



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kandidatuppsats

Tolvstegsprogrammet strategier, verktyg och effekter

En kvalitativ, socialpedagogisk studie



Författare: Ophelia Adolfsson & Emil Johansson

Handledare: Goran Basic

Examinator: Marie Gunnarsson

Termin: VT24

Ämne: Socialpedagogik

Nivå: Grund

Kurskod: 2MB53E

Linnéuniversitetet
Institutionen för pedagogik
Socialpedagogik med inriktning ungdoms- och missbruksvård
Examensarbete 15hp

Titel: Tolvstegsprogrammet strategier, verktyg och effekter. *En kvalitativ, socialpedagogisk studie.*

Engelsk titel: Twelve-step program's strategies, tools and impacts. A qualitative, social pedagogical study.

Handledare: Goran Basic

Datum: Mars 2024

Antal sidor: 35

Abstrakt

Syftet med studien var att undersöka de professionellas uppfattningar om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av och b) tolvstegsprogrammet effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingssformen bibehåller ett nyktert och drogfritt liv. Den metodologiska utgångspunkten som användes i studien var fenomenologi med kvalitativa semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2018 och Johansson, 2012). Vi höll intervjuer med sju olika informanter. Informanterna beskrev olika strategier och verktyg som deltagarna använder sig av under tolvstegsprogrammet samt vilka effekter dessa strategier och verktyg ger. De beskrev även vilka olika svårigheter som deltagarna stöter på under tolvstegsprogrammet samt vilka framgångar som tolvstegsprogrammet ger. Informanterna beskrev att de använder sig av gruppsessioner, uppgifter samt undervisning som en del av behandlingen inom tolvstegsprogrammet. De beskrev även att tolvstegsprogrammet ger goda effekter som till exempel att deltagarna lär sig att bryta dåliga mönster och etablera en sundare livsstil. Det framkom att det religiösa i programmet är en svårighet som många deltagare upplever samt att en framgång som medföljer för de som arbetar i stegen är gemenskap och delaktighet, både i samhället och i gruppen. Vid analysen har vi använt oss av Jarvis (2010) teori om det livslånga lärandet, där faktorer som människan som social varelse, hur människors lärande sker via imitation samt omgivningens betydelse för människans utveckling har varit centrala i analysen. Studiens slutsats var att de socialpedagogiska begreppen gemenskap, delaktighet och meningsfullhet är viktiga komponenter både för att strategierna och verktygen ska ha önskad effekt och för att bibehålla och fortsätta arbeta på sin nykterhet och den förändring man gjort under tolvstegsprogrammet (Berglund och Cederlund, 2017). Det framkom även att det socialpedagogiska arbetssättets hörnstenar relation, struktur och förändring är av avgörande betydelse för tolvstegsprogrammet resultat av behandlingen (Storö, 2013).

Nyckelord

Effekter, framgångar, strategier, svårigheter, tolvstegsprogrammet, verktyg

Tack

Vi vill tacka alla våra intervjupersoner som delade med sig av sin tid, att medverka och möjliggöra vår studie. Vi vill även tacka vår handledare Goran Basic för hans stöd och rådgivning. Ett särskilt tack vill vi ge till varandra för ett bra samarbete under studiens gång.

Innehåll

1 Inledning	1
1.1 Problemformulering	2
1.2 Syfte och frågeställningar	3
2 Bakgrund	3
2.1 Begreppsdefinitioner	3
2.2 Övergripande om Tolvstegsprogrammet	4
2.3 Strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	4
2.4 Effekterna av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	5
2.5 Svårigheter och framgångar under tolvstegsprogrammet	5
2.6 Socialpedagogiskt perspektiv	5
3 Tidigare forskning	6
3.1 Forskning om strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	6
3.2 Forskning om effekterna av strategier och verktygen som används under tolvstegsprogrammet	7
3.3 Forskning om svårigheterna och framgångar under tolvstegsprogrammet	8
4 Teoretisk utgångspunkt	9
4.1 Livslångt lärande	9
4.2 Tillämpning av teorin	10
5 Metod	11
5.1 Metodologisk utgångspunkt	11
5.2 Metodval	12
5.3 Urval	13
5.4 Datainsamling och databearbetning	13
5.5 Tillförlitlighet	14
5.6 Etiska överväganden	14
6 Resultat	15
6.1 Uppfattningar av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	15
6.1.1 Verktyg	16
6.1.2 Strategier	18
6.2 Uppfattningar av effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	19
6.3 Uppfattningar av svårigheter och framgångar under behandlingstiden	21
6.3.1 Svårigheter	21
6.3.2 Framgångar	23
7 Analys	24
7.1 Tolkning av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	24
7.2 Tolkning av effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	25
7.3 Tolkning av svårigheter och framgångar under tolvstegsprogrammet	26
8 Diskussion	27
8.1 Metoddiskussion	27

8.2 Resultatdiskussion	28
8.2.1 Strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	29
8.2.2 Effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet	31
8.2.3 Svårigheter och framgångar under behandlingstiden	32
9 Socialpedagogiska implikationer	34
10 Vidare forskning	35
11 Referenser	37
12 Bilagor	I
Bilaga 1	I
Bilaga 2	II
Bilaga 3	III
Bilaga 4	IV
Bilaga 5	V

1 Inledning

I dagens samhälle är missbruk ett problem som drabbar samhället i stort och individer som befinner sig i det. Folkhälsomyndigheten (2022) informerade att missbruksvården kostade samhället runt 38 miljarder kronor år 2020. Enligt statistiken så framkommer det att det finns 675 000 personer i Sverige som använder narkotika (CAN, 2020). Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver att det är möjligt på samhällsnivå att dra ner på kostnaderna och påföljderna av missbruk genom att arbeta preventivt kring alkohol och narkotika. Bengtsdotter (2004) redogör för att under de fyra första åren efter avslutad behandling är det 90 procent av alla som medverkat i någon form av missbruksbehandling som återfaller i missbruket. Vi anser att det är av yttersta vikt att mer forskning bedrivs kring området missbruksbehandling och dess effekter, för att dessa siffror samt kostnaderna ska minska för samhället. Genom mer och bredare forskning kring missbruksbehandling, effekterna och resultatet av behandling kan livskvaliteten, meningsfullheten, delaktigheten och gemenskapen med samhället förbättras för de individer som drabbats av missbruk.

I denna studie fokuseras den typ av missbruksbehandling som kallas tolvstegsprogrammet. För närvarande finns det åtta olika behandlingsmetoder för vuxna med missbruksproblematik varav tolvstegsprogrammet är en av dessa metoder (Ekeroth, 2014). Tolvstegsprogrammet är en väletablerad missbruksbehandling som har funnits i över 70 år. Denna behandlingsform uppkom på 1940 talet och har sett likadant ut sedan start (Anonyma Alkoholister. u.å.; Johnsson, Richert, Svensson, 2017). Samhället och dess invånare utvecklas ständigt, i och med detta väcker det funderingar i oss om tolvstegsprogrammet som behandlingsform är lika effektivt i modern tid som den var vid uppkomsten.

Dessa tankar delas av många i samhället, enligt Ekeroth (2014) har tolvstegsprogrammet många brister, bland annat har det anklagats för att vara för konfrontativt, för religiöst, uteslutande mot de som inte är välsituerade samt att de inte accepterat någon form av avvikande synsätt. Inom tolvstegsrörelsen finns det en syn på beroende som Ekeroth (2014) beskriver som problematisk. Ekeroth (2014) beskriver att det finns en förutbestämd bild av hur en alkoholist ska vara. Inom tolvstegsprogrammet anses det inte att en person med beroende kan lära sig att dricka med måtta utan har synsättet att, har du en gång varit alkoholist så kommer du alltid att vara det. Detta synsätt orsakar problem då det innebär generalisering av alkoholister. Ingen människa är den andra lik, detta gäller även personer med missbruk. Ytterligare beskriver Ekeroth (2014) att detta synsätt blir självuppfyllande då de som inte identifierar sig på det sättet lämnar behandlingen medan de som gör det blir kvar och förmedlar detta budskap vidare till andra. Denna metod innebär att alla får exakt samma behandling och inte blir individanpassat på något sätt (Ekeroth, 2014). Detta verkar gå på tvärs med ett socialpedagogiskt perspektiv där det enligt Madsens (2006) är viktigt att vården utformas i samtycke med individen och baseras på individens vilja och önskemål samt ska all vård planeras så den är individanpassad. Man bör bortse från termen avvikande beteende och fokus ska ligga på livsvillkoren för individen och en förståelse för individens önskan och mål i livet (Madsen, 2006).

Vi anser att området missbruksbehandling närmare bestämt tolvstegsprogrammet och dess effekter är av socialpedagogisk relevans då missbruket drabbar både samhället i stort och individer som befinner sig i det. Möjligheterna till att leva ett fungerande liv

med meningsfullhet, delaktighet och god gemenskap minskar drastiskt under tiden individen befinner sig i ett aktivt missbruk, detta ökar även risken för att hamna i utanförskap både i samhället och i sin sociala samvaro. Genom att forska kring detta område kan professionella få en bättre förståelse för hur de ska kunna ge dessa individer de bästa förutsättningar som går till att leva ett nyktert och drogfritt liv med en fungerande vardag. I de fall att de verktyg och strategier deltagarna får med sig från behandlingen inte är effektiva kommer detta problem att kvarstå och fortsätta att växa.

Inom missbruksvården bör man sträva efter att man som professionell har förståelse för individen och dennes bakgrund, man bör ta hänsyn till de sociala omständigheterna som individen kommer ifrån och utforma vården efter de behov som individen har och den nivå av mottaglighet som individen befinner sig på, för att vården ska uppnå så goda resultat som möjligt (Madsen, 2006). I det socialpedagogiska arbetet finns det tre hörnstenar som den professionella alltid ska arbeta efter, dessa är relation, struktur och förändring. Detta innebär att allt arbete ska utgå ifrån vilken form av relation som klienten vill ha med den professionella, man ska alltid ha ett syfte och ett mål med insatserna som görs samt att man alltid ska arbeta efter att skapa en förändring som är positiv för klienten (Storö, 2013). Madsen (2006) beskriver att mening skapas genom de nära relationerna och att den professionella inte alltid enbart ska fokusera på de långsiktiga målen utan på en här och nu situation. Genom att använda sig av ett socialpedagogiskt arbetssätt ska man lägga vikt på vilken form av relation som klienten önskar ha med den professionelle och anpassa partnerskapet därefter (Storö, 2013).

Berglund och Cederlund (2017) beskriver gemenskap som individens upplevelse av att vara en del av ett större sammanhang genom att ha en känsla av delaktighet och tillhörighet till olika gemenskaper som till exempel familj, vänner, föreningar och lokalsamhället. Delaktighet innebär att individen upplever en känsla av att vara en del av en gemenskap med allt vad det innebär. Delaktighet handlar i grunden om relationer, framför allt relationer som man kan vara med och påverka och som hjälper till att skapa trygghet för individen (Berglund och Cederlund, 2017). Med ett socialpedagogiskt förhållningssätt som utgångspunkt är det av vikt att man möter individen på den nivå i förändringsarbetet som individerna befinner sig på i stunden. Detta innebär att man stöttar och motiverar individen att arbeta på sina relationer både i sitt direkta nätverk och i sitt närsamhälle baserat på de resurser och förutsättningar som individen har (Berglund och Cederlund, 2017).

Berglund och Cederlund (2017) beskriver meningsfullhet med att det bygger på individens vilja och motivering till att skapa en bättre vardag för sig själv genom att göra en förändring i sin livssituation. För att man ska finna motivation till att göra en förändring krävs det att man upplever att det är meningsfullt att förändringar äger rum. Socialpedagogers arbetssätt inom tolvstegsbehandling kan vägleda och stötta individen i sin process att bygga upp sin nya personlighet och sitt nya liv efter behandlingstiden (Berglund och Cederlund, 2017). Upplever individen inte meningsfullhet och inte har en känsla av att man förstår varför man ska arbeta med sin missbruksproblematik och förändra sina levnadsvanor uppstår ingen förändring. Här är det viktigt att socialpedagoger möter upp individen i detta och hjälper till att stötta och motivera individen till att uppnå en känsla av meningsfullhet för att skapa goda förutsättningar för individen att ta till sig de strategier och verktyg som tolvstegsbehandlingen tillhandahåller.

1.1 Problemformulering

Vid utskriften från sitt behandlingsprogram efter avslutad behandling är det dags att klara sig på egen hand utan tryggheten som programmet medför. Om de verktyg och strategier som deltagarna får med sig från sin tid på tolvstegsbehandling inte är effektiva kommer återanpassningen till ett fungerande liv utanför behandling att vara oerhört påfrestande för individen. Konsekvenserna för bristande strategier och verktyg kan innebära en stor risk för återfall. Genom att undersöka effekten av de strategier och verktyg som dessa individer får med sig från behandling kan man ge de så bra förutsättningar som möjligt för att etablera ett fungerande liv och vardag samt de bästa förutsättningarna för att hantera de olika svårigheter deltagarna kan möta på sin väg för att bibehålla ett nyktert och drogfritt liv.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka de professionellas uppfattningar om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av och b) tolvstegsprogrammens effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingsformen bibehåller ett nyktert och drogfritt liv.

1. *Hur beskriver de professionella de olika strategier och verktyg som deltagarna använder sig av under Tolvstegsprogrammet?*
2. *Hur beskriver de professionella effekterna av strategierna och verktygen som deltagarna använder sig av under behandlingstiden?*
3. *Hur beskriver de professionella de olika svårigheter och framgångar som kan finnas under behandlingstiden?*

2 Bakgrund

I detta avsnitt kommer vi att presentera relevant bakgrundsinformation kopplat till studiens frågeställningar samt begreppsdefinitioner.

