liv genom sitt deltagande i AA eller NA: s gemenskaper. Att de blivit nyktra och drogfria, deras känsla av att få vara en del av någonting, att ha en tillit och känna en trygghet tillsammans med andra människor, samt igenkännande

tycks vara av stort värde för intervjupersonerna. Fredrik berättar om betydelsen av AA - möte:

”När jag kommer ner på ett sånt här möte exempelvis och jag sitter där och pratar så vet ju folk vad jag pratar om. Det känner ju igen det, det är ju liksom ingenting som är, utan det blir ju det här att dela erfarenheter med varandra som gör att man växer som människa sen, jag är ju inte ensam längre”.

Vidare vittnar Aron om en av de funktioner som gemenskaperna fyller för honom:

”Alltså tolvstegrörelsen handlar om hjälp till självhjälp. Att spegla sig själv genom andra människor. Jag ger till andra och jag får tillbaks av andra. Som ett exempel: Om vi är tio personer och jag berättar om vad jag behöver berätta på just det mötet så finns det nio andra människor som ger tillbaks till mig i form av att jag kan få erfarenheter och reflektioner från. När jag går därifrån har jag stärkts nio gånger i förhållande till vem jag är, i min delning”.

Fredriks och Arons utsagor skulle vi kunna förstå och belysa genom Antonovskys (2005) komponent *hanterbarhet* som handlar om i vilken utsträckning ens egna och omgivningens resurser finns till förfogande. Vid en hög grad av *hanterbarhet*, så har individen enligt Antonovsky (2005) stor tillit till att få hjälp av andra i sin omgivning och känna sig trygg i det, även själv kunna klara av och reda ut främmande och nya situationer. Gruppen tycks vara en resurs för intervjupersonerna där de kan hämta kraft för att kunna hantera svårigheter som uppkommer i det alkohol och drogfria levernet. En resurs som gör livet hanterbart.

Birgitta berättar att hon alltid är välkommen att gå på möten oberoende på sin sinnestämning och betonar vikten av att känna gemenskap. Hon framhåller även acceptans som en betydelsefull faktor:

”Det är en plats där jag kan känna gemenskap med andra människor hur jag än mår och vem jag än är. Jag kan gå dit och vara precis som jag är och veta att det är okej. Jag kan gå dit och vara jätteglad eller jätteledsen. Vad jag än hittar på så är jag välkommen tillbaka”.

Carin säger att ha en gemensam förståelse och omge sig med människor som förstår henne är värdefullt. Att människor lyssnar utan att lägga några värderingar i vad som sägs och att hon inom gruppen upplever ett igenkännande i andras berättelser och upplevelser är viktigt:

”Att dela gör mycket. Det som är det bästa är att du kan ju prata utan att bli avbruten[---]. Du får ofta feedback men inte medvetet utan omedvetet av människor som berättar sina historier”.

I relation till ovanstående utsagor skulle vi kunna belysa det Karlsson (2002) skriver om självhjälpsgruppers synsätt där den gemensamma förståelsen är en av de viktigaste funktionerna i en självhjälpsgrupp. Insikten om att andra individer är i liknande situationer och har en ömsesidig förståelse framhålls som centralt. Det ömsesidiga stödet bygger på att man inom gruppen betraktar gemensamma problem på liknande sätt. Förståelsen gör det också möjligt att lättare skapa sociala relationer för deltagarna (*ibid.*). Tillvaron som missbrukare för Fredrik handlade om isolering och ensamhet. Att känna och att ge tillit, att uppleva en trygghet och kunna vara delaktig är något Fredrik poängterar:

”När jag var aktiv i mitt missbruk så var jag världens ensamaste människa. Det var ingen som förstod hur jag kände det. Helt plötsligt finns det folk som förstår mig och delar med sig och litat på mig”.

Fredriks uttalande skulle kunna förstås med hjälp av Antonovskys (2005) begrepp *begripbarhet* vilket syftar till att individen har en grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför denne är förutsägbart, begripligt och strukturerat. Genom att gå på tolvstegsmöten vistas Fredrik i en miljö där han vet att människor förstår och finns där för honom till skillnad från tidigare. Teman som återkommer i intervjupersonernas uttalanden är gemenskap, tillit och trygghet detta skulle kunna belysa Antonovskys (2005) tredje komponent *meningsfullhet*, som är den viktigaste delen för att kunna hitta förklaringar till motivation. Vidare menar han att *meningsfullhet* kan innebära att engagera sig i någon annans liv. Om man är tillräckligt engagerad och kan förstå de problem man ställs inför så kommer man till slut att finna en motivation att söka efter resurser i sin omgivning. Den tillgången menar författaren är så stark att man inte ger upp sitt sökande efter en utväg. Utan den motivationen slutar individen att reagera på stimuli menar han. Utifrån vad som framkommit ur empirin kan empati, ömsesidig respekt, att stötta andra och därmed själv få hjälp vara just den *känslan av sammanhang* som Antonovsky (2005) beskriver.

