



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Psykologprogrammet

“Något från andra sidan öppnade mitt fönster”

En kvalitativ studie om andlighetens betydelse för medlemmar i Anonyma Alkoholister.

Annika Aspegren & Josefina Ingvarsson

Psykologexamensuppsats. 2021

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Eva Hoff

Ett stort tack,

till vår handledare Per Johnsson för din aldrig sinande positivitet och varma engagemang under hela processen. Tack till er medlemmar i AA som hjälpt oss att rekrytera fler deltagare. Och vårt allra varmaste tack till er som med mycket mod och generositet delat era personliga erfarenheter med oss. Utan er hade detta arbete inte varit möjligt!

Abstract

The present study explored spirituality and alcoholism from an existential, psychological and sociological perspective. The aim of the study was to examine what the spiritual aspects of the twelve-step program meant to members of Anonymous Alcoholics (AA). The sample consisted of eight active members of AA, all located in Sweden. Data was collected by means of semi-structured interviews, then analyzed through a thematic analysis grounded in a phenomenological approach. The results consisted of five themes: To dedicate oneself to the program; Personal faith; The Community; Service and sponsorship; and New approaches. According to the results, the informants conceptualize spirituality in different ways but altogether spirituality has had and continues to have substantial importance to all of them, both in regard to sobriety and quality of life. Several informants suggested that the main problem of an alcoholic is a lack of spirituality. All informants claim that spirituality enabled new ways of looking at, and relating to, life, oneself and others, as well as the substance abuse and one's ability and prospects to change. Several informants described vital spiritual experiences, some momentary and highly intense, others more like awakenings over time. To stay in touch with this spiritual power, however that power is interpreted by the individual, was claimed to be a key to continued sobriety.

Keywords: spirituality, alcoholism, community, spiritual experiences, spiritual awakening, the twelve-step program, Anonymous Alcoholics

Sammanfattning

Denna studie utforskade andlighet och alkoholism ur ett existentiellt, psykologiskt och sociologiskt perspektiv. Genom semistrukturerade intervjuer med åtta aktiva medlemmar i Anonyma Alkoholister (AA) syftade studien till att undersöka vilken betydelse medlemmar i AA tillskriver andligheten i tolvstegsprogrammet. Materialet analyserades med tematisk analys utifrån en fenomenologisk ansats. Analysen resulterade i fem teman: Att hänge sig åt programmet, Den personliga tron, Gemenskapen, Att få och att ge - service och sponsorskap och Nya förhållningssätt. Resultaten visade att förståelsen av det andliga skiljer sig mellan informanterna men att andligheten sammantaget haft och fortsatt har stor betydelse för samtliga informanter, vad gäller nykterhet och livskvalitet i stort. För flera menades alkoholists grundproblem vara just brist på andlighet. Andligheten beskrevs ha möjliggjort nya förhållningssätt vad gäller synen på den egna beroendeproblematiken liksom ens förmåga till förändring, samt inställningen och relationen till sig själv, andra och livet. Flera informanter beskrev starka och viktiga upplevelser av kontakt med det andliga, både specifika ögonblick av intensiv andlighet och andliga uppvaknanden över tid. Att bibehålla kontakten med Kraften, i den form en uppfattar den, menades vara centralt för ett fortsatt nyktert liv.

Nyckelord: andlighet, alkoholism, gemenskap, andliga upplevelser, andligt uppvaknande, tolvstegsprogrammet, Anonyma Alkoholister

Innehållsförteckning

“Något från andra sidan öppnade mitt fönster”	1
Teori	1
Vad är alkoholism?.....	2
Synen på alkoholism i samhället.....	2
Synen på alkoholism i vården.....	3
Behandling av alkoholism.....	3
Anonyma Alkoholister.....	4
Tolvstegsprogrammet.....	5
Den andliga nykterhetsprocessen.....	6
Vad är andlighet?.....	6
Andlighetens betydelse i samhället.....	7
Andlighet i psykologin.....	8
De existentiella dimensionerna enligt Van Deurzen.....	8
Andlighet och hälsa.....	9
Andlig coping.....	9
Att förstå någons andliga upplevelser.....	10
Tidigare forskning.....	11
Andlighet och alkohol.....	11
Tidigare studier kring AA och andlighet.....	11
Den andliga upplevelsen.....	13
Syfte och frågeställningar.....	14
Metod	14
Epistemologiskt ställningstagande.....	14
Förförståelse.....	16
Informanter.....	17
Material.....	17
Procedur.....	17
Databearbetning.....	18
Etiska ställningstaganden.....	19
Resultat.....	20

Att hänge sig åt programmet.....	21
Motstånd.....	21
Att vara redo.....	22
Den personliga tron.....	23
Andlighetens innebörd.....	23
Att erfara andlighet.....	24
Andlig praktik.....	26
Gemenskapen.....	27
Att få och att ge - service och sponsorskap.....	29
Nya förhållningssätt.....	31
Ärlighet och ansvar.....	31
Acceptans och tacksamhet.....	32
Frihet och lugn.....	33
Diskussion.....	33
Att förmedla och förstå.....	34
Grunden till problemet är andligt.....	36
Att släppa taget.....	37
Att leva med Kraften.....	39
AA i en samhällskontext.....	41
Metodologisk diskussion.....	43
Bedömningskriterier.....	45
Praktiska implikationer.....	46
Framtida forskning.....	46
Slutsatser.....	47
Referenser.....	49
Bilagor.....	56

“Något från andra sidan öppnade mitt fönster”

Ett missbruk eller beroende uppstår inte ur intet. Lidandet det innebär att leva kan bli outhärdligt och oförmåga att hantera det kan helt enkelt göra en människa sjuk. Den existentiella psykoterapeuten Emmy van Deurzen menar att den mänskliga kampen inte till fullo kan fångas av psykologin på grund av dess fokus på de relativt små systemen. Eftersom de existentiella villkoren diktar det mänskliga livet och människans existens utspelar sig i flera dimensioner samtidigt - i det fysiska, det sociala, det personliga och det spirituella - så måste den mänskliga kampen förstås med samtliga dessa dimensioner i åtanke (van Deurzen, 2009).

Om beroendet förändrar ens relation till världen och verkligheten, ett sätt att undvika en viss eller vissa aspekter av verkligheten, så innebär vägen ut ur ett beroende att individen öppnar sig för världen igen. Detta kan innebära stor smärta. Förhoppningsvis kan det också innebära att världen fylls med ny mening. Den aktuella studien bygger på samtal med individer som lider eller har lidit av alkoholmissbruk eller alkoholberoende och genomgår eller genomgått denna process. De som intervjuas är medlemmar i Anonyma Alkoholister (AA), en verksamhet som beskriver vägen till nykterhet som ett tolvstegsprogram av moralisk inventering, gottgörelse och acceptans, mot ett andligt uppvaknande. Individen uppmanas att acceptera sin maktlöshet inför alkoholen och öppna sig för den större Kraften som kan hjälpa en till tillfrisknande. Den aktuella studien utforskar andlighetens betydelse i denna process.

I studien används begreppen andlighet och alkoholist för att det är de begrepp som AA använder. Andlighet är också det begrepp som rymmer störst variation av tro eller öppenhet för att det finns något mer än det materiella. I studien definieras alkoholist enligt AA:s egen definition, “Den, som trots ökande negativa konsekvenser av sitt drickande, ändå fortsätter att dricka, är förmodligen alkoholist” (Anonyma Alkoholister, u.å.) vilket därmed innefattar alla grader av bruk som individen själv uppfattar som skadligt.

Teori

I följande avsnitt presenteras olika perspektiv på alkoholism och andlighet. Vårdens respektive samhällets syn på alkoholbruk och en kort redogörelse för behandlingen för missbruk och beroende följer. AA:s verksamhet och tolvstegsprogrammet beskrivs mer specifikt. Därefter ges en begreppsdiskussion av begreppet andlighet, inklusive teori kring andlighetens betydelse för individ, samhälle och det psykologiska forskningsfältet. Även epistemologiska funderingar kring hur en kan förstå någon annans andliga upplevelser ingår.

Vad är alkoholism?

Alkoholism är ett icke-kliniskt begrepp som saknar enhetlig definition. Generellt används det för att beskriva ett bruk av alkohol som utmärks av omåttlighet, brist på kontroll och orsakar problem för individen själv och ofta även andra. Det finns inga enkla förklaringar till varför en individ utvecklar ett alkoholberoende men ärftligheten är hög och ligger på 40-60% (Reilly et al., 2017; de Moor et al., 2011). Också samsjukligheten är hög, både sekundär sjukdom utlöst av missbruket och problematik som förelåg innan missbruket utvecklades. När psykiatrisk samsjuklighet föreligger är depression, ångestsyndrom och ADHD, samt bland unga kvinnor även personlighetssyndrom, vanligast (Socialstyrelsen, 2019a). Alkohol kan orsaka kortvariga eller långvariga kognitiva förändringar eller nedsättningar hos alkoholisten. Det kan påverka exekutiva funktioner såsom minne, uppmärksamhet, omdöme och reaktionsförmåga, och på längre sikt orsaka demens (SBU, 2001).

Alkoholmissbruk betraktas idag som en av världens största hälsoriskfaktorer med drygt två miljoner årliga dödsfall (Strobbe et al., 2013). År 2008 screenades cirka 40 000 individer inom ramarna för en stor svensk undersökning, Liv och Hälsa, vilket visade på alkoholberoende hos 4,3% (Missbruksutredningen, 2011). I Folkhälsomyndighetens mätningar från 2019 uppgav tre av fyra vuxna att de druckit alkohol den senaste månaden, män i något större utsträckning än kvinnor (Folkhälsomyndigheten, 2021).

Synen på alkoholism i samhället

Oscarsson (2011) slår fast att synen på missbruk beror på större socio-ekonomiska och politisk-ideologiska strukturer i samhället och att missbruksvården är avhängig dessa strukturer och överväganden. Blomqvist (2009) argumenterar på samma spår när han beskriver två motsatta perspektiv i synen på alkoholism: antingen finns problemet i flaskan eller så finns problemet hos den som dricker. Blomqvist resonerar kring det senare perspektivet utifrån hur industrialismens framsteg och upplysningsfilosofins utveckling förändrade individens villkor. Den sociala kontrollen på individen ökade, likaså de moraliska kraven på arbetarens självdisciplin, punktlighet och uppförande; allt för att de nya produktionsformerna skulle kunna implementeras. Samtidigt fick starkt normativa folkrörelser (arbetarrörelsen, nykterhetsrörelsen, frikyrkan) ett uppsving. Här, menar Blomqvist, kan vi se att de som vi idag skulle kalla alkoholister börjar betraktas som en egen grupp, skild från gemene man.

Om problemet finns i flaskan kan samhället begränsa tillgången med exempelvis förbud

eller annan lagstiftning. Om problemet finns hos individen öppnar det för den sjukdomsmodell som präglar vården idag: alkoholism är en sjukdom och individen som drabbats ett offer som genom behandling kan bli frisk (Blomqvist, 2009). Att problemet placeras hos individen kan också riskera leda till en ansvarsförskjutning från samhället till individen. Individen riskerar då att klandras för sin oförmåga att bli nykter. I linje med detta finns också ett substantiellt stigma kring alkoholberoende som kan bidra till att skapa skam och skuld hos alkoholisten och hindra hen från att söka vård eller att förmå ta till sig den vård som ges. Stigmat kan också påverka vårdens bemötande och inställning till alkoholisten (Link & Phelan, 2001).

Synen på alkoholism i vården

Enligt DSM-V är den kliniska definitionen på alkoholism Substansbrukssyndrom med tillhörande gradering av problemets svårighetsgrad. Kriterierna i DSM-V påminner i stort om de som satts för beroende i den senaste till svenska översatta ICD-10. Det handlar om bland annat fortsatt konsumtion trots negativa eller skadliga konsekvenser, intensivt sug efter alkoholen och förlorad kontroll över intaget, att alkoholen prioriteras framför annat i livet och att individens funktionsnivå följaktligen är nedsatt, samt fysiska effekter i form av ökad tolerans och abstinensbesvär (Mini D 5, 2015; ICD-10, 1993). För att den kliniska diagnosen ska kunna sättas ska ett visst antal kriterier uppfyllas under viss tid. När kriterierna inte längre uppfylls så har individen kliniskt sett inte längre något missbruk eller beroende.

Ett annat sätt att definiera patienters alkoholvanor är utifrån en bedömning av omfattning och påverkan på den specifika patienten och dennes omgivning. Därtill kan faktiska mängdangivelser förekomma, x antal glas av en viss typ av alkoholdryck per vecka, för vad som kan betraktas som ett rimligt bruk och vad som överskrider detta. Bruk, riskbruk, missbruk eller beroende är sådana vanligt förekommande benämningar på olika grader av alkoholproblem. Medan riskbruket ligger på gränsen så betraktas missbruk och beroende som skadliga bruk där vårdbehov föreligger (Folkhälsomyndigheten, 2021; Socialstyrelsen, 2019b).

Behandling av alkoholism

I Sverige är behandlingen i dagsläget farmakologisk, psykosocial eller en kombination av de två. Farmakologisk behandling består av läkemedel som motverkar beroende genom att framkalla fysiska reaktioner av starkt obehag hos den som dricker alkohol under pågående medicinering, eller dämpa den upplevda positiva effekten av alkoholintaget. Psykosocial behandling kan ha olika fokus, från att motivera till förändring, ändra själva beteendet, arbeta

med bakomliggande faktorer eller involvera nära anhöriga till att ge ett mer allmänt stöd. Avgörande faktorer för behandlingseffekt rapporteras vara klar struktur och väldefinierade åtgärder men i övrigt tycks de olika metoderna ha likartad effekt (SBU, 2001).

Även om substansbrukssyndrom och beroende klassificeras som psykiatriska sjukdomar så är det Socialtjänsten som ansvarar för missbruks- och beroendevården, medan vården behandlar övrig psykiatrisk problematik. Med hänvisning till den frekvent förekommande samsjukligheten understryker Socialstyrelsen (2019a) bådådens likvärdiga ansvar och vikten av samordning “i ett välfungerande vård- och stödsystem som utgår från individernas olika behov och önskemål” (Socialstyrelsen, 2019a). Som rapporterats i media fungerar inte alltid det samarbetet och individer som lider av samsjuklighet har fallit mellan stolarna, bollats fram och tillbaka och inte fått den vård de behöver (Bankel, 2018).

Då ett beroende kan ha omfattande inverkan på individens förmåga till sjukdomsinsikt och kontroll över det egna livet så är det ett av de sjukdomstillstånd där individen tillfälligt kan frångå sin autonomi och självbestämmanderätt och mot sin vilja påtvingas utredning och vård. Socialtjänsten utreder då individens problematik och vårdbehov, inklusive läkarutlåtande, varpå Förvaltningsrätten avgör om tvångsvård enligt Lagen om vård av missbrukare i vissa fall (SFS 1988:870) är aktuell. Sådan tvångsvård består av upp till sex månaders placering, avgiftning, utredning och även viss behandling på ett så kallat LVM-hem som drivs av Statens Institutionsstyrelse (Sveriges Domstolar, 2019).

Anonyma Alkoholister

Anonyma Alkoholister (AA) beskriver sig som “en internationell gemenskap av kvinnor och män ur alla samhällsskikt, som träffas för att tillsammans uppnå och behålla varaktig nykterhet” (Anonyma alkoholister, u.å.). AA engagerar idag över två miljoner individer i över 180 länder. Verksamheten beskriver sig som oberoende ekonomiskt, religiöst och politiskt. Dess enda syfte är att hjälpa den alkoholist som vill sluta dricka. AA betraktar alkoholism som en sjukdom i två delar: en fysisk allergi och en mental besatthet. Den fysiska allergin gör att alkoholisten “reagerar helt annorlunda på alkohol än vanliga människor” och den mentala besattheten “gör oss oförmögna att inse vårt dilemma” (Anonyma alkoholister, u.å.). Tolvstegsprogrammet är vägen till tillfrisknande från den fysiska allergin. Den mentala besattheten är enligt AA kronisk.

Symbolen för AA är en cirkel som omsluter en triangel. Triangelns tre sidor eller hörn

symboliserar tillfrisknandet, enigheten och servicen vilka är de tre grundpelarna i verksamheten. Cirkeln är hela AA-världen. I verksamheten finns inga professionella behandlare eller ledare utan grunden för AA är att “en alkoholist som tillfrisknat kan nå en annan alkoholist på ett alldeles speciellt sätt” (Anonyma alkoholister, u.å.). Alla är jämlika, själva alkoholister, och allt arbete utförs på initiativ av de egna medlemmarna. Att utföra detta arbete kallas “att göra service” (Anonyma alkoholister, u.å.) och utöver att det möjliggör verksamheten så menas det ha en viktig funktion för individen själv. Det kan handla om praktiska sysslor som att koka kaffe eller städa lokalen, såväl som att agera sponsor, det vill säga särskild stödperson, åt en annan medlem.

Verksamhetens upplägg består av olika typer av möten dit medlemmarna är välkomna i hur stor utsträckning de vill, flera gånger om dagen om de så önskar, för att lyssna och/eller dela tankar och känslor kopplade till den gemensamma erfarenheten av att vilja sluta eller ha slutat med alkohol. Under Covid-pandemin har antalet digitala möten ökat markant. Under mötet läses delar av AA:s grundtext Stora boken “skriven av alkoholister, för alkoholister” (Anonyma alkoholister, u.å.) och i regel avslutas mötet med en gemensam bön, Sinnesbönen. Vissa möten är öppna för alla, även intresserade icke-medlemmar, och andra är slutna och alltså bara för medlemmar. Mötena kan ha specifika teman, röra arbetet och andra praktiska frågor, eller vara så kallade “gruppsamvetsmöten” där större frågor kan diskuteras, exempelvis den enskilda gruppens relation till AA:s traditioner (Anonyma alkoholister, u.å.).

Tolvstegsprogrammet

De tolv stegen beskriver de principer som menas leda till individens tillfrisknande. I den Stora Boken, AA:s grundtext, berättar medlemmar om insikter och erfarenheter av tillfrisknande, och stegen sammanfattar de förändringar som krävs för att den andliga processen och tillfrisknandet ska kunna äga rum (Anonyma alkoholister, u.å.).

