



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

En tro på ett bättre liv

-En kvalitativ studie om recovery och andlighet i
tolvstegsprogrammet

Louise Aleman Renderos & Amanda Andersson

Kandidatuppsats SOPA 63
VT 2022

Handledare: Arne Kristiansen

Abstract

Authors: Louise Aleman Renderos och Amanda Andersson

Title: “A hope for a better life. A qualitative study of recovery and spirituality in the twelve- step program”

Supervisor: Arne Kristiansen

Addiction to alcohol and drugs is a severe social problem all over the world and in all fields of social work. One of the most common treatments for addiction in Sweden is the Twelve Step Program (Socialstyrelsen 2021, s. 43). The twelve-step program is founded on a christian American perspective on addiction and a fundamental part of the treatment is to develop a spirituality to overcome an obsession with alcohol or drugs. The aim of this study is therefore to explore how recovering addicts describe their recovery generally and in relation to spirituality. The method chosen for this study was qualitative interviews with recovering addicts who have gone through the program, either in treatment centres or in self-help groups in southern Sweden. When analysing the results, we have used White's (2007) and Topor's (2001) definition of the recovery- concept and Antonovsky's (2005) SOC-theory (sense of coherence) to illustrate the variation of ways to describe one's recovery-process. This study found that recovering addicts describe a certain rock-bottom as important for their recovery and that some relationships were driving in the process of getting sober or clean. This study also found that there are numerous ways of defining spirituality and its physical expression in former addicts' lives. This study has attempted to showcase what areas need to be furthermore researched in treatments for addiction and to show how spirituality can be used as a tool in recovery.

Key words: addiction, drug abuse, recovery, twelve-step program, spirituality.

Förord

Vi vill först och främst rikta ett tack till de personer som deltagit i intervjuerna och bidragit med sina upplevelser. Utan er medverkan hade inte denna studie gått att genomföra. Vi vill även tacka de personer och den behandlingspersonal som hjälpt oss att förmedla och arrangera några av dessa möten. Slutligen vill vi rikta ett varmt tack till vår handledare Arne Kristiansen för sin medmänskliga framtoning och brinnande engagemang i vår arbetsprocess och vårt ämne.

Lund, våren 2022

Louise Aleman Renderos och Amanda Andersson

Innehållsförteckning

Abstract.....	2
Förord.....	3
Innehållsförteckning.....	4
1. Inledning	6
1.1 Arbetsfördelning.....	6
1.2 Problemformulering.....	7
1.3 Syfte.....	8
1.4 Frågeställningar	8
1.5 Begreppsdefinitioner	9
1.5.1 Missbruk	9
1.5.2 Beroende.....	10
1.5.3 Andlighet.....	10
1.6 Tolvstegsprogrammet bakgrund och utgångspunkter	11
2. Kunskapsläget	13
2.1 Tidigare forskning.....	13
2.1.1 Recovery och vad som är viktigt för drogfrihet.....	14
2.1.2 Tolvstegsprogrammet effektivitet.....	15
2.1.3 Andlighetens roll och effektivitet i tolvstegsprogrammet.....	16
2.1.4 Övertygelsens kraft i återhämtning	16
2.1.5 Självhjälpsgrupper	18
2.2 Sammanfattning av kunskapsläget.....	18
3. Teoretiska perspektiv.....	19
3.1 Recovery.....	19
3.2 Salutogent perspektiv KASAM	21
4. Metod	23
4.1 Kvalitativ metod.....	24
4.2 Urval.....	24
4.3 Respondenter	25
4.4 Semistrukturerad intervju	26
4.5 Bearbetning och analys	27
4.6 Etiska överväganden	29
4.7 Tillförlitlighet och trovärdighet	30
5. Resultat och analys	30
5.1 Betydelsefullt för att kunna bli och bibehålla en drogfrihet.....	31
5.1.1 Vägen ut ur ett missbruk – vändpunkter och drivkrafter	31

5.1.2 Att bibehålla sin drogfrihet	33
5.1.3 Livet som drogfri	36
5.2 Andlighet.....	38
5.2.1 Beskrivningar av begreppet andlighet.....	38
5.3 Andlighetens betydelse för drogfrihet	41
5.3.1 Synen på religion och gudsbegreppet	41
5.3.2 Andlighetens uttryck.....	44
6. Sammanfattning och avslutande diskussion	46
6.1 Sammanfattning av resultat och analys.....	46
6.2 Avslutande diskussion.....	47
6.3 Framtida forskning	49
7. Referenslista.....	50
8. Bilagor	54

1. Inledning

Historiskt sett har människor långt tillbaka i tiden använt tro för att finna tröst, hopp och förklaringar till livets mysterier. Tro och sökande efter svar på existentiella frågor har yttrat sig på många olika sätt såsom bön, tillbedjan och meditation (Mueller, Plevak och Rummans 2001, s. 1225). För många medföljer även en viss livsåskådning, ett sätt att se på världen och hur livet bör levas. Förutom religiösa skrifter så har existentiella filosofer som Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre och Sören Kierkegaard bidragit med verk som uppskattas av människor världen över. För många människor fyller dessa existentiella funderingar en stor del av tillvaron. Undervisning om existentiella frågor är ett inslag i till exempel utbildningar till alkohol-och drogterapeut, men någonting som vi har saknat under utbildningen på Socialhögskolan. Vi anser att det är ett viktigt ämne som ofta förbises, en viktig variabel i många människors liv som påverkar deras motivation, mående och livsval. Allt fler studier visar att det finns en koppling mellan religiöst eller andligt engagemang och god psykisk och fysisk hälsa (Mueller et al. 2001, s. 1225). Tro och religion är även någonting som är djupt ifrågasatt och som har missbrukats genom historien av olika makthavare. Enligt Hunt (2018, s.1ff.) avser den moderna tidens samlingsbegrepp *New Age* nyandliga riktningar såsom healing, meditation och yoga och är en omtvistad genre som är inspirerad av både religiös och existentiell filosofi. Andligheten är även en del av missbruksvården idag (Socialstyrelsen 2021, s. 43). Detta då den ingår i tolvstegsprogrammet, som både används i självhjälpsgrupper och som behandling inom offentlig och privat sektor.

1.1 Arbetsfördelning

I fördelningen av uppsatsarbetet har vi eftersträvat att båda skulle vara delaktiga i varje del av arbetet. Även om vissa delar inledningsvis har varit uppdelade mellan oss så har vi gemensamt diskuterat och korrekturläst uppsatsens olika delar tills vi båda varit nöjda med utformningen.

1.2 Problemformulering

Kristiansens doktorsavhandling *Fri från narkotika* (1999, s. 219 ff.) bygger på ett recoveryperspektiv och diskuterar missbruk som en existentiellt meningsskapande process. I denna process beskrivs människan skapa mening i sitt liv genom att ägna sig åt aktiviteter som är existentiellt meningsfulla. Detta sker i samspel med omgivningen och utifrån deras tolkning av sin sociala och samhällliga position. Att ha drogen som en central aktivitet beskrivs som ambivalent, men framförallt som någonting som förser en person med njutning, kontroll av känslor och en social gemenskap. Samhälleliga konsekvenser som utanförskap, ekonomiska och juridiska svårigheter kan göra det svårt för människor att bryta sig loss från ett liv där drogen varit central. Människor som har slutat med droger beskriver ofta en abstinens, men även en stor inre tomhet. Enligt Kristiansens studie är det dels reella faktorer såsom sociala och materiella som är viktiga för människors väg ut ur ett missbruk, men även en "inre process" där människor skapat livssituationer som de upplever som meningsfulla. De behöver en tillvaro där njutning, mening och sammanhang existerar utan rusmedel och där de är tillfreds med både sitt inre och yttre liv.

Tolvstegsprogrammet är en av de vanligaste behandlingsformerna i Sverige och beskrivs som "ett andligt program" då dess innehåll har sina rötter i det kristna 1930-talets USA (Socialstyrelsen 2021, s. 43). Tolvstegsprogrammet har sin grund i olika andliga principer som syftar till att personen ska göra en yttre och inre personlighetsutveckling (AA 1994, s. 263 f.). Enligt *Socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende* (2019, s. 43ff.) ska hälso- och sjukvården samt socialtjänsten främst erbjuda hjälp i form av behandling med Motivational Enhancement Therapy (MET) och därefter tolvstegsprogrammet. Tolvstegsprogrammet är den äldsta och internationellt största självhjälpsgruppen för missbruk av alkohol och gruppen kallas även för Anonyma Alkoholister (AA). Efter AA har det utvecklats tolvstegsrörelser för andra typer av beroenden såsom självhjälpsgruppen för droger som kallas Anonyma Narkomaner (NA).

Missbruk räknas som ett socialt problem världen över och medför stora samhälleliga kostnader varje år. Inom allt socialt arbete är kunskap om missbruk och missbruksbehandling viktig. Kostnaden för missbruk av alkohol beräknas idag vara cirka 103 miljarder kronor per år (SBU 2021). I Sverige beräknas totalt 3,8 procent av befolkningen vara alkoholberoende. Strax under 2 procent av de som använt narkotika under det senaste året beräknas ha diagnosen substansbrukssyndrom. Procenttalen blir betydligt högre då det gäller hur många som uppger att de dricker fler än fyra gånger i veckan eller har använt narkotika under det senaste året (CAN 2021, s. 36ff.). Behandlingar och insatser för att hjälpa personer ur missbruk är inte enbart positivt för den enskilde och dess anhöriga. Det kan även resultera i minskade kostnader för samhället i form av minskad kriminalitet, ökad produktivitet och mindre användning av vårdtjänster. Mot bakgrund av detta anser vi att forskning om vad som hjälper människor att ta sig ur missbruk är relevant och viktigt. Genom ytterligare kunskap om ämnet finns det större möjlighet att ge människor rätt hjälp och behandling.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad personer som har blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet beskriver som viktigt för att bli drogfria. Vi vill även få en djupare förståelse för andligheten som tolvstegsprogrammet bygger på och hur dess medlemmar uppfattar och beskriver den. Utifrån problemformuleringen och syftet formuleras följande frågeställningar:

1.4 Frågeställningar

1. Vad beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet som betydelsefullt för att kunna bli och bibehålla en drogfrihet?
2. Hur beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet begreppet andlighet?

3. Hur beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet andlighetens betydelse för deras drogfrihet?

1.5 Begreppsdefinitioner

Nedan kommer en redogörelse för och problematisering av några av de begrepp som kommer användas i uppsatsen och som är relevanta för ämnet.

1.5.1 Missbruk

Nationalencyklopedin definierar missbruk enligt följande: ”Okontrollerad eller överdriven användning av något, vanligen alkohol, narkotika eller andra substanser med euforiserande effekter...”. Benämningen används frekvent i vardagsspråket och betecknar ett olämpligt eller överdrivet sätt att utföra en specifik aktivitet. Handlingen har även negativa sociala konsekvenser för användaren och för dess närstående (Johnson, Richert & Svensson 2017, s. 15f.). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th. Edition (DSM- IV) använde begreppet *missbruk* som en diagnos fram till år 2014 (Johnson, Richert & Svensson 2017, s. 240f.). Blomqvist (2009, s. 18ff.) har problematiserat begreppen missbruk och beroende. Blomqvist diskuterar bland annat vilka associationer de olika begreppen för med sig. Dels nämner han att begreppet *missbruk* har uppfattas som nedvärderande och normativt då det ofta är personer som inte själva befinner sig i missbruk som bedömer och definierar individens problem. Ordet missbruk antyder att bruket inte är normalt, men Blomqvist ställer sig frågan om vem som har definitionsföreträde. Missbruk är ett begrepp som öppnar upp för att det finns ett socialt, samhälleligt och socialpsykologiskt perspektiv på fenomenet. Då den här undersökningen tar sin utgångspunkt i socialt arbete är det begreppet missbruk som vi kommer att använda oss av. Vi kommer även använda oss av ordet *drogfrihet*, vilket också innefattar nykterhet från alkohol. I den tidigare forskningen som endast handlar om alkoholmissbruk har dock ordet nykterhet använts, men om forskningen tar upp både alkohol och droger används ordet drogfrihet.