2.1 Begreppsdefinitioner

Verktyg: Verktyg är ett centralt begrepp i studien, med verktyg menar vi de fysiska övningar som deltagarna kan använda sig av till exempel att skriva dagbok eller gå på de olika möten som programmet tillhandahåller, med detta anser vi att gruppen i sig är ett form av verktyg.

Strategier: När vi skriver strategier refererar vi till psykiska träningar, något som deltagarna får med sig från behandlingen för att hantera jobbiga situationer som sug och andra påfrestningar. En variant av en strategi kan vara att gå på ett AA/NA möte när man känner att det börjar bli svårt att bibehålla nykterhet.

Sponsor: En stödperson som har egna erfarenheter av missbruk, denna person har kommit längre i sitt stegarbete än en själv och är en person som går att ringa och prata med när man upplever svårigheter att bibehålla nykterhet eller har behov av råd och stöd hur man ska göra i en viss situation för att inte riskera sin nykterhet (Winner, 2021, Nash, 2021, Dennis och Evans, 2022)

Anonyma alkoholister/Anonyma narkomaner: AA/NA grupper är en fristående grupp av missbrukare för missbrukare. Dessa möten har de tolv stegen som utgångspunkt, dessa möten ska vara som en fristad dit människor kan gå och prata

med andra likasinnade om vad som tynger en och få hjälp och stöd i att bibehålla sin nykterhet. I dessa grupper finns det ingen ledare utan gruppen handlar om att de som vill, delar med sig av det som tynger dem och för de som inte vill prata kan man bara lyssna (Anonyma Alkoholister, u.å.).

Gruppsessioner: De dagliga mötena som deltagarna går på under tolvstegsbehandlingen där man tillsammans med de andra deltagarna arbetar med de verktyg som de får av sin behandlare (Socialstyrelsen, 2018, Dennis och Evans, 2022).

Stegarbete: Det arbete som deltagarna utför under varje steg i tolvstegsmodellen, i varje steg finns det moment som deltagarna ska utföra och bearbeta för att sedan ta sig vidare i sin utveckling. Man arbetar sällan med enbart ett steg i taget efter att de första tre stegen är utförda. Deltagarna arbetar på de olika stegen parallellt efter hand att situationer och känslor uppstår i ens vardag (Tonigan, 2013).

Tolvstegsbehandling/tolvstegsprogram: När vi skriver tolvstegsbehandling menar vi den behandlingsform som vanligtvis ges i de första stegen på tolvstegsbehandlingen innan man går vidare i själva tolvstegsprogrammet och fortsätter sitt stegarbete.

2.2 Övergripande om Tolvstegsprogrammet

Tolvstegsprogrammet bygger på anonyma alkoholisters/ anonyma narkomaners tolvstegsmodell. Detta program utvecklades i USA mellan 1940 och 1950-talet. Programmet grundades för att hjälpa människor med alkohol- och narkotikaberoende att uppnå drogfrihet samt bättre livskvalitet både för den berörde och dess anhöriga. Tolvstegsprogrammet avser att ge deltagarna insikt och kunskap om de negativa konsekvenser som beroendet kan medföra (Socialstyrelsen, 2018). Tolvstegsbehandling kan erbjudas i öppenvård och slutenvård. Behandlingen i slutenvård pågår i cirka sex veckor med träffar dagligen. Efter dessa sex veckor erbjuds deltagarna eftervård i hemmet under cirka ett år. I öppenvården ges vanligtvis behandling intensivt i några månader med dagliga träffar för att sedan ges i mindre utsträckning i cirka ett år. I eftervården träffas man i grupp och stärker varandra i sin nykter- och drogfrihet (Nationella vård- och insatsprogram, 2023). Tolvstegsprogrammet har en bas som består av tolv olika steg (Bilaga 1). I tolvstegsprogrammet fyller alla steg en funktion. För att få med sig betydelsefull kunskap bör man inte hoppa över något steg. I varje steg får deltagarna med sig strategier och verktyg vägled av den professionella för att ta sig vidare till nästa steg (Nationella vård- och insatsprogram, 2023). De stegen som man använder sig av under grundbehandlingen på tolvstegsbehandling och som är de stegen där vårt fokus kommer att ligga är steg 1–3. Dessa stegen handlar om maktlöshet, där individen ska erkänna att hen har ett problem som individen inte längre klarar av att lösa på egen hand, tillit, att individen erkänner sig maktlös och förlitar sig på att en makt starkare än en egen ska hjälpa en genom problemet och överlämnande, som innebär att man tar emot den hjälpen som erbjuds (Svenska kyrkan, 2023).

2.3 Strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

Tolvstegsbehandlingen är vanligtvis en gruppbehandling, där en professionell håller i gruppsessionerna (Socialstyrelsen, 2018). En central del av denna behandling är att deltagarna får lära sig att ta emot stöd och hjälp från andra deltagare i gruppen samt utbyta kunskap och erfarenhet med personer som befinner sig i samma eller liknande situation. I tolvstegsbehandlingen tilldelas deltagarna skriftliga uppgifter om sitt tidigare liv, för att deltagarna själva ska bli medvetna om hur missbruket har påverkat

olika delar av livet. De skriftliga uppgifterna redovisas därefter muntligt i gruppen, deltagarna får då möjlighet till feedback från andra deltagare samt ledaren av gruppen. I tolvstegsprogrammet ingår även föreläsningar och digitalt material i form av filmer om sjukdomsförlopp och anonyma alkoholisters tolv steg (Socialstyrelsen, 2018). I en del av behandlingen har man som deltagare möjlighet att bjuda in sina anhöriga där de får möjlighet att berätta om sina upplevelser av deltagarens beroende. De anhöriga blir även tillfrågade om de vill gå en utbildning för att få ökad medvetenhet om alkohol- och narkotikarelaterad problematik samt hur detta kan påverka relationer och roller inom familjen (Nationella vård- och insatsprogram, 2023).

2.4 Effekterna av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

Med dessa verktyg och strategier är tanken att deltagaren ska få styrka att bryta sitt beroende och fortsätta att vara nykter. I tolvstegsbehandlingen fokuserar man till en början på de första fem steg (Nationella vård- och insatsprogram, 2023). Målet i dessa stegen är att deltagaren ska få vetskap och kunskap om sin problematik, erkänna problematiken samt identifiera och bearbeta eventuella hinder för att en tillfrisknad ska bli möjlig. De teman och känslor som återkommer i dessa stegen är skam, skuld och identitet (Nationella vård- och insatsprogram, 2023).

2.5 Svårigheter och framgångar under tolvstegsprogrammet

När det kommer till svårigheter och framgångar under behandlingstiden på ett tolvstegsprogram finns det flera olika faktorer som spelar in. Andligheten eller gudomligheten är en av dessa faktorer som gör att individer har svårt att ta till sig och etablera tolvstegsbehandlingsmetoder (Johnsson, Richert och Svensson, 2017). Ett av stegen i tolvstegsbehandlingen har som utgångspunkt att involvera sina anhöriga i behandlingen, dock är detta ett steg som för många är svårt att gå igenom då det finns så mycket skuld och skam knutet till missbruket (Johnsson, Richert, Svensson, 2017). När deltagarna väl har tagit sig förbi detta stadiet är några av de framgångar Johnsson, Richert och Svensson (2017) beskriver under och efter avslutad behandling, ökad helnykterhet och förbättras livskvalitet. Ytterligare en svårighet som Johnsson, Richert och Svensson (2017) nämner är grupptröskan som kan uppstå under behandling från de övriga medlemmarna i gruppen som är mindre motiverade till att bibehålla nykterhet.

2.6 Socialpedagogiskt perspektiv

Ur ett socialpedagogiskt perspektiv (Berglund och Cederlund, 2017) anses det att detta område genomsyras av tre centrala begrepp, dessa är meningsfullhet, delaktighet och gemenskap. Meningsfullhet är av betydelse för att ha motivering till att söka behandlingen och kunna ta till sig de strategier och verktyg som deltagarna får med sig från behandlingen, om deltagarna inte upplever en känsla av meningsfullhet kommer de inte heller att se någon poäng med att ta till sig och etablera sina nya kunskaper. Delaktighet och gemenskap är väsentliga delar av behandlingen och även målet med livet efter behandlingen. Under behandling är hela systemet uppbyggt på gemenskap och delaktighet i form av grupp-sessioner, där deltagarna diskuterar med andra som har liknande problem men även genom sponsorer och AA/NA möten som även de går ut på att träffa andra likasinnade som man delar med sig och lär sig av. Efter avslutad behandling är det av vikt att bibehålla känslan av gemenskap och delaktighet för att inte återfalla i gamla vanor. Ur ett socialpedagogiskt arbetssätt bör man alltid lägga fokus på de tre hörnstenar, relation, struktur och förändring. Genom att alltid arbeta

efter klientens önskan om hur relationen ska vara utformad, att den professionella har en tydlig struktur med målsättningar som är möjliga för klienten att uppnå samt att alltid strävar efter att allt förändringsarbete som görs ska ha som utgångspunkt att göra klientens liv till det bättre, skapar man en god arbetsallians med klienten och hjälper till att främja en känsla av gemenskap, delaktighet och meningsfullhet (Storö, 2013).

3 Tidigare forskning

I detta avsnitt redogörs det för vad tidigare forskning beskriver kring tolvstegsprogrammet, Avsnittet är baserat på sju vetenskapliga och granskade artiklar, både svenska och internationella.

3.1 Forskning om strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

I tolvstegsbehandling får deltagarna med sig ett flertal värdefulla verktyg och strategier. Winner (2021), Nash (2020) samt Dennis och Evans (2022) beskriver alla det sociala stödet¹ i form av gruppssessioner som ett betydelsefullt verktyg i tolvstegsbehandlingen. Det sociala stödet i tolvstegsbehandling kan uttrycka sig på olika sätt. Winner (2021) pekar på att gruppssessioner i sig är ett socialt stöd. Medan Nash (2020) i sin tur beskriver att ömsesidigt socialt stöd från andra deltagare i gruppen hjälper till i återhämtningsprocessen. Dennis och Evans (2022) menar att tolvstegsandan² bygger just på detta, att få stöd från andra i gruppen med liknande erfarenheter.

För ett framgångsrikt behandlingsresultat beskriver Winner (2021), Nash (2020) samt Dennis och Evans (2022) vikten av möjligheten till sponsor. Med hjälp av en sponsor beskriver Dennis och Evans (2022) samt Nash (2020) att deltagarna kan få extra stöd och vägledning under behandlingens gång men även efter behandlingen för att bibehålla avhållsamheten från substanser. Dennis och Evans (2022) förklarar vidare att sponsring i sig även bidrar till att lära sig av andra och att lära andra. Vidare beskriver de även att deltagare som är boende på någon form av behandlingshem under behandlingens gång hjälper till att bidra till avhållsamheten av användandet av substanser. Dennis och Evans (2022) skriver att bo på ett behandlingshem under tiden deltagarna går på tolvstegsbehandling kan fungera som ett stöd då deltagarna eller sponsorerna inte är tillgängliga.

Winner (2021) beskriver att en strategi i tolvstegsbehandling för att inte återfalla och återgå till substansmissbruket³ och därmed avbryta behandlingen är att man som deltagare bör försöka bortse från den skuld och skam som det eventuella återfallet kan ge och i stället återgå direkt till behandlingen och nykterheten. Nash (2020) skriver att

¹ Det stöd man får från sin omgivning och de personer man har i sin omgivning. Vi syftar även på det stöd som man kan få från olika sociala sammankomster som till exempel gruppssessioner, boendet samt AA/NA möten. (Nash, 2021, Dennis och Evans, 2022).

² Man lever och lär enligt tolvstegsmodellens instruktioner. Man arbetar med sig själv och med stegen så som de är skrivna (Dennis & Evans, 2022).

³ Användandet av preparat man tar för att förändra sitt sinnestillstånd, dessa preparat behöver man för att kunna upprätthålla ett för de normalt tillstånd (Sundin och Lilja, 2019).

för att lyckas i behandling och få med sig värdefulla verktyg och strategier behöver deltagarna ta eget personligt ansvar över sin behandling.

Sundin och Lilja (2019) beskriver copingstrategi⁴ som en strategi i tolvstegsbehandling som deltagarna arbetar med för att inte återfalla i substansmissbruk, till exempel att undvika platser där det finns alkohol eller personer man brukade dricka alkohol med. En annan strategi som Sundin och Lilja (2019) beskriver som användbar är att deltagarna under kontrollerade former befinner sig i situationer där till exempel mycket alkohol är tillgänglig för att bli påmind om i nyktert tillstånd av hur livet var i substansmissbruket, detta ska fungera som en strategi för att inte vilja tillbaka till det tidigare livet.

Sundin och Lilja (2019) skriver även om vikten av ärlighet under tolvstegsbehandlingen, både för sig själv men även andra. Genom att prata öppet om sitt tidigare substansmissbruk påminner man sig själv om konsekvenserna av substansmissbruket. Nash (2020) skriver att de tolvstegsbehandlingar som är mest effektiva är de behandlingsprogrammen som främjar användandet av flera evidensbaserade terapeutiska element samtidigt i behandlingen som exempelvis KBT, MET, grupp och familjeterapi. Efter avslutad tolvstegsbehandling förespråkar Nash (2020) samt Dennis och Evans (2022) vikten av att fortsätta gå på möten som AA eller NA och att delta i aktiviteter utanför drogernas värld.