8.3. Betydelsen av de andliga inslagen i tolvstegsprogrammet

För att kunna förstå betydelsen av de andliga inslagen i programmet vill vi här klargöra vad intervjupersonerna tillskriver andligheten i tolvstegsprogrammet, hur de definierar sin Gud och högre makt, samt dess betydelse och funktion.

8.3.1. Om tolvstegsfilosofins betydelse/ Gud och den Högre makten

Enligt Hoppe Jacobsson (1992) söker individer alltid efter olika orsaksförklaringar till sitt och andras beteende, vilka kan delas in i *interna* och *externa* attributioner. Hon menar vidare att om individen lägger orsaksförklaringen utanför sig själv i form av t.ex. en högre makt/Gud eller andra människor såsom en grupp, så kan känslor av skuld och skam reduceras, vilket i sin tur kan underlätta missbrukarens möjlighet att ”tillfriskna”. Det här sättet att förklara och förstå sitt handlande är en gemensam nämnare för samtliga av våra intervjupersoner, då de frekvent använder en högre kraft och tillfrisknande i sina utsagor. Deras bild av Gud och/eller en högre makt är helt och hållet personlig och var och en tolkar det på sitt särskilda sätt. Den ”högre makten” definieras olika för intervjupersonerna. Aron berättar om ett öppet sätt att se på andlighet inom tolvstegrörelsen:

”I gemenskapen är det är ingen som berättar för dig om du ska tillhöra någon speciell Gud eller religion utan det handlar helt enkelt om envars Gud och Högre makt och vilken nivå man väljer och vad det betyder för var och en”.

Det som gått att utläsa av flertalet utsagor är att den högre makten tillskrivs gemenskapen som också associeras med tillitsfulla och ärliga relationer till andra deltagare i AA/NA gruppen. Enligt utsagor hjälper den högre kraften deltagarna att hålla sig nyktra och drogfria, reducera självcentrering, samt att hjälpa dem att leva ett värdigt och kvalitativt liv. För Erik är en funktion av den högre makten att göra sig mottaglig för andras uppfattningar och därmed kunna göra det möjligt att ta emot hjälp av andra. Birgitta definierar sitt sätt att se på Gud och andlighet:

”Jag tror att det finns någon slags högre makt eller jag kallar det hellre högre kraft som är större och som finns bakom och i allt. Det är helt och hållet min personliga uppfattning, man säger ju också inom tolvstegrörelsen: Gud såsom jag uppfattar honom [...]. Det handlar

mycket om hur jag tar hand om mig själv och hur jag är i förhållande till mina medmänniskor. Mycket handlar om hur jag bra liv som sedan spillar av sig på min omgivning”.

James (1981) fokuserar på en personlig upplevelse av tro hos den enskilde individen, liksom våra intervjupersoner. Han menar att det inte finns en sanning för hur religion kan uppfattas utan det kan finnas en direkt upplevelse av Gudomen – gud bortom allt ”utanför” oss själva men ändå i kosmos eller vår ”inre” Gud (*ibid.*). Gerdner (1995) spinner vidare på spåret andlighet. Enligt honom behöver andlighet inte vara en specifik religiös stämning, det kan handla om ett sätt att relatera till livet, till sig själv och till andra. Andligheten kan också innebära hur vi upplever oss själva i motsättning till vår omgivning eller som en del i ett större sammanhang. Utifrån detta skulle vi kunna tolka att det handlar om deltagarnas egen individuella Gud eller Högre makt som i sin tur ger ett värde för individen och/ eller för dess omgivning. Vidare talar David om betydelsen av tron en högre makt men är inte på det klara med på vilket sätt han vill definiera det:

”Jag tror det är en högre makt som hjälper mig [...]. Jag vet inte vad det skulle kunna vara för något, det har jag ingen som helst aning om, men man måste tro på något som ligger där, det kan vara en gammal släkting eller vad helst”.

Fredrik fortsätter med att berätta om den högre kraftens betydelse:

”Det är någonting som är starkare än jag själv, vad det sen är har ingen betydelse egentligen. Det kan vara en förälder barn relation, en vanlig relation, det kan vara en NA grupp eller AA grupp, det kan vara en arbetsgrupp. Det kan vara precis vad som helst. Någonting som jag har tillit till och där jag får ge tillit och ärlighet”.

