

Ersta Sköndal Bräcke högskola
Institutionen för socialvetenskap
Socionomprogrammet 210 hp

” Idag är en väldigt bra dag att ta livet av sig”

En kvalitativ studie av 12-stegsgemenskapens betydelse för missbrukarens tillfrisknande.

Alan Ekmen och Johan Hamrén
Examensarbete i socialt arbete, 15 hp
SOC63, 2021
Kandidatuppsats
Handledare: Pelle Åberg
Examinator: Martin Börjeson

Sammanfattning

Syftet med vår studie var att ta reda på i vilken utsträckning 12-stegsgemenskapen har bidragit till medlemmars tillfrisknande och bibehållna nykterhet. Då vi ville få en djupare förståelse om vad våra respondenter ansåg vara av vikt inom gemenskapen så genomförde vi nio kvalitativa intervjuer med en semistrukturerad intervjuguide. När vi transkriberat materialet och arbetat med det utifrån den hermeneutiska metoden så analyserade vi resultatet utifrån vår teoretiska referensram: *dramaturgi, rituella interaktionskedjor* och *role exit*. I resultatet kom vi fram till att gemenskapen varit viktig för respondenterna och inslag som sponsorskap, göra service och att gå på möten bidrog till det som kan ses som en helhet inom 12-stepsprogrammet. Gemenskapen hjälpte respondenterna att bryta med sitt gamla liv för att skapa ett nytt med nya bekantskaper, nya beteendemönster och en motivation att leva ett nyktert liv. Det blev även tydligt för oss att restriktionerna som tillkommit i sviterna av Covid-19 påverkat gemenskaperna på olika sätt. Vi fick en tydlig bild av att fysiska möten är att föredra då det ger en bättre förutsättning att tillfriskna och bibehålla nykterheten, inte minst om du är nykomling i gemenskapen. Efter genomgång av kunskapsläget inom socialt arbete tänker vi att vår empiri bidrar till att fylla en kunskapslucka från Socialstyrelsens riktlinjer om missbruksvård där beskrivningen av 12-stepsprogrammet är bristfällig och utan förklaring vad det är som fungerar och varför, något vår studie försöker ge svar på.

Nyckelord

12-stegsgemenskapen, 12-stegsarbete, 12-stepsprogrammet, sinnesförändrande substanser, Sponsorskap.

Abstract

The purpose of our study was to find out to what extent the 12-step community has contributed to members' recovery and maintained sobriety. When we wanted to gain a deeper understanding of what our respondents considered important in the community, we conducted nine qualitative interviews with a semi-structured interview guide. When we transcribed the material and worked with it based on the hermeneutic method, we analyzed the results based on our theories: Symbolic interactionism, dramaturgy, ritual interaction chains and role exit. In the result, we came to the conclusion that the community was important to the respondents and elements such as sponsorship, service and attending meetings contributed to what can be seen as a whole within the 12-step program. The community helped the respondents to break with their old life to create a new one with new acquaintances, new behavioral patterns and a motivation to live a sober life. It also became clear to us that the restrictions imposed in the suites by Covid-19 affected the communities in different ways. We got a clear picture that physical meetings are preferable as it provides a better opportunity to recover and maintain sobriety, not least if

you are a newcomer to the community. After reviewing the state of knowledge in social work, we think that our empirical contribution helps to fill a knowledge gap from the National Board of Health and Welfare's guidelines on substance abuse care where the description of the 12-step program is deficient and without explanation of what works and why, something our study tries to answer.

Keywords

12-step community, 12-step work, 12-step program, mind-altering substances, Sponsorship.

Förord

Vi vill tacka våra partners som varit närvarande med stöttning och motivation under hela processen.

Vi vill även tacka vår handledare Pelle Åberg för adekvat hjälp och engagemang i vårt arbete.

Slutligen vill vi tacka våra respondenter som delade med sig av sina upplevelser. Vore det inte för era berättelser hade vi inte kunnat göra denna studie.

Innehåll

Sammanfattning/Abstract.....	
Förord.....	
I. Introduktion.....	5
Inledning.....	5
Förtydligande.....	6
Problemformulering	7
Syfte	7
Frågeställningar	7
Definitioner	7
Kunskapsläge	11
II. Teori	17
Teoretisk referensram.....	17
Symbolisk interaktionism.....	18
Dramaturgisk teori	18
Rituella interaktionskedjor	19
Role exit	20
Sammanfattning.....	21
III. Metod	22
Kvalitativ intervjustudie	22
Urval	22
Intervjuer	23
Material	24
Tolkning och kodning	24
Förförståelse	25
Forskningsetiska överväganden	25
Tillförlitlighet	26
Trovärdighet	27
Generaliserbarhet	27
Metoddiskussion	28
IV. Resultat	30
Tema 1: Gemenskap	30

Tema 2: Sponsorskap	32
Tema 3: Förändras	35
Tema 4: Att kliva ut	37
Tema 5: Onlinemöten	41
V. Analys	43
Tema 1: Gemenskapen	43
Tema 2: Sponsorskap	44
Tema 3: Förändras	45
Tema 4: Att kliva ut	46
Tema 5: Onlinemöten	47
VI. Slutsatser och Diskusison.....	48
Slutsatser	48
Kopplingar till tidigare forskning	49
Avslutande diskussion.....	50
Referenslista	
Bilagor	

I. Introduktion

Inledning

Den statliga missbruksutredningen som fortgick mellan år 2008 - 2011 presenterade i sin forskningsbilaga *Missbruket, Kunskapen, Vården* (SOU 2011:6) den årliga kostnaden för alkohol och narkotikamissbruk i det svenska samhället. År 2008 beräknades kostnaderna uppgå till 49,3 miljarder till följd av alkoholmissbruk. Samma år beräknades kostnaden för narkotikamissbruk till 23,6 miljarder. I beräkningen tittade man på utgifter som socialtjänsten, sjukvården, rättsliga kostnader, kostnader för behandling, kriminalvård, Försäkringskassan samt kostnader för produktionsbortfall (Johnson m.fl., 2017).

Ett beroende av sinnesförändrande substanser är ofta ett kroniskt tillstånd och många gånger även kopplat till psykiska sjukdomar. Behandlingen behöver därför riktas in på samtliga sjukdomar och kan behöva underhållas under hela livet för att förhindra återfall, precis som med diabetes eller andra kroniska sjukdomar (SOU 2011:6), men det finns ett behandlingsalternativ som är livslångt och kostnadsfritt. Behandlingsalternativet ifråga är självhjälpgrupper som exempelvis Anonyma Alkoholister (AA), vilket har hjälpt ett stort antal missbrukare och deras närstående få tillbaka sina liv.

Anonyma Alkoholister är en självhjälpgrupp som grundades av börsanalytikern William Griffith Wilson (Bill W.) och läkaren Robert Holbrook Smith (Dr. Bob). Både var alkoholister som träffades av en slump och upptäckte att de med varandras hjälp kunde hålla sig nyktra. Senare öppnade Dr. Bob upp sitt hem för andra människor med liknande problematik och deltagarna förblev anonyma. Den första upplagan av boken *Anonyma Alkoholister* även kallad för den ”stora boken” grundar sig på de hundra första medlemmarnas erfarenheter och släpptes år 1939. Den stora boken beskriver hur man kan tillfriskna från sin alkoholism genom de 12-stegen, vilket är ett program som hjälper individen att ta itu med problem kopplade till missbruket. 12-stepsprogrammet inspirerades från den protestantiska väckarrörelsen Oxfordrörelsen och bygger på att man i första steget ska erkänna sin maktlöshet inför sinnesförändrande substanser och lägga sitt liv i händerna på gud (Johnson m.fl., 2017). Gud som högre makt är ett återkommande inslag i andlig mening och som används inom 12-stepsprogrammet. *Anonyma Alkoholister*, (2017) menar på att det inte är i en religiös mening utan en tro på en högre makt som är större än dig själv. Vi kommer inte fokusera på gud samt andlighet i vår studie, utan på gemenskapen och dess betydelse för våra respondenter.

AA nådde Sverige år 1945 och togs om hand av professionella nykterhetsvårdare som skapade Länkrörelsen. Till skillnad från AA tar Länkrörelsen emot statliga samt kommunala bidrag och är inte en nationell rörelse som AA. Det var inte förens år 1956 som en liten grupp bröts sig ut ur Länkrörelsen och startade den första AA gruppen i Sverige. Idag uppskattas det att AA består av cirka 116 000 grupper runt

om i världen med ett medlemskap på över 2 miljoner. Antalet grupper i Sverige beräknades år 2015 till 470 och ett medlemskapsantal på 10 000 (<https://www.aa.se/om-aa>).

Idag finns det fler självhjälpgrupper som tar sin grund i AA och den stora bokens filosofi. De vanligaste grupperna i Sverige förutom AA är Drug Addicts Anonymous (DAA), Cocaine Anonymous (CA) och Anonyma Narkomaner (NA). Vi har valt att fokusera på en av dessa gemenskaper och för att öka konfidentialiteten gentemot våra respondenter har vi valt att hålla den gemenskapen anonym. Studien kommer att utgå ifrån 12-stegsgemenskapen och inte lägga någon större vikt på 12-stegsbehandling, då dem är separerade ifrån varandra. De övergripande skillnaderna kommer vi att förtydliga i nästa stycke.

Förtydligande

Den stora skillnaden mellan 12-stegsbehandling och en 12-stegsgemenskap, är bland annat att 12-stegsbehandlingen drivs i offentlig eller privat missbruksvård och har ofta socialtjänsten eller kriminalvården som remitterter (Socialstyrelsen, 2018). 12-stegsgemenskapen är däremot en ideell samt självförsörjande gemenskap utan några kopplingar till myndigheter.

Johnson m.fl. (2017) förklarar att 12-stegsbehandlingen grundades i delstaten Minnesota som är belägen i norra USA, och bedrivs av personal som oftast själva haft ett missbruk samt genomgått en 12-stegsbehandling. I behandlingen ingår schemalagda föreläsningar där kunskap om sjukdomsbegreppet och återfallssignaler är centralt. En 12-stegsbehandling utförs av yrkesprofessionell personal som exempelvis en psykolog, alkohol och drogterapeut, socionom eller annan utbildad personal som ägnar sig åt professionella samtal utifrån en etablerad behandlingsmetod. Det är inte resultatet som är det primära utan kontexten där behandlingen ges är avgörande ifall det kan räknas som en behandlingsinsats eller inte. Det är således insatser utförda med tydliga behandlings intentioner som anses vara behandling (Johnson m.fl., 2017).

Anonyma Alkoholister definierar inte sin verksamhet som behandling utan är en gemenskap som drivs av det gemensamma målet total nykterhet. 12-stegsgemenskapen är helt självförsörjande genom frivilliga bidrag och har ingen koppling till behandlingshem, kliniker eller myndigheter. Det finns inte heller några andra krav för att vara medlem. Alla medlemmar är där frivilligt och nykomlingen behöver inte skriva på några kontrakt eller lova något (Börjeson & Börjeson, 2015). Det här till skillnad från 12-stegsbehandling som kräver avtal om nykterhet och avhållsamhet av sinnesförändrande substanser, vilket kontrolleras i form av urinprov samt utandningsprov (Socialstyrelsen, 2019).

En medlem i en 12-stegsgemenskap som ger en annan medlem råd om hur återfall kan undvikas är inte en behandlare. Här handlar det mer om en medmänniska som ger stöd åt en annan. Även om stödet från en medlem förhindrar återfall kan det inte ses som en behandlingsinsats (Johnson m.fl., 2017).

Problemformulering

Missbruk är ett utbrett problem i samhället med stora belastningar som exempelvis ekonomiska utgifter för socialtjänst, sjukvård, kriminalvård och behandling. En behandlingsmetod är Minnesota modellen även kallad för 12-stegsbehandling, vilket är en strukturerad behandlingsform som utgår ifrån Anonyma Alkoholisters tolv steg för tillfrisknad, vilket förbereder deltagande för AA eller andra likartade självhjälpgrupper.

Socialstyrelsen rekommenderar en 12-stegsbehandling för substansmissbruk i sina nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende (Socialstyrelsen, 2019). De beskriver även att 12-stegsbehandling förbereder en individ i missbruk för deltagande i självhjälpgrupper. Någon direkt förklaring till vad det egentligen innebär att vara medlem i dessa självhjälpgrupper, och vilka mekanismer som kan antas vara av betydelse för fortsatt återhållsamhet ser vi som begränsade. Vi kommer därför att fokusera på medlemmarnas subjektiva upplevelse av 12-stegsgemenskapen, och med vår empiri hoppas vi kunna bidra till en mer omfattande bild av vad som påverkar deras återhållsamhet, psykiska välbefinnande samt beteendeförändrande processer kopplade till 12-stegsprogrammet och dess gemenskap.

Syfte

Syftet med den här studien är att ta reda på vilken betydelse 12-stegsgemenskapen har haft på medlemmarnas tillfrisknande och bibehållen nykterhet.

Frågeställningar

- Vilken betydelse har 12-stegsgemenskapen haft för respondenterna?
- Sponsorns betydelse för respondenternas tillfrisknande?
- Vilken betydelse har 12-stegsprogrammet haft på respondenternas karaktärsdefekter?
- Vilken betydelse har Covid-19 haft för 12-stegsgemenskapen?

Definitioner

I detta avsnitt redogör vi för definitioner av komplexa begrepp som används inom 12-stegsgemenskapen. Det är även för avsikt att genom definitionsavsnittet bidra med en fördjupad bakgrund av 12-stegsprogrammet och dess gemenskap, vilket är av relevans för att förstå studiens innehåll. Vi kommer att använda oss av Anonyma Alkoholister (2017) för att förklara definitioner på begrepp som är genomgående i studien. Vi kommer även att använda oss av en stipulativ definition, vilket innebär att vi

som författare bestämmer hur definitioner kommer att användas för att förklara vad respondenterna och vi menar med dessa begrepp (Sohlberg & Sohlberg, 2019). Det här bidrar till ett förtydligande då begrepp inom 12-stegsgemenskapen kan skilja sig från hur orden används i vardaglig mening. Vi har genom diskussion med respondenterna försäkrat oss om att vår tolkning av begreppen är densamma som deras. För att förtydliga begrepp som är av vikt i denna studie kommer de kursiveras, dock endast i detta avsnitt.

Gemenskapen, gemensamma lösningen

Vi kommer att definiera *12-stegsgemenskapen* som en grupp män och kvinnor som har ett gemensamt mål, vilket är att sluta använda sinnesförändrande substanser. Den stora boken beskriver hur dessa män och kvinnor som har hittat en *gemensam lösning* på sina problem, har en obeskrivlig vänskap och förståelse för varandra. Stora bokens beskrivning av gemenskapen:

Vi inom Anonyma Alkoholister känner tusentals män och kvinnor som en gång var lika hopplösa som Bill. Nästan alla har tillfrisknat. De har löst sitt alkoholproblem. Vi är genomsnittssamerikaner. Alla delar av vårt land och många av dess yrken finns representerade, liksom många olika politiska, ekonomiska, social och religiösa miljöer. Vi är människor som normalt inte skulle umgås. Med det finns bland oss en gemenskap, en vänskap och en förståelse som är obeskrivligt underbar” (Anonyma alkoholister, 2017).

Stora bokens beskrivning av den gemensamma lösningen:

Den fantastiska verkligheten för var och en av oss är att vi har upptäckt en gemensam lösning. Vi har en utväg som vi kan vara helt överens om och i vilken vi kan samverka broderligt och harmoniskt. Det är den stora nyhet som denna bok för vidare till dem som fortfarande lider av alkoholism (Anonyma alkoholister, 2017).

Sjukdomen

Våra respondenter pratar en del om den *dödliga sjukdomen*, vilket menas att missbruk är en är tre delad sjukdom. Vi kommer inte att gå igenom de tre delarna då det inte är av relevans för vår studie. Utan den övergripande förklaring som den stora boken och medlemmarna ser på missbruk, är att det är en sjukdom som berör både den sjuke samt alla runt omkring, på ett sätt som ingen annan sjukdom. Stora bokens beskrivning av sjukdomen:

En sjukdom av detta slag, och vi har blivit övertygade om att det är en sjukdom, berör människor i vår omgivning på ett sätt som ingen mänsklig sjukdom kan göra. Om någon har cancer, tycker alla synd om honom och ingen är arg eller sårad. Men så är det inte med sjukdomen alkoholism, för den drar med sig förintelse av allt som gör livet värt att leva. Den uppslukar alla vars liv berörs av dem som lider av alkoholism. Den för med sig missförstånd obändig bitterhet, ekonomisk otrygghet, besvikna vänner och arbetsgivare; förvränger oskyldiga barns, sorgsna hustrurs och föräldrars liv (Anonyma alkoholister, 2017).

12-stegsprogrammet, sponsorskap, de 12-stegen

I denna studie är *tolvstegsprogrammet* återkommande, vilket innebär att man följer de *12-stegen* som

beskrivs i den stora boken. De stegen som är av relevans för vår studie är steg *fyra*, *åtta*, *nio*, *tio* samt *tolv*. Alla stegen görs ihop med en vägledare, som är en tillfrisknad narkoman och alkoholist som själv har gjort de *tolv stegen* (se bilaga 2) även kallad för *sponsor*.

Inventering, karaktärsdefekter

Steg fyra innebär att man gör en personlig *inventering* genom listor där vi får insikt i våra *karaktärsdefekter*. När vi har fått syn på våra *karaktärsdefekter* inleds arbetet för att få bort dem. *Karaktärsdefekter* innebär kvarvarande beteenden från missbruket som inte är önskvärda i det nya sammanhanget som nyktra och drogfria människor. Stora bokens förklaring på *steg fyra*:

Ett företag som inte regelbundet företar en inventering gör vanligtvis konkurs. Att göra en inventering i näringslivet innebär att man undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen om varulagret. Ett syfte är att upptäcka skadade och osäljbara varor, att göra sig av med omgående utan att tveka. Om företagets ägare vill bli framgångsrik, får han inte lura sig själv ifråga om tillgångar.

Vi gjorde exakt samma sak med våra liv. Vi gjorde en ärlig inventering. Först identifierade vi de skavanker i vår karaktär som orsakade vårt misslyckande. Eftersom vi var övertygade om att det var jaget, uppenbart på olika sätt, som hade fått oss på fall, funderade vi över dessa yttringar (Anonyma alkoholist, 2017).