3.2 Forskning om effekterna av strategier och verktygen som används under tolvstegsprogrammet

Winner (2021) beskriver att det sociala stödet som deltagarna får under tolvstegsbehandlingen är en viktig faktor till medlemmarnas tillfrisknande. Vidare beskriver Nash (2020) att genom att medverka på gruppssessioner bidrar det till att deltagarna avstår från att använda substanser, även om det "bara" innebär en dag i taget. Nash (2020) beskriver även att delta i gruppterapi och AA/NA möten kan leda till att hjälpa deltagarna att känna hopp och en känsla av tillhörighet som är viktigt för meningsfullhet och motivation till en förändring. Samtidigt så beskriver Dennis och Evans (2022) att de som deltagit i både individuella sessioner och gruppterapi har visat bättre resultat efter avslutad behandling än de som enbart gjort en av dem, alltså visar resultatet från studien som Dennis och Evans (2022) har gjort att ju fler möten man medverkar i ju bättre chanser har deltagarna att lyckas bibehålla ett nyktert och drogfritt liv. Dennis och Evans (2022) beskriver att gruppssessioner har en viktig roll i tillfrisknandet då de är kamratbaserade och man upplever samhörighet och gemenskap med de andra.

Det har visat sig att tolvstegsfrämjande behandlingsprogram har en lika bra eller bättre närvaro än enbart KBT- eller MET behandlingar. I tolvstegsbehandling skapas en gemenskap för deltagarna genom de sociala sammankomsterna, vilket resulterar i den goda närvaron (Nash, 2020), även Tonigan (2013) samt Kelly, Humphreys och Ferri (2020) beskriver att närvaron under sessioner och kontinuitet kring antalet sessioner per vecka för de som är inskrivna på tolvstegsprogrammet är en avgörande faktor för resultatet av behandlingen. Samtidigt beskriver Dennis och Evans (2022) att genom att bo i nyktra boenden, även kallade behandlingsinstitutioner, upplever individerna stöd

⁴ Copingstrategier använder man sig av för att handskas med och bemästra påfrestande situationer eller jobbiga upplevelser som kan uppstå i livet (Sundin och Lilja, 2019).

och gemenskap under sin tid på behandlingen som bidrar till att fortsätta sin väg till nykterhet.

Winner (2021) beskriver att människor lär sig av sina misstag och på så sätt utvecklar man effektiva sätt att hantera liknande triggersituationer⁵ i framtiden. Framgångar med tolvstegsbehandling skriver Winner (2021) är att deltagarna får med sig effektivare copingförmågor och en förbättrad själv-effektivitet. Samtidigt skriver Sundin och Lilja (2019) om de effekter som kommer fram under behandling som är att, man skapat en ny identitet och med detta följer, bättre kontakt med vänner, familj och omgivningen som leder till en känsla av delaktighet och gemenskap. Individerna har lättare för att skaffa vänner och bibehålla relationer, att prata om känslor, ökat självförtroende och självkontroll, kritik mot den tidigare livsstilen och att prioritera vad som är viktigt i livet. Alla dessa förändringar leder till att individen upplever meningsfullhet i vardagen.

Kelly, Humphreys och Ferri (2020) beskriver att behandling som är baserad på tolvstegs andan visar en högre frekvens av kontinuerlig avhållsamhet än de andra etablerade behandlingarna som de undersökte. Anonyma alkoholister hjälper till att bidra till fler dagar med avhållsamhet särskilt på längre sikt, men Kelly, Humphreys och Ferri (2020) kan inte se några skillnader när det kommer till intensiteten av drickandet. Detta kan sättas ihop med att Tonigan (2013) beskriver att endast en liten del av de deltagare som var inskrivna på tolvstegsprogrammet hade andra hjälpmedel som till exempel samtalsstöd eller läkemedels assistans, för dessa individer kunde man se en måttlig förbättring sedan första dagen på behandlingen.

Winner (2021) förklarar att gud som en högre makt är en traditionell förklaring, det är inte nödvändigtvis gud som är den högre makten, detta kan vara någon eller något som får en att kämpa vidare och bibehålla nykterheten. Samtidigt beskriver Nash (2020) att genom programmet kan deltagarna utveckla en andlig kontakt som är meningsfull för individen.

3.3 Forskning om svårigheterna och framgångar under tolvstegsprogrammet

Under och efter sin tid på tolvstegsbehandling kan deltagarna mötas både av svårigheter och av framgångar. Gudomligheten/andligheten är i många fall både en svårighet och en framgångsfaktor (Tonigan, 2013, Galanter, 2020 och Winner, 2021). I de fallen där individen kan ta till sig gud/andligheten uppvisar det positiva resultat på behandlingen och hur väl deltagarna tar till sig de olika momenten i stegarbetet medan i de fallen där deltagarna har svårigheter med att ta till sig en högre makt som gud/andlighet så blir det ett stort hinder i att kunna ta till sig behandlingen och steg arbetet. Tonigan (2013) skriver att genom att ändra beskrivningen av vad gud är så påverkade det resultatet för deltagarna, genom att ta bort det gudomliga och lägga fokus på meditering och mer andliga övningar ökade närvaron och deltagarnas förmåga att ta till sig programmet. Galanter (2020) talar om upplevelsen av ett andligt uppvaknande. Det har visat sig att detta ökar sannolikheten till att avstå från substanser (Galanter, 2020).

⁵ Situationer som man kan utsättas för som sätter i gång en viss reaktion där påföljden kan få negativa konsekvenser. Detta kan kopplas samman med tidigare känslor, tankar och beteenden (Winner, 2021).

Dennis och Evans (2022) beskriver att tidigare medverkan vid tolvstegsprogrammet kan påverka resultatet negativt andra gången man medverkar i programmet, detta beror på att individen inte anser att man blev hjälpt första gången och inte ser poängen med behandling ytterligare en gång. Samtidigt beskriver Winner (2021) svårighet i form av att många individer upplever att det är svårt att acceptera sin maktlöshet inför beroendet.

Sundin och Lilja (2019) beskriver olika orsaker till varför man börjar med sinnesförändrande substanser som sedan utvecklas till ett missbruk, dessa orsaker är att koppla av, att hantera bekymmer, på grund av lågt självförtroende, blyghet, svårigheter att hantera känslor, sociala fobier, självmedicinering och belöning. Alla dessa faktorer kan även bidra till svårigheter att ta till sig behandlingen och att upprätthålla det man lär sig. Sundin och Lilja (2019) samt Dennis och Evans (2022) beskriver även att orsaker till missbruk är arbetslöshet, skilsmässa, arbetsrelaterad depression samt saknaden av ett stabilt livsmönster, under behandling är dessa även faktorer som bidrar till återfall och svårigheter att etablera effekterna av de strategier och verktyg som deltagarna har fått med sig från behandlingen, med största sannolikhet så beror det på en känsla av utanförskap och ensamhet. Samtidigt beskriver Winner (2021) att gemenskapen som uppstår under tolvstegsprogrammet möjliggör nya vänskaper i nykterhet, utanför drickandet eller användandet av narkotika, vilket i sin tur bidrar till en ökad känsla av delaktighet och gemenskap.

Inom missbruksbehandling är socialt lärande en viktig komponent för en lyckad behandling. Den sociala inläringen påverkar individernas beteende och deras självuppfattning, detta blir en bidragande faktor till hur deltagarna tar till sig stegarbetet och hur livet efter behandlingen blir (Dennis och Evans, 2022).

4 Teoretisk utgångspunkt

I detta avsnitt presenteras den teoretiska utgångspunkt som kommer att användas vid analys av studiens empiriska material. Den teori som valdes är teorin om det livslånga lärandet, framförallt perspektiven, det livslånga lärandet och socialiseringen kommer användas.

4.1 Livslångt lärande

Människor ställs inför upplevelser och händelser under sin livstid som de aldrig har varit med om förut, vid dessa tillfällen befinner man sig i en situation där människan inte vet på förhand hur de ska agera eller bete sig. I dessa situationer skapas en obalans i individen där det människan redan vet och den nya erfarenheten man upplever ställs mot varandra. När dessa situationer uppstår sker utveckling och lärande hos individen (Jarvis, 2010). För att individen ska få en förståelse för situationen de befinner sig i tillskriver man en betydelse till erfarenheten. Jarvis (2010) beskriver att människan konstant strävar efter nya färdigheter och ny kunskap, detta för att kunna utvecklas och ha mer kunskap kring hur människan ska hantera olika situationer som hen möter i livet. Vi gör detta genom att antingen på egen hand eller med hjälp av andra skapa en förståelse för nya och okända situationer. All form av lärande äger rum i samspel med sin omgivning (Jarvis, 2010, Wenger, 1998).

Jarvis (2010) beskriver att vi lär oss genom våra fem sinnen, hörsel, syn, lukt, känsel och smak. Det är genom våra sinnen som alla våra erfarenheter skapas och blir en viktig del av vårt lärande. Det är via våra sinnen som vi upplever saker och lär oss av dem, vi lär oss även att kommunicera med hjälp av våra sinnen. Det är genom att ständigt

upprepa ett särskilt beteende som vi lär oss, detta kallar Jarvis (2010) för motoriskt minne.

En central del av Jarvis (2010) teori om det livslånga lärandet är vår självuppfattning, med detta menar han den bild som vi har av oss själva. Genom minnets processer skapas mening, med detta menar Jarvis (2010) att alla de minnen och erfarenheter som vi skapar bidrar i processen till att forma vår identitet. Vem man är förändras ständigt eftersom människan under hela livet skapar nya erfarenheter och minnen (Wenger, 1998). Jarvis (2010) beskriver att denna process pågår hela livet i vad han hänvisar till som ett livslångt lärande.

Jarvis (2010) beskriver att vår syn på vad som är kunskap ständigt förändras efter hand att vi lär oss och utvecklas. Vi är inte alltid medvetna om vårt lärande, däremot kan vi märka resultatet av vårt lärande genom att vi förknippar vissa saker med varandra, till exempel doften av alkohol associerar man till att det är dags att dricka. Det är de intryck och kunskaper som vi tar in via våra sinnen som vi sedan omvandlar till associationer.

Jarvis (2010) och Wenger (1998) hävdar att människans lärande sker med utgångspunkt i vår sociala värld och vårt sociala sammanhang. Människan är en social varelse och vårt lärande sker i samband med vår omgivning. Jarvis (2010) förklarar att vi behöver relationer för att lära oss hur man gör saker samt hur man ska agera i olika situationer. Det sociala lärandet bygger på att vi imiterar andra. För att passa in i olika gemenskaper tittar vi därför på hur andra beter sig och gör saker. De kulturer och normer som finns i gruppen vi befinner oss i bidrar till att vi lär oss genom att vi imiterar deras medlemmar (Jarvis, 2010).

Genom att människan byter kultur eller samhälle behöver hen lära sig på nytt hur man ska agera och fungera i den nya verkligheten man nu befinner sig i (Jarvis, 2010). En del av inlärningsprocessen består av att lära sig specifika beteende för hur man ska agera i olika situationer, genom att människan utvecklas och förändras behöver man lära sig nya beteende som passar in i den nya identiteten, detta är en process som pågår hela livet (Jarvis, 2010). Wenger (1998) beskriver att i det livslånga lärandet ingår gemenskap, identitet och mening i samspel med att människan imiterar och lär sig av sin sociala samvaro.

4.2 Tillämpning av teorin

Under sin tid på behandlingen kommer deltagarna att möta situationer där de inte vet hur de ska agera eller bete sig, det är i dessa stunder som lärande sker och individen utvecklas till den nya personen som man blir utan droger. När deltagarna sedan gått i behandling är målet att de ska kunna möta och hantera dessa situationer på ett sätt de inte gjort innan. Ett av målen efter avslutad behandling är att deltagarna ska ha en känsla av delaktighet och gemenskap i sitt sociala liv via till exempel familj, vänner och lokalsamhället.

I tolvstegsbehandlingen är målen med verktygen och strategierna att deltagarna ska förändra det redan inlärdade beteendet som de har och ersätta det med ett annat som inte involverar att de till exempel tar droger eller alkohol. Ett exempel på detta är att när man träffar sina vänner är det förknippat med att dricka men efter avslutad behandling är målet att deltagarna inte längre ska se det som en självklarhet.

Jarvis (2010) beskriver att hur vi lär oss och utvecklas påverkas av vår egen självuppfattning, med detta menar han att om vi tänker att vi inte kommer klara av något så klarar vi inte det, Till exempel om man tänker att man inte ska klara av att bli nykter och drogfri så kommer man inte att klara av det. Under tolvstegsbehandlingen ska deltagarna lära sig att leva ett liv utan droger/alkohol och i och med detta skapa sig en ny identitet. De olika verktygen och strategierna i behandlingen ska hjälpa till och bidra till att uppnå målet som är nykterhet. Gemenskapen och delaktigheten som behandlingen medför bör skapa mening för individen att fortsätta sin resa mot nykterhet. Vår förmåga att lära oss utvecklas i takt med att vi utvecklas som människor, man lär sig genom att leva och genom att leva kan man lära (Jarvis, 2010).

Jarvis (2010) menar att vi i vårt sociala liv och i vår inlärningsprocess imiterar andra och att detta är en grundläggande faktor i lärandet. Jarvis (2010) beskriver processen som att först ser vi någon göra det, sedan kan vi göra det själva, exempelvis när vi ser hur någon avstår från ett erbjudande om droger kan vi sedan lära oss av det och själva etablera det när frågan sedan ställs till oss. De verktyg och strategier som deltagarna får med sig från tolvstegsbehandlingen har som utgångspunkt att de bör höra andras kunskap och erfarenheter och lära sig av dem, exempel på denna typ av imitation är sponsorer, gruppssessioner och AA möte. Deltagarna ska även lära sig och utvecklas i sin nya identitet med hjälp av att se andra personers framgångar och dela erfarenheter med dem för att utvecklas. Genom dessa olika delar är förhoppningen att individen ska uppleva en känsla av meningsfullhet med behandlingen och livet som nykter, detta är en betydelsefull faktor för att kunna ta till sig och lära sig av de olika stegen i behandlingen.