Tolvstegsprogrammet är ett utbrett format som används för en rad beroenden: spelberoende, drogberoende, medberoende, sexberoende, med fler. Programmet förekommer även i vården under namnet Minnesotamodellen, som syftar till nykterhet som efter avslutad behandling bibehålls genom engagemang i AA. Mycket är likt mellan vårdens och AA:s förståelse av de tolv stegen, men en väsentlig skillnad är att de som arbetar i vården är “alkohol- och drogterapeuter med tolvstegsinriktning” (Socialstyrelsen, 2018). I kontakten med patienter är de således professionella, om än med egen erfarenhet av beroende eller medberoende eftersom

utbildningen kräver det (Socialstyrelsen, 2018), medan alla i AA principiellt ska vara jämlika (Anonyma alkoholister, u.å.).

Den andliga nykterhetsprocessen

De tolv stegen kan grupperas utifrån sin funktion i den andliga processen (Nelson, 2009). Programmet börjar med makt och kontroll (steg 1-3). Här sker en omvärdering av ens relation till världen, andra och sig själv. Individerna uppmanas acceptera sin vanmakt inför alkoholen och vända sig till en Kraft större än en själv för hjälp. Individerna behöver svälja sin stolthet och våga ta emot hjälp, och förlåta sig själv för att hen inte är fullkomlig och omnipotent. Ofta infinner sig tacksamhet för att ges en ny chans, menar Nelson (2009). Därefter (steg 4-9) uppmanas alkoholisten till moralisk inventering och rannsaking, att erkänna de skador en orsakat andra genom sitt beroende och be om hjälp med att försöka gottgöra dessa. Att sluta ljuga för sig själv och andra är ofta mycket smärtsamt, menar Nelson (2009) och stödet från gruppen och sponsorn kan vara mycket betydelsefullt (Sommer, 1997). Programmet avslutas (steg 10-12) med att individen fortsatt bör följa principerna stegen lärt en för att minska risken för återfall till det gamla livet. Stegen beskriver fortsatt rannsaking, fortsatt relation till den större Kraften och fortsatt spridande av lösningen och AA:s budskap till andra som vill tillfriskna. Studier visar på måttlig korrelation mellan dessa levnadsregler och upplevelsen av mening i livet (Carroll, 1993).

Det inre uppvaknandet är en viktig punkt i programmet. Detta uppvaknande kan se olika ut men det är alltid en särskilt omvälvande andlig upplevelse, vid ett specifikt tillfälle eller över tid, som skapar en djupgående förändring i individen och dennes relation till alkoholen. Ett annat begrepp för den viktiga andliga upplevelsen är Vital Spiritual Experience (Gutierrez et al., 2021). Att ha upplevt ett andligt uppvaknande har visat sig ge ökad chans till bibehållen nykterhet relativt de som inte upplevt ett andligt uppvaknande (Sommer, 1997; Kaskutas et al., 2003).

Vad är andlighet?

Andlighet och religiositet är närliggande och i vissa avseenden överlappande begrepp som båda vilar på en förståelse av världen att det finns något mer, något *transcendent* (Nelson, 2009) eller *sakralt* (Hill & Pargament, 2003), bortom det som kan förstås empiriskt (Rizzuto, 2005; Steinhäuser et al., 2017). Det sakrala rör det heliga, Gud, det ultimata syftet. Det transcendentia är ett mer abstrakt begrepp för det som finns både i och utanför människan, både som andlig entitet och i människans andliga leverne: ritualer, trosuppfattning, gemenskap, språk, terminologi, världsuppfattning och livssyn (Dykstra, 1986).

Flera definitioner av andlighet fokuserar just på det relationella och kvalitativa. Det kan vara i relation till andra, naturen eller sig själv (Steinhauser et al., 2017). Det kan också vara i relation till transcendenten eller till en högre kraft (Piderman et al., 2008). Att just begreppet andlighet används i de tolv stegen beror på en tillgänglighetsprincip där alla religionsuppfattningar och tolkningar av det som benämns "en Kraft större än vi själva" ska rymmas (Anonyma Alkoholister, u.å.). Andlighet kan också ställas i motsats till materialitet och i denna vida mening kan begreppet användas för att beskriva en mängd olika immateriella fenomen, inklusive religion. Religionen beskrivs ofta utgöra den organiserade, strukturella tron och dess praktiker (Durkheim, 1995; Zinnbauer et al., 1999) medan andlighet beskrivs mer som ett sökande, efter det transcendentia eller efter sådant som högre värden, inre frihet och mening i livet (Nelson, 2009).

Andlighetens betydelse i samhället

Både religion och andlighet menas ha flera funktioner på både samhälls- och individnivå. De ger ramar och sammanhang samt gemensam värdegrund och sociala normer att hålla sig till. På så sätt möjliggör de en gemensam förståelse av den yttre världen, och ger samtidigt verktyg för att närma sig den egna och andras inre verklighet. De kan bidra med syfte och mening i livet, samt ge tillgång till det transcendentia. Upplevelsen av dessa ramar och strukturer kan förstås skilja sig från samhälle till samhälle, och person till person (Durkheim, 1995; Nelson, 2009).

Intresset för religion och andlighet anses inte ha minskat trots den organiserade religionens avtagande inflytande. Istället tar det sig uttryck i form av individualistiskt utforskande och individuell tro. Det är därför vanligt att människor idag kallar sig för "andliga men inte religiösa" (Hervieu-Leger, 2001, refererad i Nelson, 2009). Detta individuella sökande efter mening är enligt Taylor (2007, refererad i Nelson, 2009) en konsekvens av det som många i det moderna samhället beskriver som ett tomrum eller känsla av meningslöshet. Vissa forskare menar att det finns tecken på en uppåtgående trend, särskilt i de yngre generationerna, vad gäller intresset för andliga och religiösa ämnen. Det kan kopplas till en stark längtan efter identitet och tillhörighet till något mer än det vardagliga livet (Chițoiu, 2018).

Vidare argumenterar Heelas et al. (1996) för att sekulariseringen av den traditionella religionen inneburit att upplevelsen av kontroll flyttats in i en själv. Att kontrollen centreras till den enskilda personen innebär ett större ansvar och samtidigt en känsla av makt och agens. Det innebär också en större benägenhet till att känna skuld och skam om en inte klarar av att hantera

ansvaret.

Andlighet i psykologin

På 1900-talet började beteende- och hälsorelaterad forskning domineras av en vetenskapligt naturalistisk och positivistisk hållning. Andlighet och religion ansågs då för abstrakt och ovetenskapligt för att kunna studeras vetenskapligt (Miller & Thoresen, 2003). Detta vetenskapsparadigm har dröjt kvar. Religion och andlighet har inte studerats i någon vidare utsträckning i psykologisk och hälsorelaterad forskning (Nelson, 2009) även om det finns specifika områden i psykologin där de givits utrymme, såsom religionspsykologi, humanistisk psykologi och existentiell psykologi. Framförallt de två senare har tillhörande psykoterapeutiska behandlingsmodeller där andlighet i någon mening ofta berörs (van Deurzen, 2009).

Ur ett vetenskapligt perspektiv lyfter Salander (2015, refererad i Nelson, 2009) att det även finns risker med att försöka förklara andliga fenomen med hjälp av teorier och modeller inom vilka fenomenen egentligen inte ryms. Salander menar att det att försöka förklara andlighet genom psykologi kan leda till att både det andliga fenomenet och den psykologiska teorin förenklas eller förvanskas.

De existentiella dimensionerna enligt Van Deurzen

Van Deurzen (2009) hänvisar till människan som en bio-socio-psyko-andlig organism. Ur detta perspektiv existerar en individ i fyra dimensioner samtidigt. I den fysiska dimensionen är kroppen och de fem sinnen centrala för att förstå och skapa mening av sin existens. Den fysiska aspekten av vår tillvaro drivs av överlevnadsinstinkt och strävar efter en känsla av produktivitet. Den sociala dimensionen karaktäriseras av människans relationer till andra människor och en strävan efter att känna tillhörighet med andra. I denna dimension är känslorna den primära källan till kunskap och ett verktyg för att kunna göra sig själv förstådd och förstå andra. I den personliga dimensionen är jaget i fokus. Inre stabilitet, integration av självet och en känsla av självvärde är viktiga aspekter för en individs välmående. Den andliga dimensionen handlar om upplevelsen av meningsfullhet och tillhörighet till världen, hur själen förhåller sig till existensen. Upplevelsen av denna dimension är enligt Van Deurzen starkt präglad av den världsuppfattning som råder i den kontext en befinner sig i. När svårigheter eller brister uppstår i samtliga dimensioner samtidigt lider en människa stor risk att uppleva stor smärta och svårigheter att hantera livet, men även en markant brist i en dimension kan skapa obalans och lidande (Van Deurzen, 2009).

Andlighet och hälsa

Ett begrepp som myntats av Craig Ellison för att komplettera redan befintliga psykologiska termer för välbefinnande och självutveckling är “andligt välbefinnande” (Ellison, 1983; Ellison & Smith, 1991). Begreppet omfattar individens relation till Gud eller något större än en själv, riktning och tillfredsställelse i livet, samt förankring i sig själv, samhället och världen. Det andliga välbefinnandet existerar i två riktningar. Dels det vertikala och religiösa välbefinnandet med kontakten till Gud i fokus, dels den horisontella relationen till världen runtomkring oss som ger så kallat existentiellt välbefinnande (Mansager, 2000).

Några av religionens normativa aspekter och levnadsregler har visat sig ha salutogen betydelse för många individer. Exempel är avhållsamhet från alkohol och rökning (Aaron et al., 2003), uppmuntran till en positiv tro på sig själv och sina medmänniskor, samt reglerandet av känslor genom ritualer eller bön (Watts, 2007). Speed et al. (2020) undersökte sambandet mellan religion eller andlighet, och generell hälsa. De fann att detta samband ofta snarare handlar om ett ökat socialt stöd, som alltså fungerar som medierande faktor mellan hälsa och religion eller andlighet. I andra fall kan en religiös bakgrund bidra till att en individ utvecklar psykisk ohälsa och börjar missbruka alkohol. Det religiösa sammanhanget och dess normer, som av en individ upplevs ge konstruktiva ramar kan av en annan individ upplevas begränsande och skadliga. Individen kan ha utsatts för diskriminerande och förtryckande religiösa normer under sin uppväxt och tvingats leva med konsekvenser av detta. I de fall det leder till missbruk så utgör religionen orsak till detta och inte en väg ut ur det (Weber & Pargament, 2014).

Andlig coping

Coping kan beskrivas som en kognitiv och beteendemässig ansträngning för att hantera en situation som upplevs påfrestande; alltså ett sätt för en människa att hantera inre eller yttre stress eller konflikt över viss tid (Lazarus, 1993). Copingstrategier kan benämnas som andliga eller religiösa när målet vi eftersträvar eller verktygen vi använder för att nå våra mål relaterar till något sakralt eller transcendent, och att detta bidrar till att öka vår känsla av meningsfullhet, kontroll, intimitet och stöd (Harrison et al., 2001). Andlig coping kan också beskrivas som en känsla av att Gud eller en Kraft kan ge en stöd (Maton, 1989). För att använda sig av andlig coping behöver personen inte vara religiös eller troende i vanliga fall, utan det innebär att personen vänder sig till det sakrala eller transcendentia för tröst och stöd i att hantera en stor eller övermäktig påfrestning just när hen upplever ett sådant behov (Pargament et al., 1990).

Pargament delar in andlig coping i tre olika stilar. Den första är självriktad där individen förvisso accepterar det sakrala och transcendenta men har stark tillit till den egna inre styrkan och då inte känner ett behov att söka hjälp från Gud. Den andra stilen förknippas med lägre känsla av kontroll och självförtroende och karaktäriseras av att ansvaret läggs över på Gud. Den tredje stilen kan förstås som ett samarbete mellan individen och Gud, och korrelerar med hög grad av upplevd kontroll, självförtroende och inre religiositet. Vilken stil en utvecklar är sammankopplat med hur en ser på Gud, vilka känslor en har gentemot Gud och vilken roll en tror att Gud har i världen (Pargament, 1997).

Att förstå någon annans andliga upplevelser

Fenomenologins centrala utgångspunkt är att den enda kunskap som är möjlig är den som kommer ur den subjektiva upplevelsen (Willig, 2013). Enligt Durkheim (1995) kan den andliga upplevelsen endast förstås som en levd erfarenhet. Hur kan en person då förmedla sin andliga upplevelse på ett sätt så att den blir tillgänglig och relaterbar för andra, och hur kan andra förstå och ta lärdom av en annan människas andliga erfarenheter?

En vetenskaplig ansats till benämning av det som skulle kunna motsvara en andlig upplevelse kallas för "altered states of consciousness" (ASC). Det syftar till medvetandetillstånd eller subjektiva upplevelser som av individen själv uppfattas avvika från det vanliga, avseende sensationer, känslor, kognitioner, tidsuppfattning eller kroppsuppfattning. En aspekt av detta är känslan av att inte kunna förklara vad en upplevt. En annan är att det känns som att en varit med om något fundamentalt viktigt och att en fått en stor lärdom. Rodney Stark (1997, refererad i Nelson, 2009) beskriver att dessa upplevelser kan upplevas ge en känsla av närvaro, en upplevelse av att känna sig hjälpt eller sedd eller av att vara "i kontakt". Hill & Hood (1999, refererad i Nelson, 2009) menar vidare att upplevelserna har en affektiv kraft som kan ge stark tillit till det transcendentala eller Gud, vilket bland annat möjliggör omtolkning och omvärdering av negativa upplevelser till något positivt.

Ett annat sätt att begripliggöra andliga upplevelser är via den kontext som personen som får en sådan upplevelse befinner sig inom (Willig, 2013). Forskning visar på att religiösa och andliga upplevelser upplevs mer frekvent i ett sammanhang eller en tradition där ett andligt eller religiöst ramverk är framträdande. Ett sådant ramverk syftar till symboler och vokabulär som en kan spegla sin upplevelse mot, och genom dessa tolka och beskriva sin erfarenhet så att andra i samma kontext kan förstå vad en menar. Vissa anser till och med att en upplevelse bara kan

kodas som religiös eller andlig om personen som upplever det har ett sådant ramverk (Nelson, 2009).

Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras aktuell forskning kring relationen mellan andlighet och alkoholism, inklusive andlighet i AA specifikt, samt studier kring den andliga upplevelsens betydelse för individen.

Andlighet och alkohol

Flera kliniska studier som gjorts inom missbruksvården visar att en religiös eller andlig tro och praktik fungerar salutogent mot att utveckla beroende och även minskar risken för återfall (Kaskutas et al., 2014; Stokes et al., 2013). En longitudinell studie visar att ett nyligen spirituellt uppvaknande är sammankopplat med en större sannolikhet att hålla sig nykter även när andra betydande faktorer som grad av alkoholmissbruk och olika behandlingsfaktorer är kontrollerade för. Deltagare i studien rapporterade att andlighet hjälpte dem i deras kamp för nykterhet på flera sätt. Bland annat utgjorde andligheten en källa till trygghet att hämta kraft från i den vardagliga kampen (Strobbe et al., 2013).

Några andra faktorer som visat sig ha betydelse för att motverka återfall är socialt nätverk, stöd från familjen och på arbetsplatsen, upplevd självförmåga (self-efficacy) och upplevelsen att livet har syfte och mening (Slidrecht et al., 2019). Tron på den egna förmågan att stå emot alkohol påverkar i vilken utsträckning en gör det. Två faktorer som visat sig påverka denna tro är dels att, som ovan, känna mening i livet men också att ha en tro på någonting större än sig själv. Dessa faktorer visade sig även positivt påverka ens utsikter att på längre sikt kunna återhämta sig från alkoholberoendet (Panati et al., 2020). Andlighet eller tro är också en faktor i begreppet återhämtningskapital (recovery capital) som förekommer i beroendestudier för att beskriva de inre och yttre variabler som utgör en individs samlade kraft och förutsättning för återhämtning ur ett beroende (Hennessy, 2017).

Tidigare studier kring AA och andlighet

Andlig utveckling generellt predicerar ett minskat drickande hos medlemmar i AA (Tonigan et al., 2013). Bluma (2018) gjorde en studie med AA-medlemmar kring hur graden av andlighet påverkar individens självförmåga, det vill säga individens tro på sig själv att kunna stå emot alkohol. Resultaten visade att medlemmarna överlag skattade högt på både andlighet och självförmåga, men några korrelationer mellan olika grader av andlighet respektive självförmåga

kunde inte påvisas.

Studier har visat att hur frekvent en närvarar vid AA-möten korrelerar med ens grad av andlighet. Medlemmar i tolvstegsprogrammet som gick på regelbundna möten skattade högre grad av andlighet jämfört med personer som inte deltog regelbundet (Kelly et al., 2020) och aktivt, regelbundet deltagande visade sig också hänga samman med större känsla av meningsfullhet i livet generellt, samt en större benägenhet att känna och praktisera självförlåtelse. Detta har i sin tur kopplats till lägre nivåer av drickande (Kelly et al., 2020; Krentzmann et al., 2017). Även att göra service och hjälpa andra medlemmar var beteenden som predicerade större chans till nykterhet över tid (Stokes et al., 2018). Värt att notera är att i Kelly et als studie skiljde sig resultaten åt mellan andlighet och religiositet. En mindre andel informanter rapporterade att varken religion eller andlighet varit det minsta hjälpsamt, men det var fler som menade att religion inte bidrog till ett minskat drickande än de som ansåg att andlighet inte gjorde det. Detta visar på vikten av att differentiera och utforska individens egen tolkning av begrepp och inslag i de tolv stegen (Kelly et al., 2020).

En översiktsartikel av Kelly (2016) ämnade ge klarhet i de mekanismer som bidrar till en positiv förändring genom deltagandet i AA. Kelly argumenterade för att ett faktiskt andligt uppvaknande är ovanligt, och att det snarare är sociala, kognitiva och känslomässiga mekanismer som ligger till grund för den process som upplevs vara andlig. Exempel på sådana effekter är ett ökat psykologiskt välbefinnande, färre depressiva symtom, förbättrad emotionsreglering och en känsla av att bättre kunna hantera vardagliga motgångar (Kelly, 2016). Också Jordan (2019) tog upp emotionsreglering i en jämförande analys mellan AA:s arbete och anknytningsteori. Studien ämnade visa att den träning i affektreglering och mentalisering som AA-möten innebär också har betydelse för medlemmarnas förmåga att uppnå och stanna i nykterhet. Stokes et al. (2018) tog upp betydelsen av att få möta andra som delar ens erfarenheter och acceptera alkoholism som en sjukdom snarare än ett val en själv gjort och ansvarar för. I linje med detta är det viktigt att omvärdera sig själv och sin identitet och dedikerat hänge sig åt visionen om ett nytt liv.