Här beskriver den stora boken hur man får syn på sina beteenden kopplade till missbruket. För att sedan göra sig av med dem, vilket innebär att man aktivt arbetar i de *12-stegen* för att få bort sina *karaktärsdefekter*.

Gottgörelse

När man kommer till *åttonde steget* gör man en förteckning på alla de människor som man har skadat, vilket man redan påbörjat i samband med *steg fyra*. Stora bokens förklaring på steg *åtta* och *nio*:

Låt oss titta på *åttonde* och *nionde Stegen*. Vi har en lista på alla de personer vi har gjort illa och som vi är villiga att gottgöra. Vi gjorde den i samband med vår inventering. Vi underkastade oss en drastisk bedömning av oss själva. Nu ger vi oss iväg till våra medmänniskor och reparerar den skada vi förorsakat till våra medmänniskor och reparerar den skada vi förorsakat i det förflutna (Anonyma alkoholist, 2017).

I *steg åtta* gör man upp en lista över de människor som man har skadat i missbruket, och går tillsammans med sin sponsor igenom hur och vad man ska be om ursäkt för. I *nionde steget* går man till handling som innebär att man tar upp de gärningar man vill be om ursäkt för, samt avslutar med att fråga personen man har skadat, om det finns något man kan göra för den.

Leva i programmet, föra budskapet vidare

Steg tio innebär att man fortsätter att göra en *inventering* på det vis man gjorde i *steg fyra*. Det är också en av anledningarna varför det i gemenskapen, talas om att man "*lever i programmet*" då man aldrig blir klar

utan ständigt jobbar med sig själv för att bli en bättre människa. Detta görs genom att belysa sina gamla beteenden från missbruket och fortsätta jobba på att få bort dem, vilket är själva essensen i steg tio. Stora bokens förklaring på *steg tio*:

Tionde steget, som föreslår att vi fortsätter vår självrannsakan och fortsätter rätta till alla nya misstag efter hand. Vi påbörjade energiskt detta sätt att leva när vi rensade upp vårt förflutna. Vi har trätt in i Andens värld. Vår nästa uppgift är att växa insikt och effektivitet. Det är ingenting som sker över en natt. Det bör fortgå över under hela vårt liv. Fortsätt att se upp med själviskhet, oärlighet, harm och rädsla. När det dyker upp, ber vi genast Gud att avlägsna dem. Vi diskuterar dem omedelbart med någon och gottgör snabbt, ifall det vi har sårat någon. Sedan riktar vi resolut våra tankar mot någon vi kan hjälpa. Kärlek och tolerans är våra nyckelord (Anonyma Alkoholister, 2017).

Inventeringen gör att vi kan se när vi har betet oss illa och på så sätt även kunna be om ursäkt för den oförrätt som vi har förorsakat den berörda individen. Citatet går även igenom en del av våra *karaktärsdefekter*, vilket kan vara som texten berör, själviskhet, oärlighet, harm och rädsla. Med hjälp av *inventeringen* i *steg tio* kan vi synliggöra dem och på så sätt veta vad vi behöver jobba vidare på.

Steg tolv är det sista steget som påbörjas när du själv har genomgått alla stegen med din sponsor, och till följd av detta börjat tillfriskna från gamla beteenden (*karaktärsdefekter*). När du når *steg tolv* ska du ge vidare av det du har fått, vilket innebär att du ska vägleda någon annan i de *tolv stegen*, men även ge vidare av ditt tillfrisknande genom att dela på möten. Att dela på möten innebär att man delar med sig av sina erfarenheter till de andra mötesdeltagarna. Detta är ett livslångt åtagande som innebär att man går på möten och sponsrar nykomlingar livet ut. Inom *12-stegsgemenskapen* benämns även detta lik den tidigare nämnda *inventeringen* för "att leva i programmet". Stora bokens förklaring på det *tolfte steget*:

För detta budskap vidare till andra som fortfarande är alkoholister! Du kan hjälpa när ingen annan kan. Du kan vinna deras förtroende när andra misslyckas. Kom ihåg att det är mycket sjuka.

Livet kommer att få en mening. Att se människor tillfriskna, att se dem hjälpa andra, att se ensamheten försvinna, att se gemenskapen växa fram omkring dig, att ha en massa vänner är en erfarenhet du inte får missa. Vi vet att du inte kommer vilja gå miste om den. Täta kontakter med nykomlingar och med varandra är ljuspunkten i våra liv (Anonyma alkoholister, 2017).

Citatet belyser vikten av att ge det vidare, vilket innebär att man *sponsrar* och delar på möten. När du hjälper andra får du ta del av deras tillfrisknande och lycka, vilket i sin tur kommer göra dig lycklig. Citatet belyser även vikten av att ha tolerans mot nykomlingen då de inte har arbetat med sina *karaktärdefekter* och kan upplevas som sjuka i sina beteenden.

Sinnesförändrande substanser, Sponsir

Sinnesförändrande substanser används ofta i *12-stegsgemenskapen*, och innebär alla narkotiska preparat såväl lagliga som olagliga, vilket innefattar bland annat alkohol. Vi kommer att använda oss av ordet

nykter, nykterhet, drogfri eller *fri från sinnesförändrande substanser*, vilket i denna studie har samma betydelse då gemenskapen inte gör någon skillnad på alkohol eller narkotiska preparat. När det kommer till begreppet *tungt missbruk* i denna studie syftar vi till ett så gott som dagligt intag av *sinnesförändrande substans*. Tidigare har vi gått igenom begreppet *sponsor*, men inte begreppet *sponsir*, som är den person som *sponsorn* vägleder i de *12-stegen*.

Begrepp med samma definition

En del av våra begrepp kommer vi att växla emellan för att göra texten mindre upprepande. Begrepp som har samma definition i denna studie är:

12-stegsgemenskapen, gemenskapen.

12-stegsarbete, stegarbete

Nykterhet, fri från sinnesförändrande substanser, drogfri, nykter och drogfri.

Sponsor, vägledare i de 12-stegen.

12-stegsprogrammet, programmet.

Karaktärsdefekter, beteendemönster, rollrester.

Återfall, återfall i missbruk, att kliva ut.

Kunskapsläge

I detta avsnitt kommer vi att redogöra för tidigare forskning kopplat till 12-stegsgemenskapen och dess påverkan på medlemmarnas återhållsamhet samt psykiska hälsa. Vi kommer att påbörja avsnittet med att redogöra för hur sökprocessen har gått till och avsluta med ett sammanfattande stycke som beskriver hur forskningsläget ser ut i förhållande till vår studies forskningsfråga.

Sökprocessen

Sökprocessen bestod mestadels av kedjesökningar samt sökningar i Ersta Sköndals Bräcke högskolas biblioteks databaser. Sökningen påbörjades i databasen ASSIA där vi endast sökte på artiklar som var peer reviewed. Vi inledde sökprocessen med 12-step groups och fick fram strax över 1000 artiklar, böcker samt studier på engelska, där vi valde ut fem studier och artiklar som inte låg mer än 15 år tillbaka i tiden och som ansågs vara av relevans för vår studie.

Vidare sökte vi på group behavior i databasen Psykologi and Behavioral Sciences Collection och studier som max var 20 år gamla samt var peer reviewed. Denna sökning gav mer än 30 000 artiklar. Med hjälp av kedjesökning kunde vi specificera och ringa in en artikel som var relevant för vår studie. De artiklar som inte var av intresse låg för långt ifrån den målgruppen samt gruppsykologiska processer som vi var ute efter.

Vi sökte även på en del referenser från artiklar och studier i Google Scholar, där hittade vi tre artiklar som bearbetades, och i slutändan var det endast en av dessa tre artiklar som var av intresse för oss. Alla studier och artiklar som vi bedömde vara av relevans kontrollerades på Ersta Sköndals Bräcke högskolas bibliotekskatalog, för att säkerställa att de var peer reviewed, vilket de var. De sju studier och artiklar som hittades anser vi täcka den tidigare forskningen på ämnet som är av relevans för vår studie.

Då det fanns mycket material att gå igenom var det omöjligt att under den angivna tidsramen gå igenom allt, men vår bedömning är att vi har gått igenom tillräckligt för att bilda oss en uppfattning om tidigare forskning kopplat till vår forskningsfråga. Vi vill även betona att vi inte hittade någon nationell forskning som vi bedömde var av vikt för vår studie. Den nationella forskning vi fann behandlade mestadels relationen mellan 12-stepsprogrammet och dess andliga inslag, något som inte är aktuellt i denna studie. Däremot har vi behandlat problematiken gällande avsaknad av beskrivning av 12 stegsgemenskapen i Socialstyrelsens nationella riktlinjer (2019) för behandling av missbruk. De nationella riktlinjerna är förvisso inte en forskningsrapport i sig, men då riktlinjer är en sammanställning som baseras på aktuell forskning menar vi på att det finns relevans att lyfta det som en del av kunskapsläget.

Tidigare forskning

Lookatch m.fl. (2019) belyser i sin studie *Effects of social support and 12-Step involvement on recovery among people in continuing care for cocaine dependence* att socialt stöd korrelerar med en beredskap att vilja förändras och minskning av substansanvändning. Stöd ifrån familj och involvering i 12-stepsprogrammet har en signifikant korrelation med en stark vilja att förändras och upprätthålla en fortsatt avhållsamhet från substansanvändning. Studien visar även att ett socialt nätverk av vänner som delar liknande erfarenheter utgör en viktig faktor för fortsatt återhållsamhet, och har en positiv effekt på livskvalitén.

Denna studie berör vikten av stöd ifrån familj och vänner för individer i missbruk för fortsatt återhållsamhet samt livskvalitén. Men än viktigare teer sig vara det sociala nätverk av vänner som genomför en liknande resa gällande tillfrisknande av substansmissbruk, speciellt under den första kritiska fasen av återhämtningsprocessen (Lookatch m.fl., 2019).

Kelly och Greene (2013) har i sin studie *The twelve promises of alcoholics anonymous: Psychometric*

measure validation and mediational testing as a 12-step specific mechanism of behavior change undersökt de kognitiva, affektiva samt beteendemässiga fördelarna som medlemmarna inom 12-stegsgemenskapen får ta del av genom sitt deltagande. Studien visade på att en större närvaro i 12-stegsgemenskapen var associerat med ökat psykologiskt välbefinnande och en frihet från begär av sinnesförändrande substanser. Inom det första året av drogfrihet visade det sig att 12-stegsgemenskapen spelade en viktig roll för medlemmarnas tankar, substansbegär samt tvångsmässiga beteenden gällande användning av alkohol eller andra droger.

Resultatet visar på att en större närvaro i 12 stegsgemenskapen spelar en viktig roll för det psykologiska välbefinnandet och den kognitiva delen av tillfrisknandet då tvångsmässiga tankar på användandet av alkohol och droger minskar (Kelly och Greene, 2013).

Majer m.fl. (2010) konstaterade i sin studie *A Categorical Assessment of 12-Step Involvement in Relation to Recovery Resources* att de alkoholister och narkomaner som var bosatta på ett stödboende kunde tillskansa sig ökade resurser gällande återhämtning till följd av aktivt deltagande i 12-stegsaktiviteter, till skillnad från de som inte deltog i samma utsträckning. Ett aktivt deltagande inkluderade mötesgående, kontakt med sponsor, arbete i de 12-stegen samt service i gemenskapen. I denna studie kunde man även påvisa att residenterna på stödboendet som deltog aktivt, hade i större utsträckning hittat en mening med livet och hade en större motståndskraft till återfall än dem som inte deltog aktivt.

Subbaraman m.fl. (2012) undersöker i studien *Social support comfort in AA as mediators of "Making AA Easier" MAEEZ, a 12-step facilitation intervention* vikten av betydelsefulla personer som kan underlätta för nykomlingar att bli en del av 12-stegsgemenskapen. I studien har man tittat på tidigare medlemmar som av olika skäl inte stannat kvar i gemenskapen, men kommit tillbaka efter en period frånvaro. Ett av de viktiga fynden som gjordes till följd av studien var vikten av en sponsor eller andra betydelsefulla personer i 12-stegsgemenskapen, då det underlättade för dem att komma in i gemenskapen och att våga prata på möten. Det visade sig att de medlemmar som hade stöd av sponsor eller andra betydande personer inom gemenskapen, hade lättare för att bibehålla sin nykterhet i jämförelse med de som inte hade tillgång till stöd. Studien framhäver således vikten av att ha en person som kan stötta samt underlätta för nykomlingen att våga prata på möten, komma in i gemenskapen, börja göra service och våga ta plats (Subbaraman m.fl, 2012).

Kelly m.fl. (2010) belyser i sin studie *Mechanisms of behavior change in alcoholics anonymous: does Alcoholics Anonymous lead to better alcohol use outcomes by reducing depression symptoms?* att tidigare forskning har hittat betydande samband mellan depression och återfall i alkoholmissbruk.

Kelly m.fl. (2010) förklarar att deltagande i AA bidrar till lägre konsumtion av alkohol och reducerar depressionssymtom, samt att de individer som återföll i missbruk hade en kortare återfallsperiod med lägre alkoholkonsumtion till följd av deltagande i 12-stegsgemenskapen.

Kelly m.fl. (2010) beskriver att deltagandet påverkar det subjektiva välbefinnandet och leder till en förbättrad psykologisk anpassning, vilket i sin tur bidrar till minskad risk för återfall, men få studier har gjorts på de affektiva mekanismer och dess bidragande faktorer. AA tros lindra depression genom gruppterapeutiska inslag som ger medlemmen en känsla av hopp, universalitet, stark gruppsammanhållning och katarsis.

Gila Chens (2006) studie *Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery* har jämfört personliga och känslomässiga förändringar hos fångar med ett beroende av sinnesförändrande substanser. I studien ingick två grupper, den ena gruppen deltog endast på Anonyma Narkomaner (NA) möten medans den andra gruppen både deltog på NA möten och jobbade i stegen. Hypotesen var som sådan, att de som ingick i gruppen och arbetade i de 12-stegen skulle genomgå en positiv förändring, på ett personligt och känslomässigt plan. Studiens resultat tycks stödja hypotesen då fångar som både deltog i 12-stegsprogrammet och gick på NA möten visade högre känsla av sammanhang och mening i livet. De demonstrerade även en gradvis minskning av negativa känslor som ångest, depression och fiendlighet. Då studien är utförd på en specifik population bör resultatet användas med försiktighet. Trots detta är utfallet intressant och visar på att 12-stegsprogrammet har en funktion på beteendeförändring hos intagna med ett beroende av sinnesförändrande substanser (Gila Chens, 2006).

Donovan och Wells (2007) har i sin rapport '*Tweaking 12-step*': *the potential role of 12-Step self help group involvement in methamphetamine recovery* baserade på tidigare 12-stegs forskning undersökt hur metamfetaminister kan dra nytta av 12-stegsprogrammet.

Donovan och Wells (2007) förklarar att 12-stegsgemenskaper är en kostnadsfri behandling, och bör därför undersökas närmare på just metamfetaminister, då den målgruppen bidrar till stora kostnader för samhället till följd av drogens oerhört negativa påverkan på psyket och individens destruktiva beteendemönster.

Donovan och Wells (2007) konstaterade att mötesgående inom 12-stegsgemenskaper korrelerade med en förbättring gällande avhållsamhet. Särskilt för de som gick veckovis eller oftare. Man fann även att de som gick mer sällan hade sämre avhållsamhet, och de som inte gick överhuvudtaget hade en markant minskning av avhållsamhet. De som ökade sitt engagemang i 12-stegsaktiviteter ihop med 12-stegsmöten erhöll de bästa resultaten.

Taylor m.fl. (2019) framhäver i sin studie *The role of group cohesion in a group-based behavioral weight loss intervention* att viktnedgångsinterventioner kopplade till beteendemönster oftast behandlas i grupp, då gruppens sammanhållning och gemensamma mål kan verka i en positiv riktning på viktnedgången, vilket har påvisats i tidigare studier. Många teoretiker framhåller att gruppens gemensamma mål och den sociala attraktionen till gruppen, kan ha en positiv påverkan på individen. Lorig och Holman, (2003) menar på att integration av hög uppgiftsfokusering kan bidra till ökad

ansvarsskyldighet samt ökad möjlighet att lära sig av andra i gruppen. En hög grad av social attraktion kan även främja normalisering av utmaningar förknippade med viktninskning (Milsom m.fl., 2011).

Resultatet i studien påvisade inte någon form av koppling mellan viktninskning och de gruppterapeutiska inslagen som återfinns i en grupp som drivs av gemensamma mål (Taylor m.fl., 2019).

Det finns många likheter mellan gruppprocesserna i Taylor m.fl., (2019) studie och 12-stegsgemenskapens gruppprocesser. Därav är det negativa resultatet i studien intressant för vår forskningsfråga, eftersom vi specifikt vill undersöka hur de ovannämnda gruppprocesserna kan påverka en missbrukare till återhållsamhet. Då denna studie fokuserar på viktninskning och inte substansmissbruk så förstår vi att det finns en viss diskrepans. Dock visar Barry m.fl (2009) studien *Obesity and its relationship to addictions: Is overeating a form of addictive behavior?* att kopplingar mellan matmissbruk och missbruk av sinnesförändrande substanser är tydliga.

Kunskapsläge socialt arbete

Vår studie belyser hur medlemmarna i en självhjälsgrupp som exempelvis AA, CA, NA samt DAA upplever att medlemskapet har påverkat deras återhållsamhet samt psykologiska välbefinnande.

Socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende rekommenderar i första hand psykosociala insatser som motivationshöjande behandling (MET) och kognitiv beteendeterapi (KBT). De rekommenderar även olika återfallspreventiva behandlingsformer som Community reinforcement approach (CRA), Social behavior network therapy (SBNT) eller 12-stegsbehandling då dessa har visat sig vara effektiva (Socialstyrelsen, 2019).

Minnesota modellen även benämnd som 12-stegsbehandling är en strukturerad behandlingsform som utgår ifrån Anonyma Alkoholisters 12-steg för tillfrisknad och förbereder deltagande för AA eller andra likartade självhjälsgrupper. En 12-stegsbehandling bör däremot inte förväxlas med en självhjälsgrupp (Socialstyrelsens, 2019).