Missbruk är inte enbart att använda droger/alkohol, livet som missbrukare blir en livsstil och en kultur, de normer och värderingar som man lär sig baseras på den sociala verklighet som livet som beroende innebär. Under behandlingens gång behöver deltagarna med hjälp av de nya erfarenheterna och den nya kunskapen de lärt sig sedan etablera det för att lära sig hur de ska agera och bete sig i livet utan droger.

5 Metod

I detta avsnitt redogörs det för insamlingen av studiens empiriska material. Här beskrivs även den metod som har använts, vilket tillvägagångssätt som har används samt de forskningsetiska principerna.

5.1 Metodologisk utgångspunkt

Syftet med denna studie är att undersöka de professionellas uppfattningar om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av och b) tolvstegsprogrammetts effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingsformen bibehåller ett nyktert och drogfritt liv. För att få fram relevant information från informanterna kopplat till studiens syfte valdes en fenomenologisk utgångspunkt i studien. Denna utgångspunkt användes för att med hjälp av informanternas berättelser få fram relevant information till studien.

Inom fenomenologin fokuserar man på att förstå meningen som olika händelser har för individer (Bryman, 2018). Fenomenologin anser även att man inte ska fånga och förklara hur människan upplever saker genom en psykologisk orsak utan i stället lägga fokus på att människan lär sig genom den värld som man lever i, i tid och rum (Johansson, 2012). Det bidrog till att få en större förståelse över hur de professionella

uppfattar tolvstegsbehandling och ifall dess verktyg och strategier är meningsfulla genom att inte betrakta verktygen som objekt utan något som människan använder sig av för att tolka och hantera sin verklighet. Johansson (2012) beskriver även att man inom fenomenologin anser att man tar in världen via sina sinnen och det är med hjälp av dessa som vi skapar mening och betydelse för de saker som vi upplever. I vår studie betraktade vi de mänskliga företeelse som framkom genom hur våra informanter uppfattade och tolkade tolvstegsprogrammet och dess innehåll (Bryman, 2018). Inom fenomenologin ska man utgå från informanternas perspektiv när man tolkar innebörden i deltagarnas beteende (Bryman, 2018).

Inom fenomenologin anses det meningsfullt att befinna sig i en social verklighet (Bryman, 2018). Genom detta synsätt analyserades och tolkades det insamlade material genom att ha en förståelse för att den sociala verkligheten och effekterna av strategierna och verktygen hänger ihop med varandra. Inom fenomenologin anses det att man ska ha ett förhållningssätt som innebär en förståelse för att vi lever i en social verklighet där relationen mellan självet och andra är av avgörande betydelse (Johansson, 2012). Tolvstegsbehandling består av gruppsessioner där deltagarna utvecklas och lär om i social interaktion med andra, för att kunna lära om är socialt stöd från andra av betydelse. Detta hade en avgörande roll vid analysen och tolkningen av det insamlade materialet.

Inom fenomenologin anses det att man skapar mening i den värld och verklighet som man lever i (Bryman, 2018). Vår sociala samvaro är den plats där vår identitet och vilka vi är skapas (Johansson, 2012). I tolvstegsbehandling behöver deltagarna skapa en ny mening i den nya värld som de nu ska leva i, verktygen och strategierna hjälper till att skapa en mening hos individerna i den nya livssituation de nu ska befinna sig i. Vid analysen och tolkandet av resultatet var utgångspunkten att människan befinner sig i en upplevelsevärld som är formad och placerad i den värld och verklighet vi nu befinner oss i och allt vårt lärande och utveckling sker i samförstånd med denna (Johansson, 2012).

Inom fenomenologin betraktas mänskligt beteende, hur människor uppfattar och tolkar den värld de lever i. Genom att använda fenomenologin som utgångspunkt gav det en bättre förståelse för hur processen med svårigheter och framgångar att ta till sig strategier och verktyg fungerar samt de effekterna som strategierna och verktygen har på individen. Under studiens gång satte vi våra egna uppfattningar och fördomar åt sidan när det kom till vår förförståelse av detta fenomen, enligt fenomenologisk anda (Bryman, 2018). Fenomenologin har som utgångspunkt att utgå från individen och den sociala verklighet som individen befinner sig i (Bryman, 2018).

5.2 Metodval

I denna studie valdes en kvalitativ metod (Bryman, 2018) som forskningsansats. Med hjälp av denna metod kunde vi sedan i studiens resultatdel och analysdel undersöka vårt problemområde utförligt. Genom att använda oss av en kvalitativ metod hjälpte det oss att undersöka och förstå effekterna av de verktyg och strategier som man använder sig av i tolvstegsprogrammet och därmed svara på syftet och frågeställningarna. För att informanterna detaljerat skulle kunna beskriva deras uppfattningar av effekterna av de verktyg och strategier som deltagarna får med sig i tolvstegsbehandlingen användes semistrukturerade intervjuer. De frågorna som ställdes under intervjuerna var innan intervjuerna sammanställda i en intervjuguide (Bilaga 4) med femton frågor som var

uppdelade i fyra olika kategorier. En fördel med att använda semistrukturerade intervjuer var att alla informanter fick svara på de öppna förutbestämda frågorna, detta medförde att alla informanter hade chansen att fritt berätta så utförligt de ville (Bryman, 2018). Som intervjuare fanns även möjligheten att ställa följdfrågor beroende på informanternas svar. Vi ser inget bättre sätt att utföra denna studie på, då andra metoder som ingår i den kvalitativa metoden inte hade gett oss tillräcklig inblick i hur de olika informanterna beskriver tolvstegsprogrammet och effekterna av de verktyg och strategier deltagarna får med sig efter avslutat behandling. Med andra metoder som till exempel kvantitativ metod (Bryman, 2018) hade vi inte erhållit den bredd på innehållet som eftersträvades för att svara på studiens syfte och frågeställningar. Genom att använda oss av en annan metod hade det även begränsat våra möjligheter att ställa följdfrågor och fördjupande frågor och därmed hade vi inte fått en klar och tydlig bild över hur informanterna beskriver effekterna av de verktyg och strategier som deltagarna får med sig efter avslutat behandling.

5.3 Urval

Vi använde oss av en urvalsprocess för att fastställa vilka vi skulle intervjua för att få fram relevant empiri och därmed kunna besvara studiens syfte och frågeställningar. I urvalsprocessen använde vi oss av ett målstyrt urval. Kraven för att delta i studien var att informanterna skulle arbeta med tolvstegsprogrammet. När vi hade fastställt kriterierna för att delta i studien började vi leta upp eventuella intervjupersoner som var relevanta för studien. Detta gjordes genom att söka på internet efter behandlingshem som använder sig av tolvstegsprogrammet. När vi hittat behandlingshem valde vi att mejla dem, i mejlet bifogade vi ett informationsbrev (Bilaga 2) om studien samt en samtyckesblankett (Bilaga 3) som informerade om informanternas rättigheter. I mejlen som vi skickade ut fanns våra kontaktuppgifter, detta möjliggjorde att de informanter som var intresserade av att ställa upp på en intervju själv tog kontakt med oss efter att ha läst vårt informationsbrev. Totalt mejlade vi tio behandlingshem som använder sig av tolvstegsprogrammet. Av dessa tio fick vi inget svar alls från fem av dem. Ett behandlingshem svarade men beslutade sig för att inte delta. Av de tio behandlingshem som fick förfrågan bokades det in sju intervjuer som var utspridda på fyra olika behandlingshem. På vissa av behandlingshemmen hade vi intervjuer med flera olika personer från arbetsplatsen vid separata tillfällen. En av intervjuerna skedde genom Microsoft Teams, de andra sex intervjuerna skedde genom fysiska möten. Då vi ville hålla majoriteten av intervjuerna via fysiska möten för att inte förlora den icke verbala kommunikationen, var vi geografiskt begränsade till behandlingshem som låg inom ett avstånd som gjorde detta möjligt.

5.4 Datainsamling och databearbetning

Intervjuerna skedde både på plats och via plattformen Microsoft Teams. Vid de intervjuerna som skedde i ett fysiskt möte skrev informanterna på samtyckesblanketten innan intervjuerna startade. Vid den intervju som hölls via Teams skrev informanten på samtyckesblanketten i förväg och skannades in i datorn som sedan mejlades till oss innan intervjun startade. Under intervjuerna spelades samtalen in. Efter intervjuerna transkriberade vi ljudinspelningarna till textformat, för att underlätta när vi sedan skulle bearbeta datan. Transkriberingen skedde direkt efter varje enskild intervju för att underlätta transkriberingen då vi fortfarande kom ihåg informanternas mimik, kroppsspråk samt våra egna intryck av informanternas reaktion på våra frågor som inte framkom i ljudfilen. Direkt efter transkriberingen gick vi igenom innehållet och färgmarkerade de uttalanden som var relevanta för vår studie. Varje frågeställning fick sin egen färg som vi sedan använde oss av för att snabbare orientera oss i vilka uttalande

som stämde in på vilken frågeställning. Med hjälp av den kvalitativa metoden samlade vi in detaljerad empiri från informanterna. När vi hade slutfört våra transkriberingar var vårt nästa steg att utföra en tematisk analys. Det första steget vi gjorde var att vi sammanställde vårt material och delade upp det i olika kategorier och teman med utgångspunkt i våra frågeställningar. Efter vi hade gjort detta gick vi vidare med att hitta nyckelord i vårt insamlade material, dessa nyckelord hittade vi via vårt färgschema som vi tidigare hade sammanställt sedan bearbetades dessa genom kodning (Bryman, 2018). Efter bearbetningen med kodningen fann vi verktyg, strategier samt effekter av strategier och verktyg, svårigheter samt framgångar med tolvstegsprogrammet, de ord vi hittade som var relevanta för studien skrevs ner i ett enskilt dokument där vi delade upp orden baserat på vilken frågeställning de passade under, detta för att underlätta vår tematiska analys (Bryman, 2018).

5.5 Tillförlitlighet

Bryman (2018) beskriver fyra delkriterier som studien måste uppfylla för att uppnå en god tillförlitlighet. Dessa kriterier är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera.

För att uppfylla kriteriet trovärdighet (Bryman, 2018) har vi genomfört vår studie med utgångspunkt i de regler som finns kring forskningsetik samt de etiska principerna. Under våra intervjuer har vi bett våra informanter förtydliga vid oklarheter och sett till att vi har förstått den information informanterna har förmedlat på rätt sätt. Vi meddelade även våra informanter att om vi fann några oklarheter kring svaren vid analys skulle vi höra av oss igen för förtydligande. Vi har även använt oss av ett noga utvalt urval och baserat våra frågeställningar på grunder som kan ge oss svar på vårt syfte med studien.

För att uppfylla kriteriet överförbarhet (Bryman, 2018) har vi baserat vårt syfte och våra frågeställningar på ett sätt så att denna kunskap kan användas av andra forskare och i andra liknande scenario. Vi har även detaljerat och djupgående beskrivit varje steg i processen för att andra forskare ska kunna genomföra samma forskning och uppnå samma resultat.

När det kommer till kriteriet pålitlighet är vi transparenta i vår arbetsprocess, all information som vi använt oss av i form av informationsblad, samtyckesblankett och frågeställningar finns med som bilagor i den färdigställda studien. Vi har även i detalj beskrivit vår arbetsprocess och alla steg som vi har gjort under forskningens gång för att möjliggöra replikering (Bryman, 2018).

För att tillgodose det sista kriteriet som är möjlighet till att styrka och konfirmera (Bryman, 2018), har vi haft ett objektiva synsätt när vi har bearbetat och analyserat vår insamlade data, dock har vi även en insikt kring våra förutfattade meningar och hur dessa möjligen kan påverka studiens resultat. Dessa förutfattade meningar är vi tydliga med under studiens inledning.

5.6 Etiska överväganden

För att se till informanternas säkerhet under denna studie hade vi Brymans (2018) fyra centrala etiska principer i åtanke, dessa är; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Bryman (2018) förklarar informationskravet med att forskare behöver upplysa informanter om betydelsefull information för studien de ska delta i. I vår studie delgavs

betydelsefull information till informanterna genom ett informationsbrev som skickades ut vid första kontakt. I informationsbrevet presenterade vi studiens syfte, hur vi kommer samla in empiri till studien, vilka vi vill intervjua samt hur lång tid intervjun kommer att ta. I första kontakten med tänkbara informanter framgick det att medverkan i studien var frivilligt. Det framgick även att informanterna och verksamheten de arbetar på är och kommer att förbli anonyma i studien samt att uppgifterna som informanterna gav inte på något sätt kan kopplas tillbaka till dem.

Om samtyckeskrav skriver Bryman (2018) att informanter behöver lämna samtycke till medverkan i studier. I vår studie gjordes detta genom en samtyckesblankett som skickades ut vid första kontakt tillsammans med informationsbrevet. I samtyckesblanketten framgick det att intervjuerna kommer att spelas in. Det framgick även att informanterna när som helst kunde dra tillbaka sitt medgivande att delta i studien utan konsekvenser och utan att behöva nämna orsak. Det framgick även hur länge informationen de delat med oss kommer att vara sparad. Informanterna skrev under samtyckesblanketten innan intervjuerna startade.