1.5.2 Beroende

I DSM-IV finns *beroende* även som en diagnos, där ett större antal kriterier behöver uppfyllas än för missbruk (Johnson, Richert & Svensson 2017, s. 240f.). Risken med diagnosystem för olika typer av missbruk är att människor inte får hjälp om de inte uppfyller de specifika kriterier som gäller för de diagnosystem som används inom vården. Enligt Jan Blomqvist (2009, s. 18ff.) hör beroendebegreppet hemma i den medicinska världen där de används i större utsträckning än i socialt arbete. Begreppet beroende syftar på kroppens och hjärnans behov av substansen och vad som händer om individen inte får i sig den, men det innefattar inte de sociala problem och konsekvenser som ett missbruk kan innefatta. Beroendebegreppet är därför mer kopplat till ett individuellt och medicinskt perspektiv.

I den senaste versionen av diagnosystemet DSM-V har begreppen missbruk och beroende slagits samman för att skapa en ny diagnos kallad *substansbrukssyndrom*. Syftet har varit att nyansera och utvidga diagnosen för att tidigare kunna uppmärksamma människors problem med alkohol eller droger och för att färre personer ska "falla mellan stolarna" (Johnson, Richert & Svensson 2017, s. 240ff.).

1.5.3 Andlighet

Somliga människor uppges associera *andlighet* med religion och vissa kallar andlighet för en inre process (Ghadirian & Salehian 2018, s. 75). Borman och Dixon (1998, s. 287f.) benämner andlighet som ett inre tillstånd av att "vara i hjärtat" eller som "kraften inom en person". En andlig person beskrivs kunna kännetecknas av egenskaper som medvetenhet, förundran, acceptans, kärlek, hopp, mod och mildhet. Andlighet benämns även vara det som möjliggör en tillväxt av positiva och kreativa värden hos människor. I den här undersökningen kommer ordet andlighet användas för att beskriva ett inre tillstånd av personlig och känslomässig process där religion kan, men inte behöver vara involverad.

1.6 Tolvstegsprogrammet bakgrund och utgångspunkter

Tolvstegsprogrammet och dess självhjälsgrupp AA har enligt deras egen utsaga sin grund i USA i början av 1930-talet (AA 2022b). Enligt AA börjar deras historia med att Bill Wilson och Dr. Bob Smith som själva missbrukade alkohol började diskutera hur de skulle kunna hjälpa varandra. Tillsammans grundade de Anonyma Alkoholister och deras första samtal skulle senare komma att betraktas som det första tolvstegsmötet. Bill och Bob utvecklade tolv steg för att hjälpa andra personer att komma ur missbruk av alkohol. De lade fokus vid andliga värderingar i det vardagliga livet och såg alkoholism som en sjukdom som påverkade sinnet, känslorna och kroppen. År 1939 gavs den första AA-boken ut med information om filosofin och metoden. I boken fanns även flera berättelser från anonyma personer som blivit hjälpta av programmet och boken fick titeln *Alcoholics Anonymous*. Idag finns AA i över 180 länder och är en av världens äldsta och största självhjälsgrupper. Sent på 1940-talet utvecklades Anonyma narkomaner (NA) från AA i Los Angeles, Kalifornien (NA 2018). NA är en utveckling av AA där inte enbart alkohol, utan även andra droger tas i beaktning. Idag finns organisationen i över 144 länder. När NA adapterade första steget från AA:s tolv steg byttes ordet "alkohol" ut mot "beroende" för att innefatta alla beroenden till alla typer av narkotika.

Tolvstegsprogrammet används idag både i självhjälsgrupper och i professionella sammanhang. Det första AA-mötet i Sverige hölls år 1956 i Stockholm (AA 2022a). I USA introducerades *Minnesotamodellen* under 1950-talet för att sedan börja användas i Sverige år 1984. Minnesotamodellen är ett komplement till AA-grupper och innebär en tids intensiv behandling på ett behandlingshem. (SBU 2021). Bodin (2006, s. 12f.) beskriver att behandlingen vanligtvis tar mellan 3–6 veckor för att följas av eftervård i 6–24 månader. Mentorskap används mellan gamla och nya medlemmar där mentors uppgift är att guida den nya medlemmen genom programmet och kritiska perioder. Dermatis och Galanter (2015) menar även att det är av betydelse att behandlingen sker i grupp. Gruppen fyller flera syften, bland annat finns det en tro på att man är starkare tillsammans (Dermatis & Galanter (2015, s. 511f.). Efter att tolvstegsprogrammet började användas på en professionell nivå ökade antalet tolvstegsgrupper eftersom all professionell

tolvstegsbehandling uppmuntrar till deltagande i tolvstegsgrupperna. Även de professionella drog- och alkoholterapeuterna har oftast egna erfarenheter av missbruk. Tolvstegsgrupperna är dock helt fristående och inte kopplade till någon professionell behandling (SBU 2021). Många människor går på tolvstegsmöten utan att ha tagit del av en tolvstegsbehandling. Varken i AA eller NA finns anställda terapeuter eller behandlare utan grupperna leds av gruppmedlemmarna själva. Grupperna är helt självförsörjande och tar inte emot pengar från icke-medlemmar (NA 2018).

I tolvstegsprogrammet finns det en grundläggande syn på att alkoholism är en sjukdom som man aldrig kan bli av med, men genom att undvika alkohol helt och hållet kan man hålla sjukdomen under kontroll (AA, 2017). Sjukdomen ska förstås som ohanterlig utan hjälp av de tolv stegen och gemenskapen i AA. Efter att medlemmarna blivit nyktra kan de lära sig leva ett meningsfullt liv utan alkohol. De tolv stegen som AA grundar sig på handlar till stor del om ödmjukhet blandat med tilltro till en högre kraft (AA 2017, s. 14). Den här högre kraften är öppen för egen tolkning, en del medlemmar väljer att kalla den "Gud" men AA eller NA är inte kopplade till någon religiös tillhörighet även om de har sin grund i kristen ideologi.

Här följer alla tolv steg från programmet:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.

7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter. (Narcotics Anonymous World Service 2011, s. 17f.)

2. Kunskapsläge

Kunskapssökningen för det här avsnittet har utförts i LUBsearch med sökorden: Twelve-step programme, drug abuse, alcohol abuse, recovery, addiction och spirituality i olika kombinationer. Vi har använt oss av sökfiltreringen "Peer reviewed" för att de resultat som kom fram skulle ha blivit granskade av andra forskare. Vi har även använt oss av information från hemsidor, myndigheter, vetenskapliga verk och böcker. Några av källorna har vi hittat med hjälp av inspiration från vår handledare.

2.1 Tidigare forskning

I det här avsnittet presenteras forskning gällande vad som är viktigt för att bli fri från missbruk. Vi kommer även att presentera kunskapsläget för andlighet och dess relevans för missbruksbehandling.

2.1.1 Recovery och vad som är viktigt för drogfrihet

Von Greiff och Skogens (2012, s. 201ff.) har genomfört en kvalitativ intervjustudie där syftet var att ta reda på vad personer beskriver som viktigt för att initiera och bibehålla viktiga förändringar för drogfrihet. De flesta av intervjupersonerna beskriver att förändringen började med en inre vändpunkt som ofta kom efter en lång nedåtgående spiral. Det betonas att det som är viktigt för att initiera en drogfrihet är den egna viljan till förändring. Vändpunkten beskrivs ofta utlösas av en dramatisk händelse kopplad till hälsa, sjukdom, familj eller behandling. Som framgångsfaktorer för att behålla en drogfrihet lyfts viljan till att vara drogfri och självinsikt fram. Det handlar om att personen har lärt känna sig själv och vet vad den mår bra av. Det sociala nätverket tillskrivs även stor betydelse för en stabil drogfrihet. Intervjupersonerna lyfter även fram olika typer av behandlingsrelaterade faktorer som viktiga i deras förändringsarbete såsom olika behandlingsinsatser, eftervård och tolvstegsmöten.

Von Greiff och Skogens har även gjort en studie 2021 där de följde upp personer fem år efter att de avslutat sin tolvstegsbehandling. Denna studie visade att alla 47 intervjupersoners återhämtningsprocess såg olika ut och att de identifierade sig på olika sätt i förhållande till sin drogfrihet (von Greiff & Skogens 2021, s. 465ff.). Skapandet av en identitet betonas som centralt i processen att bli drogfri. Identiteten *missbrukare* uppges behöva bytas ut mot en ny identitet. Genom tolvstegsprogrammet kan medlemmarna skapa en ny identitet som *före detta* alkoholist eller narkoman. Historieberättande uppges som centralt på tolvstegsmöten och som ett forum där narrativa strategier för ett identitetsskapande kan äga rum. Några intervjupersoner beskriver tolvstegsfilosofin som viktig i början av drogfriheten, men att de slutade att identifiera sig med den efter ett tag. Den nya identiteten som *före detta* missbrukare kunde även bli en barriär mot att skapa en ny identitet och att anpassa sig in i samhället. Intervjupersonerna beskriver att de med tiden behövde förändra identiteten som *före detta* missbrukare för att kunna skapa en identitet som vanliga samhällsmedborgare. De beskriver att de nuförtiden identifierar sig med vanliga företeelser som sin familj, arbete och ekonomi. Flera av intervjupersonerna uppger att de kan dricka socialt idag. Detta har gjort att de behövt nyansera sin syn på tolvstegsideologin då den inte accepterar socialt drickande eftersom den betraktar

missbruk som en kroniskt obotlig sjukdom. Överlag visar studien att människors process från missbruk kan se väldigt olika ut, men att den innebär en förändringsprocess som innehåller en identitetsförändring.

Enligt Dekkers, De Ruyscher och Vanderplasschen (2020, s. 528ff.) sker tillfrisknade från missbruk inte i ensamhet, trots att missbruket ofta har en ensam karaktär. Familj, släkt, vänner och bekanta kan i tillfrisknandet fungera som resurser för att lyckas bli drogfri. Studien är gjord på fokusgrupper från olika behandlingar. I studien framkom att flera respondenterna beskrev tillfrisknande som en förändringsprocess. De tog upp vikten av att nå sin egen botten, fullständig avhållsamhet till alkoholen/drogerna och vikten av ens egen identitet och beteende. Respondenterna beskrev att "nå sin botten" betydde att de kände att de hade förlorat viktiga delar av livet. De menade också att det var viktigt att ha nått sin egen personliga botten, trots att den kan se helt olika ut beroende på vem man är. Alla i studien höll med om att total avhållsamhet från droger har varit viktigt för återhämtningen. De som såg återhämtning som en förändringsprocess ansåg att identitet och beteende är en viktig del av processen att bli drogfri.

2.1.2 Tolvstegsprogrammets effektivitet

SBU (2021) har granskat en rapport som Kelly, Humphreys och Ferri (2020) gjort om vilken effekt tolvstegsprogrammet har. Rapporten innehåller 27 studier genomförda i USA, Storbritannien och Norge. Författarna har jämfört tolvstegsbehandlingen med KBT och MET och resultatet i studien visar att programmet har lika god effekt och ibland något bättre effekt än de andra behandlingarna. I rapporten redogjordes även för studier kring kostnadsbesparingar för hälso- och sjukvården. Dessa visade att tolvstegsprogrammet leder till större finansiella besparingar för hälso- och sjukvården än de andra behandlingsformerna. I rapporten framkom även att det fanns skillnad mellan olika tolvstegsinsatser (SBU 2021). Sammanfattningsvis visade rapporten att klinisk tolvstegsbehandling som syftar till att öka AA-deltagandet gav bättre resultat än andra behandlingsmetoder gällande bestående nykterhet upp till 36 månader efter avslutad behandling.

2.1.3 Andlighetens roll och effektivitet i tolvstegsprogrammet

Ghadirian och Salehian (2018, s. 74f.) framhåller att det finns en andlig dimension av missbruk som behöver vidare forskning. Andlighet uppges kunna tillföra människor ett moraliskt ramverk som gör det möjligt för dem att känna att det finns ett syfte och mening i livet utan drogen. Enligt Mueller et al. (2001, s. 1225f.) är religion och andlighet en av de viktigaste faktorerna som ger struktur och mening till mänskliga värden, beteenden och upplevelser. Fysiska uttryck för religion och andlighet såsom meditation, tillbedjan och bön genererar positiva känslor som hopp, kärlek och tillfredsställelse. Ghadirian och Salehian (2018, s. 74f.) framhåller att betydelsen av andlighet i förebyggandet och återhämtningen från missbruk länge ignorerats eller varit underskattad i olika behandlingsformer. Tolvstegsprogrammet beskrivs som ett anmärkningsvärt undantag.