Socialstyrelsen rekommenderar en 12-stegsbehandling för substansmissbruk i sina riktlinjer. Någon förklaring till vad det egentligen innebär att vara medlem i en självhjälsgrupp, och vilka fördelar som kan antas vara av vikt för fortsatt återhållsamhet finns inte. Därav anser vi att Socialstyrelsens riktlinjer är bristfälliga och kan påverka utfallet av socialtjänstens arbete negativt. Vår studies fokus på medlemmarnas upplevelse av 12-stegsgemenskapen och dess påverkan på deras återhållsamhet, psykiska välbefinnande samt kognitiva processer, anser vi kunna bidra med empiri till kunskapsluckan som finns i Socialstyrelsens riktlinjer gällande självhjälsgrupper.

Sammanfattning

Tidigare forskning visar på att 12-stegsgemenskapen är en fungerande kostnadsfri behandling för individer i substansmissbruk. Gemenskapens grupprocesser ter sig vara av vikt, men fler av de studier som vi har undersökt belyser att mötesgående och deltagande i 12-stegsgemenskapen är två skilda saker. Att delta handlar om att göra service, dela på möten och arbeta aktivt i de 12-stegen med sin sponsor, medan mötesgående innebär att man endast går på möten. Det är just det aktiva deltagandet som ger bäst skydd emot återfall i missbruk, och i en av studierna har det påvisats att en trygg person i 12-stegsgemenskapen kan vara skillnaden mellan att endast gå på möten, kontra våga delta i gemenskapen. Att vara medlem i en 12-stegsgemenskap har även visat sig ha en positiv effekt på depression, ångest samt de kognitiva processerna kopplade till missbruk.

Vi hittade även en studie som framhävde att grupprocesser inte påverkade en grupp individer vars mål var viktminskning i positiv riktning. Detta var intressant för oss då resultatet korrelerar med våra andra studiers resultat. Det ter sig inte endast vara grupprocesserna som är av vikt, utan helheten kring 12-stegsgemenskapen där själva 12-stegsprogrammet har visat sig vara en betydande faktor som ger skydd emot återfall, psykisk ohälsa, och har en positiv påverkan på de kognitiva förändringarna hos individer i substansmissbruk.

II. Teori

Studiens analytiska verktyg består av Erving Goffmans dramaturgiska teori, Randall Collins teori om rituella interaktionskedjor samt Helen Rose Fuchs Ebaughs "role exit" teori. Dramaturgisk teori valde vi till följd av förförståelsen att medlemmarna i 12-stegsgemenskapen känner en tillhörighet och acceptans i gemenskapen som gör att de kan vara sig själva, vilket kan analyseras med Goffmans begrepp den *bakre regionen*.

Randall Collins teori om rituella interaktionskedjor behandlar hur olika gruppkonstellationer kan påverka gruppmedlemmarna positivt och bidra med en stark *gruppsolidaritet*, eller negativt där bristen på *emotionell energi* kan dränera gruppens medlemmar. Detta sker till följd av att gruppmedlemmarna måste fejka sina känslor, vilket gör att de upplever påfrestningar i gruppens närvaro. Utifrån förförståelsen om 12-stegsgemenskapen och dess medlemmar anser vi att Collins teoretiska begrepp kan vara av vikt i denna studie då 12-stegsmöten till stor del består av rituella kedjor, där det gemensamma målet total drogfrihet skapar en stark *gruppsolidaritet*.

Slutligen tror vi att Helen Rose Fuchs Ebaughs teori "role exit" som behandlar processer gällande rollbyte, ter sig vara passande i denna studie då medlemmarna i 12-stegsgemenskapen övergår från sin tidigare roll som missbrukare, till en ny roll som nykter alkoholist och narkoman. Detta kan vara en livslång identitetsskapande process för medlemmarna i 12-stegsgemenskapen, och kräver att man införlivar sin tidigare historia i det *nya jaget* (role exit).

Teoretisk referensram

Denna studies teoretiska referensram tar sin grund i den symboliska interaktionismen och de valda teorierna är i viss mån lika, men särskiljer sig i den meningen att vissa delar är vidareutveckling på de olika teoretiska begreppen som Goffman berör i sin dramaturgiska teori. Collins vidareutvecklar en del av Goffmans begrepp och sätter mer fokus på *gruppsolidariteten*. Han tittar även på hur människor genom spontana eller formella ritualer laddas på med energi och på så sätt skapar välmående.

Goffmans dramaturgiska teori berör även processer kopplade till byte av roller och hur det påverkar individen, vilket Helen Rose Fuchs Ebaughs teorier om "role exit" vidareutvecklar. Detta gör hon genom att fördjupa sig i hur den identitetsskapande processen från den gamla rollen till det *nya jaget* påverkar människors liv.

Goffmans teori ser vi som grund i både Collins och Ebaughs teorier. Dock anser vi att de två sistnämnda teoretikerna vidareutvecklar Goffmans teoretiska begrepp och därav har vi valt att komplettera Goffmans dramaturgiska teori med "role exit" samt rituella interaktionskedjor. Vi har således valt ut

begrepp ur dessa tre teorier som vi anser är av vikt i denna studie, vilket vi kommer att återkomma till i sammanfattningen av detta kapitel. Vi vill även framhäva att valet av den teoretiska referensramen kommer medföra att vi fångar in det vi anser är av relevans för vår forskningsfråga. Tyvärr så medför även vår teoretiska referensram att vi missar andra tänkbara fenomen.

Symbolisk interaktionism

Inom den symboliska interaktionismen belyser man processer och rörelser som något essentiellt i människors liv. Människans medvetande skapas, förändras och befasts i vardagslivet, vilket sker på jobbet, i kön till affären eller i mötet hemma med våra nära och kära. Symbolisk interaktionism begrundar hur individen definierar sig själv samt hur människans tänkande och handlande utvecklas i sociala sammanhang. Några av de mest framträdande namn inom den symboliska interaktionism är Georg Herbert Mead, Herbert Blumer och Erving Goffman. (Johansson & Lalander, 2018).

Dramaturgisk teori

Erving Goffman beskriver att vardagslivet kan liknas vid en teater där vi agerar utifrån den sociala kontexten vi befinner oss i för tillfället. Ska vi exempelvis gå på en middag hos människor vi inte känner så bra, kommer vi antagligen att leva upp till olika normer som förväntas av oss utifrån den ovannämnda situationen. Innan middagen klär vi upp oss, både för att passa in och för att ge andra information om den vi önskar att vara. Befinner vi oss hemma (*bakre regionen*) kan vi agera mer lössläppt eftersom vi inte är iakttagna av andra människor (Johansson & Lalander, 2018).

Den *bakre regionen* liknar Goffman (2014) vid en skådespelare som går ur sin roll bakom scen. Där får skådespelaren vila från sina repliker samt gallra bort de repliker som kan ses som stötande av publiken. När ridån åker upp befinner vi oss i den *främre regionen*, vilket Goffman beskriver som att vara på scen. Att vara på scen innebär att vi är kritiskt granskade av en publik och behöver då *idealisera* rollen för betraktaren.

Begrepp *idealisering* innebär att vi tar på oss olika roller där vi måste övertyga publiken om att vi är den vi utger oss för att vara, och hoppas således på att *idealiseringen* skapar en trovärdig bild hos betraktaren. När vi upplever oss betraktade av en kritisk publik (*främre regionen*) behöver vi skapa och styra intryck genom att agera mångsidigt i linje med rollen (Johansson & Lalander, 2018).

Rituella interaktionskedjor

Collins teori rituella interaktionskedjor tar sin grund i sociologen Durkheims teori om ritualer i religionsutövande, Goffmans dramaturgiska teori, samt i den symboliska interaktionismens teorier om det mellanmännskliga mötet och ritualer i det vardagliga livet (Johansson & Lalander, 2018).

Collins beskriver hur ett möte mellan två individer laddas med *emotionell energi* utifrån olika beståndsdelar. Den första beståndsdelan är den *fysiska närvaron* samt *närhet*. Den andra delen är det gemensamma fokus man delar med individer. Den tredje beståndsdelan är kombinationen av den *fysiska närheten* samt den *gemensamma fokuspunkten* som skapar en barriär mellan dem och omvärlden. Utifrån dessa beståndsdelar i kombination med varandra utvecklas en känsla av upphetsning samt spänning (Johansson & Lalander, 2018).

Collins belyser att det finns två olika former av ritualkedjor, där den ena sker spontant mellan människor, medan den andra är av en mer formell karaktär. Den formella ritualkedjan kan innefatta förbestämda ritualer, som exempelvis begravningar där man i förväg redan bestämt vilka psalmer som ska sjungas, vad prästen ska läsa samt vilka anhängare som ska gå fram först till kistan. Det gemensamma för ritualkedjor och hur de skapas, är att de ovannämnda beståndsdelarna behöver finnas med för att *emotionell energi* ska kunna uppstå (Johansson & Lalander, 2018).

Collins beskriver även hur människor kan dräneras på energi genom ritualer/situationer som inte känns naturliga utan är mer av en påtvingad karaktär. Istället för att känna naturlig samklang med varandra måste deltagarna lägga energi på att ge uttryck för att vara laddade (Johansson & Lalander, 2018).

Collins (2004) förklarar att människor försöker undvika ritualer som dränerar dem på energi, och i stället delta i miljöer där man upplever en delaktighet, men detta är inte alltid möjligt. I dränerande miljöer kan individer känna trötthet till följd av falska leenden som inte visar på ett genuint intresse av den andra individen. I dessa situationer kan man uppleva att spontanitet är svårt att uppnå och på så sätt även uppleva världen som falsk. Collins belyser hur en hög *emotionell energi* ger ett självförtroende och entusiasm i sociala möten med andra människor, vilket han beskriver som en känsla av stark *gruppsolidaritet*. Man laddas på med *emotionell energi* genom att delta i gruppens interaktioner. Att lida brist på *emotionell energi* i gruppens närvaro, innebär att man inte attraheras av gruppen, vilket kan ge upphov till att man känner sig deprimerad samt utpumpad i gruppens umgänge och försöker därav också undvika den.

Människor dras till miljöer där de tillsammans kan påverka gruppen och får bekräftelse i mötet med andra. En grupp där medlemmarna inte känner någon solidaritet och där enskilda medlemmarna agerar egoistiskt, kan inte återskapa den dynamik som återfinns i grupper med stark *emotionell energi*. Enligt Collins teorier framstår människor som batterier som jämt och ständigt behöver laddas på för att livet ska

vara värt att leva, och dessa uppladdningar sker i vardagslivet i olika formella eller spontana ritualer (Johansson & Lalander, 2018).

Role exit

Helen Rose Fuchs Ebaughs teori "role exit" behandlar de olika processerna som uppstår när en människa lämnar en gammal roll för en ny roll i livet.

Johansson och Lalander (2018) tolkar Ebaughs beskrivning av de fyra olika stadier som träder fram när man går ur en roll. Första stadiet är *begynnande tvivel*. I detta stadie börjar individen tvivla på rollen som har uppslukat ens liv och man börjar kommunicera sina tvivel både inom sig själv och till människor runt omkring. Det andra stadiet är *sökandet*, vilket är stadiet där individen börjar söka efter andra roller som kan ge en viss mening då den tidigare rollen som gav meningsfullhet, rutiner samt ett socialt sammanhang håller på att luckras upp, en känsla av tristess infinner sig hos individen. *Vändpunkt och beslut* är det tredje stadiet där man har börjat diskutera med sig själv och andra om sitt missnöje gällande den gamla rollen. Det tidigare tvivlandet börjar nu bytas ut mot en känsla av trygghet och att man tar rätt beslut. Det fjärde stadiet *nygamla jag*, är det stadie som man börjar förverkliga den nya rollen i mötet med andra, både i den gamla miljön och med människor från den nya miljön.

Ebaugh (1988) förklarar att rollutgångens processer kan underlättas av andra som har genomgått en liknande resa, vilket gör att stadiet *begynnande tvivel* kan underlättas då de som redan genomgått liknande förändring kan presentera för och nackdelar med rollförändringen. Detta gör att du lättare kan utvärdera för och nackdelarna med den nya rollen.

Ebaugh (1988) belyser att de som lämnar den gamla rollen lättare kan anpassa sig till den nya, ifall detta görs ihop med andra människor i liknande situationer. Ebaugh förklarar att de olika faserna inte är isolerade från varandra utan går in i varandra, och *rollrester* från den gamla rollen kan finnas kvar då de förkroppsligas under socialisationsprocessen, och de spelregler som förknippas med den tidigare rollen. Individer som går ut ur sin gamla roll måste lära sig de nya normerna kopplade till den nya rollen.

Det problematiska för människor som både går ur en gammal roll och är på väg in i en ny, är att de både måste lära sig den nya rollens normer, samt ta itu med den gamla rollens inlärd beteenden och normer. De gamla inlärd beteendena kallas för *rollrester*, och är starkt förknippade med socialisationsprocesser som har pågått under många år, och därav förkroppsligats av individen. För att bli väl integrerad med det *nya jaget* samt känna sig som en hel människa, behöver man införliva den gamla historien med den nya identiteten (Ebaugh, 1988).

Johansson & Lalander (2018) beskriver hur man genom begreppet *rollrester* kan förklara att ett liv i missbruk kan bära med sig ett visst sätt att leva, genom att man i missbruket har skapat olika

vardagsritualler som ger en känsla av behärskande av kontexten man befinner sig. Dessa *rollrester* bär missbrukaren med sig även i den nya rollen.

Sammanfattning

Vi kommer att använda oss av tolv centrala begrepp som bedöms vara av mest relevans för vår studie. De har kursiverats från teoriavsnittet och sedan vidare genom hela uppsatsen, vilket bör underlätta för läsaren att följa studiens teoretiska referensram.

Goffmans teoretiska begrepp är viktiga då de kan belysa hur medlemmarna i 12-stegsgemenskapen upplever känslan av att våga vara sig själva i gemenskapens närvaro. Centrala begrepp ur Goffmans teori i denna studie är *bakre regionen*, *främre regionen* samt *idealisering*.

Collins begrepp *emotionell energi*, *fysisk närvaro*, *gemensam fokuspunkt* samt *gruppsolidaritet* är av relevans, då vi utifrån dessa begrepp kan finna förståelse i 12-stegsgemenskapens grupprocesser och dess påverkan för medlemmarnas tillfrisknad samt återhållsamhet.

Ebaughs teoretiska begrepp ter sig belysa hur människor påverkas av att gå ut ur en roll, i förmån för en ny, samt hur denna process kan underlättas av grupprocesser som bland annat identifiering. Detta finner vi viktigt då studiens fokus är att belysa 12-stegsgemenskapens grupprocesser och vilken betydelse den har för medlemmarna. Valda begrepp ur Ebaughshs teori är *rollrester*, *begynnande tvivel*, *sökandet*, *vändpunkt* och *beslut* samt mitt *nygamla jag*.

III. Metod

Kvalitativ intervjustudie

Då vi vill komma åt respondenternas subjektiva och nyanserade upplevelser av ett specifikt fenomen som 12-stegsgemenskapen, har vi valt att genomföra en kvalitativ studie. För att komma åt det, är kvalitativ metod lämpligare att använda sig av, då ord till skillnad från siffror, ger en betydande vikt av hur individer tolkar och uppfattar sin sociala verklighet. Detta till skillnad från en kvantitativ studie som mäter ett större statistiskt material, och inte de subjektiva upplevelsena (Bryman 2011). Studien är ursprungligen av induktiv ansats där teori skapas efter empirins insamling. Under studiens genomförande valde vi dock att börja växla mellan teori, empiri och förförståelse, vilket gjorde att en naturligt abduktiv ansats växte fram. Det här menar Davidson och Patel (2011) inte är en helt ovanlig företeelse bland kvalitativa studier, där hypoteser kan skapas från enskilda fall och sedan prövas på andra fall för att utveckla en teori. Fördelen med den abduktiva ansatsen är att vi håller studien öppen för nya insikter och möjlighet att vidga teorier, nackdelen är att man kan styra studien och dess teorier utifrån sin tidigare erfarenhet, och omedvetet utesluta alternativa tolkningar (Davidson och Patel, 2011). Det här är något vi varit medvetna om, och det kan mycket väl ha färgat studiens utformning, men vi har varit öppna för vart materialet tagit oss och arbetat utifrån empirin kombinerat med teori samt förförståelse.

Urval

För att skapa en bra förutsättning och få tag i de respondenter vi önskade få till vår kvalitativa intervjustudie, så utgick vi från ett målinriktat urval. Det är den urvalsteknik som rekommenderas när du gör en kvalitativ studie, då du kan göra ett urval av respondenter som är mest relevanta för dina forskningsfrågor, och för att eventuellt kunna skapa en överensstämmelse (Bryman, 2011).

Vi valde att rikta oss till personer som haft ett tungt missbruk, och hade en viss tid i nykterhet, på minimum fem år eller mer. Det valet var av vikt för att vi skulle få en så erfaren upplevelse av 12-stegsgemenskapen och bibehållen nykterhet som möjligt, om du har mindre nykter tid så besitter du visserligen en erfarenhet, men inte lika betydande som dem individer med mer tid. Vi gjorde ingen medveten avgränsning gällande bakgrundvariabler som kön, ålder eller etnicitet, utan det föll sig slumpmässigt att vi fick en varierad heterogen grupp respondenter, vilket kan vara fördelaktigt i en kvalitativ studie (Bryman 2018).

Vi hade kännedom om en specifik 12-stegsgemenskap med cirka 5000 medlemmar nationellt. Genom kontakter vände vi oss till den aktuella gemenskapen, och gjorde en förfrågan om de visste några som

uppfyllde kriterierna i vårt urval, och som kunde tänkas delta i vår studie. Vi fick snabbt kontakt med några intresserade medlemmar, och skickade information om studien samt själva intervjuens förfarande. Efter etablerad kontakt och insamlade godkännande i form av skriftligt samtycke, kunde intervjuarbetet påbörjas. Så här långt i processen hade vi ett styrt urval, men efter ett antal intervjuer kom vi i kontakt med fler respondenter som kunde ställa upp, och som passade kriterierna. Det blev en blandning av snöbollsurval (Bryman 2011) och målinriktat urval då de fortfarande passade inom vår urvalsram.