Kelly et al. (2020) menade att alkoholisten löper stor risk att göra sådant hen annars inte skulle gjort, sådant som går emot hens värderingar eller moral, och som hen efteråt ångrar, till följd av både berusningen och beroendet. Och vidare att den skam och skuld detta leder till i sig kan vara en möjlig förklaring till att svårt drabbade individer söker tröst i andliga ramverk såsom AA, eftersom dessa ramverk ofta lyfter och arbetar med försoning och förlåtelse.

Den andliga upplevelsen

Gutierrez et al. (2021) undersökte kvalitativt hur nio informanter upplevt och påverkats av vad som i Stora Boken kallas en Vital Spiritual Experience (VSE). Ett andligt uppvaknande är ett typexempel men det finns ingen egentlig begränsning för hur en VSE kan se ut utan det är den egna tolkningen och förändringen som följer som klassificerar en VSE. I Stora Boken beskrivs det hur nya tankar, känslor, attityder och beteenden växer fram efter att de tidigare omkullkastats av en VSE (Anonyma Alkoholister, 2017). Flera informanter i studien av Gutierrez et al. (2021) beskrev själva upplevelsen som transcendent, att den i någon mening överskred en själv och ens nuvarande situation, att en omslötts av något. Från själva upplevelsen mindes samtliga starka emotioner; majoriteten mindes somatisk påverkan (gåshud, rysningar, kroppslig lätthet), medan mindre än hälften mindes något särskilt tankeinnehåll. Majoriteten upplevde en gradvis förändring till följd av VSE framför en ögonblicklig sådan. De områden som informanterna menade har påverkats av VSE är flera: återhämtning, relationer, beteende, tro, tankar, perception och andlig utveckling. Samtliga beskrev en ökning i hopp, acceptans, styrka och motivation efter sin VSE.

I en fenomenologisk studie av Ceylan et al. (2019) beskrev deltagarna, personer med erfarenhet av alkoholproblem, sina upplevelser av andlig coping och andligt välbefinnande i påfrestande perioder av livet. Begreppen andlig coping och andligt välbefinnande innefattar här att uppleva mening och syfte i livet, känna hopp och frid, vara närvarande eller "i kontakt" med världen och sig själv, samt att se potential till förändring i relation till sig själv. Resultaten visade att hopplöshet och maktlöshet är vanligt förekommande känslor hos alkoholister och att många av deltagarna använder andlighet som en coping-mekanism för att hantera dem. Deltagarna i studien beskrev den andliga upplevelsen och andlighet relationellt. Vissa menade att det andliga manifesteras i kontakten med vänner och familj, andra i kontakt med gruppen eller Gud. Deltagare som betraktade sig själva som tillfrisknade beskrev retrospektivt upplevelser under det pågående beroendet som andliga. Ett exempel på en sådan upplevelse var när drivkraften att förändras väcktes. Dessa individer mindes det andliga som något hoppingivande som bidrog till att upprätthålla ens moral och värderingar.

Utöver studien skriven av Gutierrez et al. (2021), som publicerades när denna uppsats närmade sig sin slutgiltiga version, så fokuserar tidigare forskning främst på andlighetens funktion och korrelation med specifika andra faktorer. Till skillnad från den forskningen, och

mer i linje med Gutierrez et al. (2021), så syftar denna studie till att stanna vid det andliga och utforska andligheten såsom informanten förmedlar den: dennes tolkning av det andliga budskapet i AA, dennes definition av Kraften, hur hen upplever och ser på andligheten i det vardagliga livet, förståelsen av vad andligheten gjort för hen och vilka förändringar som kan tillskrivas andligheten, och så vidare. Ett utforskande av dessa aspekter av andligheten och nykterhetsprocessen skulle kunna ge en ökad förståelse av alkoholists behov och problematik, liksom andlighetens potential som verktyg i psykologin. Detta vore av intresse för både det psykoterapeutiska fältet och beroendeforskningen.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få en bild av hur medlemmarna i AA:s tolvstegsprogram ser på andlighetens betydelse för deras möjlighet att leva nyktert. Mer specifika frågeställningar rör hur informanterna beskriver den förändring som andligheten möjliggjort och vilka aspekter av andligheten som varit särskilt betydelsefulla för att bli nykter genom tolvstegsprogrammet. Vidare frågor är hur de själva definierar, upplever och praktiserar andligheten i vardagen. Hur ser informanterna på sig själva och AA-gemenskapen i processen att bli nykter?

Metod

Här presenteras och motiveras val av metod för insamling av data och analys av resultaten. Reflektioner förs kring förförståelse och etiska överväganden, och procedur och urval redogörs för.

Epistemologiskt ställningstagande

Studien ämnade utforska *hur* det andliga i AA påverkat och påverkar informanternas förståelse av sig själva och sina erfarenheter, inte *varför*. Eftersom ämne och syfte bör styra valet av metod (Polkinghorne, 2005) och kvalitativa metoder är särskilt passande för att fånga och förmedla komplexiteten i mänskliga erfarenheter samt undersöka mening framför effekt och orsak (Polkinghorne, 2005; Willig, 2013) så användes i denna studie en kvalitativ metod. Studien ämnade inte göra några anspråk på att förklara utan helt enkelt att beskriva och försöka förstå (Willig, 2013).

Studiens epistemologiska ansats är tolkande fenomenologisk. I fenomenologin är erfarenheten central, och förståelsen av den egna upplevelsen av ett fenomen är vägen till kunskap om fenomenet. Den tolkande fenomenologin utgår från att upplevelsen i sig, liksom

förståelsen av den, aldrig är “rena” i meningen opåverkade av kontext och tolkning. Att begripa ett fenomen utanför en själv kräver komplex förståelse av de sociala, kulturella och psykologiska kontexter som omger fenomenet, liksom reflektion kring den egna förförståelsen.

Meningsskapande omfattar således både tidigare och ny kunskap (Willig, 2013) och sker i interaktionen mellan det inre och det yttre, mellan en själv och den andre (Kvale & Brinkmann, 2014). Detta cirkulära sätt att närma sig förståelse, där perspektivet skiftar mellan del och helhet, kallas den hermeneutiska cirkeln. Analysen i denna studie var således en dynamisk process mellan informanternas berättelser, de teman som urskiljdes, den teori som redogjorts för, samt författarnas förförståelse och personliga förhållanden till temat (Alvesson & Sköldberg, 2017).

Som datainsamlingsmetod valdes intervju. En semistrukturerad intervju utgår från ett antal på förhand formulerade frågor och tillåter samtidigt flexibilitet, följsamhet och fördjupning via följdfrågor (Kvale & Brinkmann, 2014; Polkinghorne, 2005). Willig menar att detta format är särskilt lämpat för att utforska individuella erfarenheter (Willig, 2013) då det syftar till att få inblick och förståelse för intervjupersonens upplevelser, och därigenom komma närmare individens meningsskapande av sina erfarenheter.

Tillgången till den egna upplevelsen är inte alltid okomplicerad varför intervjupersonen kan behöva hjälp av intervjuaren för att nå fler lager och ge en mer rik och nyanserad beskrivning av sin erfarenhet. Hur minnet av upplevelsen återges påverkas av intervjupersonens nuvarande stämningläge och den unika situation som det återges i. Med andra ord utgör erfarenheten ett minne som återskapas i intervjusituationen, och det att sätta ord på sin upplevelse kan för intervjupersonen både skapa närhet och distans till själva upplevelsen. Det är därför av stor vikt att intervjuaren är medveten om att inte försöka styra framlockning eller skapa narrativ eftersom syftet inte är att informanten ska återge korrekta minnen, utan komma i kontakt med betydelsen av dessa upplevelser (Polkinghorne, 2005).

Frågorna i intervjuguiden i denna studie formulerades utifrån ett antal explicit andliga inslag i AA:s program. Intentionen har varit att inom ramen för syftet formulera frågorna så öppet som möjligt för att låta intervjupersonens egen tolkning och upplevelse styra svaret. I så hög mån som möjligt användes samma terminologi som AA själva använder för att överlåta eventuell definition och tolkning åt intervjupersonen. Intervjupersonen betraktades som expert på sin egen upplevelse och intervjuaren lyssnade på dennes berättelse med ödmjukhet och empati utan att ifrågasätta (Willig, 2010; Kvale & Brinkmann, 2014). Om intervjupersonen känner

förtroende och stöd i samtalet kan det bli ett ömsesidigt utforskande där tidigare oartikulerad kunskap görs explicit (Kvale & Brinkmann, 2014).

Den kvalitativa metoden ställer krav på tillförlitlighet och trovärdighet i både utförande och presentation (Morrow, 2005). Transparens är av genomgående central betydelse. När premisserna för en studie synliggörs så möjliggör det för andra att bedöma dess kvalitet. Den forskare som använder sig av tolkning i sitt arbete bör göra sin epistemologiska utgångspunkt tydlig. Av stor vikt är också att forskaren reflekterar över sin personliga och teoretiska förförståelse av fenomenet som studeras och redogör för detta i studien (Braun & Clarke, 2006; Morrow, 2005). Denna förförståelse ingår i de kontextuella faktorer som påverkar den hermeneutiska processen och därmed påverkar forskningsproceduren och sedermera tolkningen av resultaten. Ett annat begrepp för detta är reflexivitet (Alvesson & Sköldberg, 2017; Willig, 2013).

Förförståelse

Den sociokulturella kontext författarna befinner sig i kan klassificeras som akademisk, västerländsk, tillhörande medelklassen och huvudsakligen sekulär. Författarna till studien gick in i projektet utifrån ett intresse för existentiell psykologi, meningsskapande och missbruksproblematik. Författarnas teoretiska förförståelse av alkoholism är begränsad till enstaka föreläsningar under psykologprogrammet. Samtidigt är alkoholproblematik ett stort samhällsproblem som inte undgår någon så viss kunskap finns. Eget missbruk eller beroende har inte förekommit hos författarna och erfarenheten av att arbeta med denna patientgrupp i kliniska sammanhang är begränsad. Erfarenhet av att ha varit nära anhörig till missbrukare finns i projektet och var en bidragande anledning till ämnesvalet. Denna erfarenhet bedöms dock begränsad och sakna egentlig personlig påverkan på den berörda författaren, utöver att ett empatiskt intresse skapats för missbruks- och beroendeproblematik och för de som drabbas därav.

Den teoretiska förförståelsen av andlighet ur ett psykologiskt perspektiv motsvarar det som delges i teoridelen. I övrigt har andlighet givits minimalt utrymme på psykologprogrammet. De personliga erfarenheterna av andlighet skiljer sig åt mellan författarna. En av författarna har vuxit upp i en uttalat ateistisk miljö medan den andra är uppväxt i ett hem av kristen karaktär. Idag saknas tydlig trostillhörighet hos båda författarna, men ett intresse för andlighet, religion och meningsskapande finns. Existentiella teorier och meningsskapande i form av andlighet och

religion har varit föremål för samtal i olika former både under utbildningen och privat. Nyfikenheten på ämnesområdet har även innefattat akademiska studier av österländsk filosofi, ritualer och ockultism, samt ett utforskande av meningsskapande processer genom bland annat meditation eller konstnärlig praktik.

Författarna hade förväntningar på att informanterna, utifrån medlemskapet i AA, skulle ha en personlig relation till andlighet. Det är viktigt att vara öppen för att det inte behöver vara fallet. Viss oro fanns därför hos författarna kring hur studiens syfte skulle tas emot av informanterna, att det skulle uppfattas förminsande eller bygga på förutfattade meningar och okunskap.

Informanter

Ett bekvämlighetsurval gjordes med målet att rekrytera 6-8 informanter aktiva i AA och villiga till samtal om sina erfarenheter av andlighet i AA. Informanterna rekryterades genom att ett par lokala AA-grupper informerades om studien, via mejl eller genom att författarna lämnade skriftlig information på plats vid möteslokalen. De individer som önskade delta kontaktade sedan författarna via mejl, varpå tid för telefonintervju bokades med respektive informant. Ett par enskilda informanter vidarebefordrade hjälpsamt nog information om studien till andra som skulle kunna tänkas ställa upp. Sammanlagt anmälde nio personer intresse av att delta. En av de nio avvek innan tid hann bokas så det slutliga antalet informanter var åtta. Fyra av informanterna identifierade sig som kvinnor, fyra identifierade sig som män. Informanterna var mellan 34 och 69 år. Medelåldern var 51 år. Hur länge informanterna varit aktiva i AA skiljde sig åt, från ett år och nio månader till 21 år. Vissa hade varit aktiva i flera omgångar.

Material

Intervjuguide (se bilaga 1), telefon och diktafon.

Procedur

Efter att rekryteringen avslutats och intervjuerna bokats in gavs informanterna viktig information om studien, deltagande och samtycke digitalt (Se bilaga 2). Informanterna gav samtycke skriftligt via mejl, och vid intervjutillfället försäkrade sig författarna återigen om att informationen kommit fram och muntligt att samtycke fortsatt förelåg.

Åtta semistrukturerade intervjuer utfördes via telefon med en författare närvarande vid varje intervju. Intervjuerna varade mellan 38 och 88 minuter (medellängd var 73 minuter). Intervjuerna baserades på en på förhand formulerad intervjuguide (se bilaga 1). Intervjuerna

spelades in med diktafon lånad från Institutionen för psykologi. Inspelningarna fördes över på dator och krypterades. Materialet avidentifierades under arbetet och kunde inte kopplas till enskilda individer. I slutet av intervjun uppmuntrades informanten till att mejla intervjuaren eller handledare och ansvarig forskare Per Johnsson om frågor eller funderingar uppstår.

Databearbetning

Tematisk analys är en grundläggande och i kvalitativ forskning etablerad analysmetod. Den är epistemologiskt obunden, flexibel och förmår fånga och förmedla komplexitet på både helhets- och detaljnivå (Braun & Clarke, 2006; Willig, 2013). Genom att, utifrån studiens syfte och frågeställning, identifiera mönster och överlappande erfarenheter i de samlade berättelser som intervjupersonerna delat med sig av kan meningsfull tematik rörande fenomenet i fråga urskiljas (Kvale & Brinkmann, 2014). Kvalitativ forskning ämnar ge kunskap om de olika aspekter som en upplevelse består av och utifrån det skapa en enhetlig fördjupad förståelse. Det innebär att de olika intervjupersonernas berättelser fungerar som en typ av triangulering av upplevelsen, där en försöker finna upplevelsens essens genom att se på den utifrån många vinklar. Det skapar ett djup i förståelsen av det undersökta fenomenet (Polkinghorne, 2005).

Både Polkinghorne (2005) och Morrow (2005) menar att den kvalitativa forskarens insamlade material inte kan begränsas till det semantiska utan att något då går förlorat. Det är inte orden som sägs som lägger grunden för kunskapen, utan uttrycket, tankarna, känslorna och meningen som förmedlas av informanterna. För att fånga upp dessa mer kvalitativa nyanser i materialet som förmedlas på annat vis än via ordval, genom exempelvis tonläge, tempo eller rörelse i rösten, så fokuserade författarna under analysen på lyssnandet. Morrow (2005) talar också, angående kvalitativ dataanalys, om "immersion" som ett essentiellt steg. Det innebär att författaren bör låta sig omslutas av materialet i dess fulla innebörd och omfång. På grund av Covid-19 gjordes intervjuerna via telefon varför kroppsspråk ej har kunnat observeras. Att upprepat lyssna till informanternas berättelser gjorde att författarna åtminstone kunde ta sig an materialet i en form där de auditivt meningsbärande aspekterna fanns med, jämfört med ett transkriberat material där analysen begränsas till semantisk tolkning.

Analysen utgick således från ett ljudmaterial och följde de sex stegen som de beskrivs av Braun och Clarke (2006). I första steget slumpades två intervjuer fram och lyssnades till enskilt av respektive författare. I det andra steget identifierade varje författare intressanta inslag med hjälp av att koda materialet utifrån dess innehåll. Kodningen är ett sätt att organisera materialet i

meningsfulla kategorier och innebär att etikettera de delar av materialet som är av intresse för syftet med studien. Författarna kodade för så många teman som möjligt inklusive motsägelsefulla sådana i enlighet med Braun och Clarkes (2006) rekommendationer. I det tredje steget jämförde författarna sina kodningar sinsemellan och letade mönster i kodningen som kunde ge upphov till teman. I det fjärde steget granskades dessa teman för att se till att respektive tema fångar essensen i utsagorna. I denna process undersöktes relationerna mellan koderna och även mellan temana samt nivåerna på dessa för att urskilja huvudteman. I det femte steget lyssnade författarna igenom hälften av intervjuerna var, inklusive de två första, och nedtecknade samtliga utsagor som berörde de identifierade temana. Utsagorna under varje tema sammanfattades och gav upphov till ett namn på temat som ringade in dess innehåll. Författarna ämnade återge en så integrerad bild av de mönster som framkom som möjligt. Arbetet med att skapa teman var därför en dynamisk process mellan råmaterial, kodning och temana för att säkerställa att inga perspektiv i informanternas berättelser skulle tappas bort. Fem slutgiltiga huvudteman fastslogs och utgjorde grunden för analysarbetet. Det sista steget utgörs av resultatdelen i studien där temana även exemplifieras med citat från intervjuerna (Braun & Clarke, 2006). Citaten ämnar förmedla även den enskilda individens upplevelse och göra det mer förståeligt för läsaren vad temat betyder för författarna och vad innehållet betyder för informanterna.

De tolkningar som görs av det insamlade materialet bör styrkas av tydliga exempel, och kontrolleras genom någon form av triangulering, av antingen uppgiftslämnarna, det vill säga den eller de informanter som delat med sig av sina erfarenheter, eller gentemot andra studier. Framställningen bör vara genomtänkt, lättförståelig och koherent på så sätt att det gemensamma och det avvikande integrerat och nyanserat beskrivs som delar av samma fenomen (Elliot et al., 1999).