Dermatis och Galanter (2015, s. 511ff.) analyserar med hjälp av resultatet från den amerikanska metastudien projekt MATCH ¹ vilken skillnad tolvstegsprogrammet kan göra beroende på individernas andlighet. I projekt MATCH visade det sig att de som identifierade sig som agnostiker eller ateister besökte tolvstegsmöten i lägre utsträckning än de som identifierade sig som andliga eller religiösa. Det framkom att de som använt sig av tolvstegsprogrammet hade fler nyktra dagar tre år efter avslutad behandling än de som genomgått andra behandlingsformer. I studien drogs slutsatsen att ett mer frekvent deltagande på tolvstegsmöten efter avslutad behandling gav fler nyktra dagar. Dermatis och Galanter (2015, s. 516) redogör även för en studie av Narcotics Anonymous och Narcotics Anonymous World Service Office i vilken det framkom att en stor majoritet inom NA anser sig vara andliga hellre än religiösa.

2.1.4 Övertygelsens kraft i återhämtning

Frank och Frank (1993 s. 82f.) skriver om hur religion, övertygelse och tro på myter och koncept kan spela en viktig roll i en persons läkningsprocess. Studien har använts flitigt i utbildning, arbete och forskning inom psykoterapi och

¹ Projekt Match är en amerikansk metastudie där kognitiv beteendeterapi, motivationshöjande terapi och tolvstegsbehandling jämfördes. I projektet mättes även skillnader beroende på deltagarnas religiösa tillhörighet, eller bristen på tillhörighet. Skillnaden i resultat mellan agnostiker och ateister samt personer som själva identifierade sig som andliga eller religiösa utvärderades.

behandling. Frank och Frank skriver bland annat om religiös uppväckelse och vilken roll tron kan spela för en persons återhämtning eller tillfrisknande. De visar att religiös eller andlig övertygelse är en effektiv behandling för personer med missbruk av alkohol och narkotika. Detta då den religiösa eller andliga övertygelsen kan göra att personer ändrar sitt beteende och attityder. En uppbyggnad av tro på en högre makt eller något övernaturligt kan ge motivation som är tillräckligt stark för att bryta ett missbruk. Frank och Frank nämner att den typen av grupper och övertygelser även kan hjälpa personer att upprätthålla drogfrihet. I grupper där det finns en delad tro på en högre kraft och gemensamma ritualer skapas starka band mellan gruppmedlemmarna. Ritualer som innebär att medlemmarna ska erkänna fel och uppmuntran till att dela med sig av privata känslor skapar särskilt starka band mellan gruppmedlemmarna. Frank och Frank beskriver även att sådana grupper och trosåskådningar kan göra att personer som tidigare haft stort fokus på sig själva och sina motgångar kan finna en mening i att hjälpa andra som också har det svårt.

Frank och Frank (1993, s.87ff.) belyser även ett fenomen de benämner *religiomagiskt helande*. Det handlar om tron på något övernaturligt och dess ritualer som en viktig del av läkningen från ohälsa eller missbruk men det behöver inte ha en koppling till religion och hade i dagligt tal kunnat översättas till andlighet. Den här tron på något övernaturligt präglar många behandlingar och inte minst tolvstegsprogrammet. I det religiomagiska helandet innefattas bland annat tron på astrologi, tarotkort, kristaller, men även särskilda grupper som utövar någon form av tro på övernaturliga fenomen eller en högre kraft. Denna form av tro förekommer enligt Frank och Frank i alla samhällsgrupper oavsett klass, etnicitet eller kön. De redogör vidare för hur viktig det religiomagiska helandet är för många människor (Frank & Frank 1993, s.111f.). De menar att människors känslor har en stor påverkan på deras hälsa. Ångest och förtvivlan är känslor som kan vara dödliga, men hopp och självförtroende kan vara livsbringande. De hävdar vidare att västerländska traditioner generellt underskattar vilken betydelse en persons tro och känslor kan spela för läkning och återhämtning. Även om trosåskådningarna eller synerna på övernaturliga fenomen skiljer sig kraftigt åt från person till person så kan de innebära en markant skillnad i en persons känslor, attityder och beteende. Frank och Frank visar att det i

egentlig mening inte spelar någon roll vad en person tror på, men att tron på något större än en själv, oavsett om det handlar om en stark grupp, en Gud eller läkande stenar, har visat sig effektivt för läkande av psykisk ohälsa och återhämtningen från missbruk.

2.1.5 Självhjälpsgrupper

Karlsson (2006, s. 64f.) skriver att en förutsättning för självhjälpsgrupper är att deltagarna delar ett gemensamt problem. Detta skapar en särskild förståelse och en insikt om att inte vara ensam i sin situation. Självhjälpsgruppen ger även möjligheter för deltagarna att utbyta praktiska erfarenheter. Risker med självhjälpsgrupper är att vissa deltagares erfarenheter väger tyngre än andras och att det kan bildas maktstrukturer och kulturer i en grupp. Skillnaden i att ta hjälp från en professionell hjälpgivare och en självhjälpsgrupp är att stödet är ömsesidigt i gruppen. I en självhjälpsgrupp blir deltagaren både hjälptagare och hjälpgivare. Andra saker som personer upplever som betydelsefullt genom självhjälpsgrupper är att de kan känna en acceptans i gruppen trots sina problem, något som de vanligtvis inte upplever i allmänhetens ögon. Att träffa andra människor i samma situation som kan skilja mellan vem de är och vilket problem de hanterar, gör att de kan få perspektiv på sin situation. Det finns inget behov för deltagarna att förklara sig då alla lider av samma problem. Det som deltagarna uppger att de framför allt får ut av att besöka sin grupp är det emotionella stöd som finns i form av samtal och råd i hur man hanterar vissa livssituationer. De sociala relationer som skapas i självhjälpsgruppen utvecklas även ofta till värdefulla vänskapsrelationer (Karlsson, 2006 s. 85 ff.).

2.2 Sammanfattning av kunskapsläget

I det här avsnittet har det presenterats tidigare forskning kring vad som är viktigt för att bli fri från missbruk. Av forskningen framkommer det att förändringen ofta börjar med en inre vändpunkt och att den egna viljan samt en självinsikt är viktigt för att initiera drogfrihet. Det sociala nätverket, eftervård, identitetsförändring och tolvstegsmöten lyfts fram som viktiga i återhämtningsprocessen. Forskningen visar vidare att tolvstegsprogrammet har lika eller något bättre resultat än andra rekommenderade behandlingar av Socialstyrelsen. Det framkommer även att andlighet som en del av missbruksbehandling hjälper människor att bli fria från

missbruk. En tro eller övertygelse på något övernaturligt uppges vara en viktig del av återhämtningen från missbruk då det kan skapa motivation och mening för människor. Vidare har det visat sig att självhjälpgrupper fyller en viktig funktion i mångas återhämtning, som inte kan tillgodoses på samma sätt av professionella. Detta eftersom det finns en förståelse, acceptans och ömsesidighet mellan hjälpgivare och hjälptagare. I det här avsnittet har det visat att det finns viss forskning gällande andlighet och vad som är viktigt för att bli fri från missbruk. Det vi saknar i forskningen är personers egna uppfattning om andlighet och hur viktig den har varit i återhämtningen, samt hur den tolkas och beskrivs på olika sätt.

3. Teoretiska perspektiv

I detta avsnitt presenteras teorierna som vi kommer använda oss av i analysen. Först presenteras begreppet recovery med Topor (2001), White (2007) och Kristiansens (1999) definitioner. Därefter presenteras Antonovskys (2005) salutogena perspektiv Känsla av Sammanhang - KASAM.

3.1 Recovery

Det engelska uttrycket *Recovery* är ett begrepp som används inom sjukvården, psykiatri och missbruksvården som beskriver en godartad utveckling (Topor 2001, s. 45ff.). Begreppet *recovery* har ingen direkt passande svensk översättning, men det svenska ordet *återhämtning* används ofta. Recovery handlar om att se en persons vägar in och ut ur missbruk som en process som innehåller upp och nedgångar. Det kan finnas viktiga händelser i processen, men det är svårt att säga att en händelse är avgörande. Recovery skiljer sig från andra begrepp såsom *bot* eller *cure*. Begrepp som *bot*, *cure* och *återanpassning* syftar till att beskriva frånvaron av de symtom som är begränsande för individen, såsom ett missbruk. Total frånvaro av symtom, behandling och sociala följder ses då ur en sträng definition som att individen är *frisk* eller *botad*. Detta skiljer sig i begreppet recovery där man ser individen ur ett bredare perspektiv. I recoveryperspektivet har individen mer makt än experterna att ge sin uppfattning och tolkning av återhämtningen. Även individens nätverk ses som en viktig del i processen. Recovery har under den senaste tidens brukarrörelse fått en utvidgad betydelse där

patientens upplevelse av makt över sitt eget liv är i centrum. Recovery beskrivs som:

...en djupt personlig, unik förändringsprocess av ens attityder, värden, känslor, mål, och/eller roller. Det är ett sätt att leva ett tillfredsställande, hoppfullt och konstruktivt liv även inom ramen för de begränsningar som sjukdomen skapar. Återhämtningen kräver att man skapar ny mening med livet och nya livsmål...
(Topor 2001 s. 47)

En annan definition av begreppet är:

Recovery is the experience (a process and a sustained status) through which individuals, families, and communities impacted by severe alcohol and other drug (AOD) problems utilize internal and external resources to voluntarily resolve these problems, heal the wounds inflicted by AOD-related problems, actively manage their continued vulnerability to such problems, and develop a healthy, productive, and meaningful life. (White 2007, s. 236)

Topors definition av recovery är knutet till psykisk ohälsa, men White använder sin definition inom missbruksvården. Enligt Whites (2007, s. 236f.) definition handlar recovery om att använda sig av inre och yttre resurser för att hantera sitt missbruk så att man kan utveckla ett hälsosamt och meningsfullt liv. White befäster att recoveryprocessen är individuell och personlig och endast kan definieras av individen som genomgår den. Ingen professionell kan bestämma att en person är färdig med sin recovery och definiera dem som friska, delvis för att det är personen själv som definierar sig i processen och delvis för att begreppet innebär att det är en livslång process. Den livslånga processen handlar både om att bli drogfri men även om att upprätthålla drogfriheten. Att först bli drogfri brukar inom begreppsteorin räknas som en annan process än upprätthållandet, men båda processerna kräver ihållande ansträngning. White beskriver recovery som en

process i olika faser: Tidig recovery (mindre än ett år), pågående recovery (ett-fem år) och långsiktig recovery (mer än fem år). Enligt White fyller den här uppdelningen funktionen att den hjälper anhöriga och samhället förstå hur långt en person med missbruk har kommit i processen, samt hur stor risken är för återfall. Ju längre en person har kommit i sin recoveryprocess är chansen mindre för återfall och återhämtningen kan anses vara permanent. Recoveryprocessen är inte endast fokuserad på att individen själv ska uppleva sig vara på väg framåt, utan även att hälsan i familjen och hälsan i andra gemenskaper i samhället ska fungera.

Kristiansens undersökning (1999, s. 135ff.) som bygger på ett recoveryperspektiv visar att människor som blivit fria från missbruk ofta beskriver ett bottenläge och en vändpunkt, men att dessa inte bör överbetonas. Enligt Kristiansen är det snarare omständigheterna efter att personerna inlett en förändring i sina liv som är av vikt. Det är dock viktigt att fånga upp människor när de upplever att de befinner sig i en kris på grund av sitt missbruk, eftersom det då ofta finns en motivation till förändring. Kristiansen (1999, s. 14ff.) visar att positiva förändringar i de sociala villkoren efter att hans respondenter hade bestämt sig för att lämna missbruket var avgörande för att de lyckades förändra sina liv. Skapandet av relationer till andra människor i olika sammanhang och en förbättring av olika materiella förhållanden såsom boende, arbete och ekonomi var av stor betydelse för att de lyckades bryta sig loss från missbrukslivet. Kristiansen betonar att ur ett recoveryperspektiv blir farmakologiska, biokemiska, medicinska och psykologiska aspekter otillräckliga för att förstå varför människor missbrukar droger, utan det krävs också att individen förstås utifrån sitt sociala och samhälleliga sammanhang.

3.2 Salutogent perspektiv KASAM

Enligt Antonovskys (2005, s. 46) *salutogena perspektiv KASAM (Känsla av sammanhang)* klarar en del människor av svåra påfrestningar och upplevelser bättre än andra. De som har en hög motståndskraft klarar av att utvecklas vidare ur svåra situationer och motståndskraften är beroende av huruvida vi som människor upplever vår tillvaro begriplig, meningsfull och hanterbar.