Intervjuer

När vi gjorde själva förfrågan om att delta i vår studie, skickades ett informationsbrev (se bilaga 1) där vi beskrev studiens syfte, och vilken metod som kommer att användas. Vi informerade även om praktiska detaljer kring själva intervjuerna, som var de kunde ske, fysiskt eller online, samt tidsåtgång vilket uppskattades vara mellan 40-60 minuter. Respondenterna informerades om att vi skulle spela in och transkribera materialet de lämnar ifrån sig, och att de kommer vara anonyma under hela processen. Som ett naturligt led av forskningsetiska principer, informerade vi att allt transkriberat material och inspelningar skulle raderas efter att uppsatsen godkänts. Om respondenterna godkände sin medverkan, fick de skriva på ett samtycke som innebar att vi fick använda materialet i denna studie. Vi valde även att skicka med vår intervjuguide, för att respondenterna skulle få en bild av vad frågorna berörde, så de på så vis kunde ta ett beslut i ett tidigt stadium, om att delta eller inte. Det var även för att de skulle få tid till att fundera över deras svar, och känna sig tillfreds med svaren de lämnar.

Innan intervjuerna så fick respondenterna information om att vi hade en del erfarenhet och förståelse av både missbruk och 12-stepsbehandling. Det var enbart för att om möjligt skulle kunna få respondenterna mer bekväma, då vi förstod begrepp, uttryck och beskrivningar på ett naturligt sätt, utan att de skulle behöva förklara allt och riskera att tappa fokus från sina egna upplevelser. Av samma orsak gjorde vi valet att Alan höll i intervjuerna medan Johan närvarade vid samtliga intervjuer, för att kunna anteckna samt bryta in med följdfrågor vid behov.

Intervjufrågorna ställdes utifrån en semistrukturerad intervjuguide (se bilaga 3) som inledde med lite bakgrundsfrågor om ålder, könsidentifiering, civilstånd och sysselsättning. Sedan följde frågor som vi delat in i grupper om fyra teman: missbruk, tillfrisknande, gemenskapen och Covid-19. Varje tema innehöll mellan fyra till åtta frågor och sedan avslutades intervjun med en avslutningsfråga. Efter vi genomfört två intervjuer och tittat på vår teoretiska referensram, tidigare forskning och forskningsfråga, så lades några frågor till i efterhand, då vi märkte att dessa frågor saknades. Utöver de strukturerade frågorna användes även följdfrågor för att få respondenterna att utveckla sina svar, eller för att förtydliga något som uppfattades otydligt av den som intervjuade.

Intervjuerna genomfördes antingen på respondenternas arbetsplats (4 st), i deras hem (2 st), online via Microsoft Teams (2 st) eller annan plats (1 st), de fick själva välja var intervjuerna skulle äga rum. Intervjuerna spelades in på en mobiltelefon med funktionen ”röstmemo” både vid de fysiska träffarna och de som skedde via Microsoft teams. Funktionen ”flygplansläge” användes vid inspelningarna för att inte intervjun och inspelningen skulle avbrytas.

Material

När tre av intervjuerna var genomförda påbörjade vi transkribering för att bekanta oss med texten och materialet, så vi kunde göra en uppskattning på innehållet och om vi behövde ändra något. Vi spelade upp de inspelade intervjuerna med en uppspelningsfunktion i mobilen som fungerade likt en bandspelare. För själva nedtecknandet av ljuduppspelningen användes Microsoft Word ordbehandlare. Allt som sades skrevs ned, men vi valde att inte skriva ner upprepningar, suckar, stön och liknande ljud. Längre pauser samt egna avbrytningar skrevs med tre punkter i följd ”...” och skratt som ”haha”.

Tolkning och kodning

I samband med att vi påbörjade transkriberingen och utifrån vår förförståelse, så noterades nyckelord som kunde vara av vikt för studien. Orden markerades i funktionen kommentatorsfält i ordbehandlaren Word, så vi kunde se i vilken del av intervjun de framkom och i vilket sammanhang. Nyckelorden kunde vara sponsor, rädsla, glädje, nykterhet och andra ord som vi tänkte kunde kopplas till respondenternas upplevelse av olika situationer och känslor. När vi hade ett antal nyckelord påbörjades nästa fas, vilket var att förstå i vilken mening de här orden använts, och försöka få en helhetsbild utifrån textstyckena enligt den hermeneutiska traditionen (Sohlberg & Sohlberg, 2019).

Inom Hermeneutiken så försöker man tolka texter och förstå innebörden av andra människors uttryckta känslor, handlingar, avsikter och intentioner kopplat till en egen förförståelse som forskare inom hermeneutiken ofta besitter (Davidson & Patel, 2011). Vi pendlade alltså mellan helhet och delar i materialet, likt den abduktiva metoden med olika synvinklar, för att försöka uppnå en så fullständig förståelse som möjligt.

När vi hade samlat textstycken utifrån nyckelorden och läst texten i sin helhet, började vi kategorisera in dem i olika grupper. Detta gjorde vi genom att koppla samman stycken som var relativt lika varandra, eller var inom samma område. När vi samlat ihop dem skrevs en kort tolkning av varje kategori och vad de samlade textstyckena innebar, samt hur de olika delarna hängde ihop och bidrog till den större helheten. På så sätt blev de olika kategorierna till teman, och efter en första gallring av det som vi uppfattade vara irrelevant för vår studie, fick vi fram följande: *Delaktighet, relationer, att passa in, att*

göra gott, service som ritual, tillfrisknande, gemenskap, igenkänning, att kliva ut, slitningar i gemenskapen, nyttan med 12-stepsprogrammet, Covid-19 och känsla av sammanhang. I ett sista steg så reducerades de tidigare tretton teman till fem: *Gemenskap, Sponsorskap, Förändras, Att kliva ut och Onlinemöten.* Det här gjordes efter att vi återigen läst hela texten, och utifrån vår förförståelse samt den kunskapen vi hämtat från tidigare kunskapsläget som uppfattades vara mest relevant för vår studie.

Förförståelse

Första gången Alan Ekmen kom i kontakt med 12-stepsprogrammet var ett möte på Södermalm. Alan följde med sin vän på ett DAA möte. Tanken var att han och hans vän som båda var påverkade på amfetamin, skulle göra sig lustiga över de män och kvinnor som satt där och beklagade sig över sina liv som "misslyckade narkomaner". Väl där slogs Alan av hur glada samt lyckliga dem verkade vara och fick en känsla av en gemenskap. Efter sitt beslut att sluta använda sinnesförändrande substanser, har Alan levt i 12-stepsprogrammet i cirka sju år. Idag arbetar Alan på ett 12-stepsbehandlingshem som riktar in sig på narkotika och alkoholmissbruk samt kriminalitet som livsstil.

Johan Hamrén har ett stort intresse av socialt arbete med människor i utsatta situationer och missbruksproblematik. Johan har ingen egen erfarenhet av missbruk eller en professionell yrkesroll inom missbruksvård. Däremot arbetar Johan som ledsagare åt individer som behöver stöd, samt på socialtjänsten som biståndshandläggare. Att vi har olika ingångsvägar i den här studien, tänker vi enbart är en fördel då det ger mer transparens, eftersom vi kan granskar varandras arbete och tillvägagångssätt utifrån två olika perspektiv. Där Alans kunskap och förförståelse kan ha inverkan på utformning av intervjuguide, tolkning etcetera kommer Johan in med objektivitet och öppet förhållningssätt så att en viss balans i studiens genomförande uppstår.

Forskningsetiska överväganden

Vi har valt att göra en kvalitativ studie, vilket kommer att beröra ämnen som missbruk och livsöden. Då detta är känsliga ämnen, vill vi vara säkra på att de deltagare som intervjuas i den här studien är införstådda i vad syftet med studien är, och hur deras information kommer behandlas, samt att de kommer vara anonyma. Deltagarna får välja om de vill ses fysiskt eller online, vilket görs för att deltagarna ska känna sig bekväma, men även till följd av smittorisken gällande Covid-19. För att upprätthålla en god forskningsetisk medvetenhet i vår studie som berör människor, kommer vi utgå ifrån tre olika faktorer som bidrar till detta. Vi kommer använda oss av Vetenskapsrådets rapport om *God forskningssed* (2017), lagen om Dataskyddsförordningen (GDPR) samt lag (2003:460) om etikprövning. För att uppfylla de nämnda kriterierna, kommer vi bland annat att inhämta ett påskrivet samtyckesbrev (se bilaga 1) då vi

avser att införskaffa information om den enskilde genom ljudfil. Vi vill även att respondenterna ska känna sig väl informerade, och trygga om att de när som helst kan pausa eller avbryta intervjun helt utan påföljder. Vi informerar även om att efter godkänt resultat på studien kommer den publiceras på databasen Diva.

Studiens etiska principer har anammats utifrån Bryman (2011) fyra olika delar. Samtyckeskrauet: De som valt att delta i studien kommer få en förfrågan om att lämna ett skriftligt samtycke till att vi kan använda informationen de lämnar till studien. Vi kommer be dem läsa informationsbrevet och innan intervjun kommer vi än en gång förklara om syftet med studien, och hur deras information avses att behandlas. Det ger oss en bekräftelse på att respondenterna har förstått vad studien handlar om, och hur vi kommer att använda oss av materialet.

Konfidentialitetskravet: Våra respondenter ska känna sig trygga med att inte få sina identiteter röjda utifrån vårt material. Vi kommer att hålla dem oidentifierade under transkribering genom att använda förkortningar som P1 för person ett som intervjuas och P2 för person två och så vidare i transkriberingen. Vi har nämnt att respondenterna är från samma gemenskap, vilket kan låta som en risk för igenkänning mellan respondenterna, men då gemenskapen består av 5 000 medlemmar ansåg vi att risken var förhållandevis låg. I resultatdelen använder vi fingerade namn eftersom det ger ett mer personligt inslag än förkortningar. Efter godkänt resultat på uppsatsen kommer allt insamlat material raderas, så att inte informationen existerar längre än nödvändigt.

Informationskravet: Vi kommer att skicka ett brev till varje respondent där de informerar om studiens syfte och att deras medverkan är helt frivillig. De informeras om att de kan avbryta en pågående intervjun, eller återkomma i ett senare skede och begära att vi inte använder oss av deras material. I brevet står även de frågor som kommer ställas så att respondenterna får en tydligare bild på vad intervjun kommer att beröra för områden. Informationen de lämnar till oss kommer att vara oidentifierad och de kommer vara anonyma studien igenom.

Nyttjandekravet: Inför varje intervju kommer vi informera respondenterna att det material och uppgifter de lämnar till oss enbart kommer användas för den här specifika studien, och inte för kommersiellt bruk eller icke-vetenskapliga syften.

Tillförlitlighet

Reliabilitet kan beskrivas som ett mått av tillförlitlighet och handlar om i vilken utsträckning en studie kan replikeras av andra forskare, och på så vis ge en indikation på kvalitén i en undersökning (Bryman, 2011). I kvalitativa studier kan man försöka uppnå det genom att tydligt förklara tillvägagångssätt om urval, materialinsamling i form av intervjuguide och tolkningsprocess. Vi har i metodavsnittet försökt vara så

tydliga med detta som möjligt, för att bidra till en någorlunda replikerbarhet av studien. Något att ha i åtanke är att respondenternas svar kan vara påverkade av rådande situation eller sinnesstämning samt av Alans förförståelse, vilket kan ge ett annat resultat. Det är något som anses vara negativt inom kvantitativ forskning men kan vara intressant och givande i en kvalitativ studie (Davidson & Patel, 2011).

Trovärdighet

Vi eftersträvade en god validitet under tolkningsprocessen av material samt resultatet, för att på så sätt öka trovärdigheten i studien, och visa på att den valda metoden undersöker det vi anser vara av relevans för denna studie. För att uppnå det så återvände vi konsekvent till forskningsfråga, frågeställningar och våra teorier under tolkning samt analys av resultatet. Det här för att försäkra oss om att vi alltid var i linje med det vi faktiskt ville undersöka och att resultatet speglas av det material som samlats in, vilket är en förutsättning för god validitet (Brinkmann & Kvale, 2014).

Vi är även tydliga med vår förförståelse och hur den kan påverka studiens genomförande och resultat. Det visar på en transparens som är av vikt för att öka trovärdigheten i en studie (Ahrne & Svensson, 2015). Här ser vi en klar fördel med olikheterna i vår förförståelse om det studerade ämnet, vilket vi menar ökar vårt sätt att se på studien med objektiva och kritiska ögon.

Något som hade kunnat ökat trovärdigheten i denna studien, är att låta respondenter läsa igenom vår resultatdel, för att de skulle kunna bekräfta att vi tolkat deras sociala verklighet på rätt sätt (Bryman, 2011). Vi övervägde den här möjligheten för ökad trovärdighet för studien, men på grund av begränsad tidsram uteslöt vi den processen.

Generaliserbarhet

En kritik som riktas mot kvalitativ forskning, är möjligheten att generalisera ett resultat på en population, vilket går att göra med en kvantitativ metod (Ahrne & Svensson, 2015). Vi hade inte som syfte att undersöka ett stort fenomen som kan appliceras på en stor population, utan vi ville undersöka en liten grupp i samhället kring ett visst fenomen. Då kan man enligt Davidson och Patel (2011) överföra resultatet av sin kvalitativa analys som kan leda fram till en förståelse av ett fenomen, och hur det uppvisar sig i relation till sin kontext på en grupp inom den miljön man studerat. Vi skulle alltså kunna jämföra liknande studier med vår, om de utförts på en liknande gemenskap och överensstämmande urval. Vi är medvetna om att vår lilla studie inte kan överföras på en population som en statistisk kvantitativ studie kan, men vi kan ändå visa på en tendens till något som kan vara av betydelse inom till exempel socialt arbete.

Metoddiskussion

Syftet med vår studie var att få en djupare förståelse av 12-stegsgemenskapens medlemmar, och de faktorer som bidrog till deras tillfrisknande och bibehållna nykterhet. Det naturliga valet för oss blev då att genomföra en kvalitativ studie, då den lämpar sig bäst när syftet är att införskaffa en djupare kunskap och innebörd om något, än om vi till exempel skulle använda en kvantitativ metod som enbart ger statistisk verifierbara samband (Alvehus, 2019)

Vi valde inledningsvis att inrikta oss på ett målstyrt urval, då vi hade vissa kriterier som ansågs vara av vikt för att få så erfaren bild av 12-stegsgemenskapen som möjligt. Det gjorde att vi eftersökte en grupp respondenter som hade minst fem år eller mer i nykterhet och involvering av 12-stegsprogrammet. Förfrågan blev framgångsrik och vi fick tag i nio respondenter som var av olika åldrar och könstillhörigheter, vilket vi ansåg ge en viss bredd bland respondenterna. Vi använde oss av kontakter för att kunna sprida vår förfrågan bland en utvald 12-stegsgemenskap som vi ansåg var representativ för de flesta gemenskaper i Sverige. Vi har dock valt att hålla den specifika gemenskapen anonym med beaktande av konfidentialitetskravet (Bryman, 2011). Det kan anses vara problematiskt att vi enbart riktat in oss mot en specifik gemenskap, men då den innefattar missbruk av alla sinnesförändrande substanser, anser vi att den täcker in det området som är central för studien. Det hade även varit önskvärt med fler respondenter för att få ett tyngre material att analysera, men trots antalet ansåg vi oss uppnå ett teoretisk mättat resultat (Bryman, 2011).

Vi skickade ut intervjuguiden i förväg för att låta respondenterna bekanta sig med vilka teman studien skulle beröra. Under denna process diskuterade vi de positiva aspekterna med tillvägagångsättet samt det negativa. Det positiva ter sig vara att respondenterna kan få tid att fundera på frågorna och de teman studien lyfter för att vi ska kunna få så begrundade och uttömmande svar som möjligt. Det kan även inbringa en viss trygghet för respondenten att veta vad som komma skall under själva intervjun. Nackdelen med att skicka ut frågorna i förväg kan vara att respondenten inte blir lika spontan under intervjun och svarens omfång kan begränsas.

Något vi arbetade konstant med under studien var vår förförståelse, eller rättare sagt en gedigen förförståelse hos en av oss, och en betydligt mindre hos den andra. Vi menar på att det här enbart varit en fördel utifrån att vi varit transparenta med förförståelsen, och under hela processen diskutera oss fram till en mittenväg där förförståelse och objektivitet möts. Det här har i sin tur lett till att vi valt en abduktiv metod eftersom det är svårt att neutralisera sig helt från omedvetna val och hypoteser utifrån sin förförståelse (Davidson & Patel, 2011).

Under intervjuerna framkom det en del negativa aspekter av gemenskapen, vilket hade varit intressant att analysera för att få en mer nyanserad bild av respondenterna upplevelse. Vi diskuterade möjligheterna

att ha med dem som ett eget tema, men då det var för stor spridning på de subjektiva åsikterna och svaren så valde vi att inte inkludera dem.

IV. Resultat

I denna del presenterar vi resultatet av studiens semistrukturerade intervjuer och de fem olika teman: gemenskap, sponsorskap, relationer, förändras, att kliva ut. Resultaten tolkas och sammanfattas kontinuerligt utifrån aktuella citat. Av etiska skäl så är respondenternas namn fingerade.

Tema 1: Gemenskap

Ett av de mest framstående teman i intervjuerna är 12-stegsgemenskapens betydelse för medlemmarnas tillfrisknad. Emily berättar att hon sa upp kontakten med gamla vänner när hon bestämde sig för att göra en förändring, och därför var möten väldigt viktigt, då det var där hon lyckades hitta nya vänner som var nyktra och drogfria. Emily berättar även att identifiering var en viktig del då hon upplevde att hennes nya vänner förstod henne. Andreas förklarar att han inte hade några vänner kvar efter många år av tungt blandmissbruk. Att komma in i gemenskapen och hitta nya vänner som tyckte om honom för den han är kändes hoppfullt. I Ivans fall var det av stor betydelse att hitta likasinnade vänner och han betonar att gemenskapen fortfarande, trots 10 års nykterhet är lika viktig för honom som det var i början.