När det kommer till konfidentialitetskravet skriver Bryman (2018) att uppgifter om informanter ska hanteras med sekretess, så att ingen annan utomstående kan ta del av uppgifter om informanterna. Kopplat till vår studie har uppgifterna som framkom under intervjuerna om informanterna och deras arbetsplats hanterats med största möjliga konfidentialitet. Under transkriberingen uteslöts information som kan kopplas till informanterna eller verksamheten för att skydda dem. Alla personuppgifter och verksamhetsinformation har hanterats med sekretess, ingen utomstående har haft tillgång till vem eller vilka som har deltagit i studien. Efter avslutad transkribering raderades ljudfilerna direkt. Ljudfilerna har förvarats så att utomstående inte kan komma åt uppgifterna.

Om nyttjandekravet skriver Bryman (2018) att insamlat material från enskilda individer enbart får användas i forskningsändamål. Uppgifterna som framkom om informanterna i vår studie har enbart använts till att svara på denna studies syfte (Bryman, 2018).

Innan intervjuerna startade bekräftade vi om informanterna läst informationsbrevet och samtyckesblanketten och är införstådda med vad det innebär att vara med i studien. Vi informerade även att deltagarna inte behöver svara på alla frågor om de inte vill, de behöver inte heller meddela varför de inte vill svara på frågan. Samt att de när som helst under intervjuens gång kan och får avbryta om det inte känns rätt att slutföra intervjun.

6 Resultat

Under detta avsnitt redogörs studiens resultat baserat på den empiri som vi samlat in via intervjupersoner. Resultatet redovisas utifrån tre olika kategorier som är baserade på studiens frågeställningar. För att bevara intervjupersonernas identitet har de fått könsneutrala och fiktiva namn. Samtliga av intervjupersonerna besitter adekvat kunskap samt erfarenhet för att ge oss empiri som hjälper oss att besvara våra forskningsfrågor. Majoriteten av informanterna har jobbat med programmet i cirka 20 år.

6.1 Uppfattningar av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

En sak som informanterna la betoning på som både verktyg och strategi var gemenskapen som tolvstegsprogrammet innebär och den tillhörighet och delaktighet

som följer med den. Robin uppfattar att det är tack vare gemenskapen som man utvecklas som människa.

“Styrkan i gemenskapen får mig att utvecklas som människa”.

6.1.1 Verktyg

Nedan presenteras de verktyg som framkom under våra intervjuer.

Informanterna beskriver att det är i gruppssessionerna som de flesta av verktygen används och etableras. Både Alex och Kim uppfattar att det är under gruppssessionerna som deltagarna lär sig att våga dela med sig av sina känslor och sina erfarenheter, det är även under gruppssessioner som deltagarna får uppgifterna som de sedan vid ett senare tillfälle delar med sig av i gruppen. Alex uppfattar att det är tack vare gruppssessionerna och det arbete deltagarna gör där som de lär sig att förändra sitt tankemönster och sina känslor kring tankemönstret. Gruppssessionerna är utformade på så sätt att man sitter i ett rum tillsammans som en grupp och pratar och delar med sig av erfarenheter. AA/NA möten har samma principer som gruppssessionerna men de är öppet för alla som vill komma. Alex beskriver att deltagarna under mötena lär sig och utvecklar kunskaper som till exempel att våga dela med sig och att våga prata inför grupp, Alex uppfattar även att gruppssessionerna hjälper till att skapa motivation, engagemang och inspiration.

“Dels är det ju att våga dela med sig, våga prata, att motivera, engagera och inspirera till att våga berätta lite om sig själv och det är ju väldigt många som aldrig har gjort det och då behöver man ju komma innanför det här försvaret.”

Flera av intervjupersonerna nämner att dagliga reflektioner är en viktig del av återhämtningsprocessen, detta görs genom att reflektera över varför man känner och agerar som man gör och vad man kan göra annorlunda. Ett moment i den dagliga reflektionen innebär att deltagarna läser litteratur i form av dagens text (Bilaga 5), denna text läser man från en bok som heter, bara för idag. Tillsammans med den dagliga reflektionen uppfattar våra informanter att bön och meditation är ett verktyg som kan hjälpa en att hitta lugnet i sig själv. “Bön är att be om hjälp. Meditation att känna dofter, känsel, alla de här sinnena som jag använder mig av” (Charlie). Robin beskriver att dagens text bidrar till att skapa motivation och reflektion.

“Texterna är tips och råd, bara för idag ska jag ringa min sponsor, kanske det står på slutet så här så tänker man, Ja just det, det ska jag göra för jag behöver det.”

Vidare beskriver informanterna att förändra tankemönster och känslor kring tankemönster innebär att man börjar att äga sina känslor, vågar prata om sina känslor och acceptera att man känner som man gör utan att försöka att fly från dem genom att ta droger eller dricka alkohol. När negativa känslor som till exempel smärta eller ilska uppstår är det lätt att fly tillbaka till drogerna för det är så man alltid har gjort men genom att ändra sitt tankemönster lär deltagarna sig nya sätt att hantera dessa känslor på. Ytterligare beskriver informanterna att ett sätt att lära sig att hantera sina känslor och tankemönster är att skriva dagbok där beskriver deltagarna vad de känt under dagen och hur de har hanterat olika situationer så att de sedan kan reflektera över dem. Jasmin beskriver att en del av att förändra tankemönster och känslor handlar om att stänga av de olika flyktvägarna som man använde sig av under sitt missbruk.

“Det handlar ju om att stänga av alla de här flyktvägarna och sen. Börjar titta på sig själv och liksom ta av sig alla masker och börjar jobba med sig själv och det är ju ett jättejobb, men det får man ju hjälp med i stegen.”

Informanterna beskriver att man under gruppssessionerna och i stegarbetet får olika uppgifter att göra som handlar om till exempel ens livshistoria och vilka konsekvenser som missbruket har medfört både ekonomiskt, personligt och för sin omgivning. Som sedan redovisas framför gruppen. Kim beskriver att deltagarna gör uppgifter som handlar om sig själv, sin tid i missbruket samt hur det har sett ut, hen beskriver dessa uppgifter som omfattande.

“Sen brukar man göra en uppgift som är ganska omfattande och det är helt enkelt, kan man säga en inventering av själva bruket, missbruket och användandet vad man nu kallar det då, hur har det sett ut.”

Under tolvstegsprogrammet kan deltagarna även få undervisning/lektioner som handlar om beroendesjukdomen, olika känslostadier och affekter med mera. Alex beskriver att de har föreläsningar en eller flera gånger i veckan kring ett tema som följer ett visst mönster.

“Vi har föreläsningar en eller flera gånger i veckan, minst en gång i veckan kring ett tema som följer ett visst mönster.”

Under tolvstegsprogrammet arbetar deltagarna också tillsammans med anhöriga för att stärka relationen och bygga upp en tillhörighet och delaktighet tillsammans med dem. Danni beskriver att de under tolvstegsprogrammet använder sig av anhörig-program och seminarier för anhöriga.

“Vi har ju också anhöriga program och seminarier för anhöriga tillsammans med patienten och bara för anhöriga.”

I det fall att det finns behov kan deltagarna även få individuella samtal med en drog-terapeut för att få hjälp att komma över hinder som till exempel tillitsproblem eller att man är för blyg för att prata i grupp.

Ytterligare ett verktyg som informanterna uppfattar är av vikt är sponsorskap, detta innebär både att ha en sponsor och när tiden är rätt även vara en sponsor åt någon/några andra. Robin beskriver sponsor som en person som man kan ringa och/eller prata med om allt möjligt som individen stöter på i vardagen. Samtidigt beskriver Charlie att en sponsor är någon du kan vända dig till för att få råd och stöd om sådant som du känner att du inte själv kan eller klarar av.

“Sponsor att man har någon som ser och lyssnar på en. En del med sponsorskapet är att våga öppna upp sig för någon annan människa så den människan lär ju ofta känna dig med distans. Och distans är vapnet i beroendet mot självcentrering.”

Slutligen beskriver informanterna att i grund och botten handlar tolvstegsprogrammet om att utföra stegarbetet genom de tolv stegen (Bilaga 1) som programmet förespråkar.

Robin beskriver att stegarbetet innebär att man i varje steg har olika moment som man behöver genomföra för att kunna ta sig vidare till nästa steg.

“Tolvstegsprogrammet i sig, alltså steg arbetet och arbetet med stegen, ger ju strategier. Så steg 1, steg 2, steg 3 alltså och så vidare och så vidare. Ger strategier för hur man kan göra för att lätta ett drogsug till exempel.”

6.1.2 Strategier

Nedan presenteras de strategier som framkom under intervjuerna

I intervjuerna uppfattar informanterna användandet av andliga principer som en värdefull strategi. Robin uppfattar andligheten som: vad personen har för värderingar och vem man är som person. Nino i sin tur uppfattar andligheten som att ha kontakt med sina inre känslor, att vara i harmoni med sig själv, helt enkelt att känna ro och frid i situationen man befinner sig i.

“Allt som har med andliga principer att göra är ju bra saker. Så fort det är något bra så är det ju en andlig princip.”

I intervjuerna uppfattar informanterna att en värdefull strategi som deltagarna i tolvstegsprogrammet får med sig är att prata med andra och våga dela med sig i gruppen. Det är av stor vikt att våga prata om sin situation och öppna upp sig för andra, det är först då deltagarna kan gå vidare och bearbeta sina sår som uppkommit av missbruket. Alex uppfattar att de flesta deltagarna är främmande för detta och att den professionella först måste arbeta med att komma innanför deras försvar.

“Det är ju väldigt många som aldrig har gjort det och då behöver man ju komma innanför det här försvaret och leka lite och ta det lite lugnt i början och få den här kemin att kanske ha ett enskilt samtal innan kanske två.”

Vidare uppfattar informanterna att gå på möten är en förutsättning för att kunna fullfölja sin behandling och att bibehålla sin nykterhet. Möten är tillgängliga både online och fysiskt i hela världen. Vilket innebär att man kan få guidning var man än befinner sig i världen under resten av livet. Nino uppfattar att tillgängligheten till möte är ett viktigt verktyg för att bibehålla sin nykterhet samt att en strategi när drogsuget uppstår är att medverka vid ett möte.

“De ju ett jättestort verktyg i drogfrihet att regelbundet gå på möten att dela med sig och prata av sig, dela med sig utav sina känslor och sin vardag hur man mår i sitt tillfrisknande och ens steg arbete. Men också är det jätteviktigt att bara gå på ett möte och lyssna på andra och bara få höra deras.”

Informanterna uppfattar även att använda sig av sponsor under och efter behandlingen är en viktig strategi när man befinner sig i situationer som man inte klarar själv. En del av tolvstegsprogrammet är att föra budskapet vidare, detta sker bland annat genom sponsring. Individerna kan också rådfråga sin sponsor om hur hen gjorde i en liknande situation. En sponsor kan även finnas där som stöd, det är någon som ser och lyssnar på

en. Charlie beskriver att en sponsor är en strategi som kan användas för att få hjälp att fatta beslut kring sådant individen själv har svårt för.

“Om man öppnar upp sig riktigt så känner den människan mig bättre än vad jag själv gör nästan och det är mycket lättare för den att fatta vettiga beslut.”

Informanterna uppfattar att en viktig strategi är att upptäcka mönster och att se vad det ger för konsekvenser. Till exempel om man hela tiden blir väldigt full när man dricker alkohol och det varje gång ger negativa konsekvenser så är det något som inte stämmer. Individen försöker att inte dricka så mycket men det blir ändå lika mycket varje gång. Då kan man konkret se att det finns ett problem med just alkohol, beskriver Kim.

Vidare beskriver Charlie att gå emot sina rädslor är en strategi som kan användas som en tillgång och därmed växa som människa. Genom att till exempel göra saker som man inte är bekväm med, exempelvis att bli en del av samhället igen även om det är obekvämt att söka arbete eller hitta nya gemenskaper som inte använder droger.

Ytterligare uppfattar Alex att skapa struktur och rutin är en viktig strategi för att fungera i samhället. Redan under behandlingen får de rutiner som till exempel att de ska göra sina uppgifter och skriva dagbok, samt att deltagarna ska komma i tid, be om ledighet och sjukanmäla sig om man är sjuk som man måste göra ute i samhället.

Informanterna uppfattar också att det är viktigt att individen är motiverad till en förändring redan innan behandlingen börjar, det är en förutsättning för att komma till behandlingen. Jasmin beskriver att i tolvstegsprogrammet behöver man sedan hjälpa till att motivera individen att fortsätta vara drogfri, arbeta i stegen och fortsätta att gå på möten även efter avslutad behandling.

“Är man inte motiverad så kan man inte förändra någonting.”

Avslutningsvis beskriver informanterna att varje dag som deltagarna jobbar med sig själva bearbetar de saker och utvecklas, de växer som person. Robin uppfattar att vid drog sug ger tolvstegsprogrammet en tro att om man bara håller sig drogfri en dag till så finns det en chans till att det vänder. Vidare beskriver Kim att man får vakna varje morgon och bestämma sig för att idag ska jag vara drogfri och sedan fortsätta med det resten av livet, tankemönstret beskriver Kim som, bara för idag.

“Man får bestämma sig från dag till dag. Ja, en dag till och det är många människor som har byggt sina livslång nykterhet på det sättet.”

6.2 Uppfattningar av effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

Effekter som medföljer med strategierna och verktygen från tolvstegsprogrammet är många. Nedan beskrivs de mest förekommande effekterna.