Sammantaget blir det en känsla av sammanhang. Antonovsky definierar KASAM enligt följande:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig, men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky 2005, s. 46)

Enligt Antonovsky (2005, s. 43ff.) kan personer ha en hög KASAM eller en låg KASAM och detta kan mätas med hjälp av de tre komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*.

Antonovsky beskriver begriplighet som ett sätt att förhålla sig till både inre och yttre stimuli som kan påverka en individ. Om stimuli är förutsägbara och förväntade så kan en person begripliggöra den. Självklart kan inte alla stimuli vara förväntade och Antonovsky ger exempel på att personer som upplever död, krig och misslyckanden kanske inte förväntar sig den typen av stimuli, men kan ändå göra det begripligt i efterhand. Begripligheten inom teorin innebär även att individer har en kognitiv förmåga att bedöma verkligheten och att kunna förutse hur en situation kommer utveckla sig. Personer som har en låg nivå av begriplighet är personer som ständigt säger sig ha råkat ut för otur. Personer som anses ha hög begriplighet är sådana som kan se livets motgångar och utmaningar som erfarenheter (Antonovsky 2005, s. 43ff.).

Begreppet hanterbarhet handlar om de resurser man har för att hantera stimuli och krav från omgivningen (Antonovsky 2005, s. 43ff.). Detta kan vara resurser som man själv har eller som anhöriga och personer i ens närhet har. Det kan även vara resurser som personer ser hos en högre makt, personer som man kan lita på eller kunskap om historien. Om en person har en hög känsla av hanterbarhet så kan

svårigheter mötas utan att denne ser sig som ett offer. Personen kan se att olyckliga saker händer i livet, sörja och sedan gå vidare. Trots kriser och traumatiska händelser har personen en förmåga att hantera dem.

Den tredje komponenten är meningsfullhet. Meningsfullheten handlar om att man som person har aspekter i livet som man anser vara betydelsefulla och som man är engagerad i. Meningsfullheten är det som motiverar oss att fortsätta hantera svårigheter i livet och som driver oss i en riktning framåt. Meningsfullheten talar om för oss i vilken utsträckning som vi upplever att livet har en känslomässig innebörd. En person som upplever sig ha hög meningsfullhet kan därmed finna mening i livets motgångar (Antonovsky 2005, s. 43ff.).

För att ha en hög KASAM ska en person ha så hög nivå som möjligt av de tre komponenterna men om en person har högre nivå av det ena eller det andra så innebär det vanligtvis att situationen pressar en i någon riktning (Antonovsky 2005, s. 49). Antonovsky beskriver alla tre komponenter som viktiga och centrala i en persons känsla av sammanhang, men rangordnar dem ändå i vilken som är viktigast. Meningsfullheten är den viktigaste komponenten. Om en person finner mening i sitt liv så kan denne lättare finna förståelse och resurser att hantera motstånd. Den näst viktigaste komponenten är begripligheten, vilket innebär att hanterbarheten är den minst viktiga komponenten. Detta innebär inte att hanterbarheten är oviktig. Om en person saknar resurser att hantera sin tillvaro så minskar viljan att finna mening i problemet, vilket gör att hanterbarheten även är en viktig komponent i KASAM. Att framgångsrikt kunna lösa problem och utvecklas av motgångar är alltså beroende av känslan av sammanhang som helhet och inte endast en eller två av komponenterna.

4. Metod

I detta avsnitt kommer vi redogöra för val av metod, insamling av empiri, urval, respondenter, metodologiska överväganden och steg i processen. Vi kommer även att diskutera etiska ställningstaganden samt studiens tillförlitlighet och trovärdighet.

4.1 Kvalitativ metod

Kvale (1997, s.68f.) beskriver att metoden som väljs för en undersökning beror på vilken typ av forskningsproblem eller forskningsfrågor som ska undersökas.

Bryman (2018, s. 478) uppger att kvalitativ metod är bäst lämpad för studier vars forskningsfrågor handlar om deltagarnas perspektiv och subjektiva upplevelser.

Då den här undersökningen fokuserar på personers upplevelser och beskrivningar av återhämtning från missbruk ansåg vi det vara lämpligast med en kvalitativ metod. Vi har även tagit inspiration från det fenomenologiska förhållningssättet.

Inom fenomenologin vill forskaren förstå sociala problem utifrån de studerade personernas livsvärld. Det vill säga att det är personernas perspektiv och hur de uppfattar världen som studeras (Kvale 2009, s. 42f.).

Förhållandet mellan teori och forskning i vår undersökning har varit abduktivt.

Att anlägga en abduktiv ansats innebär att den teoretiska utgångspunkten är relativt tydlig, men inte färdigutvecklad. Teorin formas parallellt med att empirin inhämtas (Bryman 2018, s. 478 f.). Vi hade från början tänkt att enbart använda oss av Antonovskys salutogena perspektiv, men efter att vi genomfört intervjuer bestämde vi oss för att lägga till recoveryperspektivet till vårt teoretiska ramverk. Enligt Bryman (ibid.) kan forskaren upptäcka nya teoretiska begrepp under inhämtningen av empirin då studien har ett abduktivt förhållningssätt. Vi vill även vara öppna med vår egen förförståelse för andlighet och religion. En av oss har sin bakgrund i en kristen religion och den andra ser sig själv som en andlig person utan koppling till religion. Enligt Gilje och Grimen (2007, s. 180ff.) har forskarens förförståelse betydelse för hur resultaten tolkas i kvalitativ metod och det är därför viktigt att redogöra för sin förförståelse. Vår bakgrund har inspirerat oss till ämnet, men vår ambition är att den inte kommer fylla någon större funktion än att vara inspiration.

4.2 Urval

Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2016, s. 39f.) beskriver att det är forskningsfrågan som avgör urvalet för undersökningen. Trovärdigheten i kvalitativa studier bedöms ofta i förhållande till om urvalet kan anses vara genomtänkt och inte slumpmässigt. Urvalet för den här undersökningen har varit

målstyrt, vilket innebär att respondenterna genom sina livserfarenheter är relevanta för att besvara studiens frågeställningar (Bryman 2018 s. 498). Genom att ha en stor spridning i vårt urval försökte vi få olika nyanser och perspektiv på hur vägen in och ut ur missbruk kan se ut. I urvalet strävade vi efter att ta med personer som skiljde sig åt i kön, ålder och antal år som drogfria. Respondenterna vi sökte skulle ha haft ett missbruk av antingen alkohol och/eller droger. Vi preciserade inte om personen skulle ha genomgått en tolvstegsbehandling eller enbart gått på tolvstegsmöten, därför har de erfarenhet av antingen det ena eller båda. Alla respondenter är över 20 år och ett kriterium var att de skulle ha varit nyktra och drogfria i minst tolv månader. En av respondenterna var ett par dagar ifrån att ha varit drogfri i tolv månader vid intervjun, vilket vi ansåg var godtagbart. Det var även viktigt att respondenterna inte genomgick en behandling vid tiden då intervjun hölls. Alla respondenter hade därför avslutat sin behandling eller fått hjälp enbart genom självhjälsgrupper.

I arbetet med att hitta respondenter kontaktades självhjälsgrupper och tolvstegsbehandlingar i två städer. För att sprida att vi sökte intervjupersoner så skrev vi ett informationsblad (Bilaga 2) med studiens syfte och kontaktuppgifter till oss. Därefter lämnades dessa informationsblad på tolvstegsmöten samt mejlades ut till olika behandlingsverksamheter. Vi besökte även ett öppet tolvstegsmöte (ett möte där alla intresserade får närvara) och lämnade informationsblad. Vi fick svar från tio personer som önskade medverka i studien. Av dessa valde vi ut sju intervjupersoner med god spridning beträffande kön, ålder och drogfri tid.

4.3 Respondenter

Nedan följer en tabell som visar respondenternas ålder, antal år som drogfria samt vilken typ av behandlingsform de har erfarenhet av. Alla respondenter är avidentifierade och har fått ett fiktivt namn i undersökningen.

Intervjuperson	Ålder	Antal år som drogfri	Behandlingsform
Viva	63 år	17 år	AA- och NA-möten
Emma	25 år	3 år	Tolvstegsbehandling och NA-möten
Nils	37 år	1 år	AA-möten
Maria	57 år	21 år	AA- och NA-möten
Pondus	62 år	2 år	Tolvstegsbehandling, AA-möten
Hugo	22 år	2.5 år	Tolvstegsbehandling, NA-möten
Annie	70 år	27 år	Tolvstegsbehandling, AA & NA-möten

4.4 Semistrukturerad intervju

Eftersom den här undersökningen bygger på kvalitativ metod så är semistrukturerade intervjuer lämpade för insamlingen av empiri (Bryman 2018, s. 561ff.). I semistrukturerade intervjuer finns ofta en intervjuguide som innehåller de ämnen som ska tas upp under intervjun (Kvale 1997, s. 121). Den ska fungera som en översikt och är inte menad att följas exakt. Bryman beskriver i likhet med Kvale att intervjuguiden kan användas mer som en strukturerad minneslista för att hjälpa intervjuaren komma ihåg vilka frågeställningar som ska undersökas (Bryman 2018, s. 565f.). I vår intervjuguide (Bilaga 1) finns 20 frågor bestående av olika teman som syftar till att ge svar på forskningsfrågorna. De teman som finns i intervjuguiden är: “inledande frågor och bakgrundsfrågor”, “vad som är

viktigt för drogfrihet”, “andlighetens definition” och “andlighetens betydelse och uttryck”. I likhet med vad Bryman beskriver utformade vi öppna frågor för att undvika att påverka hur intervjupersonen svarade. Bryman (2018, s. 565f.) uppger att semistrukturerade intervjuer är en flexibel metod, med utrymme för följdfrågor. Genom att ställa följdfrågor och följa med intervjupersonerna i deras berättelse kom det fram beskrivningar som i en del avseenden överträffade vad vi hade förväntat oss. Frågorna om andlighet placerades i slutet av intervjuguiden för att vi ville se om andlighet var någonting som respondenterna tog upp på eget initiativ. I fem av sju intervjuer tog respondenterna upp andlighet utan att intervjuaren nämnde det.

I en semistrukturerad intervju finns det möjlighet att skapa en relation till intervjupersonen, vilket kan göra intervjun till en god upplevelse (Bryman 2018, s. 590f.). Flera av våra intervjupersoner uppgav att det “kändes som terapi” att medverka i intervjun. Två av intervjuerna genomfördes digitalt, utifrån intervjupersonernas önskemål. Enligt Bryman kan detta innebära att det blir utmanande att skapa en relation till intervjupersonen och att det är svårare för intervjuaren att avgöra om intervjun går bra eller inte. Även om vi föredrar att ha fysiska intervjuer så uppfattar vi inte att dessa två intervjuer skiljde sig särskilt mycket från de andra. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015, s. 42f.) nämner även att platsen kan ha betydelse för intervjun och därför valdes neutrala platser som biblioteket och lokaler knutna till en tolvstegsbehandling, förutom i två fall då respondenterna själva föredrog att ha intervjun i sina hem. Intervjuerna beräknades ta cirka 45 minuter, men de flesta tog närmre 50–55 minuter. I slutet av alla intervjuer tillfrågades intervjupersonerna om de önskade att ta upp något själva och om hur intervjun har varit, precis som Kvale (1997, s.120) beskriver är viktigt för att få återkoppling efter intervjun.

4.5 Bearbetning och analys

Efter intervjuerna hade slutförts så påbörjades transkriberingen. Transkriberingen har utförts med noggrannhet och intervjuerna har skrivits ut ordagrant. I en del fall har vi tagit med uttryck för pauser, talspråksord och emotioner för att bättre förmedla samtalets karaktär för läsaren såsom Kvale (2009, s. 202f.) beskriver.

Enligt Kvale finns det språkliga komplikationer med övergången från muntligt till skriftligt språk och det uppges inte finnas någon sann objektiv omvandling. I stället bör vi fråga oss vad syftet är med materialet (Kvale 2009, s. 202f.). Då vi sökte efter respondenternas subjektiva upplevelse och hade bestämt oss för att göra en innehållsanalys av materialet så eftersträvade vi att återge samtalen så tydligt och innehållsrikt som möjligt. I en kvalitativ innehållsanalys söker forskaren efter teman i det insamlade materialet och presenterar dem sedan i form av citat (Bryman 2018, s. 677f.).