De pratade klarspråk så att jag förstod, det var ingen som satt och hassla eller vad synd om dig, det var raka puckar, sen när jag blev nykter startade jag om hela mitt liv, jag sa upp kontakten med alla, jag hade en barndomsvän hemma i XX jag hade en tjejkompis i XX och min familj, det var allt jag hade, så jag gick för att skapa nya vänner, jag hittade XX och några andra så det var mycket det sociala samspelet, det var kanske inte bara för att tillfriskna så utan... mycket så. Jag kunde få igenkänning och de förstod mig på ett annat sätt, för när du lever i den här narkomanvärlden då är det ju bara drogerna, fast man inte tror det, men det är bara det som gäller, hasslandet, fixande, här blev det äkta helt plötsligt, och det var också otäckt, att det helt plötsligt ska vara ärligt och äkta och tycker de om mig bara för jag är jag eller, haha. En helt ny start. (Emily)

Respondenternas svar visar på att ny bekantskap av nyktra och drogfria vänner var av stor vikt för deras tillfrisknande och fortsatta återhållsamhet, då de kände hopp och tillhörighet med medlemmarna som hade gått före.

Alexandra hade ett omfattande alkoholmissbruk men trots detta insåg hon inte att hon var alkoholist. Det var inte förens Alexandra träffade sin nuvarande sambo som hon insåg att hon har ett problem, efter att han påpekat hon behöver ta tag i sitt beroende. Alexandra berättar att hon aldrig känt att hon passar in i något sammanhang. På Alexandras första möte var hon väldigt nervös och tänkte att hon inte var tillräckligt intressant för att bli accepterad i gemenskapen. Men efter det fina mottagandet av medlemmarna i 12-stegsgemenskapen kände hon sig trygg och hoppfull.

Jag trodde jag skulle dö av nervositet, jag var verkligen jätte rädd för vad folk skulle tycka och om jag skulle vara tillräckligt...om jag skulle duga i den gemenskapen, för jag har ju alltid känt att jag inte duger någonstans eller att jag inte passar in, så jag tänkte att jag kommer nog inte haft ett tillräckligt coolt liv för att vara med här, men det ändrades direkt när mötet öppnade och folk började prata om att..."välkommen till dig, du är viktigast här" det gick från total rädsla till en känsla av hopp och att jag kände att jag hittat ett ställe där jag kände mig trygg. (Alexandra)

Julia levde länge ett dubbelliv där hon hade nyktra vänner som inte visste om hennes missbruksproblematik. Julia berättar att hon var noga med att inte blandade ihop de två olika världarna, och förklarar att hon trivdes bäst i sällskap med de dysfunktionella vännerna. När Julia väl insåg att hon hade problem gick Julia på sitt första möte med en vän som hon tidigare hade missbrukat med, fast som nu var nykter och drogfri. Julia berättar att hon kände sig förstörd av 12-stegsgemenskapens medlemmar och att de talade samma språk.

Jag tyckte om att känna mig delaktig, jag kände mig hemma, människor som förstod mig, vi talade samma språk, första gången jag klev in på ett 12-stegsmöte så kände jag att det här är människor som förstår mig, jag har försökt förklara för mina friska vänner innan men dom har inte fattat, de har kanske försökt, och har funnits där men första gången kände jag att det här är människor som förstår mig, den känslan. (Julia)

Respondenternas svar tyder på att identifiering samt känslan av att bli förstörd var viktigt, men även en känsla av att bli accepterad för den man är var av stor vikt för dem flesta av våra respondenter. Andreas berättar hur medlemmarna inom 12-stegsgemenskapen accepterade honom för den han var och hur stor betydelse detta har haft för honom. Vilket även Alexandra belyser.

Det kärleksfulla och fina i gemenskapen, det verkar som att ingen ville ha någonting av mig, bara vara runt mig, det gillade jag också, förut var det mycket att folk ville ha något av mig, eller att jag tog det för givet, utbyten av tjänster, det var alltid outtalat att man inte kunde ta emot en tjänst, det fanns inget outtalat i de här gemenskaperna så jag tyckte verkligen det var kärleksfullt, spelade ingen roll om det var en gammal kåkfarare eller en heroinist, en tjej som druckit några gånger alla var där av samma anledning, att tillfriskna från någonting de inte kunnat kontrollera själva, då gick man tillsammans hand i hand mot ett gemensamt mål och det var sktinfint, det är jag tacksam för. (Andreas)

Det var att jag kände att här hör jag hemma och jag passar in här, jag hade som en familj där, i vanliga livet kände jag mig jätteensam och konstig, men där kände jag att jag passade in, att jag var någon, att jag fick vara den jag var. (Alexandra)

Andreas svar belyser vikten av att bli accepterad för den han är, vilket även Emily och Alexandra betonade. Ett genomgående tema hos respondenterna var vikten av identifikationen då detta gav upphov till en känsla av hopp "kan dom så kan jag också" (Thomas). Thomas belyser vikten av att känna hopp, och berättar att han efter 20 års missbruk hade nått botten. Han tog avstånd ifrån familj, vänner och sin

son. På slutet var Thomas hemlös och missbruket var så omfattande att han åkte in och ut på beroendeakuten på ST Görans flera gånger i veckan. Han ville inte leva längre, men när han klev in på sitt första 12-stegsmöte kände Thomas hur dessa människor likt honom hade varit på livets botten, och var nu glada och lyckliga människor. Detta ingöt en känsla av hopp.

Det var väl en känsla att jag var slagen, jag kände mig besegrad, jag kände mig utmattad, jag kände mig trött och jag märkte att på dom här möten satt det människor som var glada, som var lyckliga, som var fria, som kände hopp, som kände styrka, som hade mod och nånstans så smittade det av sig på mig också, jag kände att jag vill ha det dom har. Har dom lyckats ta sig igenom det här helvetet så borde jag också kunna göra det, jag är ganska social av mig, det vart ett ställe där jag gick och kände gemenskap och jag kände att jag tillhörde något. Jag började känna dom här sakerna som dom som satt där på mötena, jag började må liksom bättre och bättre, det gjorde att jag återkom och till slut blev det en vana, lika stor vana att droga varje dag blev det en vana att jag går på möten och delar den lösningen. (Thomas)

Respondenternas svar tyder på att det viktiga i gemenskapen var att skapa nya relationer med nyktra och drogfria vänner som förstod dem. Att bli accepterad för den man är och känna tillhörighet var av vikt. Men det som framstod mest var vikten att kunna identifiera sig med medlemmarna i 12-stegsgemenskapen, vilket i sin tur gav en känsla av hopp.

På frågan vad våra respondenter upplevde som negativt i gemenskapen fick vi en stor spridning. En respondent upplevde att det kan uppstå hierarki, medan en annan kände att det kan uppstå missförstånd när medlemmar har egenkomponerade lösningar på problem, och inte följer den stora boken. Ingen av våra respondenter svarade lika på denna fråga, vilket gjorde att vi inte såg något tydligt mönster och därför valde vi att inte lägga någon tyngd på detta resultat.

Tema 2: Sponsorskap

Tema: Sponsorskap framträder som en central del i 12-stegsgemenskapen. Sponsorskapet innebär att en person med en längre tids nykterhet inom programmet tar kontakt med en deltagare som inte kommit lika långt i processen och blir dennes sponsor. Emily berättar att sponsorn är ”en man...eller en person som vägleder dig genom 12-stegen som haft ett andligt uppvaknande och den uppgiften han har är att visa mig, så här gjorde jag” Flera av respondenterna nämner sponsorskap som en betydande del i deras väg till tillfrisknande och bibehållen nykterhet.

Jake och Alexandra har båda en överensstämmande bild över hur viktig sponsorn har varit för dem och förklarar vidare att den sponsorn de själva hade var deras stöd när de tog sig igenom och arbetade med de olika stegen i programmet. Sponsorn visade vägen till tillfrisknandet när de båda önskat att bli nyktra. Jake beskriver processen med hur sponsorn arbetade inledningsvis med honom på följande sätt.

Jag menar att när jag kom till 12-stepsprogrammet så var det ett behandlingsprogram så jag skaffade det som kallas för sponsor så jobbade vi oss igenom de 12 stegen som finns i en manual, och när jag nu har fått det här programmet till mig så kanske andra nya frågor ”hur gjorde du” och då gör jag precis som min sponsor har gjort med mig och hjälper dom och ägnar tid åt att träffa dem och prata igenom stegen och dom får arbeta och finnas där för andra, vilket också är ett fantastiskt verktyg. (Jake)

Vanligtvis så kommer man i kontakt med en sponsor på möten, men här beskriver Alexandra hur hon tog kontakt med en person som varit sponsor till en bekant, och hur den sponsorn gick tillväga för att hjälpa Alexandra nå dit hon är i sin nykterhet idag.

Jag berättade för henne att det var skit och inte visste vad jag skulle göra så sa hon att jag kan ringa till hennes killes gamla sponsor, så ringde jag till den killen och han var med i CA så kom han hem till mig och min pojkvän och berättade om beroendesjukdomen och att det finns en lösning och häng med på ett möte, och jag var så uppgiven och sa okej och sen dess har jag fortsatt vara nykter och går på möten och allting har varit jättebra. (Alexandra)

I intervjuerna framkommer vikten av att arbetet med stegen för att nå tillfrisknad och nykterhet, vilket kräver stöd och vägledning från en sponsor. I samband med frågan om vad som har varit viktigast i 12-stegsgemenskapen, berättar Josef att ”utan en sponsor skulle jag inte kunna göra ett fjärde steg”. Josef förklarar att han gjort en behandling där 12-stepsprogrammet användes men utan sponsor, vilket han menade på inte blev tillfredställande. Vägledningen och pådrivandet från en sponsor anses vara av vikt när en nykomling ska bekanta sig med programmet och stegen. Emily berättar hur sponsorn satte regler för hur mötesgående och stegarbetet skulle genomföras när hon var ny.

...sen hade jag under steg-arbetet att jag hade en överenskommelse med min sponsor att jag var tvungen att gå på minimum 5 möten i veckan, sen mitt första år då var det mellan sju och tio möten i veckan, en narkoman vill vara bekväm och lat och gärna ligga i soffan och njuta av livet, det är klart när min sponsor sa till mig att jag måste göra det här och du måste tala på det här konventet, du måste ge vidare och jag bara ”uäh, fuck you gubbe”. (Emily)

Det som framkommit ur så gott som samtliga intervjuer, och det citaten ovan visar är en tydlig indikation på hur viktig sponsorskapet varit för respondenternas tillfrisknande. Sponsorskapet är en stor del av 12-stegsgemenskapens verktyg för att få in personer i stegarbetet och att utföra det på rätt sätt. Flertalet respondenter berättar att det är sponsorerna som visar vägen till ett nyktert och drogfritt liv genom vägledning i de tolv steg, och förklarar på det sätt de själva gjorde för att bli nyktra.

Under intervjuerna kommer det fram att sponsra också är en del av sponsorskapet, där du som nykter narkoman och alkoholist haft ett andligt uppvaknande ska vägleda andra genom samma process du själv gått igenom, och på så sätt föra det vidare. Flera respondenter är idag sponsorer åt nykomlingar och andra som behöver vägledning. Respondenterna berättar att det handlar om att ge tillbaka det som de själva en gång fått, och på så sätt bidra till att nya medlemmar får en bra väg in i stegarbetet. Att de flesta vi

intervjuar själva är sponsorer idag, framgår tydligt då det under intervjuerna framkommer att det finns en stark koppling mellan att sponsra, känna att du kan ge tillbaka och själv bibehålla din nykterhet. Josef talar specifikt om att sponsra även är av nytta för den som sponsrar.

Så sponsorskap är otroligt viktigt, och jättebra boost för sin personliga utveckling, när du får sponsirer, när du har lämnat över från ditt fjärde till femte steg, då får du sponsra när du gjort din första gottgörelse, så var det för mig i alla fall. (Josef)

Det här var någonting Josef menade var givande för honom samt hans nykterhet vilket fler respondenter upplevde. Emily förklarar även hur det kan bli när man inte sponsrat på ett tag.

Jag ska ge vidare, annars kommer det inte hålla, man känner ju det också när man inte haft sponsirer för en stund eller kanske slarvat med mötesgåendet så kommer det som ett brev på posten ett dåligt mående, man känner sig lite självvisk och självcentrerad. (Emily)

Emily talar om hur arbetet med att vara sponsor kan hålla en närmre programmet och påverka sitt eget mående. Att vara nära programmet innebär att du går på möten, delar samt är aktiv i gemenskapen. Det blir som en Win-Win situation där de erfarna sponsorerna som vägleder dem med mindre tid i nykterhet, även själva får ut någonting av sponsorskapet. En del respondenter belyser svårigheterna med att sponsra om man inte "lever som man lär" och därför håller man sig nära programmet, vilket även håller ens egen nykterhet i schack. Fabian säger följande om detta.

Jag kan inte vara en bluff om jag ska se folk i ögonen, och när jag gör det här om och om igen gör ju jag om stegen med folk, och jag har haft turen att...det är därför jag inte klivit ut under de här sju åren, även om jag inte gått på möten så har jag alltid sponsrat någon och då pratar jag med dom på kvällarna och så får jag känna mig behövd, och det är kul. (Fabian)

Fabian nämner betydelsen av att känna sig behövd vilket fler respondenter talar om. Respondenterna belyste ärlighet som en viktig grundsten inom 12-stegsgemenskapen och något man får lära sig tidigt i arbetet med stegen. Det talades i fler av intervjuer om en skyldighet att ge tillbaka, vilket är det tolfte steget som fyller en viktig funktion i programmet. Jake förklarade att föra det vidare, "pass it on", är det viktigaste, och hade inte någon gjort det för Emily hade hon inte suttit här idag berättar hon, och menar på att det tolfte steget är grundläggande för tillfrisknandet .

Det framkommer inte så mycket kritik på själva sponsorskapet under intervjuerna, men Julia nämner att det "kan bero på vem du får som sponsor, vissa sponsorer vill ju styra och ställa och kontrollera och gå in som psykologer fast dom inte ska vara det och det där är från person till person". Det kan bli problematiskt om fel person ska vägleda en nykomling i de 12-stegen.

Tema 3: Förändras

Tema: Förändras behandlar hur respondenterna ser på förändring, från missbrukare till en nykter alkoholist och narkoman. Svaren från respondenterna visar på att förändringsarbetet påbörjas i de 12-stegen. Andreas berättar att han kom i kontakt med 12-stepsprogrammet på ett behandlingshem. Hans första reaktion när behandlingshemmet körde han på möte var ”vad fan är det här för sekt”, men idag lever Andreas i 12-stepsprogrammet vilket han också beskriver har förändrad hans känsloliv.

Så fort jag kände att mitt känsloliv blev hotat så tog jag faktiskt reda på det genom att göra en inventering, jag ringde min sponsor och jag fick ofta reda på att jag var väldigt orolig för hur jag skulle bli sedd eller nervös att inte duga till och alla de bitarna, sen när jag var klar med den så kunde jag typ be för det och att lära mig lite av det, det var okej att va rädd för det, det skadar inte mig, det visa sig att det gick ganska bra igen ”den här människan tycker inte alls illa om dig, den tänker inte ens på dig” fast jag gick runt och tänkte ”den här människan tycker skitilla om mig nu” och jag tänkte så i en halvtimme, så jag var väldigt mycket i steg 10 att jag... jag kollade på mitt okontrollerade känsloliv när det blev okontrollerat, vad det var och oftast så var det ju bara en illusion, det var nått som inte stämde, så det var nått jag kunde jobba på, sen blev det så igen fast lite mindre...lite mindre, så jag gjorde väldigt mycket tior som det kallas i programmet i början...eller när jag jobbad med den här sponsorn efter två år ca, vi gjorde i snitt två per dag och det hjälpte mig jättemycket. (Andreas)

Andreas svar tyder på att arbete i de 12-stegen var det som hjälpte honom att förändra sina beteendemönster, även sponsorn har haft en stor betydelse för Andreas då han genom hans hjälp både fick vägledning i de 12-stegen och fann tröst när han inte mådde så bra till följd av sitt ”okontrollerade känsloliv”. Andreas förklarar även att medlemmarna i 12-stegsgemenskapen har varit av betydelse för hans förändring.

Jag vet en person som sa till mig att jag inte förstår mitt egenvärde, att jag trodde egenvärde betyder att du är en nio och någon annan en tia eller du en sexa och någon annan en sju, att jag sätter poäng på det. Men jag kommer ihåg att jag typ blev kränkt när han sa så men sen fattade jag att jag faktiskt har ett värde, jag kan tänka på massa såna situationer, mycket har nog varit att jag är den jag är, eller kommer in och tar plats och jag vill så gärna bli sedd, så folk har kanske kunnat se igenom mig många gånger. Människor i gemenskapen, de som faktiskt vågar approacha mig, vanliga människor på typ en byggarbetsplats skulle inte gå fram till mig och fråga ”varför betet du dig på det här sättet”, det är jättefint faktiskt, det tycker jag verkligen. (Andreas)

Andreas svar tyder på att medlemmarna i gemenskapen har hjälpt till att fostra honom genom att våga gå fram och ge en ärlig spegling i Andreas beteende som han inte har kunnat se hos sig själv.

Emily kom i kontakt med 12-stepsprogrammet genom en man som klev in i butiken där hon arbetade. Mannen såg att Emily var påtänd och när hon går fram till den äldre mannen, så ger han henne sitt visitkort och säger ”du vet du vad, ta mitt nummer och ring mig när du vill må bra som jag gör, på riktigt”. Emily blir förbannad på mannen, men en morgon när hon vaknar upp känner hon att ”idag är en bra dag att ta sitt liv”, hon inte orkar leva längre, men så kommer hon att tänka på mannen i butiken. Det har nu

gått sex år sedan Emily träffade mannen när hon tar fram lappen i sin plånbok och ringer till honom, strax därefter sitter hon på sitt första möte, och mannen blev senare hennes sponsor.

När man gör stegen så lär man sig att allting handlar inte om mig och man lär sig ta ett steg tillbaka och att knipa käft, jag behöver inte säga min åsikt i allting fast jag gärna vill det, för jag tror ju att jag är gud fortfarande vissa dagar, jag är ju narkoman, det de handlar om, att ändra sina karaktärsdefekter. (Emily)

Emilys svar och som många av våra andra respondenter visar på att de 12-stegen har varit av betydelse för dem, då de har fått se sina brister som sitter kvar till följd av ett mångårigt missbruk. Men som den tidigare gängkriminella Jake beskriver. Det går även att tillämpa 12-stepsprogrammet på kriminella tankemönster.