I likhet med David och Fredriks utsagor gällande en högre makt skriver Gorski (2002) likaså ett en högre makt kan vara vad som helst, till och med ett livlöst föremål. Han säger; ”det är bättre att utse en tom flaska till sin högre makt än att inte tro på någon högre makt alls” (*ibid.* s. 65). Utifrån detta kan vi se en liknande koppling till tolvstegsrörelsens tredje steg: ”Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade honom” (se bilaga 3). Steget syftar till att deltagarna får ha olika definitioner av den högre makten, därigenom

kan det uppfattas på olika sätt. Gemensamt för intervjupersonerna är att de alla idag tror på en högre kraft som gett dem ett värde i livet, i form av bl. a. styrka, kraft och mod, vilka är ord som ofta återkommer i intervjuerna. Ingen av intervjupersonerna benämner denna högre makt som Gud i dess ”kristna” bemärkelse, utan menar att det kan tolkas på olika sätt, samt att Guden är högst personlig och individuell. Detta kan förstås vid den religiösa gudsupplevelse som William James (1981) beskriver ovan då han fokuserar på den enskilde individens personliga upplevelse av tro. Med stöd av hans resonemang är kanske en högre makt en bra benämning på den tro på någonting större än de själva som alla har men som ser olika ut!

8.3.2. Att bli nykter och drogfri samt att tillfriskna mentalt

I Karlsson (2002) avhandling om självhjälpsgrupper lägger han stor vikt vid värdet av att alla är samlade kring ett gemensamt problem, det ömsesidiga stödet och den sociala gemenskapen. Flertalet av våra intervjupersoner talar om betydelsen av att gå på möten för att fortsätta sina alkohol och drogfria liv. Birgitta nämner ordet ”torrfull” då hon menar att hennes sätt att tänka och hennes beteenden fortfarande är kvar trots att hon inte dricker:

”Det sitter liksom kvar i kroppen. För det är ju så när man tar bort alkoholen eller drogen ur kroppen så är det ju bara början, sättet att bete sig och tänka [...] det finns ju liksom kvar”

Att leva utifrån de tolv stegens filosofi är grundläggande för majoriteten av våra respondenter för att inte ”falla in i sitt gamla mönster” och därmed kunna vidmakthålla den ”nya” verklighetsuppfattningen. Carin definierar sin ”högre makt” i relation till hennes nykterhet på följande sätt:

”Andlighetsbiten [---] min högre makt är alltså gemenskapen för det är där jag växer. Genom att få komma ner och prata eller bara lyssna och på så sätt få mitt tillfrisknande. Gruppen är min högre makt för det är inte specifika personer utan det är alla som kommer ner på möten. Just att man samlas – det är andlighet och den högre makten för mig”.

Erik berättar hur han hanterade sitt återfall genom rekommendationer från AA:

”Jag knäppte händerna, ställde mig på knä och så bad jag så här;
snälla Gud låt mig slippa dricka, ske din vilja inte min. Lusten att
dricka försvann direkt.”

Erik förklarar det som hände att han bröt sin vilja och lade över allt till en högre makt. Han öppnade sig för andras viljor och i det här fallet då sin personliga Gud. Utifrån begreppet *extern Locus of Control* där den externa funktionen syftar till att individens livsöde styrs av yttre krafter för att få kontroll över sin situation, skulle vi kunna förstå Eriks utsaga. AA/NA:s tolvstegsideologi med sina andliga inslag skulle kunna vara ett verktyg för deltagarna att få kontroll över sin verklighet. Ideologin rekommenderar deltagarna hur de ska leva och tänka och därmed hur de kan hantera sin vardag utan alkohol och/eller droger. AA/NA:s definition av sjukdomsbegreppet är att personen inte själv är ansvarig för sin ”sjukdom” men ansvarig för sitt tillfrisknande genom att få hjälp av en högre makt bekräftar intervjupersonernas utsagor. Således reducerar det känslor av skuld och skam. Fredrik berättar att han tog på sig skulden när hans dåvarande fru åkte fast samtidigt som honom själv:

”Jag tog på mig all skuld för hon hade ju barn också. Så ja det var mycket, mycket skuld och skam där för jag tyckte det var mitt fel. Det var också anledningen till att jag ville ha hjälp och fick hjälp vid rätt tillfälle”.

Aron talar om att det är viktigt att lita på någonting starkare än honom själv och att börja leva ett nyktert liv inte alltid är så lätt:

”Många missbrukare bär ju med sig en historia och en ryggsäck där det finns en massa skit som måste rensas upp efter hand. Att erkänna sin maktlöshet inför droger och alkohol och börja lita på att saker fixar sig om man kan hålla sig nykter [---]”.