Vid den kvalitativa innehållsanalysen utgick vi från Rennstams och Wästerfors (2015, s. 67ff.) tre faser: sortering, reducering och argumentering. Efter transkriberingen började vi *sortera* vårt inhämtade material genom att läsa intervjutexterna flera gånger och sedan kodade vi dem och skapade teman. Rennstam och Wästerfors (2015, s. 67ff.) beskriver sorteringen av kvalitativt material som ett "kaosproblem" där materialet först är kaotiskt och oöverskådligt. De nämner även att den första processen i sorteringen kallas för *initial kodning*. I den här fasen fann vi dessa övergripande koder: bakgrund, psykiskt mående, generella beskrivningar av missbruk och tolvsteg, återhämtningsprocessen och andlighet. Efter att en initial kodning har utförts ska en *selektiv kodning* påbörjas (Rennstam och Wästerfors, 2015, s. 67ff.). Med hjälp av en selektiv kodning kom det fram underteman som sorterades med forskningsfrågorna som vägledning. Dessa teman var följande: vändpunkter, bibehållandet av en drogfrihet, processen av att leva drogfri, definitioner av begreppet andlighet, synen på religion och gudsbegreppet samt andlighetens betydelse och hur den tar sig uttryck. Rennstam och Wästerfors (2015, s. 103ff.) beskriver att i nästa steg, *reducering*, ska särskilda teman och citat väljas ut. När detta görs bör fokus ligga på att materialet som väljs är representativt för berättelserna. Vi har därför gjort flera omläsningar av analysen och skiftat citat när vi hittat andra som varit mer representativa för berättelserna eller forskningsfrågorna. Rennstam och Wästerfors (2015, s. 137f.) nämner slutligen *argumentationen* som ett verktyg för att legitimera det material som tagits med i analysen. Detta innebär att citaten som valts ut är de mest representativa för materialet, mest relevanta för forskningsfrågorna och går att knyta till kunskapsläget och valda teorier.

4.6 Etiska överväganden

Ämnet för den här studien kan för många människor upplevas som känsligt, vilket gör att extra hänsyn bör tas till de forskningsetiska principerna. Det är viktigt att ha ett gott etiskt förhållningssätt både i möte med intervjupersonen och hanteringen av materialet. Bryman (2018 s. 170 ff.) beskriver grundläggande etiska frågor kring forskning som rör frivillighet, anonymitet, integritet och konfidentialitet. Dessa innebär att intervjupersonerna inte ska uppleva obehag eller på något sätt lida skada av sin medverkan. De ska bli informerade om undersökningens syfte och vilka moment som ingår. De ska även bli informerade om deras rätt att inte medverka eller avbryta sin medverkan även om undersökningen har påbörjats. Andra forskningsetiska ställningstaganden som Bryman nämner handlar om att de uppgifter som har samlats in endast ska användas för ändamålet med den aktuella undersökningen och att uppgifterna ska hanteras varsamt. I den här undersökningen har vi strävat efter att upprätthålla dessa grundläggande etiska principer. Under intervjuerna har vi frågat om intervjupersonernas samtycke till inspelning och transkribering. I början av intervjun förklarade vi för intervjupersonerna vad syftet med intervjun var och om vår bakgrund. Vi berättade även att intervjun beräknades ta cirka 45 minuter och att de kunde avbryta eller undvika att svara närhelst de ville. Vi förklarade även vad vi tänkte göra med materialet i intervjun i förhållande till bearbetning och analys. Efter att intervjuerna transkriberats har ljudfilerna till alla intervjuer raderats och efter vårt examensarbete har examinerats kommer även transkriberingarna att raderas från våra datorer. Vi har erbjudit intervjupersonerna en kopia på vårt slutliga examensarbete så att de kan ta del av den slutliga produkten och få en bättre inblick i vad deras medverkan inneburit.

En etisk fråga som har uppkommit i den här undersökningen är hur mycket information som skulle finnas med i flygbladen som vi delade ut. I informationsbladen stod det att vi framförallt var intresserade av andligheten i processen att bli fri från missbruk. Detta medförde en risk att vi genom denna information drog till oss respondenter med ett intresse för andlighet eller att det styrde in dem på ämnet under intervjun. Trots denna risk ansåg vi att det var

viktigt med en öppenhet kring vad som är en del av undersökningens fokus och därför skrevs det ut i informationsbladen.

4.7 Tillförlitlighet och trovärdighet

Lind (2014, s.163f.) uppger att för att kunna säkerställa om ett empiriskt underlag för en studie är relevant i förhållande till forskningsfrågorna så används begrepp som tillförlitlighet och trovärdighet inom både kvantitativ och kvalitativ forskning. Inom kvantitativ forskning diskuteras tillförlitlighet och trovärdighet med hjälp av begreppen *reliabilitet*, *validitet* och *överförbarhet*. Inom kvalitativ forskning används ofta begreppen *autenticitet*, *pålitlighet* och *träffsäkerhet* för att undersöka underlagets tillförlitlighet och trovärdighet. Autenticitet avser att informationen har återgivits på rätt sätt. Detta har vi försökt stärka genom att återkoppla till vissa av våra intervjupersoner för att kunna få bekräftat att vår tolkning av deras utsagor är korrekta. Pålitlighet avser enligt Lind att forskningsarbetet har gjorts på ett konsekvent och transparent sätt så att det kan bedömas av utomstående. Detta har vi eftersträvat genom att i metodavsnittet redogöra för de steg och beslut vi tagit i studiens process. Vi har även varit öppna med att vi har en viss förförståelse för ämnet. Det sista begreppet som Lind nämner är träffsäkerhet vilket innebär att materialet ger relevant kunskap som besvarar forskningsfrågorna och undersöker det som avses undersökas. För att säkerställa att vi fick ut det material som vi behövde till vår studie har frågorna i intervjuguiden utformats noggrant och vi kontrollerade även under intervjuernas gång om vi fått in tillräckligt med svar för att besvara våra forskningsfrågor. Under två av intervjuerna fick vi, som vi nämnt tidigare, ställa extra följdfrågor kring andlighet i slutet av intervjun då vi inte tyckte att vi fått tillräckligt med information om ämnet.

5. Resultat och analys

I följande avsnitt presenteras studiens resultat i form av citat som vi därefter analyserar med hjälp av tidigare forskning och valda teorier.

5.1 Betydelsefullt för att kunna bli och bibehålla en drogfrihet

Nedan besvaras den första frågeställningen: Vad beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet som betydelsefullt för att kunna bli och bibehålla en drogfrihet?

5.1.1 Vägen ut ur ett missbruk - vändpunkter och drivkrafter

I intervjuerna beskrev en del av respondenterna vad som hade fått dem att söka hjälp och hur de fick kontakt med tolvstegsrörelsen. Flera respondenter beskrev en vändpunkt eller att "nå sin botten". Så här beskriver Pondus sin vändpunkt:

Anledningen till att det slutade på rätt sätt var ju att min sambo hittade mig när jag hade kopplat slangen till min bil. Hon drog ut mig därifrån, jag hade väl 5 minuter på mig. Så där började min resa. Jag stämplade min nykterhet den 6:e maj, för då blåste jag rent inne på PIVA [...] När jag hamnade på PIVA då så höll de mig kvar [...] och det var första gången att jag fick förslag på behandlingshem. Jag hoppade på vad som helst. Och jag fick faktisk en plats på behandlingshem... (Pondus, 62)

Så här beskriver Viva hur hon kände att hon hade nått sin botten:

Jag hade väl fått så många konsekvenser egentligen av mitt drickande, så att det gick inte längre att fortsätta dricka. Jag hade inget jobb, jag hade inga pengar, jag hade fått gå till socialen, jag levde i en miserabel relation. I ett uppbrott från en misshandelsrelation. Jag hade egentligen inget val. Jag kände själv att jag hade nått min botten. Jag kunde liksom inte komma längre ner och sen så såg jag min mammas blick på mig. Att hon var på väg att ge upp mig. Och det fick mig till att vända. Jag tänkte att jag kan inte göra min mamma så ledsen. (Viva, 63)

Pondus beskriver en dramatisk händelse och Viva beskriver snarare en rad händelser som sammanlagt skapade en känsla av att ha nått sin botten. Vivas beskrivning kan tolkas med hjälp av Dekkers, De Ruyscher och Vanderplasschens studie (2020, s. 528ff.) där flera respondenter beskrev att “nå sin botten” som att det innebar att de hade förlorat viktiga delar av sitt liv. De menade även att det handlar om en personlig botten och att den kan se olika ut beroende på vem man är och vilka förutsättningar man tidigare haft. I von Greiff och Skogens studie (2012, s. 201ff.) framkommer också att förändringen ofta börjar med en inre vändpunkt som uppstår efter en lång nedåtgående spiral i livssituationen. Vändpunkten beskrivs ofta utlösas av en dramatisk händelse kopplad till hälsa, sjukdom, familj eller behandling. Den egna viljan till förändring lyfts även fram som en drivkraft. Denna form av drivkraft nämner också flera av våra intervjupersoner, varav Hugo är en av dem:

Det fanns ingenting som kunde få mig att sluta använda om inte jag själv ville det [...] Det kom ifrån, när jag tog den senaste då tog jag en överdos den 30 juni. Mina föräldrar hämtade mig hos min dåvarande flickvän och när de hämtade mig så såg jag min pappas blick så trött och sorglig och uppgiven liksom. (Hugo, 22 år)

Hugo nämner sin pappas blick som någonting betydelsefullt, i likhet med Viva som nämner sin mammas blick. Även detta kan kopplas till att många personer berättar om att vändpunkten ofta uppstår i samband av en dramatisk händelse relaterad till familjen (von Greiff & Skogens 2012, s. 201ff.). Flera intervjupersoner nämner också föräldraskapet som en drivkraft till att initiera drogfrihet. Så här beskriver Maria det:

Mitt yngsta dotters pappa jobbade då i butik och vi gick in i butiken för att handla [...] När vi kom in i butiken så stod dotterns pappa där aspackad bakom disken och det var kunder i affären. Detta var en vardag, jag var nykter, hade precis varit på jobbet och hämtat barnen på skola och dagis. Det var det som fick mig att ringa till AA. För

då såg jag det nyktert och jag såg barnens ögon med förakt, hat, rädsla och övergivenhet. Då tänkte jag att jag kan inte ha det såhär, jag kan inte ändra på honom, jag kan bara ändra på mig själv och jag ville inte att mina barn skulle bli vuxna och säga att 'fy fan vad du förstörde vår barndom'.

(Maria, 57)

Enligt Antonovsky (2005, s. 45) är meningsfullheten det som motiverar människor att fortsätta hantera svårigheter och motgångar i livet samt driver oss i en riktning framåt. Vi tolkar det som att Maria hade hittat en drivkraft och motivation till att förändra sin situation då hon såg att barnen blev påverkade av missbruket. För henne blev det meningsfullt att värna om sina barns barndom. Enligt Antonovsky talar meningsfullheten om för oss i vilken utsträckning vi upplever att livet har en känslomässig innebörd. Detta gör att en person kan finna mening i problem och motgångar som kommer emot en.

5.1.2 Att bibehålla sin drogfrihet

Våra intervjupersoner beskriver flera saker av betydelse för att bibehålla sin drogfrihet. Ämnen som återkommer handlar om att arbeta med sig själv, sin historia och sina känslor samt gemenskapen i tolvstegsgruppen. Så här säger Emma:

Det är att jag tar hand om det jag behöver ta hand om. Att ta hand om anledningarna till varför jag använde. Då innebär det att jobba med sig själv, min historia, mina trauman.

(Emma, 25)

Så här säger Nils om hur han arbetar med sig själv för att bibehålla sin drogfrihet:

Just nu är jag mycket i den processen att kartlägga vart började det och vart slutade det? Så det är väl en inventering eller kartläggning [...] För varje sån tårtbit

som faller på plats så blir det ett förlåtande nästan att
'okej, det kunde inte bli på något annat vis. Det är ju
jätte viktigt'. (Nils, 37)

Enligt Antonovsky gör begripligheten (2005, s. 43ff.) att människor kan klara av svåra livssituationer och trots detta uppleva en god livskvalité. Personer som anses ha hög begriplighet kan se livets problem och utmaningar som erfarenheter. Att skapa förståelse för sin egen livshistoria kan göra att ens liv blir mer begripligt. Emma beskriver att arbeta med sin historia och Nils beskriver hur han gör en inventering eller kartläggning av sig själv som ger honom en känsla av förlåtelse.