Etiska ställningstaganden

Eftersom studiens utformning innebar att känslig information skulle efterfrågas beslutades i samråd med handledare och ansvarig forskare Per Johnsson att projektet skulle etikprövas. Etiknämnden har granskat studien och fann inga problem med att projektet skulle genomföras (2021-00052) men behovet av etiska överväganden kvarstår genom hela arbetet. Att be informanterna att öppna sig och dela personliga och privata tankar och känslor innebär ett stort ansvar för författarna. Det är därför nödvändigt att kontinuerligt under hela studien, från

planeringsstadiet till analys av materialet, göra etiska överväganden kring vilka risker det finns med studiens upplägg och genomförande och vilka konsekvenser det kan innebära för informanterna i studien (Brinkmann och Kvale, 2014).

Det kan inte garanteras att samtalen inte kommer att medföra obehag för informanterna. Intervjuerna kan komma att beröra tankar och känslor kopplade till svåra perioder i livet eller tidigare trauman. Ifall sådant aktualiseras under eller efter intervjun kan det bli svårt för författarna att fånga upp det inom ramarna för studien. Informanterna kommer därför informeras om att de kan kontakta handledare och ansvarig forskare Per Johnsson med frågor eller funderingar kring behov av vidare samtal.

Eftersom informanternas deltagande sker anonymiserat och kräver informerat samtycke så anses risken att informanternas personliga integritet skulle hotas vara liten. Konfidentialitet råder under hela processen. Då intervjun ger tillfälle till reflektion och bekräftelse av de erfarenheter informanten bär på kan samtalet också ha en positiv effekt. I AA:s verksamhet uppmuntras individer dessutom att använda sina erfarenheter på ett konstruktivt sätt genom att dela med sig av sin berättelse för att visa andra i behov av stöd att tillfrisknande är möjligt. Deltagandet i studien kan ge tillfälle för det.

Forskaren har inte bara ett etiskt ansvar gentemot de aktuella informanterna utan även för de konsekvenser studien kan komma att få i ett större perspektiv, för den samhällsgrupp studien rör (Brinkmann & Kvale, 2014). Urvalet i denna studie består av människor med erfarenheter av en stigmatiserad problematik. Det blir då särskilt viktigt att noggrant överväga vilka ytterligare stereotypa associationer gruppen kan komma att utsättas för till följd av studien. Att en stigmatiserad grupp studeras ur ett utifrånperspektiv riskerar även att skapa ett "vi och dom"-perspektiv som är viktigt för forskarna att ha med sig (Link & Phelan, 2001). Det kan påverka bland annat förtroendet i intervjusituationen och tolkningen av berättelserna. Studien önskar därför framhäva individerna i urvalet som experter på sin egen kamp, sin egen andliga utveckling. Informanterna har en särskild erfarenhetsbaserad kunskap om den specifika problematiken alkoholism som är värdefull för andra att ta del av, särskilt de som saknar samma erfarenhet eller inblick. Detta kan bidra till en mer fördjupad och nyanserad bild av gruppen det berör.

Resultat

Resultaten utgörs av fem huvudteman: Att hänge sig åt programmet, Den personliga tron,

Gemenskapen, Att få och att ge - service och sponsorskap och Nya förhållningssätt.

Att hänge sig åt programmet

Att gå igenom de tolv stegen beskrivs av flera informanter som ett hårt arbete och inget som någon gör om den verkligen inte måste. Men för flera av informanterna upplevdes det vara "den enda utvägen". De beskriver med känslös röst desperationen och utsattheten, att "stå vid avgrunden och förstå att man faktiskt kommer att dö", som det som motiverat att ändå ge programmet en chans.

Motstånd

Majoriteten av informanterna beskriver att de initialt känt ett motstånd till programmet och AA. Motståndet handlade för de flesta informanterna om en ovilja att helt och hållet kapitulera. In i det sista beskrivs tendenser att försöka bortförklara, lägga över ansvaret på någon annan eller annat, och hitta kryphål som skulle tillåta en annan tolkning än den slutliga insikten: att jag inte klarar mer på egen hand. Detta att uppleva sig själv som ett "offer för omständigheter" och att "det är alla andra som är dumma så det är synd om mig" beskriver flera informanter som en central del i alkoholists syn på verkligheten. Den typiska alkoholisten beskrivs av flera informanter som självcentrerad med uppblåst ego. Då blir det särskilt svårt att acceptera sin egen maktlöshet, vilket är första steget, och därmed hindras den fortsatta processen. "Att på daglig basis minska min självcentrering är vad programmet handlar om", uttrycker en informant. Det beskrivs en både självupplevd och hos andra observerad risk "att jag börjar göra mitt eget program". Att alkoholisten alltså börjar välja ut de delar som den själv känner för och försöka kontrollera den egna processen. Så funkar det inte, enligt samtliga informanter. Det krävs, menar de, disciplin och fullständig tillit till programmet, gemenskapen och Kraften för att en förändring ska kunna ske. Detta i kontrast till den falska tro, som flera informanter beskriver, att en på egen hand ska kunna göra sig fri från alkoholberoendet.

Flertalet informanter beskriver också alkoholen som en självmedicinering, en utfyllnad för något som saknats, en brist eller törst. Smärtan det innebär att ge upp det som hittills gett en tröst och möjliggjort är av undvikande av svåra och plågsamma tankar och känslor beskrivs också kunna skapa motstånd. Att gå in i programmet kräver att en står ut med det lidande detta medför tills något annat kan fylla den inre tomhet individen bär på. Det enda som kan ta alkoholens plats beskrivs av samtliga som andligt. Förr fanns "ett stort hål i magen som jag fyllde med alkohol, idag fyller jag det med andlighet". Ett par informanter beskriver hur de

tidigare försökte nå andligheten på kemisk väg genom alkoholen, en slags "kemisk andlighet" men hur detta tillstånd inte var lika långvarigt eller hållbart. En av informanterna specificerar dock att andligheten egentligen inte är ett substitut för alkoholen utan ett sätt att ta sig ur sin egen inre värld in i den gemensamma verkligheten. Samma informant beskriver att det var nykterheten, inte alkoholen, som tidigare i livet varit svårt att vara i, varför det var nykterheten hen nu var rädd för. Alltså kan en komma att lida mer i början av programmet än vad en gjorde innan en kom dit eftersom problemet fortfarande är kvar men lösningen borta; men det är också detta lidande som öppnar för en andlig utveckling. "Man blir bättre av att ha haft [alkoholismen] och behandlat den, än att inte ha haft den alls" menar en informant.

Vidare beskriver flera informanter ett initialt och i vissa fall fortsatt motstånd till det religiösa. Motståndet beskrivs av några som grundat i religionskritik vilket gjorde det svårt att acceptera programmets användning av gudsbegreppet. En annan uppger ett tidigare förakt för troende människor som naiva och enfaldiga men delger också att det samtidigt fanns avundsjuka och längtan efter den trygghet tron tycktes medföra. Andra beskriver att det kändes "sektigt" att komma till mötena och främmande att ta del av andra medlemmars andliga upplevelser. "Vad fan är detta? Jag vill inte vara med i detta sektliknande. [...] Idag vänder jag det och säger: ser ni inte det står Gud?". Perspektivet är alltså helt omvänt: från att ha sett Guds namn och avvisat det, till att själv i förundran peka ut det för andra.

Att vara redo

Flera informanter talar om det att vara redo som en nödvändig förutsättning för att programmet ska fungera för en, för att riktig förändring ska kunna ske. En informant lyfter att det är först när en varit på botten och känt på konsekvenserna av ens drickande som en är redo.

Om man inte är redo för det själv då går det inte. [...] Du måste ha supit klart liksom, eller inte klart... missförstå mig rätt men du måste ha gett upp. [...] Jag var så trött, jag orkade inte mer. Då hade min kapitulation redan börjat liksom."

Ett par informanter berättar att de gjort två rundor i programmet. Första gången gick de igenom programmet och trodde sig vara klara med stegen och fria från alkoholen, men insåg senare att de inte gett sig hän i den grad flera av informanterna menar behövs. En informant återger vad en anhörig sagt för att beskriva att förändringen inte var klar: "Det är bra, du dricker

inte, men där är ingen skillnad på ditt sätt, du har bara bytt ut puben mot mötena”. Flera informanter berättar att de till följd av en livskris eller övertro på sitt eget tillfrisknande återigen kom att ta det där första glaset, med tanken att det ska stanna vid ett glas, men istället föll de tillbaka i missbruk och beroende. Andra rundan i programmet präglades av större insikt kring sin egen maktlöshet inför alkoholen och ledde därmed till en mer andlig process genom stegen.

Den personliga tron

Majoriteten av informanterna lyfter att inom programmet är tron personlig och det finns inga krav på att definiera Gud eller Kraften, och framhåller just vikten av att ingen annan ska säga till en vad Kraften betyder. För flera av informanterna har betydelsen av Kraften, eller Gud, också förändrats och fyllts med mer personlig betydelse under programmets gång.

Andlighetens innebörd

Flera informanter har en tydlig bild av vad de anser att andlighet är och kan lätt förmedla den. Två informanter uttrycker att det är svårt att prata om andligheten, framförallt med personer som inte är med i programmet. En informant uttrycker rädsla inför att dissekera begreppen utifrån risken att då förminska eller förlora något hen är väldigt rädd om varför det gärna får fortsätta vara odefinierat och orört. Om gudsbegreppet säger hen:

Ibland byter jag ut det till honom, ibland byter jag ut det till kärlek. Ibland tänker jag att det är en fysisk kraft som finns utanför oss alla, men jag har lättare att känna trygghet i min tro när jag inte kan sätta fingret på vad Gud är.

Gemensamt för samtliga informanter är en övertygelse kring det som programmet bygger på: att alkoholisten behöver hjälp från en större Kraft för att kunna tillfriskna. För några är Kraften religiös. “Andlighet är Gud och det är det viktigaste vi har” menar en informant med övertygelse i rösten. Flera andra markerar tvärtom att andlighet inte är religiöst eller kopplat till en viss trosuppfattning. Andlighet beskrivs av dessa som något mer öppet medan religion avvisas av några som auktoritärt och begränsande.

Vissa skiljer på Gud och den större Kraften och för andra är det samma sak. Kraften kan ta olika former och vara både ljus och, menar ett par informanter, mörk och skrämmande. En av informanterna delger hur hen har valt sin hund och naturen som sin kraft. Dessa upplevs som något hen kan hålla sig i när det stormar, något som finns där när hen själv känner sig svag och

något som motiverar hen till att fortsätta kämpa. En informant vill förhålla sig mer avvaktande och föredrar att tala om “en kärleksfull kraft”. Några beskriver gemenskapen i AA som den största kraften och att upplevelsen av att vara del av ett sådant sammanhang ger känslan av att det finns något större än en själv. “Andligheten, den börjar redan när någon säger välkommen, då är den viktigaste personen här”, berättar en informant med tacksamhet i rösten.

Flertalet informanter talar om andlighet som ett tillstånd. Frid, inre balans, sinnesro och frihet är ord som används för att beskriva tillståndet. “Allting kommer ordna sig om och när Gud vill. [...] En större frihet kan jag inte tänka mig.” Tillståndet kopplas således till den lättnad som infinner sig, när en släppt taget och lämnat över kontrollen, med full tillit till att “det finns någon högre kraft som bär mig”. En annan informant beskriver den frid som kommer när en accepterat lidandet och motgångarna. “Livet är hårt, man kan bli sjuk och saker händer. Det handlar någonstans om att vila i det”, menar hen.

En informant hävdar bestämt att andligheten eller Gud är “det du kallar andligheten och jag kallar verkligheten”. Detta förklaras utifrån en syn på alkoholists problem som att hen inte har kontakt med verkligheten. “Jag går omkring i min inbillade verklighet och där är livet ett lidande. Då hittar jag en medicin mot lidandet och det är alkohol. [...] Och alkoholen var en genväg till andligheten, för jag hamnade i verkligheten när jag drack”. Genom andligheten menar informanten att alkoholisten kan komma till den riktiga, gemensamma verkligheten. Då upphör lidandet och därmed också suget efter alkohol. En annan informant berättar om en avgörande situation och tanken som då infann sig, “antingen hoppar jag i sjön nu, eller så börjar jag leva på riktigt.” Liksom ovan beskrivs livet med alkohol alltså stå i kontrast till det verkliga eller riktiga livet, det liv som hen skulle kunna och vill leva. Andlighetens potential att öppna för eller förhöja upplevelsen av verklighet beskrivs av fler informanter när de talar om andlighet som närvaro i stunden eller som den intimitet som kan uppstå i det genuina mötet med en annan människa.

Att erfara andlighet

Samtliga informanter vittnar om andliga upplevelser eller stunder då de känt en “kontakt med Kraften”. För vissa av dem har det yttrat sig mer diffust och flytande medan andra återger specifika händelser, ofta beskrivna som ett andligt uppvaknande. Dessa upplevelser beskrivs av flera som svåra att förmedla på ett tillfredsställande sätt medan andra har lättare att finna ord eller formulera metaforer som beskriver erfarenheten. Flertalet uppger att erfarenheten av andliga

upplevelser är omvälvande, utvecklande och motiverande till att fortsätta arbeta med sig själv.

En av informanterna beskriver att de andliga upplevelserna uppdragar sig som tydligast när en befinner sig i början av programmet då ens kropp och medvetande är i en omställningsprocess. Denna informant beskriver hur en andlig upplevelse för hen själv kan kännas som att “plötsligt känns det som att man flyger en halv meter ovanför marken. [...] Du kan se allt som du aldrig sett. Du ser löv!”. I samband med en sådan upplevelse beskriver informanten att det känns som att kroppen blir fri och att en insikt om att jaget inte är likställt med kroppen infinner sig. En annan beskriver andliga upplevelser i termer av att känna sig skyddad eller som en serie av oförklarliga sammanträffanden och landar i att “det finns någonting som hjälper oss ändå”.

En annan beskriver de andliga upplevelserna som mest påtagliga under delandet på mötena, som att andligheten nästan går att ta på i rummet. “Det är väldigt svårt att beskriva vad som händer, men mitt medvetande hoppar liksom upp ett snäpp, som att jag nästan går utanför mitt eget medvetande”. Samma informant uppger sig vara osäker på huruvida hen har upplevt ett andligt uppvaknande eller inte, “[...] tänker mig att det ska vara något otroligt häftigt ‘typ nu har jag vaknat andligt’ men tror mer det kommer vara ‘aha, nu förstår jag någonting’”. Andra är övertygade om att de varit med om ett andligt uppvaknande. En av dem beskriver det som en “total psykisk förändring, en pånyttfödelse” och resonerar vidare att “en stor del av mig: internt, andligt, sinnligt var tvunget att dö för att jag skulle kunna fysiskt överleva och sen leva. [...] Jag var tvungen att säga tack och adjö till den allra största delen av mig själv”.

Flera beskriver att de först efteråt insett att de varit med om ett uppvaknande. En av informanterna berättar om hur en dröm några dagar efter att hen blivit nykter, och strax innan hens första AA-möte, blev avgörande för att hen skulle börja tro på en Kraft större än hen själv. Hen beskriver med rörd röst hur hen i drömmen omges av sina anhöriga och vaknar sedan med en fruktansvärd bakfylla och skakande händer - “jag tittade snett uppåt och sa ‘hjälp mig, jag fixar inte detta’ och händerna slutade skaka”. Ytterligare en informant har genom en dröm blivit invigd i det andliga och berättar hur “något från andra sidan öppnade mitt fönster”. Hen beskriver hur hen fått en övertygelse om att hen är i kontakt med något och beskriver det som “den bästa drogen som finns”. Det andliga uppvaknandet beskrivs som att “komma in i ett transliknande läge” men att det är svårare att beskriva närmare än så eftersom hen menar att det är något som helt enkelt behöver upplevas för att förstås. En av de lärdomar hen tar med sig från

sina andliga upplevelser är att ta ett steg tillbaka och betrakta. “Vi är bara ett redskap. [...] Vi är bara på genomresa och här på jorden för att lära oss lite. [...] Gud använder vem han vill. Gud är kärlek. Magiskt”.

En informant beskriver hur hen i ett skede av stark ångest drabbades av en andligt präglad insikt att “jag måste vara nykter för att överleva och för att kunna ta hand om min hund” och hur det utgjorde en vändpunkt i hens liv och början på ett nyktert liv. Samma informant beskriver hur även den rent fysiska aspekten av att sluta dricka alkohol gav upphov till andliga upplevelser. Hen beskriver hur hen upplevde en “mental kick” och att det kändes som att “få en rosa-moln-känsla”. De flesta andliga upplevelser beskrivs i positiva ordalag och vittnar om ett tillstånd av inre harmoni eller lycka, men en informant menar att det också kan vara skrämmande: “jag kan bli rädd. Vissa dörrar ska vi inte öppna. Jag måste leva här på jorden. Jag var inte jordad, jag var långt uppe och sprang i luften”.

En annan vill skilja på andligt uppvaknande och andliga upplevelser.

Andligt uppvaknande ser jag som att, det är ju jag. Det händer saker i mig, att jag blir mer mottaglig för något. [...] Andliga upplevelser, det är något som händer utanför mig, som visar mig och som får mitt andliga uppvaknande att bli starkare. [...] Det står i boken att “Gud gör för oss det vi inte kan göra själva” och det tänkte jag innan att “jaja det kan ni tro”. Nu så har det hänt mig. [...] Och i med det så har mitt eget andliga uppvaknande växt. [...] Det kändes som att gud verkade genom andra människor i mitt liv. Det var väldigt fint och omvälvande.

Andlig praktik

Flera informanter understryker att den andliga kontakten inte är en engångshändelse utan en process som behöver underhållas. “Det andliga uppvaknandet är resan. Om jag någon gång känner att jag är klar ligger jag nog jävligt illa till. Jag kommer aldrig bli klar, aldrig bli botad”, uttrycker en av informanterna. Att gå på möten beskrivs vara ett sätt att inte tappa kontakten med det andliga, service och sponsorskap ett annat, och några uttrycker att bön och meditation är det bästa sättet. Det beskrivs av en informant som en tvåvägsrelation och ett sätt att kommunicera med något större där bön är att tala och meditation är att lyssna.