Vidare säger Erik:

”Om jag agerar som OM det fanns en högre makt, då fungerar det här. Det är inte mitt jobb att ta reda på om det finns en högre makt. Utan mitt jobb det är att göra saker för att slippa dricka och funkar det så här så gör jag det”.

En person med *extern Locus of Control* har en tendens att tro att det som sker denne beror på yttre krafter som individen inte själv styr över. Begreppet syftar till att individen förlägger ansvaret utanför sig själv och därigenom får kontroll över sin situation. I relation till detta skulle Eriks uttalande kunna förstås utifrån begreppet *extern Locus of Control*, då han använder sig av en högre makt, vilken är förlagd utanför honom, för att ”slippa” dricka. Vidare beskriver Birgitta sitt mentala tillfrisknande:

”Det är det känslomässiga tillfrisknandet som är grejen liksom. Det handlar om att känna, identifiera och hantera känslorna. Att kunna stanna kvar i en känsla och ändå fungera som människa”.

Aron skildrar sitt tillfrisknande på följande sätt:

”Att sluta med droger och alkohol innebär ju inte att man blir frisk utan det [...]. Tillfrisknandet är ju att titta på sig själv och gå in och rannsaka sig själv och se vem man egentligen är [---]”.

Att kunna känna vad som är rätt och fel för att ha möjlighet att övervinna sitt beroende och börja leva, benämner Gorski (2002) ”det nyktra livet”. Det ”nya” livet innebär mer än bara sluta med sitt missbruk det handlar om att leva ett äkta liv på alla plan (*ibid.*). Carins utsaga om mötenas mentala betydelse:

”Man förändras ju som människa. Jag som person förändras också när jag tog mitt återfall. Alltså under den tiden jag varit nykter har jag ju växt. Men jag slutade att tillfriska och växa när jag slutade att gå på möten efter de fyra åren. I dag kan jag sitta ner och ta hand om mig själv. Att bara kunna vara, vilket också är en del av andligheten – Att bara vara med sig själv”

Det här resonemanget skulle kunna förstås utifrån Blomqvist (1999) tankegångar gällande att finna olika lösningar på missbruksproblem, vilket innefattar att stärka

tron på sig själv och ta makten över sitt liv. Vidare menar han att det är viktigt för individen att finna andra saker i livet som kan samla kraft inom sig själv eller i form av stöd från andra och/eller en högre makt. För att förändringen ska kunna bli bestående krävs det att engagera sig i någon annan positiv aktivitet och att då alkoholen blir mindre i fokus. Kristiansen (1999) skriver likaså att det snarare är förändringar i individens livsvillkor som möjliggör ett uppbrott från tidigare missbruksliv än huruvida de är socialt eller egenskapsmässigt bättre rustade.

8.3.3. *Ett bättre liv*

Intervjupersonerna är alla överens om att värderingar och prioriteringar har förändrats till det bättre sen de blivit nyktra och drogfria. De uppskattar alla vad de har i dag jämfört med sitt tidigare "liv". Birgitta redogör att det viktigaste för henne i dag är att läkas på alla plan både fysiskt, psykiskt och att hennes nykterhet är grunden för hennes läkning. Erik menar att hans etiska och moraliska värderingar har förändrats till det positiva sedan han gått med i gemenskapen. Idag skulle han exempelvis aldrig prioritera bort sin fru eller sina barn. Numera betonar han att han själv och människor runt omkring honom är prioriterat:

"Jag har en helt annan respekt för mig själv nu, jag tar hand om mig själv nu [---] Mycket bättre än förut och jag har också mycket mer respekt, ja jag är räddare om människor"

Carin fortsätter på samma spår som Erik:

"I dag kan jag säga stopp, i dag är det jag. Jag har lärt mig att ta hand om mig själv och det har jag gjort genom att lyssna på andra i gemenskapen och tolvstegsprogrammet "

Fredrik beskriver i sin tur att han var med i ett motorcykelgäng och fick efter hand orimliga krav på sig att inte längre få umgås med viktiga personer i hans liv. Han beslöt då att avsluta sitt medlemskap i klubben då han inte ville gå emot sina värderingar som människa och nykter alkoholist. För David innebär prioriteringarna att han värderar familjen på ett helt nytt sätt, till skillnad från tidigare då "spriten" alltid gick före familj och barn. Han uttrycker också att man mognar som person och ser saker och ting på ett annat sätt samt att relationen till närstående har förändrats och misstankar om att börja dricka igen har försvunnit:

"Man ser ju saker och ting annorlunda nu när man inte har alkoholen som första tjing [---]. Skulle jag gå någonstans förr så visste de ju inte

om jag kom och hade druckit och då blir det ju lättare för familjen att veta att jag är nykter nu. De behöver inte tänka i de banorna och vara oroliga längre”.