Flera personer beskriver även gemenskapen inom tolvstegsgrupper som viktig för drogfrihet:

Ska man klara sig så kan man inte umgås med folk som dricker. Så jag slutade att umgås med ganska många. Det gick av sig självt, jag tänkte inte på det. De första åren så hade jag nästan bara vänner inom gemenskapen [...] Jag vågade inte vistas i lokaler med alkohol under de första åren. Det skulle jag inte vågat innan jag litade på mig själv. Så även om jag var bestämd och målmedveten så var jag ju även försiktig. Det betydde också ganska mycket det som jag tog in på mötena, jag kände att 'det här är allvar, jag ska nog inte va i en sån miljö, eller en sån miljö'. Idag har jag ju inga problem med att vistas med alkohol. För det finns liksom inte i min tankevärld. (Maria, 57)

Viva beskriver gemenskapen så här:

Jag kände att jag var väldigt fascinerad över att andra med missbruk hjälpte mig med missbruk [...] man kände igen sig, man fick hjälp av andra som inte dömde en. Och de

flesta var ännu värre än en själv (skratt) men inte bara det, utan att det kändes jåkligt bra [...]

Jag har alltid tyckt att ensam var stark. Men där var det ju faktiskt en gemenskap som man blev stark av. Sen kände jag inte att det var någonting som jag behövde gå på resten av livet. Jag behövde den hjälpen då som en språngbräda och sen var jag väl inte så skadad egentligen. Jag var inte så skadad sen barndomen som många inom NA var och jag hade inte varit prostituerad eller narkoman eller nåt sånt heller. Så jag hade ju inte skadat mig på det viset. Så det hjälpte mig nog också till att leva ett nyktert liv utanför gemenskapen.

(Viva, 63)

I likhet med vad Karlsson (2006, s. 85ff.) beskriver så upplever Maria ett känslomässigt stöd av att besöka sin tolvstegsgrupp. Detta då alla deltagarna delar samma problem och att det går att få råd i hur man hanterar vissa situationer som till exempel vilka miljöer som är lämpliga att vistas i. Viva berättar om den förståelse, igenkänning och acceptans som tolvstegsgruppen gav. Karlsson nämner även de sociala relationer som skapas i gruppen och ofta utvecklas till värdefulla vänskapsrelationer. Maria beskriver att hon enbart hade vänner inom "gemenskapen" då hon syftar på tolvstegsgruppen. Detta är någonting som återkommer hos de flesta intervjupersonerna när de beskriver sin första tid som drogfri. Maria och Viva som idag har lång drogfrihet beskriver gemenskap inom tolvstegsrörelsen på liknande sätt. I början var gemenskapen och tryggheten viktig, men det behovet har minskat med tiden. Detta har likheter med von Greiff och Skogens (2021, s. 465ff.) senaste studie som menar att en identitet som före detta missbrukare är viktigt i början av en persons drogfrihet, men den byts sedan ofta ut mot en annan form av identitet. Viva berättar även under sin intervju att hon kan dricka socialt idag. Von Greiff och Skogens uppger att detta kan innebära att före detta missbrukare går vidare från tolvstegsgemenskapen och skaffar sig en identitet utanför då tolvstegsprogrammet inte uppmanar till socialt drickande. Tolvstegsprogrammet ser missbruket som ett beroende och en obotlig sjukdom där enda sättet att hantera sjukdomen är att vara totalt avhållsam från alla droger

(AA, 2017). Detta gör att tolvstegsprogrammet är exkluderande mot de som inte delar deras syn på att beroende är en sjukdom. Ur ett recoveryperspektiv skulle socialt drickande däremot kunna ses som en viktig händelse i återhämtningsprocessen (Topor 2001, s. 45ff.).

5.1.3 Livet som drogfri

Intervjupersoner som har olika lång drogfrihet beskriver sin tillvaro på lite olika sätt. Maria som har en lång drogfrihet säger så här:

De första åren då var jag rädd för mig själv. Jag vet att det var svårt de första högtiderna och att jag fick vakta på mig själv [...] Det är ingen kamp för mig idag, jag har 21 år [...] Folk brukar säga idag att, så duktig du är som kan sitta på restaurang och va ute och det finns alkohol, men det är inget svårt för mig idag [...] Det finns inte för mig, jag är inte intresserad av det. Det är ingen utmaning, det är mitt liv, det är såhär jag lever. (Maria 57)

Nils däremot som bara har varit drogfri i ett år beskriver sin tillvaro så här:

Jag skjuter mitt återfall tills imorgon. Det här 'en dag i taget' är jättebetydande och en räddning många gånger. Ibland räcker inte en dag i taget utan då får man ta en timme i taget och ibland en minut i taget när det är riktigt jobbigt. (Nils, 37)

I förhållande till Whites (2007) definition av recovery så kan Maria och Nils hamna på olika ställen i tidsstadierna av återhämtningsprocessen. White beskriver att det är två olika processer att först bli drogfri och att sedan upprätthålla det, men båda processerna är kräver motivation. Med utgångspunkt i White kan Marias beskrivning tolkas som att hon befinner sig i ett stadie av långsiktig recovery, där det finns en liten risk för återfall. Nils däremot befinner sig i tidig recovery och har en större risk för återfall. Detta tar sig uttryck i hur de beskriver

sina liv som drogfria där Maria inte ser det som en kamp medan Nils emellanåt tvingas ta livet en minut i taget.

Pondus beskriver sin recoveryprocess med hjälp av en liknelse:

Jag beskrev mitt liv innan som om jag var ute på ett gungfly, en sunkig mosse och hoppade mellan tuvor och hoppades att jag inte skulle sjunka. Jag fick aldrig möjlighet att ta några beslut, utan det var bara att hoppa vidare och hoppas att det skulle hålla. Ibland trampade jag igenom fullständigt. Men sen fick jag fortsätta att hoppa vidare. Det fanns inget mål någonstans. Inget sätt att hålla mig flytande, bara att hoppa vidare. På tolvstegsprogrammet fick jag chansen att slå ner ett par rejäla pålar i sumpmarken och bygga en platta jag kunde stå på. Där fick jag vila. Sen kunde jag börja och få virke och verktyg efterhand och göra en mer stadig grund, och broar och gå vidare. Så jag kunde ta det i min takt. Hela tiden kunde jag gå tillbaka och sätta mig och vila på den här platsen, för den var säker. Sen efterhand kunde jag slå upp lite vindskydd och en liten myshörna och bekvämligheter. Det fick jag bygga upp själv. Men just att kunna gå tillbaka och sätta mig och veta att jag inte sjunker var så viktigt.

(Pondus, 62)

Pondus liknelse kan kopplas samman med Antonovskys (2005, s. 46) begrepp *begriplighet* och *hanterbarhet*. Liknelsen blir ett sätt för honom att skapa förståelse för sitt liv i missbruket och vägen ur det. Genom att beskriva hur han "hoppade på tuvor" begripliggör Pondus hur ostadig och bräcklig hans tidigare livssituation varit. När han sedan kom i kontakt med tolvstegsprogrammet lyckades han "slå ner pålar i sumpmarken" och därmed börja hantera sin situation. Han kunde sedan bygga sig själv en plats att vila där han kunde återhämta sig från sitt missbruk. Liknelsen kan även tolkas som att Pondus beskriver sin

recoveryprocess där behandlingen kan fungera som en yttre resurs (White 2007, s. 236).

5.2 Andlighet

I följande avsnitt presenteras svaret på den andra frågeställningen: Hur beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet begreppet andlighet?

5.2.1 Beskrivningar av begreppet andlighet

Det finns flera skillnader i hur intervjupersonerna definierar och beskriver vad andlighet betyder för dem. Annie beskriver andligheten så här:

Andlighet är inget konkretiserat. Det är att säga ja till sig själv. Det kommer från spirit, själen, att ge näring till sin själ. Det är att våga säga ja till dig själv, att säga ja till livet. Det är andlighet. (Annie, 70)

Annie tar ganska direkt upp ordet "själ" i sin definition av andlighet. Hon beskriver även andlighet som ett sätt att vårda och ge näring till "själen", eller till sig själv. Emma beskriver andlighet på detta sätt:

Andlighet kan vara i princip vad som helst. Vissa ser naturen som andlighet, vissa ser att jobba med själva programmet som andlighet. Att man sitter i en grupp eller på möten är andligt också. Jag har svårt att använda det ordet på något sätt. Jag vågar inte säga att det är 'det här' som är det rätta eller att det finns en gud och att det är bara gud som gäller. Jag är öppen för att det finns energier i universum, eller hur jag ska säga. För mig är andlighet också att ha kontakt med sig själv, sitt rätta jag och att gå in i sig själv. (Emma, 25)

Även om Annie och Emma beskriver andligheten på olika sätt liknar deras definitioner varandra genom att bekräfta att andlighet handlar om en själv. Annie menar att andlighet handlar om att säga ja till sig själv och Emma menar att det handlar om att hitta sitt rätta jag. Denna definition av andlighet kan kopplas ihop med von Greiff och Skogens (2021, 465ff.) undersökning som betonar vikten av att skapa sig en ny identitet och lära känna sitt nya drogfria jag. I likhet med vad Annie och Emma berättar kan denna identitetsskapande process innebära att man sätter sig själv i fokus och ger näring till det som är gott för en. Även i von Greiff och Skogens forskning från 2012 (201ff.) framkommer vikten av att lära känna sig själv och veta vad som får en att må bra. Detta kan även kopplas till recoverybegreppet (White 2007, s. 236), där en del av återhämtningen handlar om att använda sig av inre och yttre resurser. I detta fall kan en god kontakt med sitt inre och vårdandet av inre resurser vara avgörande för att klara återhämtningen.

Så här beskriver Hugo andligheten:

Andlighet för mig är egentligen att våga känna mina egna känslor och våga ta på andras känslor. Att våga lyssna och inte bara prata så mycket. (Hugo, 22)

Hugo väljer att tolka andlighetsbegreppet som ett sätt att förhålla sig till känslor. Pondus har beskrivit andligheten så här:

Andligheten är feel-good känslor. När det känns bra så är det bra. Det är väldigt märkbart för mig. Sen spelar det ingen roll vad det är i för sammanhang. Det är bara feel-good känslorna som är andligheten.
(Pondus, 62)

Både Hugo och Pondus kopplar ihop andlighet med känslor. Hugo menar att andligheten handlar om att känna sina egna och andras känslor, medan Pondus menar att alla känslor som är bra är andliga. Deras definition av andligheten och vikten av att känna goda känslor är förenlig med Frank och Franks (1993, s. 82f.) beskrivning där det är betydande att en person känner den typen av känslor i

helandet. Frank och Frank tog särskilt upp att det är viktigt att en person kan känna hopp och att det inte gör någon större skillnad *vad* som inger hoppet. Enligt Hugo och Pondus är det andligheten som hjälper dem att känna dessa goda känslor eller att det är just de goda känslorna som är andligheten.

Så här har Viva beskrivit andlighet:

Angående andlighet och sånt där så är mellanmänniska relationer, det som händer i luften mellan människor är väl mer det som jag tycker är lite andligt [...] På möten samlas mycket energi i form av både vilja och frustration. Om man översätter energi till andlighet så är viljan en del av andligheten. (Viva, 63)

Viva har inte definierat andligheten som ett sätt att hitta sig själv eller att känna känslor, utan snarare som relationer mellan människor och genom en kraft som uppstår i det mötet. Viva beskriver även andligheten hon känner på tolvstegsmöten. Så här beskriver Nils vad andlighet är för honom:

Min högre makt är människorna inom AA. (Nils, 37)

Både Viva och Nils använder sig av relationer till andra människor som ett sätt att beskriva andligheten. Detta kan kopplas ihop med Antonovskys (2005, s. 45) begrepp *hanterbarhet*. Relationer till andra människor och en högre makt beskrivs som några av de resurser som kan användas för att skapa hanterbarhet i livet. Nils beskriver att han ser människorna i AA som sin högre makt. Karlsson (2006, s. 64f.) understryker vikten av ömsesidigt stöd som medlemmar i självhjälpsgrupper upplever och relationen där deltagaren blir både hjälptagare och hjälpgivare på samma gång. Detta kan även ses i Frank och Franks (1993, s. 82f.) forskning om att det band som skapas i grupper med gemensamma syften och där varje person hjälper en annan blir extra starkt. Detta band och känslan av att tillhöra något större än en själv kan vara en central del i en persons återhämtning. Tolvstegsgrupper och tolvstegsbehandling anses präglade av religiomagiskt helande då tron på något övernaturligt och dess ritualer ses som en viktig del av

läkningen från missbruk. Enligt Frank och Frank skapas detta starka band mellan gruppmedlemmarna då de delar med sig av inre tankar och känslor med varandra. Tron på en högre kraft och bandet till gruppen kan således hjälpa personer att skapa motivation för att bryta ett missbruk, förändra beteenden och attityder samt upprätthålla en drogfrihet.