Under intervjuerna beskriver informanterna att en stor effekt av att medverka i tolvstegsprogrammet är att deltagarna får chansen att bryta dåliga mönster och skapa en ny fungerande livsstil. Vidare uppfattar informanterna att programmet medför att deltagarna har möjlighet att gottgöra människor i sin närhet, be om förlåtelse för de

tidigare konsekvenser som missbruket har medfört till sina tidigare relationer, man får en chans att gå vidare med sitt liv. Under intervjuerna framkom det även att deltagarna får en ökad medvetenhet om sina defekter och sitt beteende. Kim beskriver att det handlar främst om att få en stabil vardag med goda möjligheter för framtiden.

“Nykterheten är i fokus hela tiden, men det handlar ju om att få ordning på livet också och få någon slags möjlighet att fortsätta sen.”

Informanterna uppfattar även att tolvstegsprogrammet hjälper deltagarna att vågar öppna upp sig för andra människor och prata öppet om sina känslor. Det bryter utanförskapet, man är inte längre ensam. Det finns människor som befunnit sig i liknande situationer som finns där och stöttar och vägleder en mot nykterheten. En viktig komponent som framkom är att deltagarna efter programmet på ett helt annat sätt vågar be om hjälp, det är inget skamfullt att be om hjälp, man behöver inte alltid klara sig själv.

Vidare beskriver informanterna att med programmet kommer också ärligheten, man kan stå fast vid sitt ord på ett helt annat sätt än förut. Om det inte känns bra, vågar man vara öppen med detta och tala om det, man gör som man säger att man ska göra. Robin beskriver att det handlar om att bli trygg i sina känslor och få mod att stanna i stunden och inte fly ifrån dem.

“Med behandlingen kommer en helt annan trygghet, känslorna får vara där de är, man behöver inte fly ifrån dem.”

Informanterna beskriver även att tolvstegsprogrammet medför personlig utveckling och i detta kommer acceptansen, Deltagarna lär sig att acceptera sina känslor samt att sätta ord på sina känslor. I detta sker en förändring och därmed en personlig utveckling. Nino beskriver att deltagarna utvecklas och växer som person under tolvstegsprogrammet.

”Man känner inte ens igen sig själv efter man varit i programmet ett tag. Man är inte samma person som man var när man började programmet.”

Vidare uppfattar informanterna att deltagarna genom tolvstegsprogrammet återfår en kärlek till sig själv som de inte känt på väldigt länge, de får en ökad självkänsla och ett självförtroende som de inte haft på väldigt länge. Robin beskriver att när deltagarna kommer till programmet är de ofta nedbruten och saknar hopp och tro på sig själv, vilket förändras under programmets gång.

“Självkänslan är ofta trasig när man kommer in i programmet, man tror inte mycket på sig själv och har svårt att vara sig själv, det är ju helt annat efter behandling. Man är mycket tryggare i sig själv tack vare programmet.”

Ytterligare uppfattar Alex att man lär sig att kontrollera sin impuls kontroll, att tänka efter en extra gång innan man gör någonting eller säger ja fast man kanske egentligen inte vill.

Slutligen beskriver informanterna att gemenskapen med människor som är bra för en ökar och att man återfår en känsla av tillhörighet. Genom programmet får deltagarna möjlighet skapa nya meningsfulla relationer och nya bekantskaper som också är nyktra,

många gånger återfår de med hjälp av tolvstegsprogrammet kontakten med familjen som de kanske inte har haft kontakt med på länge. Deltagarna får tillbaka hoppet på livet och med detta kommer även en bättre livskvalitet. Danni uppfattar att deltagarna upptäcker vem de är på riktigt och vad de vill med sitt liv när de medverkar i tolvstegsprogrammet. Med tolvstegsprogrammet får deltagarna en valmöjlighet vad de vill göra med sitt liv, de har en frihet att göra vad de vill göra med sitt framtida liv i nykterhet. Charlie beskriver att man via tolvstegsprogrammet upplever en känsla av gemenskap och delaktighet i samhället utan att känna sig avvikande eller annorlunda.

“Man blir en del av samhället på samhällets villkor och man känner sig inte utanför eller annorlunda längre.”

6.3 Uppfattningar av svårigheter och framgångar under behandlingstiden

6.3.1 Svårigheter

När det kommer till svårigheter som deltagarna möter under tolvstegsprogrammet skiljer det sig mer åt mellan våra informanter än kring de andra frågorna. Den första svårigheten som kom upp som informanterna uppfattar är självcentreringen, detta beskriver dem är ett hinder i återhämningsprocessen då självcentreringen är det som pågår innanför ens eget huvud, Jasmin och Charlie beskriver det som att bor man bara i sitt eget huvud så lär man sig ingenting för allt det som finns där inne kan man redan.

“Mellan mina öron bor min självcentrering och utanför finns det lösningar, prata med någon utanför”

Tillsammans med självcentreringen följer egenviljan, Jasmin uppfattar egenviljan som en av de största svårigheterna deltagarna kan möta under sin återhämningsprocess. Egenviljan innebär att du fortfarande vill göra allt på ditt eget sätt och att du tror att du vet bäst.

“Det här med egen vilja. Och det är fruktansvärt alltså. Och så länge du själv ska bestämma och inte kan kapitulera och ta åt dig kommer du ingenstans.”

Ytterligare svårigheter som informanterna beskriver är svårigheter med drog sug och att hålla distansen till droger samt att inte försköna hur livet som missbrukare var, detta är något man lätt gör efter en tid som drogfri beskriver Kim. Vidare uppfattar Charlie att när deltagare kommer till programmet vill de ha den snabba omedelbara lösningen som rösterna i huvudet ger en, vilket resulterar i att det är svårt att hålla distansen till drogerna/alkoholen.

“Man vill bara ha den omedelbara lösningen liksom, när man inte klarar av att hålla den distansen, för det är det som är svårt när de andra rösterna blir för mycket.”

Vidare svårigheter som man möter i sin återhämningsprocess som informanterna beskriver är att man är känslomässigt styrd, framför allt när det kommer till känslor som skuld och skam och att bearbeta de konsekvenser som missbruket har medföljt, många gånger är det lättare att fly än att hantera dessa känslor uppfattar Nino. Samtidigt beskriver Charlie att dessa känslor kan lätt leda till att man blir för strikt och rädd vilket

resulterar i att man trillar av pinnen och tar ett återfall. Nino beskriver vidare att det är på grund av alla de negativa känslorna som kommer upp som till exempel rädsla, skam och skuld som man inte följer stegarbetet och i stället tar ett återfall.

Ytterligare uppfattar Charlie hjärnans belöningsystem och njutningscentrum som en svårighet, åtminstone fram tills deltagarna nått den punkten i programmet där de har hittat nya belöningsystem, fram tills deltagarna har gjort detta så fokuserar de mer på hinder än på lösningar.

“Det är liksom en gubbe som sitter och dirigerar den här vilda klumpen som vi har där bak som bara vill agera. Som tycker liksom har du fått en drog och det ger dig så bra gjutning så vill det njutningscentrum där att jaja det låter som en jättebra idé.”

Det framkom även svårigheter som flera av informanterna uppfattade var att be om hjälp med sådant deltagarna inte själva kan, tillit till andra och programmet och att vara ärlig. Alex beskriver att regler som man använder sig av i gruppen som till exempel sekretess är till för att deltagarna ska känna tillit och våga öppna upp sig.

“Det som sägs i det här rummet ska stanna här och det är kanske den absolut hårdaste och viktigaste regeln för väldigt många har ingen tillit till vare sig samhället eller människor när de kommer.”

Ytterligare svårigheter som informanterna beskriver är att byta livsmönster som innebär att göra saker som man inte är van vid, detta blir en svårighet för många i programmet, beskriver Robin.

Samtidigt uppfattar våra informanter svårigheter som är att bibehålla motivationen när det sker saker på hemmaplan eller när det sker saker som är utanför ens egen kontroll, detta kan till exempel vara att individen blir av med jobbet, lägenheten eller sjukdom i familjen, beskriver Danni.

Charlie uppfattar även att påfrestningar från omvärlden som till exempel gamla vänner som fortfarande är i missbruket samt firandet av högtider som är förknippat med ens gamla sätt att leva kan vara påfrestande och innebära en svårighet att bibehålla nykterheten. Att bibehålla motivation samt att bibehålla den förändring deltagarna har gjort uppfattar flera av våra informanter som en svårighet, detta kan grunda sig i rädsla för livet utan droger eller att man inte har tålamod att låta processen ha sin gång.

Vidare uppfattar flera av informanterna att fortsatt mötesgående efter att individen varit drogfri ett tag kan bli en svårighet, detta för att livet rullar på och man börjar att missa att gå på möten och följa upp sitt stegarbete. Informanterna beskriver vikten av att bibehålla rutiner kring möten och stegarbete då beroendesjukdomen alltid finns med en och att bibehålla nykterhet är ett livslångt arbete. Jasmin och Kim uppfattar att den största svårigheten inte är att sluta med sitt missbruk utan att bibehålla förändringen och drogfriheten.

“Det är inte svårt att sluta att knarka. Det svåra är att börja leva drogfritt liksom.”

“Det är inte så svårt att sluta och dricka eller använda narkotika, Det är inte det som är den svåra biten. Det svåra är att vidmakthålla den här förändringen, det är alltid det svåra.”

Slutligen framkom det en svårighet som informanterna är överens om, som är det religiösa i tolvstegsprogrammet. Informanterna uppfattar att när deltagare först kommer till programmet är tron på en högre makt förknippad med gud och religion, vilket resulterar i att många har svårt att ta till sig just det steget. Informanterna beskriver även att efter en tid i programmet så blir det lättare då deltagarna får en förståelse för att programmet inte är religiöst utan andligt. Robin beskriver att "Man blir lite avskräckt för att nej, men vänta här nu. Gud har han inte varit någon behjälplig för mig i mitt liv. Det här är inget för mig heller ett jäklar guds program, en jäklar sekt." Vidare beskriver Jasmin att många har förtutfattade meningar och anser att programmet är hjärntvätt och religiöst, detta är inte fallet betonar hen, hen beskriver att Gud är vad du själv anser att han är, en kraft större än sig själv.

“Det man hört är ju att det inte passar för en och det är hjärntvätt och det är ljug och så är det religiöst osv. Men det handlar ju inte om det, gud är personligt, man ju liksom göra sig en egen, gud är en kraft starkare än sig själv.”

6.3.2 Framgångar

Framgångarna som informanterna har uppfattat är:

Att man lär sig att tackla livet på livets villkor. Charlie beskriver att genom att man lär sig att möta andra på deras nivå och villkor, man vågar ha ett öppet sinne och att ha förståelse och empati med mera, så kan man tackla livet på livets villkor.

“Ett sätt att tackla livet på livets villkor. Det är väl det som är manualen, de här andliga principerna som vi kallar det. Att vara ärlig och ha ett öppet sinne, våga lyssna på andra, möta andra där dem är och var lite förstående, medkänsla, förlåtande i stället för att gå och hämnas och sedan ångra. att ha dem här valmöjligheterna, vad vill jag plocka fram nu i min verktygslåda”

Vidare uppfattar informanterna att förhållningssättet till en själv och till livet förbättras och deltagarna får en känsla av att livet är meningsfullt och att de är värd något. Danni beskriver att det inte enbart är nykterhet som kommer med tolvstegsprogrammet utan även en förändring i förhållningssättet till en själv och livet.

“Nykterheten bara en bit av det, alltså det är en hel förändring. Det är alltså förändring i förhållningssättet till sig själv och till livet.”

Ytterligare beskriver informanterna att en av framgångarna är att deltagarna växer och utvecklas som människor och med detta följer att de kan hantera motgångar i livet och hantera sina känslor på ett mer balanserat sätt. Nino uppfattar att ytterligare en framgång med tolvstegsprogrammet är att man kan skapa en gemenskap med personer utanför programmet också samtidigt som man kan uppleva en känsla av tillhörighet.

“Man kan ha vänner också utanför NA gemenskapen som inte är beroende och ändå känna att jag är värd någonting, jag har en tillhörighet, jag är någonting på jorden.”

Vidare uppfattar informanterna att ytterligare framgångar med programmet är att deltagarna vågar gå emot sina rädslor, till exempel att möta icke beroende och de tar tag i livet genom att till exempel skaffa jobb, körkort och utbildning. Deltagarna får bättre relation till familjen, familjen kan förlita sig på en på ett annat sätt än innan och man står fast vid det man säger. Jasmin uppfattar att några av de första framgångarna som man märker i tolvstegsprogrammet är att folk tar körkort, ordnar skuldsanering samt bostad. Hen beskriver att allt i livet blir bättre med hjälp av tolvstegsprogrammet strategier och verktyg.

“Det första som man brukar märka är att man kan söka lämp, ta körkort, jag kan lämna prover för att jag är ren och sen tar jag tag i alla mina skulder, Skuldrådgivning, skuldsanering. Jag kan skaffa mig ett jobb, jag kan skaffa bostad och jag kan bygga upp relationen till alla mina anhöriga även om det tar tid. Men allting kan förändras, allting blir bara bättre.”

De största framgångarna som informanterna uppfattar är gemenskap och delaktighet både i den lilla gruppen och i samhället. Charlie uppfattar att genom att man medverkat i tolvstegsprogrammet upplever man en känsla av att man är en del av samhället på samhällets villkor samtidigt som man känner gemenskap och tillhörighet. Vidare beskriver även Robin att gemenskap och delaktighet är två komponenter som programmet bidrar med samtidigt som det bidrar med närvaro.

“Så småningom är man en del i samhället på samhällets villkor och känner sig inte utanför och annorlunda längre. Det är den största effekten att känna gemenskap och känna tillhörighet, vilket jag tror är jätteviktigt för människan, över huvud taget.”

“I tolv steget upplever man gemenskap, delaktighet, närvaro och tillgänglighet till möte dygnet runt, vart som helst.”