Genom uttalandena kan vi applicera Berger & Luckmanns (1998) begrepp *alternation*, byte av verklighetsuppfattning, där intervjupersonerna drar en tydlig linje i sin biografi, mellan hur livet var förr till skillnad från idag. Den nya verklighetsuppfattningen tycks ha fört med sig att intervjupersonerna fått en ny mening och innebörd i sitt liv. Erik framhåller betydelsen av gemenskapen och en större mening med livet:

”Vi behöver varandra, vi behöver känna gemenskapen [---]. Att vi söker någon högre mening med vårt liv”.

Intervjupersonerna berättelser vittnar på olika sätt om hur deras liv förändrats till det bättre genom att göra nya prioriteringar. AA och NA: s gemenskaper har bidragit till att de fått ett nytt sätt att se på sig själv och sin omgivning, samt att hantera detta med omsorg och engagemang. Detta skulle kunna tolkas i relation till Antovskys (2005) begrepp *meningsfullhet*, vilket individen upplever då denne är hängiven i sitt eget liv och det som händer individen.

9. Sammanfattande diskussion

Med bakgrund av tolvstegsrörelsens utbredning, allmänna acceptans och andliga dimension i ett sekulariserat samhälle var syftet med uppsatsen att undersöka varför människor vänder sig till AA och NA: s självhjälsgrupper, gemenskapernas funktioner gemenskaperna fyller för sina deltagare, vilken betydelse deltagarna tillskriver andligheten i tolvstegsprogrammet, samt vilken funktion andligheten fyller för dem. För att ta reda på detta använde vi oss av kvalitativ metod i form av sex intervjuer med deltagare från AA: s och NA: s självhjälsgrupper. Empirin har vidare analyserats utifrån vår breda teoretiska referensram och användbara begrepp hämtade ur psykologi och socialpsykologi, centrala begrepp som varit i fokus är *”the rock bottom”*, *alternation*, *Locus of Control* och Antonovskys begrepp från KASAM. Nedan kommer vi att redovisa resultaten av vår undersökning utifrån våra ledande frågeställningar.

Samtliga intervjupersoner har kommit i kontakt med AA eller NA via tolvstegbehandling och därigenom rekommenderats och ibland förutsatts att delta i möten under behandlingstiden. Trots berättelsernas olikheter är deras gemensamma nämnare att de med bakgrund av en ohållbar situation i missbruket i kombination med någon form av kris lett till att de ville bryta sitt destruktiva leverne. De har alla på olika sätt nått sin personliga botten vilket innefattar stora negativa konsekvenser av missbruket vilket i sin tur har gjort det aktuella livet ohanterligt.

Intervjupersonerna har vidare valt att göra en radikal omfördelning av sin tidigare verklighet, vilket Berger & Luckmann (1998) kallar *alternation* och liknar vid en religiös omvändelse. De ändrat sitt sett att tänka och leva, vilket AA:s och NA:s gemenskaper och den andliga tolvstegsideologin bidragit till att införliva. Ingen av intervjupersonerna har någon andlig eller religiös bakgrund. Det verkar snarare så att tolvstegsrörelsen bidragit till att de har införlivat en personlig andlighet genom att de socialiserats in i gemenskapen via någon form av kris. Detta skulle kunna tolkas i relation till det Geels (2001) tar upp, att det finns ett samband mellan någon form av livskris och religiositet, då det ofta leder till en nyorientering i livet och ett nytt sätt att se på tillvaron. Gruppen eller de *signifikanta andra* fyller vidare en viktig funktion för deltagarnas handlande, samt hur de ser på och vidmakthåller den ”nya” verklighetsuppfattningen. Grupperna