5.3 Andlighetens betydelse för drogfrihet

I följande avsnitt presenteras svaret på den tredje frågeställningen: Hur beskriver personer som blivit fria från missbruk av alkohol och/eller droger genom tolvstegsprogrammet andlighetens betydelse för deras drogfrihet?

5.3.1 Synen på religion och gudsbegreppet

I flera intervjuer framkom det att respondenterna hade olika syn på religion och gudsbegreppet. Flera av respondenterna hade en negativ syn och bland dessa var Pondus som säger så här:

För det första hade jag en avsky mot all form av kyrka och religiöst ifrån min barndom. Många barn kan ju ogilla det, eller tycka det är konstigt men jag hatade det. Jag avskydde det. Jag kände sånt hat och ilska av det för jag hade sett så mycket elände som skedde i Guds namn. Fromma människor som kunde göra fruktansvärda saker (Pondus, 62)

Viva beskriver ett liknande synsätt:

Jag har ju varit långt ut på vänsterkanten i hela mitt liv och då har ju vi alltid sett Gud som en motsats nästan, som gjorde att folk levde i slaveri under religionen. Så religion var ju för mig någonting negativt. Men sen fick jag ju lära mig i AA att man kunde ju översätta Gud med kraft eller energi eller nåt sånt där, och då gick det lite lättare men jag ville inte höra ordet Gud. Sen tror jag att jag har en stark

livsenergi i mig och jag tycker om att prata om andlighet så länge det inte har med Gud att göra. (Viva, 63).

Både Pondus och Viva beskriver en negativ syn på religion och gudsbegreppet. Den här synen hindrade dock varken Pondus eller Viva från att ta kontakt med tolvstegsrörelsen och Viva beskriver hur hon översatte Gud till något andligt som passade henne.

Andra intervjupersoner beskriver det så här:

Elfte steget är att genom bön och meditation fördjupa min medvetna kontakt med Gud. Det var elfte steget, det förstod jag att jag missade det steget. Därför tog jag ett återfall. Jag måste ta det steget, genom bön och meditation. Bön var uteslutet för mig, för det kändes så falskt att be, men meditation kunde jag tänka mig. Då blev det väldigt naturligt att jag hittade min gud, jag hittade ljuset. Och den är väldigt personlig. För det är ljuset inom mig, att jag tänker goda tankar, att jag tänker gott istället för mörkt. För jag hittade ljuset i meditationen. Det blev väldigt enkelt. (Annie, 70)

Dessa beskrivningar av synen på religion och gudsbegreppet kan tolkas med hjälp av vad som framkommer i Dermatis och Galanters (2015, s. 511ff.) undersökning om hur folk ser på sig själva i förhållande till andligheten. I deras undersökning framgick det att många inom AA och NA ansåg sig själva vara andliga snarare än religiösa. På samma sätt kan Pondus, Viva och Annie beskriva sig själva som andliga utan att de ser sig tillhöra en religion. Enligt Dermatis och Galanter är det många som lyckas bli fria och hålla sig fria från missbruk med hjälp av ett andligt uppvaknande, trots att det inte behöver innebära en religiös tillhörighet. Annie beskriver hur hon missade det elfte steget då hon inte kände sig bekväm med att be till Gud, och att det enligt henne resulterade i ett återfall. Sedan hittade hon en annan definition på Gud och gjorde en personlig tolkning av andligheten i programmet. Det återfinns även hos Viva som beskriver att hon tycker om den

andliga delen av programmet, så länge hon inte behöver koppla det till en specifik syn på Gud.

Det är inte alla intervjupersoner som har en negativ syn på religion och gudsbegreppet. En del har en mer neutral bild, eller så berättar de att de började med en negativ syn och att den sedan övergick till att bli mer positiv. Pondus som berättade om en negativ syn på gudsbegreppet beskriver här hur han efter en tid i tolvstegsprogrammet kan se sin högre makt som något annat än sin tidigare bild av en kristen Gud:

Den högre makten för mig är en väldigt påläst och förständig guide som jag hela tiden kan rådfråga eller samarbeta med. Den här guiden kan rätt så lätt beskriva för mig att det finns olika vägar att gå, men det kan vara riktigt kämpigt och så vidare. Det kan vara riktigt motigt. Men utsikten där uppe innan du trillar ner från toppen är värt det. Det finns en annan väg, lite mer bekväm men den tar längre tid. Men utsikten är lika fin. Jag och min guide kan då komma överens om vilket håll jag ska ta. Det är min högre makt. (Pondus, 62)

Hugo beskriver precis som Pondus att han ser en högre makt i på ett annat sätt än det traditionella religiösa perspektivet:

Jag ser Gud i lite allt möjligt. Oftast ser jag en grupp som Gud. Många säger naturen och visst kan jag känna kontakt med min högre makt när jag är utomhus och när jag idrottar, men jag tror att jag känner störst kontakt med Gud när en kraft starkare än min egen går samman och vägleder mig. Oftast är det i en grupp av människor. (Hugo, 22)

Ghadirian och Salehian (2018, 74f.) beskriver att andligheten kan ge människor ett moraliskt ramverk vilket kan kopplas till Pondus beskrivning av en förständig guide som vägleder och hjälper honom att välja riktning i livet. Även Hugo

beskriver att han känner Gud när han märker att en kraft starkare än sig själv hjälper och vägleder honom. Hugo beskriver att det vanligtvis sker när han befinner sig i en grupp med andra människor. Både Pondus och Hugo beskriver Gud som viktiga, även om de använder sig av olika begrepp eller synsätt på Gud. Det här sättet att se på religion återfinns i Antonovskys teori (2005, s. 46) om människans behov av att finna mening med sitt liv. De som finner mening i livet lyckas bättre hantera och lära sig av motgångar och detta kan även kopplas ihop med recoveryprocessen där Topor (2001, s. 47) definierar att en del av återhämtningen innebär att finna ny mening med livet.

5.3.2 Andlighetens uttryck

Precis som andligheten kan definieras olika kan den även ta sig uttryck på flera olika sätt. I detta citat beskriver Maria hur andligheten kan se ut i hennes vardag:

Och jag köpte de här böckerna 'dagliga reflektioner' som tillhör programmet, där man har en liten daglig reflektion att läsa varje morgon. Den höll också min målmedvetenhet på plats. Varje morgon startade jag med en stund. Det är också lite andligt, att starta stunden med 'vem är jag? Vad kan den här dagen ha att erbjuda? Och vad ska jag tänka på?' Idag har jag inte dom lika ofta, men jag har ändå nån form av andlighet jag börjar dagen med. Fast den ser annorlunda ut. Jogging till exempel. (Maria, 57)

Så här har Emma beskrivit andlighetens betydelse och dess roll i hennes vardag:

Jag älskar att vara ute i naturen också, för där känner jag någon kontakt med jorden eller vad man vill kalla det för [...] Jag mediterar också [...] Det jag har märkt i mitt liv det är att saker har en mening och jag får de saker till mig som jag behöver och jag får det i en specifik ordning. Då

tror jag ändå på att det finns någonting där, där uppe eller så, eller nåt som styr det. Och gör jag gott och gör rätt saker så får jag rätt saker till mig. Gör jag fel saker eller dåliga saker så får jag dåliga saker till mig. (Emma, 25)

I Emmas citat nämner hon hur viktig naturen är för henne, hon beskriver även hur saker kommer i rätt ordning. Detta kan tolkas som en typ av religiomagiskt helande (Frank och Frank 1993, s.82f.). En tro på en högre kraft, oavsett vilken form den har, kan göra att personer får stöd och motivation att göra viktiga förändringar i sina liv och får hopp inför en bättre framtid. Det kan även kopplas till Antonovskys (2005, s. 46) begrepp meningsfullhet, att det blir meningsfullt för Emma att göra "rätt saker" då hon i gengäld får rätt saker tillbaka. Hugo beskriver vidare hur andligheten har tagit sig uttryck för honom:

Innan jag kom in här [tolvstegsbehandling] så började jag gå på mindfulness hos min kontaktperson, han var som tur var utbildad inom mindfulness och körde lite öronakupunktur. Jag fick väl en bild av vad andlighet skulle kunna vara när jag var där och träffade honom. (Hugo, 22)

Hugo beskriver mindfulness och akupunktur som andliga uttryck, vilket har likheter med Emma som beskriver naturen som andlighet vilket även Viva gör:

Alltså jag går ju i min kyrka varje dag. Naturen är ju min kyrka och jag mår inte bra om jag inte kommer ut [...] Och så kontakten med djur, det är också någonting uttalat som bara finns där i relationen. (Viva, 63)

Samlade i dessa citat har jogging, naturen, mindfulness, meditation, akupunktur och kontakten med djur tagits upp som andliga uttryck. Från tidigare rubriker har det även framkommit att en del ser gemenskap i olika grupper som ett andligt uttryck. Detta kan kopplas ihop med vad som tidigare framkommit från Frank och Frank (1993, s. 111f.) att det inte spelar någon roll vad en person tror på, men att

tron på något större än en själv kan hjälpa till att skapa mening i livet och hjälpa människor framåt i återhämtningen.

6. Sammanfattning och avslutande diskussion

I följande avsnitt sammanfattas resultatet och analysen. Därefter kommer en avslutande diskussion och förslag till framtida forskning.

6.1 Sammanfattning av resultat och analys

Syftet med denna studie var att undersöka vad personer som blivit fria från missbruk genom tolvstegsprogrammet beskriver som betydande för att initiera och bibehålla sin drogfrihet samt hur de såg på begreppet andlighet och dess betydelse. Respondenterna har beskrivit olika former av vändpunkter som har varit betydelsefulla för att de blivit drogfria. Vändpunkterna har beskrivits i form av flertal negativa eller enstaka dramatiska händelser samt reaktioner från närstående. Intervjupersonerna kunde använda sig av sina vändpunkter för att få drivkraft i att initiera drogfrihet. Det framkom att för en del intervjupersoner fungerade föräldraskapet som en stark drivkraft och motivation för att bli drogfria. För respondenterna har det också varit viktigt att arbeta med sig själva och sina känslor för att kunna bibehålla drogfriheten. För intervjupersonerna innebar detta att gå igenom sin livshistoria, sina känslor och att utveckla en förståelse för sitt missbruk. En del intervjupersoner tog nytta av behandling för att börja arbeta med sig själv och sina känslor. En del nämner de tolv stegen och hur viktiga de har varit för att de skulle kunna utvecklas. Det framkom även att flera intervjupersoner ansåg gemenskapen i tolvstegsgrupper som viktig för att kunna bibehålla sin drogfrihet. Livet som drogfri har beskrivits på flera olika sätt beroende på var någonstans intervjupersonerna befinner sig i sin recoveryprocess. En lång drogfrihet beskrivs som lättare att bibehålla än en kortare drogfrihet.

Det har framkommit att intervjupersonerna har varit skeptiska eller till och med negativa mot religion och gudsbegreppet. De som ansåg sig ha en negativ syn på religion kunde dock ha en positiv syn på andlighet. Istället för att referera till Gud så använder sig intervjupersonerna av andra begrepp för att beskriva en form av högre makt. I resultatet framkom att intervjupersonerna hade en personlig

tolkning av begreppet andlighet, men att en del tolkningar liknade varandra. En del tolkade begreppet som ett sätt att bli medveten om och vårda sig själv, en del som ett sätt att känna känslor och en del som gemenskap eller i relationen till andra människor. Precis som att andligheten tolkas olika tar den sig även uttryck på olika sätt. Intervjupersonerna beskrev att de kände andlighet i vardagen genom bland annat jogging, naturupplevelser, djur, mindfulness och meditation. Det verkar som att andligheten upplevs som en betydelsefull del av respondenternas liv och som en hjälp för dem att initiera och bibehålla ett drogfritt liv.