Framför allt så är det 12-stepsprogrammet, att arbeta i stegen, på vilket sätt, jag är ju en helt annan människa idag än den jag var innan, och för att inte bli för långrandig så kan jag säga att jag har gått från att vara en ganska föraktad gängkriminell med ganska mycket status och mycket våldskapital och levt länge i den världen och tyckt det varit rätt, och stått för mina handlingar till idag, det är framför allt känslolivet som... min moral som jag sa innan, mitt samvete som förändras. Jag har jobbat med väldigt mycket i 12-stepsprogrammet, jag har under större delen av mitt liv haft andra moraliska värderingar så är detta centralt för mig, jag använder 12-stepsprogrammet mest på mina kriminella värderingar och sätt att tänka, jag har det som moralisk ledstjärna, för ibland känns det inte rätt när man gör rätt eller vad man ska säga, om man åker tunnelbana och någon knuffar på en eller, allt från trafiken eller vilka orättvisor som jag tyckte för, vilka som helst och det kommer tillbaka, så för mig och för samhället så är 12-stepsprogrammet en ultimata verktyg för jag har varit en stor samhällsbörda. (Jake)

Jakes svar tyder på att 12-steps programmet och då främst de 12-stegen som har hjälpt honom att förändrat hans tidigare moraliska värderingar, som i sin tur har bidragit till att han har gått från att vara tungt kriminell och en belastning för samhället, till att vara en god samhällsmedborgare.

Josef genomgick flera olika former av behandling innan han kom till insikten, att han behövde leva i 12-stepsprogrammet för att lyckas hålla sig nykter och drogfri. Idag har han 8 års nykterhet och berättar att de 12-stegen har varit avgörande för hans mående.

Jag är övertygad om att utvecklingen är det viktiga, man kan ta det på utmattning, eller med vita knogar som det heter, om man är på alla fyra och har knogarna mot golvet och tänker att jag ska inte dricka idag, men det funkar inte i längden, man vill vara en fri individ, du vill inte bara överleva, man vill leva, att jobba i stegen gör att du utvecklas som människa och jobba med stegen så får du se vad du gjort fel tidigare, du får göra en rannsakan med dig själv och släppa taget, att tömma din ryggsäck, när du gör det så blir du lättare. (Josef)

Josefs svar belyser hur han genom de 12-stegen kunde synliggöra de negativa beteendemönster som satt kvar efter många år av tungt missbruk. Han berättar även vikten att få ”att släppa taget, att tömma ryggsäcken”, vilket tyder på att han genom arbete i de 12-stegen har kunnat förlåtit sig själv för tidigare

oförrätter och lyckats gå vidare med sitt liv.

Svaren från respondenterna visar på att 12-stegsgemenskapen inte är något fristående som skapar förändring, utan det är själva 12-stepsprogrammet där möten, sponsor, gemenskapen, delaktighet och 12-stegsarbetet är det som skapar förändringen hos medlemmarna.

Förutom att de 12-stegen skapar positiv förändring, tyder respondenternas svar på att 12-stepsprogrammet har bidragit till ett bättre psykiskt mående. Detta till följd av att respondenterna med hjälp av stegarbetet lyckats förlåta sig själva för tidigare situationer där de har betet sig illa mot andra människor.

Tema 4: Att kliva ut

Tema: Att kliva ut är något som flertalet respondenter nämner och innebär att ta ett återfall efter en viss tids nykterhet. De flesta respondenterna talar även om en framstående rädsla för just återfall och hur de arbetar för att undvika det. Att återfall sker verkar till synes inte vara ovanligt, vilket vi förstår när Emily formulerar sig på följande sätt om skyldighet att dela när du uppnått en viss tid av nykterhet.

Ja det är a och o, det är ju också min skyldighet eftersom att man har fem år så, sorgligt nog så är det mycket tid, med det menar jag att det är inte alla som kommer upp till fem, sju, tio år tyvärr. (Emily)

Det finns olika orsaker till återfall och de varierar såklart från person till person. Jake ger ett exempel på hur ett förlopp som kan leda till återfall kan se ut.

Om jag får punktering på min bil så kan det...för en vanlig människa är det ingen fara men för en alkoholist är det nog...eller nykter narkoman...så kan en punktering skapa så mycket harm och självcentrering så det faktiskt slutar i ett återfall. (Jake)

Här förklarar Jake att sjukdomen gör en självcentrerad och hur lätt det kan vara att övertyga sig själv om rätten till att ta till narkotika eller alkohol för att hantera situationen.

Josef förklarar att ett återfall han tog till följd av att han inte jobbade tillfredställande med stegen "...jag gjorde inte stegen, så på så sätt kände jag mig inte drogfri, så det dröjde inte länge innan jag tog ett återfall.". Han förklarar vidare att han en andra gång arbetade med stegen korrekt och fullt ut vilket gav honom en stabilare samt bättre grund att stå på i arbetet med att hålla sig nykter. Han beskriver sitt förhållningssätt till programmet idag på följande vis.

Men jag har inte en sju års nykterhet och tror att jag är safe, jag måste fortfarande praktisera, än i dag så ber jag, varje morgon, det är svårt att tillämpa dom varenda dag, det gör jag inte men jag gör det på mitt sätt och försöker leva i steg tio, elva och tolv, det här med att föra budskapet vidare, att hjälpa en annan missbrukare i nöd, jag jobbar på ett behandlingshem men jag anser inte att det är det tolfte steget bara, jag

kan inte vara drogfri för att jag jobbar på ett behandlingshem så jag måste gå på mina möten, så hade någon sagt så att jag inte skulle kunna gå på möten hade jag blivit livrädd. (Josef)

När Josef pratar om att inte kunna gå på möten gör han det i samband med sin upplevelse av hur covid-19 påverkat mötens tillgänglighet och den påverkan det skulle få på honom när han var ny i programmet. Precis som Josef beskriver så uttrycker även andra vikten av att hålla sig nära programmet och den betydelsen det har för bibehållen nykterhet.

I intervjuerna framgår det tydligt hur viktigt det är med gemenskapen, sponsorn, möten, erfarenhet och att ha koll på sig själv och sina karaktärsdefekter. Vissa respondenter menar att samtliga ovannämnda faktorer är lika viktiga, medan andra menar att desto längre de kommit i nykterheten, desto mer koll har de på sin situation och vad de behöver göra för att bibehålla den. Till exempel behöver det inte vara av en direkt rädsla för återfall man håller sig nära programmet, Alexandra ger följande svar och förklarar hur hon ser på programmets möten och dess betydelse.

...för att jag vet att jag mår väldigt bra av det, och att jag vet att om jag slutar gå på möten tar jag mig längre bort ifrån programmet och ju längre bort jag kommer desto sämre mår jag, och jag är inte rädd för att ta ett återfall, för just nu känner jag att jag vill inte, jag vill aldrig någonsin dricka, men i bakhuvudet så vet jag att om jag ska fortsätta ha det så då måste jag fortsätta med programmet, gå på möten, sponsra.
(Alexandra)

Vi tolkar Alexandras svar, som att trots du inte känner oro för att ta ett återfall, så håller du dig nära programmet då det bidrar med nytta, och du vet vad som händer med dig om du distanserar dig för mycket från det. Andra respondenter har uttryckt samma känsla av att hålla sig nära programmet, men att man gör det på sitt sätt och de upplever sig veta vad i programmet som du kan "tumma på" och inte. Alexandra förklarar att hon idag inte ringer sin sponsor lika mycket då hon känner att hon har den delen under kontroll. Julia bekräftar att rädslan för att kliva ut är tydlig bland andra, men berättar att hennes rädsla för återfall inte är markant, då hon litar på programmet och sin tro att det ska fungera.

Nej, jag tror inte det, nej, många har rädsla för att kliva ut, jag hade nog väldigt stor tillit att det skulle fungera om jag bara gjorde så här, jag ville verkligen göra förändring, så nej, inte jätterädsla om jag klev ut, jag tror inte det. (Julia)

När respondenterna pratar om återfall är det specifikt en grupp som återkommer i flera av intervjuerna, vilket är nykomlingarna. Enligt respondenterna råder det inget tvivel om att det är den grupp som står för flest återfall och som drabbats hårdast i spåren av covid-19. Det blev tydligt när respondent Alexandra säger "jag tänker ofta på att jag är väldigt glad att jag kom in i programmet när det inte var Corona". Vidare förklarar Alexandra att flertalet medlemmar blivit drabbade överlag men att det är nykomlingarna som är den grupp som påverkats mest negativt till påföljden av Covid-19, hon förklarar följande.

Ja verkligen, folk har blivit drabbade, speciellt folk som är ny-nyktra, att inte kunna gå på fysiska möten, det ger så mycket, nu har vi möten som är öppna för åtta personer max, det är därför jag inte går på de mötena heller för det finns ju dem som behöver dem mer än vad jag gör, så det har påverkat människors tillfrisknanden, verkligen, mig kanske det inte påverkat så mycket just nu, utöver att det är tråkigt, för mig är det viktigt att göra mina andra saker, för mig är rutiner väldigt noggrant, att ta hand om mig själv och göra saker jag mår bra av, att ringa ut till mina vänner i gemenskapen om det är någonting, men för nykomlingar tror jag det har blivit en jättestor påverkan. (Alexandra)

Emily ger sin bild av det hela på frågan om hur covid-19 påverkat själva gemenskapen. Hon berättar att utöver att det tillkommit många nykomlingar i gemenskapen, så har själva återfallen även drabbat de med längre tid i nykterhet till följd av isoleringen som Covid-19 indirekt har orsakat.

Ja, absolut, det har påverkats genom att vi har jättemycket nykomlingar, vi har jättemycket återfallare, med lång tid, som har tagit återfall, det har också påverkat att folk blivit isolerade och ensamma för narkomani är ensamhetens sjukdom, att folk upplever mer att man är ensam. (Emily)

Jake förklarar att möjligheten till att komma i kontakt med programmet under de särskilda restriktionerna har med ålder och hur bevandrad du är inom digitala hjälpmedel. Han menar att om du är ny och ska komma in i gemenskapen samt 12-stepsprogrammet idag, så behöver du vara kunnig och bekväm med att använda exempelvis Zoom som mötesplattform, vilket långt ifrån alla är.

Jag tror det är svårt för de nya människor...även om det kommer många nykomlingar, jag tror rätt det är svårt för nya människor i min generation och de som är en generation under mig som kanske inte är lika vana vid de digitala verktygen som den yngre generationen är, som är uppväxta med teams och zoom, så jag tror det kan vara svårt. (Jake)

Det här är såklart något som påverkar både gemenskapen och hur människor i behov av 12-stepsprogrammet kanske inte får rätt förutsättningar för att påbörja sin väg mot ett nyktert liv.

När vi har pratat med respondenterna om återfall samt covid-19 och hur det har påverkat gemenskapen, upptäckte vi en intressant diskussion som pågår inom de olika gemenskaperna. När covid-19 kom till Sverige så infördes det restriktioner om allmän sammankomst, vilket drabbade de olika gemenskaperna i form av begränsningar gällande antal medlemmar på möten. Det här ledde i sin tur till en debattliknande situation, där ena sidan av medlemmar menade på att det enda rätta att göra, är att följa restriktionerna och begränsa de fysiska mötena. En annan sida menade på att missbrukssjukdomen är mer dödlig än covid-19 och därav behöver möten fortsätta som vanligt. Julia sammanfattar hur hon och ett antal andra av respondenterna känner.

Ja verkligen, vissa tycker missbruket är dödligare än vad covid-19 är, det är en jättesvår fråga, vart ska man dra gränsen, jag förstår vad båda läger kommer ifrån, hundra procent, jag är någonstans mittemellan, jag förstår båda sidorna. (Julia)

Fler av respondenterna har sina åsikter om covid-19 och restriktioner, men oavsett detta är de flesta överens om att man bör följa restriktionerna, och inte stå över regler för att man har missbrukssjukdomen. Andreas ger sin syn på det och förklarar att ”det är jätteviktigt att inte vi som missbrukare sätter oss över samhället för det är farligt, att vi ska ha mer rätt än någon annan bara för att vi har den här sjukdomen”.

Fabian är av en annan uppfattning när det kommer till nedstängning av möten och ger sin bild av missbrukssjukdomen samt tankar om pandemin och dess restriktioner.

De få gångerna som jag verkligen blivit lack på samhället och situationen är när de ska komma och jidra med mina möten, inom 12-steg så är varje grupp självstyrande och det är inte som det är inte som en vanlig hierarki som i ett företag utan det är upp och nedvänd pyramid, och ändå ska dem komma med e här, så ja det har påverkat men de mötena jag går på kör på som vanligt efter sunt förnuft, det här är gamla ligister och kriminella och är man rädd för Corona absolut all kärlek, så för mig, många möten stänger ner men de möten jag går på, det finns ett större behov än någonsin. (Fabian)

Fabian menar att tillämpning av sunt förnuft kan bidra med en lösning som är bra för båda delarna, men att missbrukssjukdomen är prioriterad framför samhällets restriktioner. Som det framgår så finns det helt klart två olika läger i den här frågan, och något som de olika grupperna inom gemenskapen brottas med. Men det verkar inte enbart ge meningsskiljaktighet och slitningar i gruppen utan gemenskapen kan även stärkas av den här typen av dilemman. Alexandra berättar följande.

...då var det som att gemenskapen var tvungen att bestämma sig för vad som var viktigt och att man visade...man vred och vände på hur manskulle kunna göra för att fortsätta ha möten och det visade att det fanns jättemycket vilja att fortsätta att ha mötena, det tycker jag var lite fint, även om jag själv var lite delaktig i debatten och folk blev lite sura så blev vi nog ännu tajtare efter det, tycker jag. (Alexandra)

Det här menar vi visar på styrkan inom gemenskapen och att kärnan är en ömsesidig vilja att övervinna utmaningar och ta sig framåt mot den gemensamma lösningen, vilket känns igen i hela tankesättet kring 12-stegsprogrammet. Något som framkom under det här temat, var hur och varför återfall sker, men även hur de kan undvikas. En bidragande orsak till återfall var Covid-19 och dess restriktioner. Det här menar respondenterna drabbar nykomlingar i gemenskapen hårdast då de fysiska mötena uteblir och relationer blir svårare att skapa.

Tema 5: Onlinemöten

Tema: Onlinemöten belyser hur respondenterna upplevde vikten av den fysiska närheten på möten. I spåren av Covid- 19 och dess restriktioner har en del möten blivit påverkade till följd av begränsningen gällande antalet människor som får vistas i lokalen samtidigt. I och med detta så har onlinemöten ökat i 12-stegsgemenskapen och många av våra respondenter upplevde att möten online var bra för tillgängligheten, men tyckte däremot att avsaknaden av den fysiska närheten på onlinemöten var

problematiske. Thomas berättar att han går på flera onlinemöten i veckan och det fungerar bra, men belyser att den kontakt man får med människor på de fysiska mötena saknas. Alexandra betonar att det är svårare att skapa relationer med medlemmarna på onlinemöten då man oftast loggar in när mötet börjar och loggar ut så fort mötet är slut. Både Thomas och Julia berättar även att den fysiska kontakten är av stor vikt på 12-stegsmöten.

Alltså fysiska möten liksom går ju inte, den känslan går ju inte att uppnå på ett ZOOM möte, man får ju inte den här ögonkontakten, känslan av att man liksom pratar med människor, jag behöver den där sociala biten att träffa andra, missbrukare och ja det blir inte samma känsla på ett zoom-möte även fast jag tycker att zoom-möte är ett bra komplement till fysiska möten, men jag tycker fysiska möten är mycket bättre liksom. (Thomas)

Jag saknar känslan av att man verkligen blir...man kan stå och snacka innan mötet, efter mötet på ett avslappnat sätt, det blir en större tröskel att jag ska ta upp telefonen och ringa till någon, så jag lär inte känna folk i onlinemöten på samma sätt som i de jag träffar fysiskt. (Alexandra)

Man inte får den här fysiska närvaron med andra, det är något speciellt att träffa andra fysiskt och krama folk och dricka kaffe med folk, kanske gå och ta en fika efter mötet, sånt tror jag är jätteviktigt, att möta folk på ett annat sätt. (Julia)

En del av respondenternas svar tyder på att det är svårare att skapa relationer. Andra respondenter upplevde att det blir svårare att känna medlidande med andra medlemmar genom en datorskärm. En del av våra respondenter beskriver det som att skärmen tar bort det mänskliga. Andreas och Ivan förklarar att avsaknad av energier är en av anledningarna i varför dom inte gillar att gå på online möten, medan Alexandra känner att den viktiga känslan av gemenskapen går förlorad.

Den största skillnaden är energier, det finns energier man kan känna på ett fysiskt möte och sen den fysiska kontakter, det är nog det som är mest nice, den fysiska kontakten, man kommer bredvid någonting man känner en glädje man känner en sorg och på onlinemöten så hör du glädjen och hör sorg, men just med fysiska så känns det någonting. (Andreas)

Jag vill ju helst kunna ha den här mänskliga kontakten, ska sanningen fram så är det att när jag sitter på ett riktigt möte med riktiga människor, kommunikationen är ju inte bara deras ord, det är ju energin som jag hittar i rummet, med människorna tillsammans, det är det jag saknar och kanske därför jag inte har provat att gå på onlinemöten. (Ivan)

Jag har tidigare aldrig gått på onlinemöten men det gör jag nu, och jag får inte lika stark gemenskapskänsla av att gå på onlinemöten som att gå på fysiska, så det är en nackdel, och jag tänker ofta på att jag är väldigt glad att jag kom in i programmet när det inte var Corona, gemenskapen är så otroligt viktig. (Alexandra)

Respondenternas svar på det negativa aspekterna gällande onlinemöten skildes något från varandra, men nästan alla var överens om att den fysiska kontakten är viktig, däremot skildes svaren på varför den fysiska kontakten var viktig. Några menade på att det var mer komplicerat att läsa av känslor och därför även svårare att känna medlidande, medan andra ansåg att det var svårt att skapa relationer. Det många av respondenterna var överens om var de positiva aspekterna med onlinemöten, vilket var att det är mer lättillgängligt.