erbjuder individen en meningsfull och positiv kontext för hjälp, vilket individen behöver för att kunna ”släppa” sitt beroende. Gemenskaperna innebär en trygg plattform där intervjupersonerna får bekräftelse, tillit och hjälp att hantera sina svårigheter de ställs inför i det nyktra och drogfria livet. Deltagarna framhåller betydelsen av mötena där de speglar varandra genom att dela liknande erfarenheter. Syftet verkar vara att förstå sitt problem, prata om det och därigenom hantera det. Tolvstegsmöten fungerar på så sätt att man går laget runt och inte får avbryta eller kommentera de andra deltagarna, det är också så deltagarna tycks vägledas av de som ”gått före i nykterheten”, vilket enligt utsagor hjälper och stärker deltagarna på olika sätt. Det skulle också kunna vara ett sätt att skydda föreställningen om hur man ser på missbruk och beroende i form av en ”obotlig sjukdom” (den nya verklighetsuppfattningen), man skulle således också kunna värja sig mot ifrågasättande, kritik, och oliktankande. Vad gäller sjukdomsbilden – ”en gång alkoholist, alltid alkoholist!” är detta en högst determinerad syn och kan vidare inte fastställas med hjälp av vetenskapliga ”bevis”. Det finns ju de som inte köper tolvstegsfilosofin men som indirekt ”tvingas” in i gemenskaperna via behandling, då det inte finns andra alternativ. Det kan också vara så sjukdomsbilden ”hjälp” deltagarna att upprätthålla sin nya bild av verkligheten för att bl.a. slippa ”chansa”, med bakgrund av tvivel, på att gå tillbaka till ett slitsamt och destruktivt leverne. För intervjupersonerna verkar det viktigaste vara att det fungerar, inte på vilket sätt det fungerar. Vidare har alla intervjupersoner en individuell tolkning av vad de definierar som sin Gud och högre makt. Ett andligt/mentalt tillfrisknande i relation till en högre makt har betydelse i likhet med tidigare forskning vi tagit upp, att kunna bryta ett beroende, att få kontroll över sin situation och kunna stanna kvar i alkohol – och drogfrihet. Våra intervjupersoner har beskrivit att de på rekommendation av AA/NA fokuserat på en högre makt för att bl. a. reducera skuld och skam, samt för att ha en möjlighet att ”gå vidare”. Detta skulle kunna tolkas med att de därigenom inte behöver bära allt ansvar och ”klara av” missbruket på egen hand. Den högre makten skulle kunna ses som en livboj och/eller ett stöd i det nya livet. Tolvstegsfilosofin och intervjupersonerna tar vidare avstånd från de traditionellt religiösa institutionerna. De talar snarare om sin egen personliga Gud och högre makt och att det är av vikt att söka något heligt och okränkbart i livet vilket kan ge individen en känsla av meningsfullhet och kontinuitet (deras nykterhet och

mentala tillfrisknande). Tron skulle kunna liknas vid en ”lapptäckesreligion” där individen sammanställer en personligt färgad religiositet och benämner sig som andlig snarare än religiös. Vid sidan av detta innefattas tolvstegsfilosofin av texter och steg som talar om eller rekommenderar deltagarna att leva på ett specifikt sätt, de har inga pekpinningar men de finns rekommendationer för hur bör leva för att få ”en behaglig nykterhet”– vilket skulle kunna liknas vid ”den gamla trons betydelse” och ett monopolitiskt symbolsystem där alla delade en helhetsskapande livssyn. I likhet med detta bör missbruket och beroendet förstås och hanteras på ett visst sätt inom givna ramar och med hjälp av de tolv stegen.

10. Referenslista

- Anonyma Alkoholister (2011). ”Är AA religiöst?” (elektronisk), AA Sveriges officiella hemsida <http://www.aa.se/information-om-aa/> (2011-04-13).
- Anonyma Alkoholister (2011). ”Vem kan gå på AA?” (elektronisk), AA Sveriges officiella hemsida <http://www.aa.se/information-om-aa/> (2011-04-27).
- Anonyma Alkoholister (2005). Alcoholics Anonymous World Service Inc. AA-förlaget genom AA i Sveriges Service kontor, Stockholm.
- Anonyma Narkomaner (2011). ”Historia” (elektronisk), Anonyma Narkomaner Sveriges officiella hemsida <http://www.nasverige.org/> (2011-05-02).
- Anonyma Narkomaner (1998). Narcotics Anonymous World Services Inc. Word Service Office, Canada.
- Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Aspers, P. (2007) *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1998) *Kunskapssociologi. Hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Blomqvist, J. (1999) *Inte bara behandling – vägar ut ur alkoholmissbruket*. FoU – rapport 1999:16. Stockholm: Bjurner och Bruno AB.
- Cullberg, J. (2003) *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Daneback, K. & Månsson, S-A. (2008) ”Internetforskning”. I Anna Meeuvisse, Hans Swärd, Eliasson – Lappalainen, Rosmari & Katarina Jacobson, (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Furseth, I. & Repstad, P. (2005) *Religionssociologi – en introduktion*. Helsingborg: Liber.
- Geels, Antoon (2001). *Förvandlande ögonblick*. Bjärnum: Norma bokförlag
- Geels, A. (1991) *Att möta gud i kaos*. Stockholm: Nordstedts Förlag AB.
- Geels, A. & Wikström, O. (2006) *Den religiösa människan. En introduktion till religionspsykologin*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gerdner, A. (1995) ”Viljans tillfrisknande – om alkoholism och andligt tillfrisknande”. *Socialt perspektiv*, 95, 2, 5-19.
- Gorski, T. T. (2002) *Att förstå de tolv stegen. Så här förändrar du ditt sätt att leva – ett steg i taget*. Stockholm: Östlings Bokförlag Symposion AB.