6.2 Avslutande diskussion

Med utgångspunkt i våra intervjuer har vi kommit fram till att vändpunkter har en central roll i respondenternas berättelser. I deras berättelser finns det en tydlig vändpunkt före respondenterna blir drogfria. Von Greiff och Skogens (2021, s. 465ff.) beskriver att tolvstegsmöten har en deskriptiv påverkan på människors berättelser om sig själva. Med det syftar de på hur deltagare i tolvstegsmöten berättar om och förhåller sig till sin egen historia blir påverkad av att lyssna på andras berättelser i tolvstegsgrupper. Med andra ord kan det vara så att det i tolvstegsmöten skapas särskilda narrativ som medlemmarna sedan använder sig av när de berättar om sina vägar in och ut ur missbruk. Även Karlsson (2006, s. 64f.) nämner att det ofta skapas en viss kultur i självhjälsgrupper. Vi menar därför att den betydelse som vändpunkter kan ges i våra intervjuer kan vara ett uttryck för ett narrativt fenomen tolvstegskulturen. En risk med betoningen på vändpunktsberättelser är att det kan skapa en inställning om att vändpunkter och så kallade bottenlägen är en förutsättning för att människor med missbruksproblem ska kunna förändra sina liv. Inom missbruksvården kan det bidra till en minskning av tidiga sociala insatser eller att de kommer för sent. Våra intervjupersoner berättar om hur viktigt det har varit för dem att få hjälp då de befann sig i kriser. Kristiansen menar att det är viktigt att fånga upp människor i kriser eller självupplevda bottenlägen eftersom personerna då har motivation till förändring, men att den hjälp som ges måste vara långsiktig och inte bara inriktad till lindring under krisen (1999, s. 135ff.). Att ge människor hjälp i rätt tid är en utmaning i dagens välfärdssamhälle där väntetiderna för socialtjänstens missbruksvård och psykiatri är långa. Detta innebär att vi missar många

möjligheter att möta och hjälpa människor när de befinner sig i situationer där de är mottagliga och motiverade till att ta emot hjälp.

Precis som White (2007, s. 236f.) påpekar har det i den här undersökningen framkommit att intervjupersonerna har haft olika drivkrafter i sin recoveryprocess. Respondenterna har nämnt föräldraskap, den egna viljan och önskan om ett bättre liv än tidigare. Även om dessa personliga drivkrafter varit viktiga i deras förändringsprocess är det viktigt att inte släppa fokus på betydelsen av att samtidigt upprätta ett helhetsperspektiv i mötet med dem för att på så sätt se vilka former av socialt och ekonomiskt stöd de behöver för att förändra sina liv. Enligt White (2007, s. 236f.) och Kristiansen (1999, s. 14ff.) är det viktigt att betrakta återhämtningen ur missbruket som en lång process där människor kan behöva olika typer av stöd oavsett var de befinner sig i processen. Recoveryprocessen är individuell och unik, men för alla krävs det motivation att göra positiva förändringar i livet. Drivkrafterna och enskilda negativa händelser kan vara viktiga, men utan socialt stöd finns risken att vändpunkten uteblir och lämnar plats för en fortsatt nedåtgående spiral. Den här undersökningen har visat att socialt stöd kan ha olika former. Våra intervjupersoner berättade om socialt stöd i form av mötet med en professionella socialarbetare, genom relationer inom en tolvstegsgrupp eller behandling.

Enligt vår undersökning spelar andligheten en stor roll i processen att lyckas bli drogfri och även för att bibehålla drogfriheten. I socialt arbete är det därför viktigt att i möten med människor som är aktiva i tolvstegsrörelsen beakta den betydelse andlighet kan ha för dem. Särskilt då den kan vara en drivkraft i många recoveryprocess (Frank och Frank 1993, s. 82f.; White 2007, s. 236f.). Det finns dock risker med att lägga alltför stort fokus vid andligheten. Att tänka på andligheten som en drivkraft i recoveryprocessen kan vara behjälpligt i socialt arbete, men det kan också innebära att allt för stor betydelse att ta sig ur missbruket läggs på en individuell nivå. Andligheten har spelat en stor roll för intervjupersonerna i den här studien, men den får inte ta ifrån oss uppmärksamheten på hur viktigt det är att människor som försöker bryta sig loss från ett missbruk även behöver socialt och materiellt stöd, till exempel behandling, försörjning, boende och hjälp att ta sig in på arbetsmarknaden

(Kristiansen 1999, s.14ff.) Med detta vill vi betona att det är av största vikt att upprätthålla ett helhetsperspektiv i socialt arbete, som innebär att vi förstår att människors liv formas såväl av individuella faktorer som av faktorer på grupp- och samhällsnivå.

6.3 Framtida forskning

Uppsatsarbetet har väckt tankar och intresse för vidare forskning inom samma ämne. I den här undersökningen har personer som fått hjälp av tolvstegsprogrammet fått berätta om vad som har varit viktigt för dem och särskilt om andlighet. Detta har väckt frågor om hur personer som blivit fria från missbruk med hjälp av annan behandling ser på andlighet. Det hade varit intressant att till exempel jämföra vilken roll andlighet spelar för en person som gått igenom tolvstegsprogrammet med en person som fått en behandling där andlighet inte är lika tydligt uttalad. Det hade även varit intressant att göra en narrativ analys av om språket och berättelserna skiljer sig åt mellan människor som genomgått olika former av behandlingar och se om det skapas särskilda diskurser inom behandlingarna. Vår förhoppning är att detta skulle kunna bidra till kunskaper som förbättrar, inkluderar och öppnar upp för ett mer holistiskt synsätt inom missbruksvården.

7. Referenslista

AA (2022a) AA Sverige [<https://www.aa.se/medlemmar/aa-sverige>. Hämtat 2022-05-06].

AA (2022b) Historical Data [<https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/about-aa/historical-data>. Hämtat: 2022-04-20].

AA (2017) This is AA- an introduction to the AA-recovery program [https://www.aa.org/sites/default/files/literature/assets/p-1_thisisaa1.pdf. Hämtat 2022-04-20].

AA (1994) *Anonyma alkoholister blir myndigt: AA:s första tjugo år*. Stockholm: AA-förlaget.

Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium*. Andra uppl. Stockholm: Natur och kultur.

Blomqvist, Jan (2009) *Missbruk och behandling. Gamla problem - nya lösningar?* Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS).

Bodin, Maria (2006) *The Minnesota model treatment for substance dependence: program evaluation in a Swedish setting*. Doktorsavhandling. Stockholm: Karolinska Institutet.

Borman, Patricia D. & David N. Dixon (1998) Spirituality and the 12 steps of substance abuse recovery. *Journal of psychology and theology*. 26 (3): 287-291.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber.

CAN - Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2021) *Användning och beroendeproblem av alkohol, narkotika och tobak*.

<https://www.can.se/publikationer/anvandning-och-beroendeproblem-av-alkohol-narkotika-och-tobak/> Hämtat: 2022-04-20].

Dekkers Anne, Clara De Ruyscher & Wouter Vanderplasschen (2020) Perspectives on addiction recovery: focus groups with individuals in recovery and family members. *Addiction research & theory*, 28 (6): 526-536.

Dermatis, Helen & Marc Galanter (2015) The Role of Twelve-Step-Related Spirituality in Addiction Recovery. *Journal of Religion and Health*, 55 (2): 510-521.

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Göran Ahrne (2015) Intervjuer. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Andra uppl. Stockholm: Liber AB.

Frank, Jerome D. & Julia B. Frank (1993) *Persuasion and Healing- a comparative study of psychotherapy*. Tredje uppl. Baltimore: The John Hopkins University Press.

Ghadrian, Abdu'l-Missagh & Shadi Salehian (2018) Is Spirituality Effective in Addiction Recovery and Prevention? *The Journal of Bahá'í Studies*, 28 (4): 69-88.

Gilje, Nils & Harald Grimen (2007) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos.

Hunt, Harry T. (2018) Intimations of a Spiritual New Age: II. Wilhelm Reich as Transpersonal Psychologist Part I: Context, Development, and Crisis in Reich's Bio-energetic Spiritual Psychology. *The International Journal of Transpersonal Studies*, 37 (2): 1–22.

Johnson, Björn, Torkel Richtert & Bengt Svensson (2017) *Alkohol- och narkotikaproblem*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

- Karlsson, Magnus (2006) *Självhjälpsgrupper: teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Kelly, John F., Keith Humphreys & Marica Ferri (2020) *Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder*. Cochrane Library. John Wiley & Sons.
- Kristiansen, Arne (1998) *Fri från narkotika: om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Doktorsavhandling. Umeå: Universitet.
- Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Andra uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Lind, Rolf (2014) *Vidga vetandet: en introduktion till samhällsvetenskaplig forskning*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Mueller, Paul S., David J. Plevak, & Teresa A. Rummans (2001) Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. *Mayo Clinic Proceeding*, 76 (12): 1225-1235.
- Narcotics Anonymous World Service (2011) *Anonyma narkomaner*. Sjätte uppl. Chatsworth: Narcotics Anonymous.
- Narcotics Anonymous (2018) Information about NA [https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/PR/2302_2018.pdf. Hämtat: 2022-04-20].
- Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Skogens, Lisa & Ninive von Greiff (2012) Förändringsprocesser i samband med missbruksbehandling - vilka faktorer beskriver klienter som viktiga för att initiera

och bibehålla positiva förändringar? *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 29 (2): 195-209.

Skogens, Lisa & Ninive von Greiff (2021) Recovery and identity: a five year follow-up of persons treated in 12-step-related programs. *Drugs: education prevention and policy*, 28 (5): 465-474.

Socialstyrelsen (2021) Tolvstegsbehandling enligt Minnesotamodellen [<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/tolvstegsbehandling-enligt-minnesotamodellen>]. Hämtat: 2022-04-20].

Socialstyrelsen (2019) *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende. Stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialstyrelsen.

SBU- Statens beredning för medicinsk och social bedömning (2021) *Effekter av tolvstegsbehandling och korta insatser för att understödja deltagande i AA vid alkoholberoende* [https://www.sbu.se/2021_02?pub=68817]. Hämtat: 2022-04-20].

Topor, Alain (2001) *Återhämtning från svåra psykiska störningar*. Stockholm: Natur och kultur.

White, William L. (2007) Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries. *Journal of substance abuse treatment*, 33 (3): 229- 241.

8. Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

1. Vad vill du ha för alias i vår undersökning?
2. Hur gammal är du?
3. Hur länge har du varit drogfri?
4. Vill du beskriva första gången du kom i kontakt med alkohol/droger?
5. Vill du beskriva hur ditt liv förändrades när du började använda droger/alkohol?
6. Kan du se någon särskild anledning till varför du började använda drogen?
7. När och hur kunde du se att användningen blivit ett problem?
8. Vad har varit viktigt för dig i processen att bli fri från missbruk?
9. Vad har du fått för hjälp i processen att bli fri från missbruk? Har du gått i någon behandling?
10. Hur skulle du beskriva tillhörigheten och gemenskapen i tolvstegsprogrammet?
11. Har du speciella vanor i vardagen eller har ditt sätt att tänka förändrats sedan tolvstegsprogrammet eller sedan du började gå på tolvstegsmöten?
12. Hur har ditt inre mående förändrats sedan du blev drogfri?
13. Hur har du lyckats fortsätta hålla dig fri från alkohol/droger?
14. Hur ser du på framtiden som drogfri?
15. Har vi missat något, vill du berätta något mer?

I efterhand om andlighet inte redan har kommit upp:

16. Hur ser du på gemenskapen med andra människor? Är det något som du själv ser har varit centralt i processen att bli fri från missbruk? På vilka sätt?
17. Andlighet går att beskriva på så många olika sätt. Hur skulle du själv beskriva begreppet andlighet och vad det betyder för dig?
18. Hur tar andligheten sig uttryck i ditt liv?
19. Vad har den andliga delen av tolvstegsprogrammet betytt för dig i resan att bli drogfri?
20. Har andligheten spelat någon roll i att du lyckas fortsätta hålla dig drogfri och på vilket sätt i så fall?

Bilaga 2

Studie om personer som har blivit fria från alkohol och droger

Hej! Vi är två studenter på socionomprogrammet från Lunds universitet. Vi söker personer att intervjua som har blivit fria från destruktiv användning av antingen alkohol, droger eller båda, genom tolvstegsprogrammet. Vi ska skriva vårt examensarbete om ämnet och har ett stort intresse av att lära oss mer om detta. Vi är framför allt intresserade av vilken roll andlighet har haft i processen. Intervjuerna består av öppna frågor och beräknas ta ungefär 45 minuter. Alla intervjupersoner är anonyma, men vi behöver ha möjlighet att få göra en ljudinspelning under intervjun för att kunna transkribera svaren.

Är du intresserad av att vara med i vår undersökning? Kontakta oss gärna!

Louise Aleman Renderos och Amanda Andersson

07XXXXXXXXXX

louiseXXXXXX@gmail.com

amandaXXXXX@gmail.com