Det når alla människor oavsett hinder, funktionshinder eller andra hinder som gör att man inte kan ta sig iväg till andra möten, då kan man bara logga in på sin telefon och ta del av lösningen, och att man kan vara med i grupper, och gå på möten över hela världen, och det finns mycket att välja på, det är lättillgängligt att ta upp mobilen och vara med på möten. (Thomas)

Det är tillgängligt, överallt hela tiden, jag tycker det är jättebra med onlinemöten, jag känner inte att jag har värsta behovet av att göra det då jag kan komma iväg på möten jag bor i Stockholm, vi har möten fysisk tre dagar i veckan som man kan gå fler på än åtta. (Julia)

Det finns ju mycket positivt, man kan ju alltid koppla upp sig på ett onlinemöte i dagsläget, jag har faktiskt gjort det...innan har jag tagit det när det är min mötesdag eller när det är min hemmagrupp, men igår mådde jag lite så där och var ganska självcentrerad och behövde gå på ett möte, jag koppla upp mig, och satt en timme, jag kan promenera samtidigt och vara med ändå, tillgängligheten...det är framför allt det positiva, det finns alltid någonstans att vända sig till. (Jake)

Att Covid -19 har påverkat 12-stegsgemenskapen är alla våra respondenter överens om. De flesta ansåg att onlinemöten var bra för att de når ut till alla, även om man bor ute på landet eller sitter i rullstol. Det som respondenterna saknade på onlinemöten var den fysiska närheten, vilket var viktigt av lite olika skäl. En del saknade känslan av gemenskapen samt energier medan andra tyckte det var svårt att skapa relationer och läsa av känslor via en datorskärm.

V. Analys

I förra kapitlet har respondenternas egna upplevelser av vad som har varit viktigt för dem i 12-stegsgemenskapen framkommit. Det samtliga som våra respondenter var överens om var att gemenskapen har haft stor betydelse för deras tillfrisknad, men 12-stegsprogrammet har varit än mer viktigt. Det som ingår i 12-stegsprogrammet är möten, att sponsra, att dela på möten, göra service, arbetet i de 12 stegen samt ge vidare av sitt tillfrisknande, och det är utifrån dessa beståndsdelar som gemenskapen kan växa fram. Alltså är det inte endast gemenskapen utan helheten som är viktig. Vi kommer i detta kapitel att analysera studiens fem teman utifrån tidigare forskning samt Helen Rose Fuchs Ebaughs ”role exit” och begreppen *begynnande tvivel*, *sökandet*, *vändpunkt och beslut*, *mitt nygamla jag* samt *rollrester*. Randall Collins teori om rituella interaktionskedjor och begreppen *emotionell energi*, *fysisk närvaro* samt *gruppsolidaritet*, och Goffmans teoretiska begrepp som *bakre regionen*, *främre regionen* och *idealisering*.

Tema 1: Gemenskapen

I temat: Gemenskapen framgår det vilken betydelse 12-stegsgemenskapen har haft för respondenternas tillfrisknande. Vi kommer att analysera temat gemenskap med de teoretiska begreppen *gruppsolidaritet*, *emotionell energi*, *bakre regionen*, *idealisering*, *begynnande tvivel* och *nya jaget*.

Respondenternas svar visar på att nyktra och drogfria vänner var av stor vikt för deras tillfrisknande och fortsatta återhållsamhet, då de kände hopp och tillhörighet. Det här menar vi pekar på en stark *gruppsolidaritet* med medlemmarna som har gått före, som gör att man fylls på med *emotionell energi* vilket ger självförtroende och entusiasm i sociala möten med andra människor. Nästan alla respondenter beskrev att en av anledningarna som gjorde att de fortfarande gick på möte, var för att ”tanka kraft”, vilket vi tolkar som *emotionell energi*. Uppladdningen av *emotionell energi* sker genom att respondenterna deltar i 12-stegsgemenskapens interaktioner.

Att medlemmarna kände tillhörighet och upplevde sig förstådda tyder på att de inte behöver ge uttryck för falska känslor. Känslan att man ”duger som man är” antyder att respondenterna kan vara sig själva och kan förstås med det teoretiska begreppet *bakre regionen*. Det här innebär att man inte behöver *idealisera* en roll för kritisk publik, utan respondenterna kan slappna av och vara sig själva, då de inte känner sig granskade eller bedömda.

Då 12-stegsgemenskapen består av likasinnade män och kvinnor som har kommit ur sitt missbruk, underlättar detta identifieringsprocessen mellan nyare och äldre medlemmar. Vidare menar Ebaughs (1988) att identifiering gynnar processen att kliva ur den gamla rollen genom att lyssna på de som har gått

före, vilket ger individen stöd i sitt beslut som underlättar förverkligandet av det *nya jaget*. Rollutgångens processer kan även underlättas genom att de som redan genomgått förändringen kan presentera för och nackdelar med rollförändringen, vilket gör att stadiet *begynnande tvivel* förenklas.

Rollutgångens processer blir lättare inom 12-stegsgemenskapen, då äldre medlemmar som genomgått samma resa kan underlätta respondenternas beslut att kliva ur den gamla rollen som missbrukare i förmån för den nya rollen som nykter och drogfri individ. Även sponsorn visade sig vara en viktig person i gemenskapen för våra respondenter av flera skäl, vilket vi kommer att behandla i nästa tema: Sponsorskap.

Tema 2: Sponsorskap

I temat: Sponsorskap så framkommer det vilken betydande vikt sponsorskapet spelar in för respondenternas väg till ett nyktert liv. Vi kommer att analysera temat sponsorskap utifrån Ebaughs "role exit" och Collins teoretiska begrepp *emotionell energi*. Samtliga respondenter har själva haft en sponsor och själva varit eller är en sponsor. Sponsorskapet ger medlemmar i en 12-stegsgemenskap rätt förutsättningar för att komma in i programmet och att arbeta med stegen på rätt sätt. Det här tolkar vi som att sponsorskapet är viktigt när du är ny i gemenskapen och behöver vägledning och en person att knyta an till. Vidare kan vi koppla den tolkningen till Subbaraman och Kaskutas (2011) studie som förklarar vikten av att ha betydelsefulla personer i gemenskapen och hur det underlättar för nykomlingen. Om du inte använder dig av sponsor när du arbetar med stegen så finns risken att det inte blir på rätt sätt och kan då resultera i ett återfall.

Kontakten med sponsorn tas vanligtvis på ett möte och den som har tid och tillräcklig erfarenhet samt tid i nykterhet etablerar en kontakt med den nya medlemmen. I resultaten så blir det tydligt att sponsorns primära uppgift är att pusha den nya medlemmen att vara aktiv och delta i många möten, göra service och andra aktiviteter. Det kan vara lite motvilligt till en början hos den nya medlemmen då det upptar mycket tid att gå på möten, men efterhand så blir det tydligt med nytta och lättare allt eftersom saker faller på plats. Det här kan vi koppla till Ebaughs fyra processer när du lämnar en roll för att skapa en annan som vi diskuterat i kapitlet om teorier. Att ha en sponsor som hjälper en att vägledas, främst när du står inför stadierna *Sökandet* och *vändpunkt* och mitt *nygamla jag*. Det här menar vi är en viktig tillgång för att lyckas med sitt önskemål om nykterhet. Vi kan se en viss betydelse av att nykomlingen kan identifiera sig med sponsorn då de har ett gemensamt mål om nykterhet och som Collins menar bygger på en av beståndsdelarna inom teorin rituella interaktionskedjor som skapar *emotionell energi*.

Det framkommer även att sponsorskapet har en viktig funktion även för den som sponsrar. Att ha en sponsir innebär att du själv måste vara stabil och grundad i 12-stegsprogrammet för att lära ut stegen på

rätt sätt. Att vara nära programmet anses vara av betydande vikt när du önskar bibehålla din nykterhet. Genom att sponsra ökar möjligheten att hålla sig nära programmet och fylla på individen med *emotionell energi* till följd av beståndsdelarnas närvaro. Intervjupersonerna menar på att det blir lite win-win på hela sponsorskapet. Det framkommer även att känslan av att känna sig behövd och att ta ansvar ger dig som har en längre tid i nykterhet en motivation att fortsätta sponsra då det väcker en tillfredsställelse. Det är även enligt traditionerna att ge vidare den kunskapen man har och det är det som är det tolfte steget och i nästa tema kommer vi att fortsätta behandla stegarbetet och dess betydelse på förändringsprocessen.

Tema 3: Förändras

I temat: Förändras belyses hur respondenterna ser på förändring, från missbrukare till en nykter alkoholist och narkoman, även detta tema kommer att analyseras utifrån Ebaughs begrepp *rollrester* och *nya jaget*.

I resultatet framgår det att förändringsarbetet påbörjas när man kliver in på sitt första möte, men det alla respondenterna var överens om var att det inte endast är möten som ger förändring, utan det stora förändringsarbetet påbörjas när man börjar arbeta i de 12 stegen. Detta kan förstås med vad Ebaugh (1988) beskriver som *rollrester*, vilket innebär att individer som kliver ut ur sin gamla roll måste lära sig de nya normerna kopplade till den nya rollen, vilket man gör i steg fyra i sin moraliska inventering (se avsnitt Definition). *Rollrester* tolkar vi som det respondenterna benämner för gamla beteenden (karaktärsdefekter) från missbruket, som de i steg fyra blir medvetna om och jobbar med att få bort.

Respondenternas svar tyder på att släppa "bagaget" har varit viktigt för att kunna förlåta sig själv för det man har gjort i missbruket, och Ebaugh (1988) menar på att för att bli väl integrerad med det *nya jaget* samt känna sig som en hel människa, behöver personen i fråga införliva sin gamla historia med den nya identiteten. Ebaughs beskrivning stärker vår tolkning, då arbete i de 12 stegen innebär att man ska gottgöra människor man har skadat. Detta gör att man kan bli hel genom att äga sin historia och som respondenternas svar tyder på att man kan "släppa bagaget".

Respondenterna belyste även hur de upplevde att gamla beteenden var något de fortfarande drogs med, vilket Ebaughs förklarar är problematiskt för människor som både går ur en gammal roll och är på väg in i en ny roll. Detta då de måste lära sig den nya rollens normer och ta itu med den gamla rollens inlärd beteenden (*rollrester*), som till följd av många års socialisationsprocesser förkroppsligats av individen.

Utifrån respondenternas svar är *rollrester* något som de brottas med under sin förändringsprocess, från att vara en aktiv missbrukare till att förkroppsliga sitt *nya jag*, den nyktra och drogfria missbrukaren. Det kom även fram i resultatdelen att helheten är viktig, vilket innebär att gå på möten, jobba i stegen, att sponsra, att dela på möten och att göra service. Detta konstaterade även Majer m.fl., (2010) i sin studie, då han menar på att mötesgående, kontakt med sponsor, arbete i de 12-stegen samt service i gemenskapen,

ger en mening med livet som i sin tur bidrar med större motståndskraft gällande återfall, och i nästa tema kommer vi att titta mer på just återfall.

Tema 4: Att kliva ut

I temat: Att kliva ut berörs begreppet återfall och främst rädslan för att ta ett återfall. Analysverktyget i detta tema består av Collins teoretiska begrepp *gruppsolidaritet* och *emotionell energi*. Respondenterna förmedlar deras upplevelser kring vad som kan orsaka ett återfall och hur de gör för att minimera riskerna.

I intervjuerna så pratar respondenterna mycket om att göra stegen på rätt sätt och att hålla sig nära programmet som de primära verktygen för att förhindra ett återfall. Att hålla sig nära programmet och gemenskapen kan innebära att gå på möten, att dela, att sponsra någon annan och att göra service.

När vi tolkar det här så gör vi det utifrån en *emotionell energi* och hur de olika beståndsdelarna tillsammans skapar en positiv och energibringande känsla. Det här menar vi är något som medlemmar i gemenskapen vill åt och som hjälper dem att bibehålla sin önskan om nykterhet. Kelly och Greene (2013) belyser i sin studie att närvaron i 12-stegsgemenskapen ökar det psykologiska välbefinnandet vilket vi menar bekräftar det respondenterna själva upplever är av betydande vikt för bibehållen nykterhet, och främst när du är ny i gemenskapen. Det här leder oss in på det som respondenterna upplever är en av orsakerna till de ökande återfallen, nämligen sviterna av Covid-19.

Respondenterna har berättat att de mår sämre ju längre ifrån programmet de kommer och det kan vi tolka som en påföljd av att de inte kan tanka energi utifrån den *emotionella energi* Collins talar om. Det framgår under intervjuerna att det särskilt drabbar nykomlingar som inte ännu hunnit få en stabilitet i sitt stegarbete och blir utan den viktiga första tiden i gemenskapen. Det här korrelerar med Donovan & Wells (2007) rapport, där de belyser att ett mer frekvent mötesgående samt större engagemang i gemenskapen bidrar till bättre avhållsamhet från sinnesförändrande substanser. Det är något som begränsats av restriktionerna om allmänna sammankomster som uppstått i sviterna av Covid-19 och därav gett en direkt effekt på nykomlingarnas mötesgående.

Respondenterna talar om hur restriktionerna har orsakat en diskussion i gemenskapen om man ska fortsätta ha möten för fler än åtta deltagare eller stänga ner och ha möten online. Det vi tolkade av den diskussionen var att man ställde sjukdomarna mot varandra, Covid-19 mot missbrukssjukdomen och risken för återfall. Respondenterna upplever att båda sjukdomarna är dödliga och att det blir svårt att "välja" vad som är det rätta att göra. Något som vi uppfattade var att även om respondenterna kunde ha olika synsätt på att ha möten fysiskt eller inte så var drivet och *gruppsolidariteten* stark och viljan om att få den bästa möjliga lösningen central. Däremot verkade det svårt att skapa känslan av *gruppsolidaritet* med gemenskapens medlemmar på onlinemöten. På så sätt försvårades relationsskapandet, vilket vi kommer behandla i temat nedan.

Tema 5: Onlinemöten

I temat: Onlinemöten tar vi vid där tema: *Att kliva ut* slutar, och belyser hur respondenterna upplevde vikten av den fysiska närheten på möten. Detta tema kommer att analyseras utifrån Collins teoretiska begrepp *fysisk närhet*, *emotionell energi* och *gruppsolidaritet*.

Onlinemöten har ökat i 12-stegsgemenskapen till följd av Covid -19 och dess restriktionerna. Respondenter upplevde att möten online var bra för tillgängligheten, men kände däremot att avsaknaden av den fysiska närheten var problematisk.

Respondenterna belyste avsaknaden av energier på onlinemöten. Även detta kan man förstå utifrån Randall Collins teoretiska begrepp *emotionell energi*, vilket innebär att människor laddas upp av *emotionell energi* utifrån olika beståndsdelar. Då en av dessa beståndsdelar består av den *fysiska närheten* med andra individer, tolkar vi genom respondenternas svar, att avsaknaden av energi är avsaknaden av *emotionell energi* till följd av ett avbrott i interaktionskedjans första beståndsdel vilket är fysisk närhet.

En del respondenter uttryckte svårigheter med att skapa relationer online, och att en del av gemenskapen går förlorad. Det här kan förstås genom avsaknad av *gruppsolidariteten*, och kan bero på att möten online känns konstruerade och mer av en påtvingad karaktär, vilket inte ger samma möjlighet för respondenterna att känna delaktighet.

Enligt Collins kan människor dräneras på energi när ritualer eller situationer inte känns naturliga. I stället för att deltagarna känner naturligt samklang med varandra, måste de lägga energi på att ge uttryck för att vara laddade (Johansson & Lalander, 2018), vilket vi tror är fallet med 12-stegsgemesnskapens onlinemöten och svårigheter att skapa relationer. Respondenterna känner inte naturligt samklang med varandra till följd av känslan av onaturliga ritualer, som onlinemöten är för många av våra respondenter, då man är van att gå på fysiska möten. Detta gör att respondenterna behöver ge uttryck för *emotionell laddning* trots att den saknas.

En del av våra respondenters svar visade på att de inte har provat gå på onlinemöten, vilket kan visa på att de vill undvika miljöer som känns onaturliga för dem. Detta kan förstås genom Collins (2004) beskrivning av att människor försöker undvika ritualer som dränerar dem på energi, och i stället delta i miljöer där man upplever en delaktighet. I dränerande miljöer kan individer känna trötthet till följd av falska leenden som inte visar på ett genuint intresse av den andra individen. I dessa situationer kan man uppleva att spontanitet är svårt att uppnå och på så sätt även uppleva världen som falsk.

VI. Slutsatser och diskussion

I det här avslutande kapitel kommer vi inledningsvis att återkoppla till forskningsfrågan utifrån den valda teoretiska referensramen, samt koppla analys och slutsats med tidigare forskning. Avslutningsvis kommer vi diskutera studiens empiriska bidrag till det sociala arbetet och ge förslag på vidare forskning.

Slutsatser

Syftet med denna studie var att undersöka hur 12-stegsgemenskapens processer kan bidra till återhållsamhet och psykologiskt välbefinnande för individer som har haft ett missbruk av sinnesförändrande substanser. Tanken var att belysa respondenternas egen upplevelse av 12-stegsgemenskapen och dess påverkan på deras liv. Det som var viktigast i början av nykterheten var nya nyktra vänner som man kunde identifiera sig med. De nyktra vännerna underlättade processen att kliva ur sin *gamla roll* och förverkliga det *nya jaget*, och identifieringen gav hopp i det mest kritiska stadiet av nykterheten, en ”kan den så kan även jag” känsla. Det som var återkommande i respondenternas svar var känslan av att bli accepterad för den man är, vilket gjorde att respondenterna kunde vara sig själva (*bakre regionen*) och till följd av det naturliga samklangen i gemenskapen uppstod det en stark *gruppsolidaritet*. Detta ger i sin tur en stark emotionell laddning i gruppens närvaro som påverkar respondenternas självförtroende och entusiasm i sociala möten med andra människor i gemenskapen. Det här anser vi hjälpa respondenterna att lära sig socialisera i det *nya jaget* och dess sociala sammanhang, vilket hjälper dem att internalisera den *nya rollen* och dess normer. Denna process var av stor betydelse för att underlätta övergången och påskynda de olika processerna kopplade till rollövergång (*role exit*).

Studien berör även hur viktigt det var för respondenterna att bli av med sina karaktärsdefekter (*rollrester*) vilket görs i steg fyra. Även steg nio som innebär att gottgöra dem man har skadat och förlåta sig själv för det man har gjort under missbruket var betydande. Vi menar på att detta hjälper respondenterna att känna sig hela genom att införliva sin tidigare historia i den *nya rollen*, som även underlättade övergången från den *gamla rollen* till det *nya jaget*.