7 Analys

I följande avsnitt kommer resultatet analyseras med utgångspunkt från vår tidigare forskning och vår valda teori om livslångt lärande.

7.1 Tolkning av strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

Jarvis (2010) beskriver hur människor lär sig via sociala interaktioner och genom att se hur andra gör saker och sedan imiterar deras beteende. Detta stämmer väl överens med de resultat som framkommit via våra intervjuer. Informanter uppfattar hur flertalet av både verktygen och strategierna deltagarna får med sig från tolvstegsprogrammet går ut på att ta hjälp av andra och lära sig från dem. Även i avsnittet om tidigare forskning beskriver Winner (2021) och Nash (2021) vikten av det sociala stödet i form av grupp-sessioner när det kommer till lärande och utveckling. I resultatet framkom det att man genom grupp-sessioner kan få vägledning och betydelsefull kunskap från gruppen för att lära om för att fungera i samhället.

Ytterligare strategier som framkom i vårt resultat var att deltagarna under tolvstegsprogrammet får lära sig att hantera sina känslor samt hur de ska hantera olika situationer som de ställs inför. Detta passar väl ihop med Jarvis (2010) beskrivning av att människor ständigt strävar efter nya erfarenheter och ny kunskap för att utvecklas och på ett bättre sätt kunna hantera olika situationer som uppstår i livet. Detta beskriver Jarvis (2010) att människor gör antingen själva eller med hjälp av andra vilket också stämmer väl överens med det informanterna berättat om, att tolvstegsprogrammet innebär att deltagarna bör ta hjälp av andra för att lära sig att hantera saker de inte klarar på egen hand, detta kan de göra genom till exempel en sponsor. Sponsorskap är något som även framkommer i tidigare forskning, Dennis och Evans (2022) beskriver att med hjälp av en sponsor kan deltagarna möta och hantera situationer de känner att de inte klarar på egen hand.

Informanter beskriver även meditation som ett verktyg där deltagarna använder sig av sina sinnen, detta stämmer överens med Jarvis (2010) som beskriver att människor lär sig med hjälp av alla våra sex sinnen genom att till exempel associerar lukten av alkohol med att man ska dricka. Detta stärks av information från avsnittet tidigare forskning som pekar på att en användbar strategi för att inte vilja tillbaka till sitt tidigare liv i missbruket är att man ska befinna sig i situationer där det finns alkohol men under kontrollerade former, detta för att individen ska bli påmind om hur livet med beroendet var (Sundin och Lilja, 2019).

Avslutningsvis uppfattar informanterna att när man medverkar i ett tolvstegsprogram får man lära sig ett nytt sätt att leva, detta förklarar våra informanter genom att deltagarna ändrar ett tankemönster. Samma fenomen beskriver Sundin och Lilja (2019) som copingstrategier. Detta bekräftar Jarvis (2010) som beskriver att människan under hela vår livstid behöver lära sig specifika beteenden för hur vi ska agera i vissa situationer. Detta på grund av att vi utvecklas och förändras och vårt tankemönster ska passa in i den nya identiteten som man skapat åt sig själv.

7.2 Tolkning av effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

I resultatet framkommer det att effekterna från strategierna och verktygen man får med sig under sin tid på tolvstegsprogrammet till stor del handlar om att skapa sig en ny identitet, och att man gör detta i samspel med andra och ens sociala omgivning. Detta bekräftar Jarvis (2010) beskrivning av det livslånga lärandet där han menar att människor är en social varelse och det är i samband med vår omgivning som lärandet sker. Detta bekräftar ytterligare i avsnittet, tidigare forskning där Sundin och Lilja (2019) nämner att en effekt av att delta i tolvstegsprogrammet är just att deltagarna skapar sig en ny identitet.

Ytterligare en aspekt som Jarvis (2010) beskriver i sin teori är att människor behöver relationer för att lär oss hur man ska agera i vissa situationer och för att vi ska lära oss hur man gör saker, Jarvis (2010) menar att det sociala lärandet bygger på att vi imiterar andra. Detta passar väl ihop med informationen från informanterna om att en effekt av strategierna och verktygen är att deltagarna skapar meningsfulla relationer samt att de utvecklas och förändras som person. Sundin och Lilja (2019) stärker detta i sin beskrivning av att effekten av behandling medför bättre kontakt med sin sociala

omgivning, även att deltagarna har lättare för att skapa meningsfulla relationer och faktiskt bibehålla dem.

Slutligen framkommer det i resultatdelen att gemenskap med människor som är bra för en, delaktighet i samhället, att bryta utanförskapet och en känsla av tillhörighet är några av de effekter som strategierna och verktygen har resulterat i. Detta resultat bekräftas av Jarvis (2010) beskrivning, att människor behöver andra människor runt omkring sig för att utvecklas och förändras, han lägger även betoning på att vi människor är sociala varelser som lär oss genom att spendera tid med andra människor, genom att vi gör det lär vi oss allt från kulturen i samhället, normen i gruppen och hur vi ska agera och interagera med varandra. I avsnittet, tidigare forskning stärks detta ytterligare, Nash (2021) beskriver att genom att delta i gruppssessioner och möten skapas en känsla av hopp och tillhörighet hos individen som är en viktig faktor för att individen ska uppleva en känsla av meningsfullhet och skapa motivation till en förändring.

7.3 Tolkning av svårigheter och framgångar under tolvstegsprogrammet

Jarvis (2010) beskriver att en central del i hans teori om det livslånga lärandet är självuppfattningen, med detta menar han den bild vi har av oss själva. Detta går ihop med några av de svårigheter som framkommit i resultatdelen som är självcentreringen, påfrestningar från andra, känslor av skuld och skam och att man är känslomässigt styrd. Alla dessa svårigheter har med vår egen självuppfattning att göra, genom att man ser sig själv på ett negativt sätt frodar det negativa känslor. Detta går i linje med Sundin och Lilja (2019) samt Dennis och Evans (2022) beskrivning att dålig självuppfattning hör ihop med och ofta är orsaken till att människor börjar att använda droger från första början, i stället för att arbeta med sin dåliga självuppfattning. Dessa känslor är något som kan eskalera över tid, att leva i ett missbruk ökar känslan av utanförskap och ensamhet.

I relation till framgångsfaktorerna i tolvstegsprogrammet drar vi en parallell med att, människan skapar mening genom minnets processer. När vi ska forma vår identitet är det dessa minnen och erfarenheter som bidrar till processen, beskriver Jarvis (2010). Efter hand som vi skapar nya erfarenheter och minnen så förändras människan ständigt, och denna process pågår under hela ens liv i vad Wenger (1998) och Jarvis (2010) kallar för ett livslångt lärande. Detta påstående stämmer överens med studiens resultat, där det framkommit att några av de framgångar som uppstod under tolvstegsprogrammet var att man kan tackla livet på livets villkor, deltagarna växer som människor, de tar tag i livet och skapar nya rutiner och strukturer samt en fungerande vardag i livet utan beroende. Alla dessa framgångar är starkt förknippade med den personliga utvecklingen som Jarvis (2010) menar sker när vi formar vår nya identitet. Detta går i linje med avsnittet tidigare forskning där det framkommit att man behöver utvecklas som person och ta ansvar över sitt eget lärande för att uppnå en förändring (Nash, 2020). Även Winner (2021) förstärker detta genom att beskriva att alla människor begår misstag och det är i sina misstag som individen utvecklas och lär sig nya sätt att hantera livet på.

Vidare beskriver Jarvis (2010) att man under sin livstid ställs inför situationer som man aldrig har mött innan och inte på förhand vet hur man ska bete sig i dessa situationer. När detta sker skapas en obalans i människan där det man redan vet ställs mot den nya erfarenheten man upplever. I dessa situationer sker det en utveckling och ett lärande i individen. Individen behöver tillskriva den nya situationen man befinner sig i en

betydelse för att man ska få en förståelse för situationen. Detta kopplar vi ihop med information som framkommit i studiens resultatdel som beskriver att några av de svårigheter som deltagarna möter under tolvstegsprogrammet var att göra tvärt emot vad de är vana vid, rädslor för livet utan droger, det vill säga en situation de inte är vana vid samt hjärnans inlärd belöningsystem. Alla dessa svårigheter handlar i grund och botten om att man har ställts inför en situation som man inte varit i innan och man vet inte vad som förväntas av en i denna situation. Ovanstående bekräftas av Jarvis (2010) teori om det livslånga lärandet, dock fanns det inget stöd för detta i avsnittet för tidigare forskning.

Avslutningsvis beskriver informanterna: att vara nykter från sitt beroende är något som man konstant behöver arbeta med för att inte återfalla. Ett hjälpmedel som informanterna pekar på är att fortsätta gå på möten såsom AA och NA. Detta är något som bekräftas i avsnittet för tidigare forskning där både Nash (2020) och Dennis och Evans (2022) uppmuntrar att man ska fortsätta gå på möten och att delta i aktiviteter utanför drogernas värld. Detta bekräftas av Jarvis (2010) som beskriver att människan aldrig slutar att utvecklas och lära sig ny kunskap. Att fortsätta gå på möten och arbeta på sig själv innebär att man är i ett konstant lärande hela livet, även detta stämmer väl överens med Jarvis (2010) teori om det livslånga lärandet där Jarvis menar att människan ständigt är i en utvecklingsprocess.

8 Diskussion

I följande avsnitt diskuterar vi vårt metodval i kombination till studiens syfte. Vi kommer även att diskutera de resultat som framkommit i relation till inledning, bakgrund, tidigare forskning och analys. Vi kommer även i detta avsnitt att presentera våra egna reflektioner.

8.1 Metoddiskussion

Studien har ett fenomenologiskt perspektiv som metodologisk utgångspunkt, vilket man kan se genom att den präglas av att människan lär sig genom den värld som man lever i (Johansson, 2012), att människan lär sig via sina sinnen samt att man inom fenomenologin anser att det är meningsfullt att befinna sig i en social verklighet (Bryman, 2018).

För att studiens tillförlitlighet och äkthet skulle vara så hög som möjligt har vi arbetat kontinuerligt med detta under studien gång. Det finns fyra olika delkriterier inom tillförlitlighet, dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt anpassningsbarhet (Bryman, 2018). För att säkerställa studiens trovärdighet använde vi oss av citat från intervjupersonerna efter varje stycke i vår resultatdel. Alla intervjupersonerna har blivit erbjudna och tackat ja till att ta del av den färdigställda studien. Detta har resulterat i att vi har lagt mycket fokus på att verkligen framställa informationen som intervjupersonerna gett oss på ett korrekt sätt. Det andra kriteriet är överförbarhet. Vi ser inte studiens överförbarhet som något problematiskt, då alla intervjupersonerna gav oss liknande information, vår tanke är att merparten av de som arbetar inom tolvstegsprogrammet kommer att ge liknande svar. Pålitlighet, som är det tredje kriteriet, anser vi att vi under arbetet med studien har haft med i beaktande. Vi har i vår metoddel noggrant redovisat alla moment i forskningsprocessen, detta för att undvika otydligheter. Det sista kriteriet som är anpassningsbarhet har vi arbetat med genom att hålla våra egna värderingar och åsikter utanför studien (Bryman, 2018). För att uppnå detta har vi använt oss av semistrukturerade intervjuer med öppna frågor (Bryman,

2018) där intervjupersonerna har kunnat tala fritt kring våra frågeställningar. Vi valde att använda oss av sju intervjupersoner för att besvara vårt syfte och våra frågeställningar.

Vi valde att ha alla våra intervjuer utom en på plats, detta för att säkerställa att vi skulle kunna hantera intervjuerna med så hög sekretess som möjligt. Den intervju som vi valde att göra digitalt, gjordes via plattformen Microsoft Teams, då detta är en plattform som används av regioner och landsting. Inför mötet på Microsoft Teams skapade vi ett mötesrum där man enbart kunde komma in via en mötes länk. Denna mötes länk delades enbart mellan oss och vår informant och efter avslutat möte raderades länken direkt för att vara säkra på att ingen utomstående kunde ta del av länken. Vi tog valet att använda oss av denna informant på grund av informantens roll i tolvstegsbehandling som var av stor betydelse för studiens syfte och frågeställningar. Vi har informerat alla intervjupersonerna om vad studien ska handla om och vad de har för rättigheter via ett informationsbrev som skickades ut till alla deltagare innan intervjuerna ägde rum. I de fall att någon informant inte kände sig bekväm med de frågor vi ställde eller ångrade sig om sin medverkan meddelade vi innan intervjun startade att de hade all rätt att dra tillbaka sitt samtycke och att de enbart behövde svara på de frågorna som de kände sig bekväma med.

För att ytterligare säkerställa informanternas identitet valde vi att använda oss av fiktiva könsneutrala namn, då informanternas kön inte var av betydelse för att kunna besvara syfte och frågeställningarna. Vi valde även att bortse från all information som informanterna gav oss som kan avslöja vart de jobbar eller vilka de är för att säkerställa att ingen utomstående ska kunna räkna ut vilka intervjupersonerna är.

Vi anser att det urvalet vi valde att använda oss av har varit behjälplig för att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar. Genom att välja ett urval av personer som jobbade med tolvstegsprogrammet gav det oss grundläggande och utförliga svar under intervjuerna som bidrog till att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar.

Under avsnittet tidigare forskning valde vi att använda oss av vetenskapligt granskade artiklar från både Sverige och internationellt, detta för att få så bred kunskap som möjligt kring vårt problemområde och vad tidigare forskning skrivit om detta fenomen.