En informant understryker vikten av att leva andligt i praktiken. “I grund och botten är

det vad jag faktiskt gör, inte så mycket vad jag säger.” Andligheten är alltså inte bara ett sätt att uppleva och se på sig själv och världen utan den måste backas upp av faktiska handlingar “baserade på eviga värden” för att få verklig innebörd. Dessa handlingar sker både i relation till andra, en själv och Kraften. Flera informanter ber och mediterar dagligen och några uppger att det är ett sätt att kommunicera eller relatera till Kraften. Bönen och meditationen beskrivs som stunder av närvaro där de kan gå igenom dagen, få syn på sitt eget beteende och påminna sig själv om principerna. “Om bönen och meditationen får en att göra handlingarna, då funkar det”, menar en informant. Ett par informanter beskriver stegen som ett handlingsprogram, “en instruktion för ett andligt uppvaknande”, och menar att den praktiska aspekten tillåter en att se effekten av sina handlingar. “Har man upplevt det så vet man” säger en informant och ger uttryck för flera informanters ståndpunkt att det att faktiskt erfara programmet och dess resultat betyder att en kan ta steget från tro på andlighetens kraft till visshet om den.

Gemenskapen

Upplevelsen av att inte längre vara ensam återkommer hos majoriteten av informanterna, liksom vikten av att hitta ett sammanhang där en kan berätta om det mest skuld- och skambelagda och mötas av acceptans och förståelse. Det beskrivs av flera uppstå samhörighet och trygghet då alla är med i AA av samma anledning och delar samma lösning. Gemenskapen beskrivs i termer av tolerans, kärlek, förståelse, “100 % ärlighet” och en informant menar att “mitt liv gick från hopplöshet till hopp” när hen blev del av gemenskapen. En informant beskriver att på mötena sitter människor med “en historia som alla känner till som vi inte behöver prata om, en accepterad sårbarhet som alla vet om” och understryker vikten av detta i flera avseenden. Flertalet informanter vittnar om stor ensamhet under beroendet. En informant kallar alkoholism för “ensamhetens sjukdom”. Flera uttrycker stor skuld och skam kopplat till drickandet och beskriver allvarsamt hur ett utanförskap utvecklats till följd av drickandet, för vissa på samhällsnivå, för andra genom avståndstagande familj och bekanta. “Jag hade inte varit välkommen någonstans på många år” säger en informant. Vissa beskriver även isolering och svårigheter att skapa relationer tidigare i livet, men menar att det i AA har fungerat bättre.

Flera informanter berättar med uppenbar glädje i rösten om gemenskapens sociala betydelse. “Det har betytt ett nytt liv, nya vänner” menar en informant och tillägger att “det har betytt allt, det har betytt att jag är nykter”. Flera beskriver med värme de människor de träffar på mötena och de relationer som skapats genom AA. En informant beskriver de vänner hen fått

genom AA som “de finaste människor som går i ett par skor”. Betydelsen av att ha ärliga relationer och att våga känna tillit till andra människor beskrivs som “en befrielse, en otrolig lättnad”. Flera informanter talar också positivt om representationen och jämlikheten på mötena, att det finns alla sorters människor från alla klasser och bakgrunder och att i AA:s lokaler är de alla lika värdefulla, och uttrycker tacksamhet över att ha kommit i kontakt med människor en annars inte skulle träffat. En man berättar med stort allvar och positiv förundran att han gick fel och hamnade på kvinnomöte, varpå han ändå bjöds in, presenterade sig som Lisa och togs emot med värme. Ett par informanter berättar att de gått på möten i olika delar av landet och världen och att mottagandet är lika varmt överallt, och även detta beskrivs skänka värme och trygghet.

Flera informanter uttrycker stor entusiasm och tacksamhet kring delandet, att få tala till punkt, att få “öppna och blotta sitt hjärta på mötena”. En annan talar om mötena som terapeutiska och en tredje lyfter på vilket sätt gemenskapen skapar motivation. “När jag tror på dem så börjar jag också tro på programmet.” Flera informanter talar om upplevelsen av gemenskapen som ett möte med det som är större än en själv. “I gemenskapen får jag kontakt med Kraften. Känner den, kan nästan ta på den” och talar också om ödmjukhet och tro i upplevelsen av att vara en liten del i något större och insikten att “jag är inte viktigast”.

Samtidigt beskriver tre informanter vad de menar är en vida spridd förvirring bland AA-grupper kring det faktiska syftet med mötena. “AA är inte gemenskapen, AA är programmet” som en av dessa informanter säger. Gemenskapen, menar de tre informanterna, ska stå till programmets tjänst och i centrum för gemenskapen ska den gemensamma lösningen stå, inte det gemensamma problemet. En av informanterna menar (enligt hen själv med stöd från Stora Boken vilket författarna inte kan dementera eller bekräfta) att mötena ska vara “en arena där nykomlingen ska exponeras för lösningen”. Denna exponering består av att de informanter som tillfrisknat berättar om sin process och sina erfarenheter av tillfrisknandet. “En alkoholist kan bara få hjälp av en annan alkoholist” säger en informant. Samma informanter menar att en del av de som kommer till AA inte är alkoholister utan storkonsumenter. Alkoholisters problem beskrivs som i grunden andligt, en “andlig törst”. Alkoholisten behöver genomgå själslig förändring och hjälp av Kraften för att göra detta, medan storkonsumenten kan sluta dricka när hen vill. “De flesta får lära sig att hit går man och kräks”, i meningen att man pratar av sig om sina problem, säger en av dem; men möten som inte fokuserar på lösningen kommer inte att möta alkoholisters behov, menar de tre, utan “det blir missvisande för de nya, de får ingen

förståelse för problemet”. Får de ingen förståelse för problemet kan de inte heller förstå lösningen och kommer därför inte tillbaka till mötena.

Vissa beskrev hur de direkt kände gemenskap och kärlek på mötena. “Min tro började när jag gick på mötena för de var så fina. Då började jag förstå att jag faktiskt var älskvärd”, uttrycker en av dem. Upplevelsen av gemenskapen har djupgående påverkan på personen och hen uttrycker med glädje i rösten att “deras tankar om mig började prägla min självbild. Jag började skratta”. Andra fick leta längre. “Jag fann inte gemenskapen som var tänkt att finnas där” berättar en informant. Tre informanter beskriver att de fått söka sig fram, testa flera grupper både digitalt, på andra platser i landet och utomlands, innan de hittat grupper och specifika individer där känslan av gemenskap infunnit sig. En av dem talar om vikten av att “hitta en flock som fostrar en uppåt” och beskriver att hen letat över halva Nordeuropa efter de som verkligen kommit att betyda något för hens process.

Att få och att ge - service och sponsorskap

Informanterna beskriver att AA inte bara handlar om att få hjälp utan också att ge tillbaka. Att givandet i sig också ger något åt en själv nämner flera informanter. “Jag gör något för någon annan så mår den bra och så i sin tur mår jag bra av det också. [...] Vi kan hjälpa varandra”, uttrycker en informant. Två informanter beskriver tydligt givandet som en förutsättning för att verkligen kunna ta del av lösningen. “För att motta det som AA erbjuder behöver jag föra det vidare, ge bort det”. Relationen som skapas mellan sponsor och den som blir sponsrad beskrivs av samtliga informanter som speciell och särskilt ärlig och intim och en uttrycker att "det man har längst in närmast hjärtat kanske man delar med sin sponsor”. En informant gick in i programmet fast besluten om att de hemligheter hen bar på aldrig skulle yttras för någon. Hellre dog hen än berättade. Ändå berättade hen efter en tid. Citatet visar på den läkande kraften i att bli speglad utan att bli dömd och accepterad i det en aldrig trodde att någon skulle kunna acceptera, varken en själv eller andra.

[...] Och jag överlevde. Det är en befrielse. Det känns som att jag har tänt alla lampor i mitt inre och vågat titta på saker. Det kan vara jobbigt men det är inte lika hemskt. Jag vill inte längre stänga dörren och gå och lämna det där inne.

Samtliga informanter menar att service är mycket meningsfullt. “Det är en ära att få hjälpa någon med det som jag själv har fått och får hjälp med”, menar en av dem. Service beskrivs av flera informanter som ett vitt begrepp och kan innefatta allt från att vara sponsor till att koka kaffe eller vara kassör. Flera informanter understryker att all form av service är viktig och vill inte gärna gradera de olika sysslorna. “Service är ett sätt att släppa sitt ego och göra någonting för andra. Det kan räcka att bara gå på mötet och sitta där”, menar en informant. Även andra informanter beskriver service som ett sätt att bli mindre självcentrerad.

Ett annat perspektiv som lyfts fram är känslan av delaktighet där andra människors förväntningar på en upplevs positiva. När ett åtagande som innebär ett ansvar för andra planeras in på en viss plats och en viss tid upplever en informant att hen får den struktur och den motivation hen behöver för att inte slingra sig ur som hen så ofta gör annars. “Det kan vara att jag inte har lust eller vill vissa dagar men jag går fan ändå dit alltså. [...] Det hjälper mig att hålla mig på banan, att inte ge mig själv möjligheten att inte gå dit - jag måste gå dit”, säger en av informanterna bestämt. Det att ha en konkret och hanterbar uppgift i lokalen beskrivs också positivt, “det gör mig trygg att veta vad jag ska göra när jag kommer på ett möte, därför gör jag service”. Flera informanter nämner att intervjun de ställer upp på i denna studie är exempel på service och en chans att sprida sina erfarenheter vidare. En skämtar om att det kanske är “en högre kraft som skickat hit er”.

En informant som numera känner sig fri från alkoholen menar angående mötena att “jag går dit för att se om jag kan hjälpa någon”, och att det för egen del inte längre är lika nödvändigt att ta del av andras berättelser om lösningen. Majoriteten av de informanter som beskriver sig själva som nyktra alkoholister går ändå på möten regelbundet och oftare vid behov. “Jag kommer alltid behöva leva i programmet för att inte falla tillbaka”, menar en informant. Mötena beskrivs fylla både social och andlig funktion och ge tillfälle till service. En annan informant som vid intervjutillfället är på steg fyra uppger att hen är sponsor åt en ny medlem i gruppen och menar att det viktiga är att en ligger steget före den som en sponsrar. “Vi behöver ge av oss själva. Det behöver inte vänta till steg tolv” säger en annan, utan “en kan föra det vidare parallellt med det egna arbetet genom stegen”. Några av informanterna talar om sponsorskapet och service som ett sätt att vara en medlare eller en kugge i det stora maskineriet, “det behöver inte vara jag som gör det, det är helt oviktigt, bara att någon gör det”. Två av informanterna betonar att sponsorskap inte på något sätt handlar om en själv - “jag är budbärare, inte budskapet”. På samma sätt är det

inte ens egen prestation som speglas i den andres resultat. “Det är lätt att bli högmodig men det är inte mitt fel om personen får återfall, och inte heller min förtjänst om den blir nykter” menar en av dem.

Nya förhållningssätt

Samtliga informanter menar att de upplever och ser en förändring hos sig själva genom programmet, och härrör den till andlighet. Flera informanter beskriver ett antal nya förhållningssätt, erfarenheter och principer som i stor utsträckning menas präglade det nyktra livet.

Ärlighet och ansvar

Ärlighet är en princip som återkommer hos flera informanter. En informant beskriver att steg tolv handlar om “omutlig ärlighet” i alla situationer och relationer. En annan berättar om hur hen tidigare varit oärlig, förlett sig själv och manipulerat sin omgivning genom ett icke-autentiskt beteende.

Det gör så ont för det går emot människans natur att hålla på på det där sättet, och det är det som blir det här lidandet. [...] Om jag ska undvika att hamna där igen behöver jag upphöra med att hålla på med de här spelen, fasaderna och manipulationerna.

Flera beskriver att de mediterar eller ber på kvällen, och i den stunden går igenom och utvärderar sina handlingar under dagen. Samtliga informanter berättar om betydelsen av att ta ansvar för sig själva, att inte skylla sin situation eller sina tillkortakommanden på andra människor eller yttre omständigheter. “Om jag gör något oärligt [...] behöver jag genast deala med det, ställa till rätta, ta ansvar, erkänna och be om ursäkt”. Flertalet informanter beskriver hur de, istället för att be om förlåtelse, försöker hitta ett sätt att gottgöra den andre - “finns det ett sätt att reparera den skada jag gjort, och isåfall: hur?” - handling framför ord, alltså. Det upplevs vara ett sätt att ta ansvar för det en orsakat.

Två informanter uttrycker hur steg fyra, som handlar om just gottgörelsen, varit det tuffaste och menar att “många stannar upp eller ger upp vid steg fyra eftersom det är ett smärtsamt och svårt steg”. Flera beskriver att det bara är med hjälp av Guds kraft eller gemenskapens kraft som de ändå klarar av att ta ansvar och att gottgöra. En informant beskriver att det bästa sättet för hen att gottgöra andra är att hålla sig nykter. “Det är omöjligt för mig att gottgöra allt och alla jag har gjort illa, inklusive mig själv”, menar hen. Flera beskriver

gottgörelsen som en frigörelse. "Jag befrias från det som beroendet gjort mot mig genom att bli av med skulden", uttrycker en informant. Gottgörelsen kräver i första ledet självrannsakan av både handlingar, tankar och känslor och i andra ledet ansvarstagande, vilket upplevs påverka både självbilden och det psykiska måendet positivt. "När jag börjar ta ansvar börjar jag må lite bättre och får lite självrespekt. [...] Det startar en självreflektion" menar en informant.

Acceptans och tacksamhet

Att säga till sig själv och andra att en är alkoholist beskrivs som ett steg i acceptansen av sin egen maktlöshet inför alkoholen. "För mig har det handlat om att kapitulera, få in det i huvudet, acceptera att jag är alkoholist", uttrycker en av informanterna. Acceptansen beskrivs av flera som viktig men svår och något som först skapade "stor rädsla och motvilja", men i nästa steg också var befriande. Att acceptera att en är alkoholist innebär också att släppa kontrollen och tron på att en ska kunna lösa situationen av egen kraft, vilket av samtliga beskrivs som ett omvälvande och avgörande skifte i kampen för att bli nykter. En informant beskriver att "det kom en dag när jag sa det med stolthet i rösten: jag är alkoholist". Det fanns alltså inte längre någon, eller åtminstone inte bara, skam i de egna problemen. En annan talar om det tidigare livet med alkohol som något som ändå gett något positivt: "de tuffa grejerna jag varit med om är jag tacksam för idag. Nu fattar jag varför jag har gått igenom dem. Det har fört mig hit. Det har fört mig närmare Gud."

Flera informanter beskriver hur Sinnesrobönen, som de flesta möten avslutas med, hjälper en att acceptera skillnaden på vad en kan förändra och vad en inte kan förändra. "Det enda jag kan förändra är mig själv", säger flera av informanterna. Att därmed dra en gräns gentemot det som inte går att förändra och helt enkelt "göra så gott jag kan" upplevs vara något som mitt i maktlösheten ger agensen åter.

Acceptans och tacksamhet, det är de två grejerna. Wow, jag får gåshud! Att digga läget. Jag är tacksam för att jag har tak över huvudet - jag har varit uteliggare. Jag har mat i magen, jag har en bil, jag har en katt, jag har jättestort hemma. Jag är frisk, jag kan gå upp ur sängen, jag kan gå ut.

Tacksamhet beskrivs också i relation till familj och vänner. En berättar att hen tillfrisknade i tid för att få fyra nyktra år med sin pappa och uttrycker stor glädje och "tacksamhet

i själen” för att ha kunnat ge sin pappa det.

Frihet och lugn

Flera av informanterna uttrycker hur de med hjälp av programmet kommit till en känsla av frihet. Från början var alkoholen något som gjorde dem fria för att den öppnade upp världen och visade på möjligheter istället för begränsningar, men den gav också befrielse från en inre tomhet eller ångest. Alkoholen kunde fungera som en slags självmedicinering, som efterhand började begränsa ens liv allt mer och göra en mer och mer ofri. Friheten idag beskrivs i termer av att vara fri från skuld och skam, frihet från alkoholen vilket ger frihet att vara närvarande och leva här och nu. En informant uttrycker att “idag är jag fri. Det är ingen som kan ta det ifrån mig” och beskriver hur hen värnar om denna frihet och trygghet genom att bibehålla kontakten med Kraften. “Inget får komma emellan mig och Gud, inte någon. Den kanalen ska vara öppen”, menar hen. En annan informant reflekterar över vad förändringen egentligen har bestått av.

Jag var alltid i framtiden, dåtiden, aldrig i nuet. Mina drömmar och mål var materiella. Min grund är: jag är nöjd. Inget runt mig har förändrats, allt finns kvar, samma jobb, samma lägenhet. Tidigare drömde jag om att bli lycklig och nu har jag fått känna på det, och det enda som ändrats i mitt liv är jag själv.

För vissa beskrivs det ha krävts stora förändringar i livets yttre omständigheter medan det för andra, som ovan, framförallt varit en inre förändring. Tacksamhet för det en har och “ödmjukhet inför livet” och att själv vara blott en liten del i något större - en gemenskap, en kraft - och samtidigt; erkänna och uppleva en agens i sitt eget liv för att alkoholen inte längre styr en, är sådant som samtliga informanter beskriver. Och inte minst, att känna ett lugn i allt detta, att ”leva här och nu, och det som kommer imorgon, det kommer imorgon”, är något som flera informanter tar upp.

Diskussion

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur medlemmar i AA upplever betydelsen av andlighet i sin nykterhetsprocess. De fem teman som identifierades var Att hänge sig åt programmet, Den personliga tron, Gemenskapen, Att få och att ge - service och sponsorskap, samt Nya förhållningssätt. Dessa teman kommer att diskuteras vidare utifrån den teori och forskning som togs upp i introduktionen och ställas i relation till studiens syfte. En kritisk

diskussion av studiens metod, samt de praktiska implikationer och frågor för framtida forskning som studien väckt, förs också. Avslutningsvis presenteras studiens slutsatser.