- Hedin, U-C. & Månsson, S-A. (1998) *Vägen ut! Om kvinnors uppbrott ur prostitution*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Helmersson Bergmark, K. (2009) ”AA och 12 – stegsliv”. I Kajsa Billinger, & Lena Hübner, (red.): *Alkohol och droger. Samhällsvetenskapliga perspektiv*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Helmersson Bergmark, K. (1996) *Anonyma Alkoholister i Sverige*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Hoppe Jakobsson, U. (1992) *Hur kan vi förstå alkoholisters handlande? Om tankeprocessernas roll i alkoholisters rehabilitering*. Stockholms Universitet: Pedagogiska institutionen.
- Hutchison, E. (1999). *Dimensions Of Human Behavior*. Thousand Oaks California: Pine Forge.
- Jacobsson, K. & Meeuvisse, A. (2008) ”Fallstudieforskning”. I Anna Meeuvisse, Hans Swärd, Eliasson – Lappalainen, Rosmari & Katarina Jacobson, (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- James, W. (1981) *Den religiösa erfarenheten i dess skilda former*. Lund: Studentlitteratur.
- Jönson, H. (2010) *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning och socialt arbete*. Malmö: Liber.
- Karlsson, M. (2002) *Själv men inte ensam – Om självhjälpgrupper i Sverige*. Rapport i socialt arbete nr 104 – 2002. Stockholms Universitet.
- Kristiansen, A. (2002). ”Om kvinnor och män som varit narkotikamissbrukare”. I Tom Leissner & Ulla-Carin Hedin, (red.): *Könsperspektiv på missbruk*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Kristiansen, A. (1999) *Fri från narkotika – om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Vaxholm: Bjurner & Bruno AB.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Levin, C. (2008) ”Att undersöka det sociala – några ingångar”. I Anna Meeuvisse, Hans Swärd, Eliasson – Lappalainen, Rosmari & Katarina Jacobson, (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Li, E.C., Feifer, C. & Strohm, M. (2000) ”A pilot study: Locus of control and spiritual beliefs in Alcoholics Anonymous and smart recovery members”. *Addictive Behaviors*, 25, 4, 633-640.
- May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Murray, T.S., Goggin, K. & Malcarne, V.L. (2006) "Development and validation of the alcohol-related God locus of control scale". *Addictive Behaviors*, 31, 553-558.

Socialstyrelsen (2007) *Nationella riktlinjer för missbruks – och beroendevård. Vägledning för socialtjänstens och hälso – och sjukvårdens verksamhet för personer med missbruks – och beroendeproblem.*

Vetenskapsrådet (2011). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning* <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. (2011-04-14).

Bilaga I

Intervjupersoner sökes!

2011. 03. 25

Hej!

Vi, Maria och Helena, är två studenter vid Lunds Universitet som är i färd med att skriva vårt examensarbete. Syftet med studien är att undersöka vilka olika funktioner Anonyma Alkoholister och Anonyma Narkomaner fyller för sina medlemmar, samt vilken betydelse tolvstegsideologin med dess andliga inslag har för betydelse för dig. Vi önskar få kontakt med kvinnor och män i alla åldrar som kan tänka sig att ställa upp i en intervju á ca 1 timme.

Vi önskar få kontakt med dig som numera är fri från alkohol eller drogberoende, är medlem i AA och/eller NA och som kan tänka dig att dela med dig av dina erfarenheter kring ditt missbruk, erfarenheter och upplevelser av AA/NA och tolvstegsideologin. Platsen för intervjun kan ske efter ditt önskemål, då vi är flexibla. Teman som kommer att beröras är en kort presentation av dig själv och dina erfarenheter av livet i missbruk/beroende, AA:s och NA:s funktioner och betydelse för dig, tiden innan medlemskapet, tiden nu, vändpunkter och vägen/vägar ut ur missbruket, samt tolvstegsideologins andliga betydelse. Varje tema kommer att innehålla en del frågor. Intervjuerna kommer att genomföras tillsammans med Maria **eller** Helena, samt spelas in med hjälp av en diktafon (om detta accepteras av dig som deltagare).