Vidare belyser studien att sponsorn har varit av stor betydelse för våra respondenter då denna vägleder hen i de 12-stegen och kan underlätta stadierna *sökandet*, *vändpunkten* och mitt *nygamla jag*. Sponsorns roll är även att pusha sina sponsorer att gå på flera möten i veckan, att dela på möten, göra service samt jobba aktivt i de 12-stegen, vilket har visat sig vara av betydelse fortsatt nykterhet samt det psykiska välbefinnandet. Vi såg även betydelsen av att nykomlingar kunde identifiera sig med sponsorn genom det gemensamma målet som var att upprätta en fungerande nykterhet. Denna rituella interaktionskedja ihop med de andra beståndsdelarna bidrar med *emotionell energi*, vilket gör att både sponsorn samt sponsiren

får en emotionell laddning av varandra.

I och med den rådande situationen av pandemins intåg i Sverige, har vi fått en unik inblick i hur detta har påverkat 12-stegsgemenskapen. Studien visar att onlinemöten har ökat i 12-stegsgemenskapen, vilket har varit positivt i den mening att möten blir mer tillgängligt. Framför allt för dem som inte kan ta sig till fysiska möten på egen hand, eller om man exempelvis bor på landet och inte har möten i sin direkta närhet. Studien belyser även en del negativa egenskaper med onlinemöten, vilket ter sig vara avsaknad av den fysiska kontakten. Det medför att den rituella interaktionskedjan blir avbruten, och därav saknas också laddningen av den *emotionella energin* som återfinns på fysiska möten. Vidare visar vår studie på de svårigheter med att skapa relationer mellan gemenskapens medlemmar online, vilket kan bero på en avsaknad av *gruppsolidariteten*, då möten online känns konstruerade samt mer av en påtvingad karaktär. Det här ger inte samma möjlighet för respondenterna att känna delaktighet i gemenskapen, vilket kan vara problematiskt för nykomlingarna. Enligt respondenterna råder det inget tvivel på att nykomlingar är den grupp som står för flest återfall och som drabbats hårdast i spåren av Covid-19.

Kopplingar till tidigare forskning

Tidigare forskning visar att 12-stegsprogrammet kan öka återhållsamheten till följd av det psykologiska välbefinnandet samt den ökade livskvalitén som 12-stegsprogrammet kan ge individer i missbruk (Kelly m.fl., 2010), vilket även vår studie belyser. Vidare hittade vi en korrelation mellan ökad närvaro i 12-stegsgemenskapen samt ökat psykologiskt välbefinnande och minskat begär av sinnesförändrande substanser (Kelly & Greene, 2013).

Att hålla sig kvar i gemenskapen och gå på möten visade sig vara av stor vikt för våra respondenter. Utan kontinuerligt mötesgående gjorde gamla beteenden sig påmind och bidrog till ett sämre mående och tankar på användning av sinnesförändrande substanser ökade, vilket även Donovan & Wells (2007) rapport tycks stödja.

Att delta aktivt i 12-stegsprogrammet är viktigt för att upprätthålla ett psykiskt välmående och bidrar även till minskat begär efter droger (Majer m.fl., 2010), detta ligger i linje med studiens resultat. Vidare aktualiserade vår studie vikten av identifiering och nyktra vänner som genomgick liknande resa, speciellt i den tidiga fasen av nykterhet (Lookatch m.fl., 2020).

Gila Chens (2006) studie utförd på intagna beroende av sinnesförändrande substanser, beskriver hur fångar som deltog på både möten och jobbade i de 12-stegen förändrades på ett personligt och känslomässigt plan. I studien kunde man även se att de intagnas ångest och fientlighet avtog till följd av det aktiva deltagandet i 12-stegsprogrammet. Här kan vi se likheter med de respondenter som suttit på anstalt, och berättade att programmet fick dem att byta värderingar och kriminella tankemönster.

Vår Studie belyser även som tidigare nämnt att helheten är viktigt, då våra respondenter förklarar att det inte är 12-stegsgemenskapen i sig som skapar tillfrisknad, utan 12-stegsprogrammet och det aktiva deltagandet. Taylor m.fl., (2019) studie på en grupp individer där viktnedgång var målet, visade att attraktion till gruppen och dess gemensamma mål inte korrelerade med viktnedgång. Resultatet menar vi är i linje med vår studie, då det visar att det är det aktiva deltagandet där stegarbete, sponsorskap samt service som är av vikt. Att endast gå på möten och inte delta aktivt i 12-stegsprogrammet, menade våra respondenter inte gav det önskvärda resultatet. Det finns alltså en överensstämmelse mellan det respondenterna upplevde som viktigt inom 12-stegsgemenskapen och det som kan tänkas saknas i studien utförd på en grupp individer vars mål var viktnedgång. Grupprocesserna var av liknande art men avsaknaden av sponsorskap, göra service samt arbete i de 12-stegen menar vi kan vara en bidragande orsak till att utgången inte var av positiv karaktär på viktnedgång.

Avslutande diskussion

Utifrån vårt antagande om att självhjälpgrupper inom 12-stegsgemenskapen har en positiv påverkan på gemenskapens medlemmar, ville vi undersöka vilken betydelse gemenskapen har haft för våra respondenters återhållsamhet samt psykiska välbefinnande. Under resans gång märkte vi utifrån respondenternas svar att 12-stegsgemenskapen och 12-stegsprogrammet var tätt sammanflätat, och vi förstod att de tillsammans bidrog med en helhet för respondenternas tillfrisknad och bibehållna nykterhet, vilket även tidigare forskning pekar på.

Under rådande omständigheter gällande Covid-19 har vi lyckats belysa vikten av fysiska möten för medlemmar i stort men främst för nykomlingar. Det här leder oss in på funderingar om hur bra det egentligen är med onlinemöten och hur väl de fungerar. Kan självhjälpgrupper göra något för att underlätta för exempelvis nykomlingar att skapa nya relationer på onlinemöten? Här menar vi på att utvecklingen går mot en mer digitaliserande plattform för möten, men mer forskning inom området behövs för att undvika att tillgängligheten inte gör avkall på de positiva effekter som fysiska möten bidrar med.

Genom vår insamlade empiri och tidigare forskning anser vi att vi har fått ett material som tidigare inte beskrivits i Socialstyrelsens riktlinjer (2019). I Anders Bergmarks kritiska granskning av de nationella riktlinjerna (*Riktlinjer och den evidensbaserade praktiken- en kritisk granskning av de nationella riktlinjerna för missbruksvård, 2007*) menar han på att de rekommendationer Socialstyrelsen ger saknar precision för att tillämpa inom det sociala arbetet. Vi anser att vår studie har bidragit med djupare förståelse till den kunskapslucka som Socialstyrelsen missar i sina riktlinjer för missbruksvård, vilket vi påtalat i kapitlet *kunskapsläge socialt arbete*. Det här menar vi är av vikt då Socialstyrelsens riktlinjer är

rekommendationer som socialtjänsten utövar i sin praktik. Det kan alltså föreligga en risk att socialtjänsten får en knapphändig information om 12-stegsgemenskapen och dess positiva påverkan på individer i missbruk. Det här kan innebära att socialtjänsten i större utsträckning tillämpar medicinering som behandlingsmetod då det har mer precision och evidensbaserat stöd i Socialstyrelsens riktlinjer.

Samhället går mot en mer medikaliserad missbruksvård (Socialstyrelsen, 2019), vilket vi befarar inte är en långsiktig lösning på missbruksproblematiken. Kan socialtjänsten och sjukvården börja se de potentiella möjligheterna med 12-stepsprogrammet som en långsiktig lösning mot en kronisk sjukdom, kanske man kan undvika i största möjliga mån att medicinerna människor med starka beroendeframkallande preparat.

Genom vår studie och dess teoretiska referensram har vi lyckats belysa betydelsen av det naturliga samklanget som uppstår i en ideell och naturligt sammansatt gemenskap. Det här menar vi bidrog till en *stark gruppsolidaritet* och *emotionell energi* som var av vikt för våra respondenter. Detta för återigen våra tankar till Socialstyrelsens riktlinjer där bland annat psykosociala behandlingsformer som CRA, dynamisk terapi och 12-stepsbehandlig rekommenderas. Hur återskapar man det naturliga samklanget och den starka *gruppsolidariteten* om dessa terapeutiska grupper är konstruerade utan de naturliga inslagen? Vidare beskriver Börjeson & Börjeson (2015) att socialtjänsten ser dem positiva effekterna av psykosociala insatser, men vad det är i de psykosociala insatserna som ger det positiva resultatet framgår inte. Här fyller vi den kunskapslucka utifrån vår analys av respondenternas svar kopplat till vår teoretiska referensram samt tidigare forskning, då vi ser likheter mellan psykosociala insatser och 12-stegsgemenskapens processer som framkommer i denna studie.

Avslutningsvis vill vi betona att syftet med vår studie var att ta reda på vilken betydelse 12-stegsgemenskapen hade för våra respondenter. Även fast studien är liten så tillför den empiri som visar på vilka processer som är viktiga inom 12-stepsprogrammet och dess gemenskap. En större kvalitativ studie bör således innebära fördjupade kunskaper om gemenskapen och de betydande processer för återhållsamhet och tillfrisknad från missbruk. Vi anser alltså att mer evidens inom ämnet kan bidra till en ökad förståelse för 12-stepsprogrammet samt hur Socialstyrelsen och främst socialtjänsten kan förhålla sig till dess användningsområde och potential. Till sist vill vi också nämna att självhjälpsgrupper är ett kostnadsfritt alternativ till missbruksbehandling som har visat på goda resultat för olika typer av missbruk, som vi anser inte används till sin fulla potential.

Referenslista

- Ahrne, G., Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber.
- Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (Upplaga 2). Stockholm: Liber.
- Anonyma alkoholister (2017). *Anonyma alkoholister: historien om hur tusentals män och kvinnor tillfrisknat från alkoholism*. ([Ny, rev. utg.]). Stockholm: AA i Sverige.
- Anonyma alkoholister (u.å.). *Om AA*. Hämtad 10 mars, 2021 från <http://www.aa.se/om-aa>
- Barry, D., Clarke, M., Petry, N. M. (2009). Obesity and Its Relationship to Addictions: Is Overeating a Form of Addictive Behavior? *The American Journal on Addictions*, 30(3) 439- 451.
<https://doi.org/10.3109/10550490903205579>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (tredje upplagan). Stockholm: Liber.
- Börjeson, B. & Börjeson, M. (2015). *Förstå socialt arbete*. (3., uppdaterade uppl.) Malmö: Liber.
- Chen, G. (2006). Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50(3), 306-323.
<https://doi.org/10.1177/0306624X05279038>
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Donovan, D. M., Wells, E. A. (2007). 'Tweaking 12-step': the potential role of 12-Step self help group involvement in methamphetamine recovery, Society for the Study of Addiction.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2007.01773.x>

Ebaugh, H.R.F. (1988). *Becoming an ex : the process of role exit* / Helen Rose Fuchs Ebaugh ; with a foreword by Robert K. Merton [Elektronisk resurs].

Goffman, E. (2014). *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*. (6. uppl.) Stockholm: Studentlitteratur.

Johansson, T. & Lalander, P. (2018). *Vardagslivets socialpsykologi*. (3. utök. och uppdat. uppl.). Stockholm: Liber

Johnson, B., Richert, T. & Svensson, B. (2017). *Alkohol- och narkotikaproblem*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Kelly, J. F., Greene, C. M. (2013). The twelve promises of alcoholics anonymous: Psychometric measure validation and mediational testing as a 12-step specific mechanism of behavior change. *Drug and Alcohol Dependence*, 133(2), 633-640. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.08.006>

Kelly, J. F., Stout, R. L., Magill, M., Tonigan, J. S., & Maria, P. E. (2010). Mechanisms of behavior change in alcoholics anonymous: does Alcoholics Anonymus lead to better alcohol use outcomes by reducing depression symptoms? *Addiction*, 105(4), 626-636. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02820.x>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. rev. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lookatch, S. J., Wimberly, A. S., McKay, J. R. (2019) Effects of social support and 12-Step involvement on recovery among people in continuing care for cocaine dependence. *Substance use & misuse*, 54(13), 2144-2155. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1638406>

Lorig, K. R., Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601_01

Majer, J. M., Droegge, J. R., Leonard, J. a. (2010). A Categorical Assessment of 12-Step Involvement in Relation to Recovery Resources. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 5(2), 155-167. <https://doi.org/10.1080/15560351003766158>

Milsom, V.A., Middleton, K. R. M., Perri, M. G. (2011). Successful long-term weight loss maintenance in a rural population. *Clinical Interventions in Aging*, 2011(6), 303-309. <https://doi.org/10.2147/CIA.S25389>

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

SFS 2003:460. Lag om etikprovning av forskning som avser människor. Hämtad 6 juni, 2019, från

Riksdagen, <https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svenskforfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som-sfs-2003-460>

Socialstyrelsen (2018). Tolvstegsbehandling enligt Minnesotamodellen. Hämtad 28 april, 2021, från <https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/tolvstegsbehandling-enligt-minnesotamodellen/>

Socialstyrelsen. (2019, 16 januari) *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende*. Hämtad 16 mars, 2021 från <https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/missbruk-och-beroende/>

Sohlberg, P. & Sohlberg, B. (2019). *Kunskapens former: vetenskapsteori, forskningsmetod och forskningsetik*. (Fjärde upplagan). Stockholm: Liber.

SOU 2011:6. *Missbruk, Kunskapen, Vården*.

Subbaraman, M., Kaskutas, L. A. (2012). Social support comfort in AA as mediators of "Making AA Easier" MAEEZ, a 12-step facilitation intervention. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(4), 759-765. <https://doi.org/10.1037/a0028544>

Taylor, S. S., Olsen, M. K., McVay, M. A., Grubber, J., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Voils, C. I. (2018). The role of group-based behavioral weight loss intervention. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(1), 162-168. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9953-4>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1

Vi heter Alan och Johan och vi är socionomstudenter på Ersta Sköndal Högskola där vi läser vår sjätte termin. Vi ska under våren genomföra en kandidatuppsats där vi kommer utforma en studie inom området missbruk och mer specifikt 12-stepsprogrammet och dess gemenskap.

Syftet med studien är att ta reda på vilka faktorer inom 12stepsprogrammet som är av stor vikt för individen när det kommer till tillfrisknande och bibehållen nykterhet. Vi kommer göra en så kallad kvalitativ studie där vi utgår från intervjuer med olika individer och deras upplevelser av just 12stepsprogrammet. Vi är därför väldigt tacksamma om just du vill delta i den här studien och ställa upp på en intervju som berör det aktuella ämnet.

Praktisk info

Vi kommer använda oss av en semistrukturerad intervjuguide med iordningställda frågor som du kommer att få i förväg. Följdfrågor kan tillkomma under intervjun och vi kan hoppa mellan ordningen på frågorna beroende på vad som passar situationen bäst. Intervjun kommer genomföras på en plats där du känner dig bekväm och du kan när som helst välja att avbryta intervjun om du så önskar. Själva intervjun beräknas ta ca 45- 60 min att genomföra. Vi kommer att spela in intervjun digitalt för att kunna transkribera och analysera det som sägs. Du kommer vara anonym och avidentifierad genom hela processen. Ljudfilerna och transkriberingen kommer endast användas av oss två studenter samt skolans utvalda handledare för studien. Efter att uppsatsen blivit godkänd kommer samtliga ljudfiler och det transkriberade textmaterialet att raderas. Du kan om du önskar kontakta oss i efterhand för att lägga till information eller komma med andra önskemål som berör studien.

När du har tagit del av informationen ovan och väljer att vara med i den här studien så behöver vi ditt samtycke för att kunna använda materialet (ljudfil och text) som du lämnar till oss. Det kan göras via en signering här nedan eller muntligt under själva intervjun.

Jag lämnar samtycke till att delta och lämna information till den aktuella studien:

_____ Datum: _____

Tack för ditt deltagande!

Kontaktinfo

Studenter: Alan Ekmen: alanekmen@yahoo.se Johan Hamrén: johhamr@esh.se

Handledare: Pelle Åberg: pelle.berg@esh.se

Bilaga 2

De tolv stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna oss alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Bilaga 3

En intervjuguide om 12 stegsgemenskapen och dess påverkan på medlemmarna.

(Processfrågor inom parentes)

Bakgrund

Hur gammal är du?

Könidentifiering?

Sysselsättning?

Civilstånd?

Missbruk

I vilken ålder började du missbruka alkohol/droger?

Hur omfattande var ditt missbruk?

Anser du att missbruk är en sjukdom?

Hur såg din sociala situation ut innan du blev nykter och drogfri?

Tillfrisknande

Hur länge har du varit nykter och drogfri?

Hur kom du i kontakt med 12-stepsprogrammet?

Hur länge har du gått på möten?

Hur ofta går du på möten? (innan covid-19)

Gemenskapen

Om du försöker minnas tillbaka på ditt första år i nykterheten, vad var det som gjorde att du gick tillbaka på 12 stegsmöten? (Vad var det som var det viktigaste för dig?)

Gick du oftare på möten under ditt första nyktra år än vad du gör nu?

Vad skulle du säga är det som gör att du efter flera års nykterhet fortfarande går på möten?

Vad är det viktigaste för dig på dessa möten? Är det samma sak som det var i början av din nykterhet?

Skulle du säga att 12 stegsmöten och dess gemenskap har spelat en betydande roll för din nykterhet? (Om ja, hur då?)

I texten "Inledningen" står det att det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda kokain och andra sinnesförändrande substanser. Vad innebär den mening för dig?

Har 12 stegsmöten hjälpt dig att förändra dina beteendemönster? (om ja, hur då?)

Finns det några negativa egenskaper med gemenskapen?

Covid-19

Känner du att den rådande situationen gällande Covid-19 har påverkat dig och ditt mötesgående? (Om ja, hur då?) (Tänker du på restriktioner för hur många personer som får vistas i lokalerna?)

Möten online har ökat inom de flesta områden så även inom CA, vad skulle du säga är den största skillnaden på fysiska möten och möten online?

Har du upplevt att covid -19 påverkat gemenskapen inom 12-stegsprogrammet? (om ja, utveckla)

Har du fortsatt att gå på fysiska möten trots smittorisken? (om ja, hur kommer det sig?)

Avslutningsfråga

Om du får beskriva vad som har varit det viktigaste för dig i 12 stegsgemenskapen med några få ord, vad skulle du svara då?