Att förmedla och att förstå

Utifrån värdet som programmet tillskriver de andliga upplevelserna (Anonyma Alkoholister, 2017; Gutierrez et al., 2021) och den betydelse som informanterna själva beskriver att andligheten haft är det lätt att förstå informanternas önskan att göra upplevelserna och förändringen rättvisa. Majoriteten av informanterna uttrycker att det är svårt att beskriva eller återge förnimmelsen av sina andliga erfarenheter men också att förklara den egna tolkningen eller personliga betydelsen av upplevelsen. Vissa finner ord eller metaforer som de tycker speglar upplevelsen medan andra anser det vara omöjligt att återge. Samma tvivel hos informanterna kring huruvida de beskriver så att författarna förstår kommer till uttryck när det kommer till stora begrepp såsom Kraften, gemenskapen eller andligheten. Några informanter uttrycker också en ovilja att överhuvudtaget försöka förmedla sin upplevelse, och ett särskilt motstånd mot att förklara den för någon utanför gruppen av rädsla att bli missförstådd och förvanska sin egen upplevelse eller tro. I AA erbjuds ett språk och ett ramverk som kan spegla det andliga vilket gör upplevelserna mer greppbara och möjliga att förmedla till andra inom samma kontext (Durkheim, 1995; Nelson, 2009). Den gemensamma förståelsen och gruppstillhörigheten tycks centrala medan det faktum att författarna står utanför AA:s ramverk, enligt flera informanter, försvårar intervjuerna.

Flera definitioner av andlighet har just det relationella i fokus, där andligheten uppstår i mötet med en annan person, sig själv eller Gud (Piderman et al., 2008; Steinhäuser et al., 2017). Många informanter talar om värdet i förståelsen och acceptansen som gemenskapen ger och hur andligheten är som tydligast just på mötena. Det kan tänkas vara i detta glapp mellan gruppen och dem utanför som en rädsla att bli missförstådd tar form. Just erfarenheten att känna sig missförstådd är också en del av det utanförskap och stigma som både teorin (Link & Phelan, 2001) och informanterna berättar om. Också oron för hur en själv och gruppen kommer att framstå eller framställas kan förstås utifrån det stigma som beskrivs, både på ett samhällligt och relationellt plan. Motståndet eller oförmågan att förklara den subjektiva upplevelsen av andlighet kan även botten i att upplevelsen av fenomenet inte ryms inom ramen för det som undersöks i studien. Kontexten för datainsamlingen var akademisk och mötet mellan informanten och intervjuaren skedde på distans. Utifrån resultaten är det möjligt att denna kontext eller frågorna

som ställdes var för snäva för informanternas upplevelser, vilket kan ha lett till en kvalitativ reducering av upplevelserna där viktiga delar inte kunde förmedlas (Salanders 2015, refererad i Nelson, 2009).

Oviljan att försöka förstå den egna andliga upplevelsen på ett intellektuellt plan knyter också an till risken att upplevelsen ska reduceras. Det kan förstås som att andligheten existerar på ett plan som inte kan nås empiriskt (Rizzuto, 2005; Steinhäuser et al., 2017), vilket går i linje med Durkheims (1995) idé om att andlighet enbart kan förstås som en levd erfarenhet. Vissa av informanterna svarar på frågor om den egna upplevelsen på ett undvikande sätt som skulle kunna botten i en önskan att låta erfarenheten vara det den är utan att närma sig den, eller kanske snarare utan att riskera att skapa ett avstånd till den (Polkinghorne, 2005). Det var heller inte ovanligt att frågor riktade till den subjektiva erfarenheten besvarades med att hänvisa till teorier eller hur de uppfattar att andra personer med liknande erfarenheter har upplevt något. Detta trots att i princip samtliga informanter i intervjuens början underströk att de endast kunde tala för sig själva och inte som talespersoner för en generell förståelse i AA.

Samtliga informanter förmedlar en självklarhet och visshet om det de upplevt. Att inte kunna sätta ord på en upplevelse verkar inte avslöja särskilt mycket om själva upplevelsen som sådan. Både upplevelser som inte ännu landat eller fått fäste i individen, samt upplevelser för individen själv tydliga och otroligt omvälvande verkade vara svåra att beskriva i ord. Att uppleva det svårt att beskriva sin andliga upplevelse är en aspekt av ASC, som syftar till upplevelser eller medvetandetillstånd som av individen själv uppfattas avvika från det vanliga (Rodney Stark, 1997, refererad i Nelson, 2009). En av informanterna likställer i princip andlighet med det "vanliga" - "det du kallar andligheten och jag kallar verkligheten" - och andra informanter uttrycker liknande upplevelser av att inte vara verklighetsförankrad. Det blir utifrån resultaten intressant att fråga sig vad "vanligt" i detta avseende innebär och hur det har betydelse för att förstå ASC och informanternas andliga upplevelser. Om upplevelsen av något "vanligt" inte är ett generaliserat och allmänmänskligt upplevt tillstånd blir "ovanligt" svårt att förhålla sig till. Intervjuerna visar att något gjort det svårare att vara i kontakt med det som beskrivs som "vanligt" och att kompassen för vad som är "vanligt" eller "verkligt" således skiljer sig åt mellan en alkoholist och en som inte är alkoholist. Denna diskrepans mellan en alkoholist och en icke-alkoholists varseblivande kan tänkas stärka grupptillhörigheten och den egna identiteten av att vara alkoholist, varpå avståndet till personer utanför gruppen möjligen blir större.

Grunden till problemet är andligt

De flesta informanter berättar om svårigheter och lidande tidigare i livet varför de famlade efter en lösning. Just ordet "lösning" återkommer i intervjuerna för att benämna ibland programmet, ibland andligheten, ibland alkoholen, ibland målet för ens sökande. Några av informanterna talar om alkoholen som ett sätt att söka andligheten på kemiskt vis. Alkoholen har således fyllt en funktion som självmedicinering eller coping och på sätt och vis fyllde den samma funktion som andligheten gör idag. Alkoholists behov av en lösning blir särskilt tydligt i den initiala fasen av programmet där individen får erfara ett glapp mellan de två lösningarna - alkoholen och andligheten. Att problemet beskrivs bli som mest synligt i detta glapp, mellan de två lösningarna, argumenterar för att problemet inte handlar om att sluta dricka utan kvarstår även om drickandet upphör.

Gemensamt för samtliga berättelser är uppfattningen att lidandet i grund och botten alltså inte beror på alkoholen. Två förklaringar till vad problemet istället bottnar i framkommer i resultaten; dels en "andlig törst", dels en oförmåga att vara i verkligheten. Det blir då intressant att fråga sig vad dessa tolkningar av problemet innebär. Utifrån den existentiella psykologins syn på människan som existerande i de fyra dimensionerna - det fysiska, psykiska, sociala och andliga - så finns det andliga behovet hos alla människor (Van Deurzen, 2009). Förståelsen hos informanterna och AA själva (Anonyma Alkoholister, u.å.) vittnar dock om en kvalitativ skillnad mellan alkoholists andliga törst och gemene mans andliga behov. Det blir tydligt exempelvis när de beskriver skillnaden mellan alkoholisten och storkonsumenten där den senare inte lider av en andlig brist. Oavsett varför alkoholisten lider mer av sin andliga brist så står det klart att informanterna upplever den andliga törsten som ett problem som behöver lösas.

Den andra problembeskrivningen som framkommer i resultaten är att grunden till problemet bottnar i en oförmåga att vara i verkligheten. Eftersom oförmågan beskrivs i termer av att inte ha tillgång till den gemensamma verkligheten för att en inte förstår "de andliga reglerna" så som en förstår de "fysiska reglerna" för hur den här verkligheten fungerar, så tycks det finnas en andlig brist i grunden även för denna förståelse av problemet. Återigen kopplat till Van Deurzen (2009) kan den andliga bristen förstås som en dimensionell obalans, med mer eller mindre brister i samtliga dimensioner. Alkoholen utgör en akut lösning på bristen och obalansen och ger en genväg till den riktiga verkligheten. Det kan återigen förstås som att tillståndet som alkoholen försatte individen i mångt och mycket liknar tillståndet som andligheten nu tar hen till.

Dessa problembeskrivningar kan ställas i kontrast till vårdens sjukdomsmodell (Mini D 5, 2015) som skiljer sig från den sjukdomsmodell som AA och informanterna vittnar om (Anonyma Alkoholister u.å.). Utifrån Blomqvists (2009) två perspektiv på var problemet ligger så tycks det finnas en samstämmig bild hos informanterna att problemet ligger hos individen. Personer med alkoholproblem beskrivs med flera gemensamma personlighetsdrag såsom egoism, tvångsmässighet och andlig brist och alkoholisten framställs alltså som en viss typ av person och problematiken som en del av dennes personlighet. Endast en genomgående andlig förändring som den som programmet beskriver, kan ge ett villkorat tillfrisknade (Anonyma Alkoholister, u.å.). Vården grundar sig på en evidensbaserad, mer medicinsk modell. Huruvida en är sjuk eller inte beror på faktiskt uppfyllande av ett antal kriterier (Mini D 5, 2015; ICD-10, 1993) inte personlighetstyp eller tidigare problem. Med AA:s sjukdomsmodell i åtanke kan detta tolkas som att vården fokuserar på att bota den fysiska allergin men erbjuder ingen lösning på den mentala besattheten.

Att släppa taget

Samtliga informanter talar om vikten av att "släppa taget" om kontrollen och sin väg genom programmet. Samtidigt lyfter flera andliga copingstrategier (Pargament, 1997; Harrison et al., 2001; Maton, 1989) fram känslan av kontroll som något eftersträvansvärt. Pargament (1997) menar att en individ vars känsla av kontroll upplevs vara låg i högre grad tenderar att lägga över ansvaret på Gud. Informanternas berättelser överensstämmer med detta. I stunden då de lägger över ansvaret på Gud görs detta för att kontrollen slutligen upplevs så låg att det inte längre går att fortsätta som förut. Studier visar på att andlig coping inom ramen för AA ofta handlar om att hantera denna maktlöshet (Ceylan et al. 2019). Att släppa taget om kontrollen beskrivs också som något som väcker stort motstånd. Insikten om maktlösheten kan således vara både smärtsam och öppna upp för att tröst från Gud eller Kraften är möjlig, och ge lugn och vila när en väl accepterat den. För de som ser sig som tillfrisknande tycks copingen eller anpassningen ha tagit delvis en annan form som ligger närmare en annan av Pargaments copingstilar där individen och Gud samarbetar (Pargament, 1997). Informanterna beskriver högre grad av kontroll och agens, större självförtroende och tro på den egna förmågan, men beskriver det som villkorat och knyter det till ett fortsatt behov av kontakt med Kraften.

Framförallt antyder informanternas berättelser alltså att tendensen att försöka behålla kontrollen utgör ett hinder för förändring och försvårar för individen att tillfriskna. Det ingår i

själva definitionen av sjukdomen att en inte kan kontrollera sitt bruk av alkohol (Anonyma Alkoholister; Mini D 5, 2015; ICD-10, 1993). Kontrollförlusten har alltså varit ett faktum sedan länge när överlämnandet väl sker vilket talar för att det är själva acceptansen av maktlöshet som får individen att börja ta emot hjälp, ta ansvar och på så vis finna sin agens och återta viss kontroll. Detta kan också förstås som att alkoholisten närmar sig verkligheten och slutar ljuga för sig själv. Det kan tyckas paradoxalt som informanterna beskriver att det är först när individen ger upp och släpper taget som hen upplever sig få sin agens åter men det tycks som att den enskildes kraft tillsammans med den större Kraften ger tillräckligt med kraft för att börja om och börja agera för det liv de vill leva.

Flera talar om Sinnesrobörens betydelse för att ge upp den egocentrerade fantasin om att på egen hand kunna kontrollera och klara av alla livets situationer. Att släppa taget i detta avseende innebär därmed att en ger upp en stor del av sig själv och sin verklighetsuppfattning. Det är möjligt att detta rannsakande och avvisande av sitt gamla jag förlikar en med de existentiella villkor som styr ett mänskligt liv, samt för en närmare både sig själv, andra människor och sin plats i världen (Van Deurzen, 2009). För sitt tillfrisknande måste en inse vad en faktiskt kan förändra och acceptera det som en inte kan förändra. På så vis utgör Sinnesrobören ett ramverk för hur en kan uppleva kontroll och öppna för agens, och samtidigt acceptera och uppleva lättnaden i att inte ha kontroll över allt.

Relaterat till kontroll är självförmåga (self-efficacy) som nämns i tidigare studier som en viktig faktor för att en alkoholist ska kunna avhålla sig från alkohol (Panati et al., 2020; Sliedrecht et al., 2019). Tron på den egna förmågan att stå emot alkoholen korrelerar enligt Panati et al. (2020) med en tro på något större än sig själv vilket är en relation som informanternas berättelser också pekar på. Enligt informanternas utsagor tycks tron på den egna förmågan att stå emot alkoholen kunna variera utan att vara särskilt verklighetsanknuten. Det beskrivs ju en tendens till övertro på den egna förmågan att sluta dricka hos alkoholisten och flera uppger hur det varit just denna övertro som försvårat tillfrisknandet och förlängt och fördjupat sjukdomen. Sedan kommer stunden då alkoholisten känner sig redo att acceptera att när det kommer till just alkoholen så saknas självförmåga. Hen släpper taget, ger sig hän åt programmet och sedan följer tron på Kraften, som tycks ge tron på den egna självförmågan åter. En tolkning av dessa resultat är att tron på den egna förmågan tycks vara medierad av en tro och tillit till något större än en själv. Själv upplever sig informanten inte klara av att stå emot alkohol,

men med hjälp av en Kraft större än en själv och gemenskapen kan hen klara av att sluta dricka helt. I förlängningen blir det förstås möjligt att åtskilja dessa först när Kraften definieras som något utanför en själv. För vissa av informanterna är “något större än en själv” lika mycket något som finns djupt inom varje individ.

Sjukdomsinsikt och kontroll verkar tangeras varandra. För att aktivt kunna släppa taget tycks en behöva ha kommit till insikt om sin sjukdom och kontrollförlusten som en del av den. Om kontrollförlusten istället får löpa amok kan det resultera i att kontrollen över ens eget liv tas ifrån en i och med tvångsvård (SFS 1988:870). I resultaten framkommer exempel på att det är vid ett sådant tillfälle som viljan till agens kommer åter vilket stärker sjukdomsinsikten. Vidare kan det tänkas finnas hypotetiska risker med att medvetet släppa taget och vila i att det som sker det sker av en högre anledning, då det skulle kunna öppna för exempelvis passivitet.

Att leva med Kraften

Eftersom den nyktra alkoholisten kommer att få leva med en “mental besatthet” (Anonyma Alkoholister, u.å.) livet ut så är nykterheten i detta avseende villkorad. Av samtliga informanter beskrivs villkoret vara andligheten. Andlighetens positiva effekt på individens förmåga att stå emot återfall och rehabiliteras från missbruk bekräftas också i forskningen (Kaskutas et al., 2014; Stokes et al., 2013). Hela sitt fortsatta liv bör den nyktra alkoholisten alltså se till att upprätthålla kontakten med Kraften. Steg tolv beskriver också livslång andlig praktik. Informanterna berättar om detta att fortsätta gå på möten även när behovet inte är akut just för att upprätthålla kontakten med Kraften och programmet.

Livet med andligheten beskrivs i termer av frihet och mening, tillit och acceptans av det som skett och sker, tacksamhet inför livet och dess lärdomar, närvaro, ärlighet och insikten att den enda jag kan förändra är mig själv. Ett sätt att förstå deras berättelser om det nya livet är med hjälp av Ellisons begrepp “andligt välbefinnande” (Ellison, 1983; Ellison & Smith, 1991), ett sorts existentiellt välbefinnande som omfattar både relationen till Kraften eller det transcendent, till världen omkring en, och till en själv; även riktning och tillfredsställelse i livet, liksom en upplevelse av att vara grundad i sig själv ingår (Mansager, 2000). Det sistnämnda bör kunna förstås som att vara autentisk och genuin vilket står i kontrast till livet före andligheten - det vill säga livet med alkoholen - som av flera informanter beskrivs som just icke-autentiskt, egocentriskt och oärligt mot både en själv och andra.

Samtligas berättelser tyder på att andligheten har möjliggjort andra förhållningssätt och

andra relationer - till en själv, andra och världen - präglade av sårbarhet och ödmjukhet. Utöver den andliga utvecklingen beskriver forskningen och informanterna ett par förmågor och perspektiv som utvecklats till följd av programmet och kommer att påverka det nyktra livet. Watts (2007) och Kelly (2016) talar om bönen som övning i att reglera känslor. Av informanterna beskrivs bönen ha en introspektiv och resonerande funktion som teoretiskt borde kunna bidra till en ökad affektreglering. Bönen beskrivs också leda till ett ökat lugn och känsla av harmoni, i linje med vanliga effekter av affektreglering (Kelly, 2016). Affektreglering återkommer även i en studie av Jordan (2019), där gemenskapen på mötena är i fokus. Deltagandet på mötena ges en kognitiv funktion då de enligt Jordan (2019) kan betraktas som en träning i mentalisering. Mentaliseringen sker både i form av igenkänning och perspektivtagande. Viktigt är enligt både forskningen och informanterna själva att få möta andra som delar ens erfarenheter och framförallt - acceptera alkoholism som en sjukdom snarare än ett val en själv gjort och ansvarar för - och att i linje med detta omvärdera sig själv, sin identitet och dedikerat kunna hänge sig åt visionen om ett nytt liv (Stokes et al., 2018).

Enligt majoriteten av informanterna verkar detta nya, nyktra liv vara tätt sammanlänkat med det andliga uppvaknandet. Att det som Kelly (2016) menar, att ett andligt uppvaknande skulle vara mycket ovanligt, går inte i linje med resultaten i föreliggande studie. Nästan alla informanterna uppger att de upplevt, och upplever, andliga uppvaknanden. Kellys (2016) argument om att ett andligt uppvaknande snarare är en omskrivning av sociala, kognitiva och känslomässiga mekanismer aktualiserar återigen svårigheten att definiera det andliga. En kan fråga sig om dessa mekanismer behöver stå i kontrast till det andliga, eller är det - så som informanternas utsagor tolkas - möjligt att dessa mekanismer utgör en aspekt av andligheten?