Som intervjudeltagare är du anonym, vilket innebär att vi kommer att avidentifiera uppgifter som kan avslöja din identitet. Råmaterialet kommer endast att behandlas av oss. Innan studien publiceras har du möjlighet att få en kopia med den nedskrivna intervjun, vilken du då får möjlighet att redigera och godkänna innan användning. Intervjun är frivillig och du väljer själv vilka frågor du vill svara på. Om du ändrar dig angående ditt deltagande kan du avbryta din medverkan, inget av material kommer då att användas i studien. Som intervjuperson kommer du också få ett exemplar av den färdiga studien skickad till dig om intresse finns.

Vidare behöver vi göra intervjuerna inom snar framtid, därför är vi tacksamma om vi kan komma i kontakt med dig snarast möjligt. Om du är intresserad av att delta, har frågor eller funderingar är det bara att höra av dig till Maria eller Helena. Du kan också lämna namn och telefonnummer per email, så kontaktar vi dig!

Tack på förhand! Med vänliga hälsningar Maria och Helena

Kontaktuppgifter:

Maria Bergman:

Email: marikribe@yahoo.se

Helena Håkansson:

Email: hakansson@lodde.se

Bilaga II

Intervjuguide

2011. 03. 31

1. Bakgrund

- Ex: Namn, ålder, sysselsättning etc.
- Berätta lite om dig själv...

2. Missbruk och beroende

- Skulle du vilja beskriva lite hur ditt liv såg ut under missbruket?
- Har du genomgått tidigare behandling? Vilken/Vilka?
- Hur länge har du varit drogfri/nykter?
- Någon speciell händelse som fick dig att vilja bli nykter/drogfri? Berätta!
- Hur ser ditt liv ut idag till skillnad från tidigare?
- Hur ser du på ett eventuellt återfall?

3. Medlemskapet i AA/NA

- Hur fick du kontakt med NA/AA?
- Hur länge har du varit medlem?
- Vilken/vilka grupper är du medlem i?
- Hur ofta besöker du möten/deltar i andra projekt i samband med AA/NA?
- Varför är du medlem i NA/AA?
- Vad är det viktigaste med ditt medlemskap?
- Något annat du får ut av medlemskapet förutom nykter och drogfrihet?
- Vilken/Vilka betydelser fyller medlemskapet för dig?
- Vilken/Vilka betydelser har gruppen för dig?
- Har ditt liv förändrats med hjälp av ditt medlemskap?
- Hur tror du ditt liv skulle se ut/fungera utan ditt medlemskap?
- Finns det alternativ till AA/NA som fyller samma funktioner?

4. Andligheten i AA/NA

- Hur upplever du de andliga inslagen i tolvstegsprogrammet?
- Har de andliga inslagen hjälpt dig till att bli fri från missbruket? Hur?
- Vilken betydelse har de andliga inslagen?
- Vilken funktion fyller de andliga inslagen för dig?
- Använder du dig av tolvstegsprogrammet i ditt dagliga liv? På vilket sätt?
- Måste man vara troende/religiös för att vara med i AA/NA?
- Vem eller vad är Gud eller den Högre makten för dig?
- Hur ser du på sponsorskapet inom AA/NA?
- Har du en annan syn på andligheten i dag än innan du blev medlem?
- Har dina prioriteringar av vad som är viktigt i livet förändrats med hjälp av ditt medlemskap och/eller tolvstegsprogrammet? På vilket sätt? Berätta!

5. Övriga frågor

- Relationer till familj och vänner, hur ser de ut nu jämfört med tidigare?
- Personlig utveckling, är det någon skillnad från tidigare med hjälp av ditt medlemskap i AA/NA?
- Övriga kommentarer, tillägg och frågor från dig som intervjudeltagare?

Bilaga III

Anonyma Alkoholisters Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - *sådan vi uppfattade honom* - varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter. (Anonyma alkoholister, 2005).

Bilaga IV

Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen i AA.
2. För vår grupp finns bara en högsta auktoritet - en älskande Gud, såsom han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självstyrande - utom i angelägenheter som berör andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till de alkoholister som fortfarande lider.
6. En AA grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, annars kommer problem med pengar, egendom och prestige att skilja oss från vårt ursprungliga syfte.
7. Varje AA grupp bör vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör för alltid förbli icke professionella - men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för service – dessa är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Alkoholister tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter, alltså bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på rörelsens egen kraft, snarare än på direkt propaganda. Vi bör alltid iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, film, radio och TV.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip framför person (Anonyma Alkoholister, 2005).

Bilaga V

Anonyma Narkomaners Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter (Anonyma Narkomaner, 1998).

Bilaga VI

Anonyma Narkomaners Tolv Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand: personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet.
2. För vårt gruppsyfte finns bara en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.
4. Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.
6. En NA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje NA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio och film.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter (Anonyma Narkomaner, 1998).