Gemenskapen beskrivs av både informanterna och forskningen utgöra en mycket viktig del av AA och nykterhetsprocessen (Speed et al., 2020; Kelly, 2016; Jordan, 2019; Sliedrecht et al., 2019). Någon upplever till och med gemenskapen som Kraften, vilket igen återknyter till att de sociala aspekterna och andligheten tycks överlappa varandra. Detta överensstämmer också med förståelsen av andligheten som en relationell kvalitet (Piderman et al., 2008; Steinhauser et al., 2017). Genom att så ingå i AA:s gemenskap, acceptera sin alkoholism och se den gemensamma nämnaren mellan sig själv och de andra på mötena blir en del av ett sammanhang där de erfarenheter som tidigare stigmatiserats (Link & Phelan, 2001) nu istället värderas och ses som användbara. Denna omförhandling av livet och att livet trots allt lidande har syfte och

mening är en annan faktor av betydelse för att motstå att falla åter in i drickandet (Sliedrecht et al, 2019).

AA i en samhällskontext

Utöver de existentiella villkoren vilar också samhällets krav på individen. Mycket kontroll placeras hos den enskilda individen som förväntas ha förmåga och motivation till att hantera den autonomi, det ansvar och sedermera den skuld och skam det innebär ifall hen inte klarar av det (Blomqvist, 2009; Heelas et al., 1996). Och samtidigt är det som andligheten och än mer religionen menas ge i form av gemenskap, syfte, ritualer, tro och tillit (Durkheim, 1995; Nelson, 2009) inte en självklar eller närvarande del i mångas liv, utan en får skapa och upprätthålla sin egen mening och motivation i livet. Dessa krav och förutsättningar tangerar de svårigheter som informanterna berättar om då resultaten speglar just en kamp om kontroll, svårigheter att styra sitt eget liv, ett undvikande av ansvar och agens, och för flera informanter en upplevelse av att sakna mening med livet. Flera informanter beskriver skam, skuld, utanförskap och korta eller långa perioder av oförmåga att ta hand om sig själv. Att inte klara av livet är ett stigma i sig. Beroende och psykisk ohälsa adderar än mer stigma (Link & Phelan, 2001).

Sett till det utbredda alkoholbruk som Folkhälsomyndigheten (2021) uppmätt så kan det konstateras att alkohol är en etablerad del i vår kultur och därmed en lättillgänglig lösning på alkoholists problem. I det sekulära, individualiserade samhället där andligheten, de existentiella samtalen och värdena är mindre närvarande för gemene man kan en anta att den andliga lösningen är svårare att finna. Att AA beskriver sig som oberoende religiöst, ekonomiskt och politiskt är inget författarna ifrågasätter. Samtidigt är terminologin explicit religiös, programmet vilar på en kristen grund och den process och de mål som beskrivs i stegen kan under större åthävnningar förstås som religiösa - acceptansen, erkänna sig mindre än Kraften, ta emot Kraften, rannsakens, gottgörelsen och förlåtelsen. AA är ett andligt program i ett icke-andligt samhälle och en icke-andlig vårdapparat och erbjuder därmed något annat, som kan tilltala den som fortfarande söker, som inte funnit sin plats eller fått rätt vård.

Eftersom AA formulerar både problemet, verktygen, metoden och lösningen så är det också intressant att fundera kring det narrativ om AA som framgår i informanternas berättelser. Enligt informanterna tycks AA utgöra en social miljö som skiljer sig från världen utanför, både socialt, ekonomiskt och politiskt. I intervjuerna framställs AA som en fredad plats där alla är ovillkorligt välkomna (Anonyma Alkoholister, u.å.). Den principiella jämlikheten och frånvaron

av hierarki, där alla har samma rätt att ta plats och komma till tals, tycks utifrån informanternas berättelser råda även i verkligheten. Detta beskrivs leda till att det uppstår möten och relationer över de vanliga sociala gränserna, vilket tolkas skapa förutsättningar för genuinitet, mellanmänsklig kontakt och tillit.

AA:s program tycks också innebära att en placerar lösningen i varandra, eftersom att det är genom att lyssna och knyta an till andra som individen kan komma till sin lösning. Verksamheten är således till sitt fundament relationell och klarar sig varken utan individens ansvar gentemot gemenskapen eller gemenskapens ansvar för individen. Att genom sina erfarenheter och sitt tillfrisknande vara en av dem som sitter på lösningen står i kontrast till det utanförskap och stigma som beskrivs ha präglat livet med alkoholen. Flera av de äldre informanterna uppvisar en benägenhet att redogöra för AA:s historia, filosofi och teori, och svara med hänvisning till Stora Boken som ett slags rational. Det blir tydligt att AA kan bli en stor del av ens liv på flera sätt, inte bara andligt, utan att också det att besitta kunskap och ha en utvecklad förståelse kan fylla en funktion, påverka ens självbild och bidra till ens roll och identitet i gruppen.

Det sociala upplägget i AA tycks möjliggöra en speciell typ av relation präglad av intimitet, tillit och trygghet. Det påminner om en slags anknytningsrelation som Jordan (2019) argumenterade för, och denna anknytningsrelation kan förstås också riktas till Kraften. Upplevelsen som flera informanter beskriver av att inte längre vara ensam och att leva i en känsla av att vara omhändertagen kan ytterligare belysa anknytningsteorins relevans. Informanterna talar om de samtal och relationer som uppstår på mötena i termer av ärlighet, meningsfullhet och att en särskild kontakt eller gemenskap skapas mellan två alkoholister utifrån den delade erfarenheten.

AA erbjuder genom servicen också ramar för ett relativt kravlöst ansvarstagande och engagemang som dessutom tillskrivs ett andligt värde. De positiva upplevelserna som framkommer i resultaten av att hjälpa andra går i linje med tidigare forskning som påvisat att ett hjälpsamt beteende predicerar nykterhet (Stokes et al., 2018). Det verkar således vara betydelsefullt att inte bara själv våga be om hjälp - utan också hjälpa andra. På så vis går gärningarna runt. Det tycks också finnas ett stort värde i att alla har sin roll och att alla är lika viktiga.

Eftersom AA är ett andligt program så ger den språk, symbolik och sammanhang inom

vilka den andliga upplevelsen blir möjlig att förstå för både en själv och andra. Detta kan också förstås som att ramverket faktiskt ger tillgång till nya upplevelser eller till och med en ytterligare existentiell dimension i det andliga, vilket kan tala för att AA ger en effekt som andra behandlingar inte ger. Durkheim (1995) menar att ett sådant ramverk ger verktyg att närma sig sin egen och andras inre verklighet. En får inte bara tillgång till en ny dimension i världen utan också, eller framförallt, förståelse för upplevelser, tankar, behov eller känslor hos sig själv.

Metodologisk diskussion

I följande del förs en diskussion om studiens styrkor och begränsningar samt en utvärdering av studien utifrån kvalitetskriterier för kvalitativ forskning. En kvalitativ metod med fenomenologisk ansats ansågs vara mest lämpad för studiens syfte. Den kvalitativa metoden gjorde det möjligt att fånga komplexiteten i informanternas erfarenheter (Polkinghorne, 2005). I linje med metoden (Willig, 2013) gjordes inga anspråk på att försöka förklara, utan istället att beskriva och förstå fenomenet andlighet i AA. I denna hermeneutiska process rör en sig fram och tillbaka mellan del och helhet (Alvesson & Sköldberg, 2017), och skiljelinjen mellan att förklara och förstå kan emellanåt bli vag. När en tolkning upplevts mindre uppenbar men ändå givande har det markerats som en hypotes eller spekulation.

I linje med den fenomenologiska utgångspunkten har syftet inte varit att erhålla resultat som kan generaliseras till en bredare population, utan att nå en djupare förståelse för hur den enskilda informanten skapar mening av sina erfarenheter. Genom att jämföra och tematisera informanternas berättelser och perspektiv har förståelsen för fenomenets essens blivit både vidare och djupare. Resultaten ställdes sedan i ljuset av författarnas förförståelse och relevant teori för att på så vis ge resultaten en meningsfull kontext (Alvesson & Sköldberg, 2017; Kvale & Brinkmann, 2014).

Studiens åtta informanter anmälde själva sitt intresse för att delta i studien vilket öppnar för frågor angående studiens representativitet. Det är troligt att det i urvalet fanns ett särskilt intresse för andlighet och en önskan att dela med sig av sina erfarenheter till andra. Det fanns också genomgående ett djup och en komplexitet i intervjuerna som tyder på att detta är frågor som individerna brottats mycket med. Att flera av informanterna såg intervjutillfället som ett tillfälle att göra service är nämnvärt och skulle kunna påverka deras berättelser, men inte nödvändigtvis. Vad gäller viljan eller förmågan att sätta ord på sina upplevelser är det möjligt att de informanter som valde att delta på förhand hade ett narrativ att dela, eller hade mer vana än

vissa andra AA-medlemmar vad gäller att samtala om sin andliga resa. Flera av informanterna berättar till exempel att de brukar föreläsa om AA och att de varit aktiva sponsorer under många år. Det framgår på olika sätt att några informanter känner varandra och det går att identifiera ett antal gemensamma nämnare i deras berättelser. Det tycks alltså som att de format varandras berättelser vilket skulle kunna ge övertikt åt ett visst perspektiv i resultaten. Samtidigt är det en viktig funktion i AA, att medlemmar lyssnar till och formas av varandras berättelser, så det är osäkert i vilken mån detta skulle kunnat kontrolleras och undvikas.

Polkinghorne (2005) menar att retrospektiv reflektion kring en upplevelse påverkar minnet av samma upplevelse. Berättelserna som delges under intervjun utgör således en återskapad version av de faktiska upplevelserna. Exempelvis färgas beskrivningarna av den egna upplevelsen av vilken sinnesstämning en befinner sig i vid intervjutillfället (Polkinghorne, 2005). Optimalt hade varit att träffa informanterna vid flera tillfällen för att beskrivningar inte skulle vara lika avhängiga på ett enskilt tillfälle, samt öppnat för fler nyanser i berättelserna då en relation hade hunnit byggas upp. På grund av tids- och resursbrist var detta dock inte möjligt. Då fenomenet som undersöktes av flera informanter upplevdes svårt att sätta ord på kan den lyssnande metoden som användes vid analysen av materialet ha varit gynnsam. Metoden kan ha bidragit med en bredare förståelse av informanternas berättelser då fokus inte låg på ordagrann betydelse utan sådant som tonläge, tempo och tystnader fångades också upp, så även kontakten och stämningen i samtalet. Samtalen kan också ha påverkats av det faktum att intervjun var på distans. Att informanterna inte såg intervjuaren kan ha skapat en osäkerhet och rädsla för att bli missförstådd.

Vad gäller kön är urvalet jämnt fördelat mellan män och kvinnor. Åldersmässigt skiljer det 35 år mellan yngsta och äldsta informanten, och 20 år avseende hur länge informanterna varit aktiva medlemmar i AA. Dylig information om informanterna följs inte upp i resultaten eller diskussionen vilket kan ifrågasätta informationens betydelse. Informanterna gavs inga fingerade namn och samtliga informanter hänvisades till som "hen". Detta för att fokusera på själva upplevelsen och den gemensamma berättelsen snarare än personen, vilket av författarna även upplevdes ge en tydligare röd tråd till temana. Dock blir variationerna mellan informanternas olika upplevelser och perspektiv mindre framträdande, och den unika upplevelsen riskerar att reduceras, vilket kan betraktas som en begränsning avseende förståelsen av studiens resultat (Willig, 2013).

Bedömningskriterier

Tidigare diskuterades transparens, tillförlitlighet och trovärdighet som riktlinjer för vetenskaplig kvalitet i kvalitativ forskning under rubriken Kvalitetssäkring. Utifrån fenomenologisk-hermeneutisk tradition har Elliot et al. (1999) formulerat ett antal kvalitetskriterier som ämnar ge stöd i utvärderingen av detta. I enlighet med det första kriteriet *Owning one's perspective* har författarna varit transparenta med sin förförståelse och utgångspunkt i tolkningen av resultaten, samt den epistemologiska utgångspunkt som studien utgår ifrån. Tolkningen av resultaten bottenar i en triangulering av de olika informanternas berättelser, samt teorin i introduktionen. Kriteriet *Coherence* anses vara uppfyllt då författarna medvetet arbetat för att fånga och förmedla materialets komplexitet och nyanser, både likheter och motsägelser, på ett integrerat sätt.

För att ge resultaten mer liv och djup, och hålla sig så nära informanternas upplevelser som möjligt, används citat frekvent. Kriteriet *Grounding in examples* bedöms således vara uppfyllt. Viss deskriptiv data om informanterna beskrivs inledningsvis vilket ger kontextuell bakgrund åt materialet. Den mest relevanta bakgrundsinformation bedömdes vara kön, ålder samt hur länge de varit aktiva medlemmar i AA. Eventuellt att etnicitet, sysselsättning och klasstillhörighet hade kunnat ingå i den deskriptiva informationen om informanterna. Kriteriet *Situating the sample* anses vara uppfyllt, även om enskilda citat inte kan knytas till någon specifik person eller kontext.

Författarna till studien har tagit hänsyn till riktlinjen *Providing credibility checks* genom att de initialt kodat och tolkat intervjuerna var för sig, för att sedan jämföra och ifrågasätta varandras tolkningar. Ett kritiskt ifrågasättande av de egna och den andres tolkningar har fortsatt under hela processens gång. Ambitionen att låta informanterna kontrollera tolkningarna under processens gång fick stå tillbaka på grund av tidsbrist. När det kommer till kriteriet *Accomplishing general vs. specific research tasks* hade studien ett specifikt forskningssyfte som syftade till att undersöka vilken betydelse andligheten i AA:s tolvstegsprogram har för dess medlemmar. Syftet var att undersöka den specifika gruppens erfarenheter och inte att skapa förståelse för fenomenet andlighet i allmänhet.

Författarna har ansträngt sig för att sätta resultaten och analysen i en betydelsefull kontext på ett sätt som är lätt att följa och skapar engagemang hos läsaren. Detta genom att ge en gedigen teoretisk bakgrund till både andlighet och alkoholism, använda generöst med citat och

att sätta resultaten i ett större sammanhang. Vad gäller struktur och språkbruk har författarna försökt hålla det tydligt och konkret. På sina håll har språket blivit mer abstrakt vilket speglar det abstrakta och svårdefinierade i fenomenet andlighet. På detta sätt har förhoppningen varit att ge läsaren en både konkret och vidgad förståelse för vad andlighet inom AA kan ha för betydelse för en människa. Det sista kriteriet *Resonating with the readers* anses därmed vara uppfyllt.

Praktiska implikationer

Stigma och utanförskap drabbar individer som lider av alkoholmissbruk hårt och många är de som faller mellan stolarna och inte får den vård de behöver. Denna studie syftade till att undersöka vilken betydelse andligheten i AA:s tolvstegsprogram har för dess medlemmar i kampen för att bli och hålla sig nyktra. Informanterna i studien delar sina unika erfarenheter av att ha funnit det som hjälpt dem: andligheten. Resultaten visar således att det som varit mest hjälpsamt för deras avhållsamhet från alkoholen är faktorer som skiljer sig från vad konventionell vård bygger på. Studien ämnar inte generalisera dessa fynd till en bredare population eller till andra kontexter eller vårdinstanser, men resultaten kan inspirera andra behandlingsprogram och personal som arbetar med patientgruppen, vad gäller exempelvis behandling och bemötande. Särskilt om motivationen brister eller om en planerad behandling saknar effekt så kan det vara att ett andligt eller existentiellt perspektiv saknas.

Något som samtliga lyfter fram är betydelsen av att möta andra med samma erfarenheter, vilket också kan vara praktiskt användbar information på både systemnivå och för den enskilda behandlaren. Andra avgörande faktorer som kan överföras till ett bredare sammanhang är känslan av gemenskap, att bli mottagen och lyssnad på, vikten av att känna att en går till botten med problemet, samt det andliga ramverkets betydelse för att kunna sätta ord på andliga behov och arbeta med självutveckling, självomhändertagande och sin relation till sig själv, andra och annat.

Framtida forskning

Studiens breda syfte möjliggjorde ett öppet utforskande av informanternas upplevelser. Att andlighet är svårt att operationalisera försvårar för urskiljandet av olika mekanismer. I studien framkommer flera faktorer som tangerar, eller överlappar, andligheten. Ett mer specifikt fokus på dessa faktorer enskilt skulle kunna bidra med ökad förståelse för i vilken grad de olika aspekterna har betydelse för individens tillfrisknande. Exempel på sådana faktorer är gemenskapen och relationerna, det andliga uppvaknandet, specifika andliga upplevelser,

betydelsen av sjukdomsinsikt, samt kognitiva och affektreglerande effekter.

Framtida studier fördjupade i enbart den sociala aspekten av AA hade kunnat ge resultat givande för vårdpersonal och behandlingsupplägg, samt en ökad förståelse för hur samhället i stort kan bistå den så kallade alkoholisten och vilket socialt nätverk som bäst gynnar individen. Kopplat till detta hade en mer ingående undersökning av alkoholistens tidigare erfarenheter av utanförskap och stigma, samt hur det kan ge ökad förståelse för AA:s betydelse, varit meningsfull att undersöka.

Ett ännu tydligare existentiellt och psykologiskt ramverk hade kunnat användas för att analysera förståelsen av de andliga upplevelserna och meningsskapandet av dessa. Det anses dock enligt vissa teorier vara omöjligt att studera andlighet inom den konventionella vetenskapen eftersom fenomenet då per automatik reduceras till semantik. Detta väcker funderingar kring hur forskning egentligen kan se ut och möjligheten att genomföra studier som går utanför ramarna. Forskningsmetoder som till exempel genom gestaltning ligger närmare den faktiska förnimmelsen av upplevelsen som sådan skulle kunna öppna för nya former av kunskap.

Slutligen skulle framtida studier med fördel kunna lyfta fram andra sidor av AA genom exempelvis intervjuer med de som varit, men inte längre är, medlemmar i AA. Ett mer kritiskt perspektiv till rörelsen och programmet som helhet, såväl som det andliga fokuset i synnerhet, hade varit intressant för att ge en mer komplex bild av programmets upplägg, genomförande, principer och moral.

Slutsatser

Tidigare studier har visat att andligheten kan ha betydelse för den som vill bli fri från ett alkoholberoende. Genom ett kvalitativt fokus på den individuella upplevelsen ämnade föreliggande studie bidra till en fördjupad förståelse av vilken betydelse medlemmarna i AA tillskriver andligheten. I intervjuerna delade informanterna sina upplevelser av den andliga process som programmet utgör och beskrev den förändring processen lett till. Samtliga informanter beskrev andligheten som mycket betydelsefull, i stort sett avgörande för att de idag är nyktra. Andligheten, eller Kraften, definierades olika av informanterna, men det fanns en samstämmighet i att den personliga relationen till Kraften och det andliga är central. Majoriteten beskrev specifika upplevelser av andlig kontakt som varit betydelsefulla för deras tillfrisknande.

Informanterna delgav hur de tack vare andligheten och kontakt med Kraften har fått ett nytt liv där alkoholen inte längre styr. Livet med andligheten beskrevs av informanterna ha

öppnat för en mer ärlig och autentisk relation till sig själv, andra och omvärlden. De beskrev en ökad förmåga till närvaro och acceptans av verkligheten såsom den är. Informanterna uppgav att andligheten möjliggjort tillit till livet, ökad inre trygghet och självförmåga. Som en aspekt av andligheten framhövdes gemenskapens betydelse för nykterhetsprocessen och den egna självbilden, där den ovillkorliga acceptansen, ärligheten samt den gemensamma förståelse av problemet lyftes fram. Att hjälpa andra och sprida budskapet vidare beskrevs som mycket värdefullt och centralt i den egna processen. Lika viktigt var att själv våga ta emot hjälp utifrån av Kraften och från gemenskapen. I linje med att det tolfte steget beskrevs som livslångt menades det nyktra livet upprätthållas genom fortsatt andlig praktik livet ut.

Referenser

- Aaron, K. F., Levine, D., & Burstin, H. R. (2003). African American church participation and health care practices. *Journal of General International Medicine*, 18, 908–913.
- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3. Uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- American Psychiatric Association. (2015). *Mini-D 5 Diagnostiska kriterier enligt DSM-5*. Stockholm: Pilgrim Press.
- Anonyma Alkoholister. (u.å.) <https://www.aa.se/>
- Anonyma Alkoholister (2017). *Anonyma alkoholister: Historien om hur tusentals män och kvinnor tillfrisknat från alkoholism*. (3. Uppl.).
- Bankel, A-K. SVT. (6 november 2018). *Vem kan rädda Sanne?*
<https://www.svt.se/special/radda-sanne>
- Blomqvist, J. (2009). Sjukdom, dålig vana, livsstil eller social konstruktion? Om olika uppfattningar om missbruk och beroende och deras konsekvenser. I J. Storbjörck (Red.), *Samhället, alkoholen och drogerna. Politik, konstruktioner och dilemman* (s. 14-43) Stockholms universitets förlag.
- Bluma, L. (2018). The role of spirituality in alcohol abstinence self-efficacy amongst alcoholics anonymous members. *Drugs and Alcohol Today*, Vol. 18 No. 4, pp. 227-239.
<https://doi.org/10.1108/DAT-09-2017-0049>
- Braun V., & Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Carroll, S. (1993). Spirituality and purpose in life in alcoholism recovery. *Journal of Studies on Alcohol*, 54(3), 297–301. <https://doi.org/10.15288/jsa.1993.54.297>
- Ceylan, İ. & Metcalf-White, L. (2019). Perception of Spirituality among Substance Addicts with Incarceration Experience: A Phenomenological Study. *Spiritual Psychology and Counseling*. 4. 201-218. [10.12738/spc.2019.4.3.084](https://doi.org/10.12738/spc.2019.4.3.084).
- Chițoiu, D. (2018). The Role of Spirituality Today: Between Tradition and Novelty *Prajñā Vihāra*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Role-of-Spirituality-Today-%3A-Between-Tradition-Chi%28%29Boiu/36701fadf8e3838ab7bb3ab153becb1eF7ab9ec6>
- Csabonyi, M., & Phillips, L. J. (2020). Meaning in Life and Substance Use. *Journal of*

- Humanistic Psychology*, 60(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/0022167816687674>
- de Moor, M., Vink, J., van Beek, J., Geels, L., Bartels, M., & de Geus, E. et al. (2011). Heritability of Problem Drinking and the Genetic Overlap with Personality in a General Population Sample. *Frontiers In Genetics*, 2. doi: 10.3389/fgene.2011.00076
- Durkheim, E. (1995) *The elementary forms of the religious life*. London, Allen & Unwin.
- Dykstra, C. (1986). Youth and the language of faith. *Religious Education*, 81, 163–184.
- Elliott, R., Fischer, C. T. & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38 (Pt 3), 215–229. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1348/014466599162782>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330–340.
- Ellison, C. W., & Smith, J. (1991). Toward an integrative measure of health and well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 35–48.
- Finlay, L. (2009). Debating phenomenological research methods. *Phenomenology and Practice* 3(1), 6-25.
- Folkhälsomyndigheten. (12 januari 2021). *Alkoholkonsumtion i befolkningen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/bruk/alkoholkonsumtion-i-befolkningen/>
- Gutierrez, D., Mason, N., Dorais, S., & Fox, J. (2021). Gradually sudden: Vital spiritual experiences for individuals in recovery from substance use disorders. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(1), 16–29. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/scp0000218>
- Harrison, M. O., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13, 86–93.
- Heelas, P., Lash, S. and Morris, P. (1995). *Detraditionalization*. Oxford: Blackwell
- Hennessy, E. A. (2017). Recovery capital: a systematic review of the literature. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 349–360. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/16066359.2017.1297990>
- Hill, P., & Pargament, K. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American*

- Psychologist*, 58(1), 64-74. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.64
- Jordan, J. (2019). Alcoholics Anonymous: A Vehicle for Achieving Capacity for Secure Attachment Relationships and Adaptive Affect Regulation. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 19: 201–222.
DOI: <https://doi.org/10.1080/1533256X.2019.1638180>
- Kaskutas, L. A., Turk, N., Bond, J., & Weisner, C. (2003). The role of religion, spirituality and Alcoholics Anonymous in sustained sobriety. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 21(1), 1–16. https://doi.org/10.1300/J020v21n01_01
- Kaskutas, L. A., Borkman, T. J., Laudet, A., Ritter, L. A., Witbrodt, J., Subbaraman, M. S., Stunz, A., & Bond, J. (2014). Elements that define recovery: the experiential perspective. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 75(6), 999–1010.
<https://doi.org/10.15288/jsad.2014.75.999>
- Kelly, J. (2016) Is Alcoholics Anonymous religious, spiritual, neither? Findings from 25 years of mechanisms of behaviour change research. *Addiction*, 2017; 112
- Kelly, J. F., & Eddie, D. (2020). The Role of Spirituality and Religiousness in Aiding Recovery From Alcohol and Other Drug Problems: An Investigation in a National U.S. Sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(1), 116–123.
- Kelly, J. F., & Hoepfner, B. B. (2013). Does Alcoholics Anonymous work differently for men and women? A moderated multiple-mediation analysis in a large clinical sample. *Drug and alcohol dependence*, 130(1-3), 186–193.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.11.005>
- Kleftaras, George & Katsogianni, Irene. (2012). Spirituality, Meaning in Life, and Depressive Symptomatology in Individuals with Alcohol Dependence. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 14. 268-288. 10.1080/19349637.2012.730469.
- Krentzmann, A. R., Strobbe, S., Harris, J. I., Jester, J. M., & Robinson, E. (2017). Decreased Drinking and Alcoholics Anonymous are Associated with Different Dimensions of Spirituality. *Psychology of religion and spirituality*, 9 (Suppl 1), S40–S48.
<https://doi.org/10.1037/rel0000121>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic*

- Medicine*, 55, 234–247.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363-385.
- Maton, K. I. (1989). The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28, 310–323.
- Mansager, E. (2000). Individual psychology and the study of spirituality. *The Journal of Individual Psychology*, 56, 371–388.
- Miller, W., & Thoresen, C. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.24
- Morrow, S. L. (2005). Quality and Trustworthiness in Qualitative Research in Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Nelson, J. M. (2009). *"Psychology, Religion, and Spirituality"*. New York: Springer.
- Oscarsson, L. (2011). Missbruksvården och samhället. I *Missbruket, Kunskapen, Vården. Missbruksutredningens forskningsbilaga* (SOU 2011:6). Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/49b6a2/contentassets/e8736c3d067c4c45abf7A338b728f445/missbruket-kunskapen-varden-hela-dokumentet-sou-20116>
- Panati, Dinesh & Paradesi, Ramya & Sayeli, Vinay & Panati, Swetha. (2020). Spirituality and Abstinence Self-efficacy in Patients with Alcohol Dependence Syndrome. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14. 10.7860/JCDR/2020/44389.13789.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research and practice* (New ed.). New York: Guilford.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., et al. (1990). God help me: (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793–824.
- Piderman, K. M., Schneekloth, T. D., Pankratz, V. S., Maloney, S. D., & Altchuler, S. I. (2008). Spirituality during alcoholism treatment and continuous abstinence for one year. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38, 391Y406.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-146.
- Reilly, M. T., Noronha, A., Goldman, D., & Koob, G. F. (2017). Genetic studies of alcohol dependence in the context of the addiction cycle. *Neuropharmacology*, 122, 3–21.

- <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.neuropharm.2017.01.017>
- Rizzuto, A.-M. (2005). *Psychoanalytic considerations about spiritually oriented psychotherapy*. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (31–50). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10886-002>
- SFS 1988:870. *Lag om vård av missbrukare i vissa fall*.
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1988870-om-var-d-av-missbrukare-i-vissa-fall_sfs-1988-870
- Sliedrecht, W., de Waart, R., Witkiewitz, K., & Roozen, H. G. (2019). Alcohol use disorder relapse factors: A systematic review. *Psychiatry Research*, 278, 97–115.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.038>
- Smith, H. (2000). Methodology, comparisons, and truth. In K. Patton, & B. Ray (Eds.), *A magic still dwells: Comparative religion in the postmodern age* (pp. 172–181). Berkeley, CA: University of California.
- Socialdepartementet. *Missbruket, Kunskapen, Vården. Missbruksutredningens forskningsbilaga* (SOU 2011:6). <https://www.regeringen.se/49b6a2/contentassets/e8736c3d067c4c45abf7a338b728f445/missbruket-kunskapen-var-den-hela-dokumentet-sou-20116>
- Socialstyrelsen (2 december 2018). *Tolvstegsbehandling enligt Minnesotamodellen*.
<https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/tolvstegsbehandling-enligt-minnesotamodellen/>
- Socialstyrelsen (2019a). *Kartläggning av samsjuklighet i form av psykisk ohälsa och beroendeproblematik*. (Artikelnummer 2019-11-6481).
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-11-6481.pdf>
- Socialstyrelsen (2019b). *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende*. (Artikelnummer 2019-1-16).
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepointdokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-1-16.pdf>
- Sommer, S. 1997. *The Experience of Long-Term Recovering Alcoholics in Alcoholics Anonymous*, *Alcoholism Treatment Quarterly*, 15:1, 75-80, DOI:10.1300/J020v15n01_07
- Speed, D., Barry, C., & Cragun, R. (2020). With a little help from my (Canadian) friends: Health differences between minimal and maximal religiosity/spirituality are partially mediated

- by social support. *Social Science & Medicine*, 265. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.socscimed.2020.113387>
- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2001). *Behandling av alkohol och narkotikaproblem. En evidensbaserad sammanställning*. (156/1-2). <https://www.sbu.se/156>
- Steinhauser, K.E., Fitchett, G., Handzo, G.F., Johnson, K.S., Koenig, H.G., Pargament, K.I., Puchalski, C.M., Sinclair, S., Taylor, E.J., Balboni, T.A.. State of the Science of Spirituality and Palliative Care Research Part I: Definitions, Measurement, and Outcomes. *J Pain Symptom Manage*. 2017 Sep; 54 (3): 428-440. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2017.07.028.
- Stokes, M., Schultz, P. & Alpaslan, A. (2018) Narrating the journey of sustained recovery from substance use disorder. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 13, 35. <https://doi.org/10.1186/s13011-018-0167-0>
- Strobbe, S., Cranford, J., Wojnar, M., & Brower, K. (2013). Spiritual Awakening Predicts Improved Drinking Outcomes in a Polish Treatment Sample. *Journal Of Addictions Nursing*, 24(4), 209-216. doi: 10.1097/jan.0000000000000002
- Sveriges Domstolar (16 september 2019). *Vård av missbrukare, LVM*. <https://www.domstol.se/amnen/tvangsvard/vard-av-missbrukare/vard-av-missbrukare-lvm>
- Tonigan, J., Rynes, K., & McCrady, B. (2013). Spirituality as a Change Mechanism in 12-Step Programs: A Replication, Extension, and Refinement. *Substance Use & Misuse*, 48(12), 1161-1173. doi: 10.3109/10826084.2013.808540
- Van Deurzen, E. (2009). *Everyday mysteries*. London: Routledge.
- Watts, F. (2007). Emotion regulation and religion. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion ‘ regulation* (pp. 504–520). New York: Guilford Press.
- Weber, S., & Pargament, K. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion In Psychiatry*, 27(5), 358-363. doi: 10.1097/ycp.0000000000000080
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology. Adventures in Theory and Method*. (3. Uppl.). Maidenhead: Open University Press.
- World Health Organization (WHO). (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders*. <https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems as prospects. *Journal of Personality*, *67*, 889–919. doi:10.1111/14676494.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

Vi vill först ställa några korta frågor:

Vill du berätta din ålder, kön?

Hur länge har du haft problem med alkohol?

Hur länge har du varit aktiv i AA?

Är du aktiv nu?

1. Vad betyder ordet andlighet för dig? Hade du en relation till andlighet innan AA?
2. Vi har förstått De Tolv Stegen som en andlig process. Är det några speciella steg i den som har varit särskilt betydelsefulla för dig?
3. I De Tolv Stegen talas det om en Kraft större än oss själva. Vad är det för Kraft, enligt dig? Vad har den betytt för dig? Har du upplevt kontakt med den?
4. När Gud nämns i De Tolv Stegen görs tillägget *sådan vi uppfattade honom*. Vad betyder det för dig? Det vill säga, hur uppfattar du Gud?
5. Skulle du kunna beskriva det Andliga uppvaknandet, såsom du upplevt det eller tänker dig det, och dess innebörd för dig?
6. Har du haft andliga upplevelser? Hur skulle du beskriva en sådan?
7. På mötena träffas ju du och andra personer med alkoholproblem. Vad betyder gemenskapen för dig? (Vad innebär det för dig när du inför gruppen och dig själv presenterar dig som alkoholist/beroende?)
8. "Att göra service", har du gjort det? Har det någon andlig betydelse för dig?
9. Talas det om tro på mötena? Vad har det för betydelse för dig?
10. Ni ber en gemensam bön som lyder "Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag **inte kan förändra**, mod att **förändra** det jag **kan** och förstånd att inse **skillnaden**." Vad betyder den för dig?
11. Har du annars använt dig av bön och/eller meditation i din kamp för nykterhet? Hur? Hur upplever du det?
12. För att binda ihop det, skulle du säga att andligheten har hjälpt dig? På vilket sätt?
13. Är det någonting vi har missat att fråga om som du skulle vilja berätta? Något som du tänker om andlighet som vi inte har pratat om?

Bilaga 2. Informations- och samtyckesblankett

Information till informanterna

Du har tackat ja till att delta i studien **Andlighet i Anonyma Alkoholister - en kvalitativ studie av dess betydelse för medlemmars syn på sig själva, sin problematik och sin kamp för nykterhet** som avser undersöka vilken betydelse andligheten har för individer aktiva i Anonyma Alkoholister.

Vad betyder ditt deltagande?

Utgångspunkten för studien är att alkoholmissbruk är en sjukdom som är vanligt förekommande och kan få grava konsekvenser för den enskilda individen, dennes anhöriga och samhället i stort. Det är också en komplex och svårbehandlad sjukdom. Ditt deltagande i studien kommer att bidra till en bättre förståelse av vad den specifika nykterhetsprocess som AA uppmanar till innebär. Målet är att resultaten ska kunna användas i vidare forskning kring alkoholmissbruk samt i utformandet av behandlingar för alkoholproblematik.

Hur går studien till?

Studien kommer att baseras på intervjuer. Ditt deltagande består i att du medverkar i en sådan intervju, som beräknas ta ca 60 minuter. Intervjuerna kommer att ske via telefon. Vi kommer sedan sammanställa intervjuerna och finna gemensamma teman för de olika berättelserna.

Möjliga följder och risker med att delta i studien

Ditt deltagande innebär att du delar med dig av tankar och känslor kring dina erfarenheter av arbetet som följer De Tolv Stegen och hur du under detta arbete uppfattat, upplevt och utvecklats andligt. Därmed innebär intervjun en möjlighet att nå en fördjupad förståelse för din egen upplevelse. Du bestämmer själv vad du vill berätta. Kanske har du inte upplevt det andliga som hjälpsamt - vi är intresserade av det också. Vi kommer inte att pressa dig att berätta något du inte vill. Det kan ändå inte uteslutas att samtalet kommer in på känsliga områden. Om behov av vidare samtal uppstår kommer vi att rekommendera dig vidare till huvudansvarig forskare Per Johnsson.

Vad händer med mina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera information om dig. Denna information består av det du väljer att dela med dig av under intervjun. Intervjun kommer att spelas in. Ljudfilen raderas efter att projektet slutförts. Det du berättar kommer vara anonymt under hela processen. Detta innebär att din berättelse inte kommer att kunna kopplas samman med dina personuppgifter. Dina svar kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta Per Johnsson

Institutionen för psykologi tel. 046 2228771. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att lämna in klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet på Lunds Universitet.

Hur får jag information om resultatet av studien

Du har möjlighet att närsomhelst ställa frågor om arbetet. Om du önskar ge feedback på vår tolkning av det du berättat under intervjun kan vi skicka dig en digital version av den. Studien faller under Offentlighetsprincipen och kommer att publiceras i Lunds Universitets publikationsdatabas efter slutförande, någon gång efter sommaren 2021.

Försäkring och ersättning

Institutionen är återförsäkrad genom Kammarkollegiet.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för studien (se nedan).

Ansvariga för studien

Ansvarig för studien är Docent och Leg. psykolog Per Johnsson, Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Telefon 046 2228771. Mejladress per.johnsson@psy.lu.se

Samtycke till att delta i studien

Jag har fått muntlig och skriftlig informationen om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

- Jag samtycker till att delta i studien.

- Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i forskningspersonsinformation.

Plats och Datum	Underskrift