En reflektion som vi gjort är att alla informanterna har varit väldigt positiva till tolvstegsprogrammet, för att få en bättre inblick i de svårigheter som finns i programmet tror vi att man hade haft till nytta att intervjua personer som lämnat programmet, vi valde dock att inte använda oss av denna typ av informanter då det hade inneburit en etisk problematik kring lämplighet och vi fann ingen orsak som stärkte att det skulle göra mer nytta än skada. Vi funderade även på att intervjua personer som inte längre arbetar med tolvstegsprogrammet men på grund av tidsbegränsning och svårigheter i att hitta informanter som inte längre arbetar med tolvstegsprogrammet valde vi att utesluta det. Med detta i åtanke valde vi att i stället lägga fokus på informanter som fortfarande har en aktiv roll i programmet.

8.2 Resultatdiskussion

Under kommande avsnitt har vi valt att dela upp vår resultatdiskussion i tre olika underrubriker. Detta för att det ska underlätta för våra läsare. Underrubrikerna delas upp efter våra frågeställningar. Vi diskuterar sedan resultatet i kombination med avsnittet tidigare forskning.

8.2.1 Strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

I analysen framkommer det flera olika strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet. Några av dessa verktyg var gruppsessioner, uppgifter-/redovisningar, stegarbeta samt lektioner/undervisning, sponsorer.

Informanter beskriver gruppsessioner med att deltagarna sitter tillsammans med andra tillfrisknande i en grupp och delar med sig av erfarenheter och känslor men även att de lyssnar på när andra delar med sig. Socialstyrelsen (2018) beskriver att gruppsessioner är ett tillfälle där individer kan ta emot stöd och hjälp från andra deltagare samt att deltagarna kan utbyta erfarenheter och kunskap med likasinnade. Detta är något som bekräftades av tidigare forskning, Dennis och Evans (2022) skriver att tolvstegsandan bygger på gruppsessioner och socialt stöd från andra deltagare med liknande erfarenheter. Nash (2020) bekräftar att ett gemensamt socialt stöd mellan deltagarna gynnar dem i återhämtningsprocessen. Sammanfattningsvis så är gruppsessioner ett av de största verktygen i tolvstegsprogrammet, det är via gruppen som deltagarna kan få en känsla av gemenskap, tillhörighet och delaktighet som är viktiga faktorer för goda levnadsförhållande ur ett socialpedagogiskt perspektiv där klienten upplever en känsla av att det finns en mening med att gå tolvstegsprogrammet och att den förändring hen gör kommer att påverka livet efter behandlingen positivt (Cederlund och Berglund, 2017).

Informanterna beskriver att en av de strategier som man får ta del av under tolvstegsprogrammet är att upptäcka mönster och sedan kunna byta ut dessa mönster till sundare alternativ. Nationella vård- och insatsprogram (2023) beskriver att deltagarna under programmet får hjälp med att bryta sitt beroende och bibehålla nykterhet. Även Winner (2021) beskriver att man lär sig av sina misstag och på så sätt utvecklar man effektiva sätt att hantera liknande triggersituationer i framtiden. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv är det dessa faktorer som hjälper individen att uppnå en bättre levnadsstandard, vilket alla människor har rätt till (Madsen, 2006). Genom ett socialpedagogiskt arbetssätt bör den professionelle arbeta efter att individen ska uppnå en förändring i sitt liv som påverkar individen positivt, detta är möjligt att uppnå genom att ändra tankemönster som leder till drogfrihet (Storö, 2013).

Informanterna beskriver även stegarbetet som en del av återhämtningsprocessen, där deltagarna arbetar sig igenom stegen med hjälp av olika uppgifter och redovisningar som de behöver göra under varje steg för att förstå och kunna hantera sin problematik. Detta beskriver även nationella vård och insatsprogrammet (2023), de beskriver att deltagarna i tolvstegsprogrammet har som mål att de ska få kunskap och inblick i sin problematik samt att lära sig strategier för att hantera de hinder och svårigheter de kan möta i sitt tillfrisknande. Socialstyrelsen (2018) beskriver de skriftliga uppgifterna som deltagarna arbetar med under tolvstegsprogrammet som ett medel för att deltagarna ska inse hur beroendet har påverkat deras liv negativt både när det gäller den närmaste omgivningen men även ens delaktighet i samhället. Dessa uppgifter redovisas sedan i grupp. Informanterna beskriver att uppgifterna varierar beroende på vad man har genomgått under sitt beroende, den uppgiften som övervägande av våra informanter beskrev som svår var när deltagaren ska gå igenom och redovisa vilka konsekvenser beroendet har medfört, både för sig själv och sin omgivning. Detta framkom dock inte under tidigare forskning. Genom att arbeta med ett socialpedagogiskt arbetssätt där struktur ligger i fokus, är det viktigt att uppgifterna är anpassade efter de mål som klienten har med behandlingen (Storö, 2013).

Informanterna beskrev att den professionelle använder sig av undervisning/lektioner som ett sätt att lära deltagarna om de olika affekter och känslor som de upplever, vad det kan beror på samt hur de ska hantera dessa. Socialstyrelsen (2018) beskriver att föreläsningar och digitalt material i form av filmer är en stor del i tolvstegsprogrammet. Även här framkom det ingen information kring detta under tidigare forskning. Ur ett socialpedagogiskt arbetssätt med utgångspunkt från relation och struktur är det genom de individuella uppgifterna/redovisningarna som den professionelle kan få en bättre förståelse för individens bakgrund, detta bidrar också till att den professionelle lättare kan ta hänsyn till de sociala omständigheterna som individen kommer ifrån och därmed skapa en god arbetsallians med klienten (Storö, 2013). Därefter utforma vården efter de behov som individen uttrycker (Madsen, 2006)

Informanterna beskriver sponsor som en bra strategi att använda sig av för att få vägledning när individen inte klarar av situationen denne befinner sig i på egen hand eller om denne bara vill ha råd. Det kan vara lättare för någon som inte befinner sig i situationen att fatta kloka och välgrundade beslut, exempelvis varför man inte bör gå till en restaurang och äta om man har drogsug. Tolvstegsprogrammet handlar bland annat om att dela med sig och föra budskapet vidare, genom sponsorskap får sponsorn möjligheten att dela med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Detta stärks av den tidigare forskningen: Winner, (2021), Nash, (2021), Dennis och Evans, (2022) beskriver alla sponsorer som en stödperson med egna erfarenheter av missbruk. Sponsorn kan individen använda sig av när denne befinner sig i jobbiga situationer och är i behov av extra stöd. Med sponsorskap följer kunskap och erfarenhet, att lära andra och att lära sig av andra. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv ska fokuset ligga på partnerskapet, detta innebär att utgångspunkten ska vara i brukarens egna önskemål kring hur relationen ska vara utformad (Madsen, 2006). Vår tanke här är att sponsorskapet är en form av partnerskap. Detta går i takt med det socialpedagogiska arbetssättets hörnsten, relation där man arbetar efter att alla relationer ska ske på klientens villkor och vara utformad därefter (Storö, 2013).

En reflektion som vi har gjort är att bibehålla nykterheten är ett konstant arbete, genom att fortsätta lära andra och lära sig av andra genom sponsorskap hjälper det att hålla sig borta från substanserna individen tidigare missbrukat. Sponsor är något individen kan använda sig av livet ut, så länge det känns bra för båda parter. Det är en säkerhet och någon man kan luta sig tillbaka mot när livet är svårt. Ytterligare en reflektion som vi gjort är att en grundläggande faktor som behövs för att deltagarna ska kunna ta till sig stegen är en känsla av meningsfullhet. Detta stärks av att informanterna beskriver att om det inte finns någon motivation så sker det ingen förändring. För att etablera en förändring krävs det att individen känner att det finns en mening i att göra det. Med utgångspunkt ur ett socialpedagogiskt arbetssätt med hörnstenarna relation, är det viktigt med goda relationer på klientens villkor och behov för att bibehålla meningsfulla relationer som hjälper individen i att upprätthålla sin drogfrihet. Struktur är av betydelse för att bibehålla nykterhet och ha goda effekter av strategierna och verktygen då struktur hjälper till att uppnå en känsla av meningsfullhet då den bidrar till att se och uppleva en mening med stegen, om strukturen i stegarbetet är anpassad efter klienten och dennes behov och det finns tydliga mål att arbeta efter underlättar det att bibehålla motivationen till förändringen.

Vår slutsats är att det är väsentligt att deltagarna upplever en känsla av gemenskap, tillhörighet och delaktighet för att de ska våga öppna upp sig och dela med sig till andra. Inom det socialpedagogiska arbetssättet med utgångspunkt på hörnstenen struktur, ligger målen med behandling på bland annat gemenskap, delaktighet och meningsfullhet. Alla dessa strategier och verktyg är av betydelse för att individen ska uppnå en känsla av gemenskap i samhället men också i gruppen, för att individen ska uppleva en känsla av delaktighet i alla delar av sitt liv samt en känsla av meningsfullhet som innebär att individen ser en mening med det denne gör som i sin tur skapar motivation till att bibehålla förändringen som denne gjort under tolvstegsprogrammet.

8.2.2 Effekterna av de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet

Under intervjuerna framkom det en rad olika effekter som kom från de strategier och verktyg som används under tolvstegsprogrammet, Några av de effekterna som framkom var att bryta utanförskapet, personlig utveckling, gemenskap med människor som är bra för en, en känsla av tillhörighet samt meningsfulla relationer. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv är alla dessa effekter goda effekter för att uppnå en förändring som är positiv för klienten. Cederlund och Berglund (2017) beskriver vikten av att känna gemenskap och delaktighet då de kan bidra till att känna en känsla av tillit och trygghet. Vår slutsats är att känna tillit och trygghet är två viktiga komponenter för att strategierna och verktygen ska ha en positiv effekt för individen samt för att individen ska våga dela med sig till andra och öppna upp sig och ta emot den hjälpen som de blir erbjudna. Nash (2020) beskriver att en känsla av hopp och en känsla av tillhörighet är viktig för att deltagarna ska känna meningsfullhet och motivation som alla är viktiga komponenter för ett lyckat behandlingsresultat.

Informanter nämner att tolvstegsprogrammet bygger på att deltagarna med hjälp av effektiva verktyg och strategier i programmet ska lyckas förbli nykter. Nationella vård och insatsprogrammet (2023) beskriver att effekterna från tolvstegsprogrammet är att individen ska få styrkan att bryta sitt beroende samt att bibehålla nykterhet. Ytterligare effekter som de beskriver är en insikt i sin problematik, att kunna erkänna sig maktlös för sitt problem och att man vågar ta hjälp av andra för att klara av det. Sundin och Lilja (2019) beskriver att några av effekterna från tolvstegsprogrammet är att deltagarna skapar kritik mot sin tidigare livsstil och att de börjar prioritera vad som är viktigt i livet, dessa är faktorer som bidrar till en ökad känsla av meningsfullhet. Ur ett socialpedagogiskt arbetssätt med hörnstenen förändring (Storö, 2013) i fokus är meningsfullhet och motivation viktiga komponenter för att bibehålla förändring. Madsen (2006) beskriver hur alla människor har rätt till goda levnadsförhållanden och att vård ska ske i samförstånd med individen. Vår slutsats är att för att deltagarna ska kunna uppnå detta så krävs det att individen upplever en känsla av meningsfullhet med programmet samt är motiverad till en förändring.

Under intervjuerna framkom det från informanterna att medverkan i tolvstegsprogrammet ger deltagarna möjligheten att bryta dåliga mönster och skapa en ny fungerande livsstil. För att uppnå detta behöver deltagarna bli medvetna om de mönster som är kopplade till missbruket. Sundin och Lilja (2019) beskriver att under tolvstegsprogrammet följer effekter av strategierna och verktygen som innebär att deltagarna skapar sig en ny identitet och med detta följer sundare levnadsvanor. Under våra intervjuer framkom det även att en effekt av tolvstegsprogrammet är att deltagarna får chansen att bygga meningsfulla relationer utanför missbruket. Sunda

relationer där individen får chansen att känna en gemenskap och delaktighet. Verktøygen och strategierna i programmet medför att det är enklare att bibehålla meningsfulla relationer. Informanterna beskriver också att effekten av tolvstegsprogrammet är att deltagarna får chansen att bryta utanförskapet, som ofta är en konsekvens av missbruket. När man går in i tolvstegsprogrammet är individen inte längre ensam. Det finns andra som delar liknande erfarenheter som deltagarna kan prata med, de blir delaktig och kan finna en gemenskap med andra i programmet. Deltagarna får chansen att dela sin historia och känna en tillhörighet till något eller någon. Nash (2020) skriver att tolvstegsprogrammet skapar en gemenskap genom de sociala sammankomsterna. Sundin och Lilja (2019) beskriver att en effekt som kommer av programmet är att deltagarna får chansen att skapa en bättre kontakt med vänner, familj och omgivningen som i sig leder till en känsla av delaktighet och gemenskap, de är inte längre utanför på samma sätt som förut. De socialpedagogiska begreppen gemenskap, delaktighet och meningsfullhet genomsyras i dessa effekter från tolvstegsprogrammet vilket gör att vi drar slutsatsen att förutsättningarna för att uppnå meningsfulla relationer samt för att skapa en ny fungerande livsstil är att individen upplever en känsla av gemenskap och delaktighet men även en känsla av att det de gör är meningsfullt och gör skillnad.

Informanterna beskriver att man genom tolvstegsprogrammet bygger upp kärlek till sig själv. Med detta kommer också en ökad självkänsla, deltagaren tror på sig själv igen, de får ett ökat självförtroende. Deltagarna blir tryggare i sig själv och de vågar säga ifrån om något inte känns rätt. Sundin och Lilja (2019) beskriver att en effekt av att delta i tolvstegsprogrammet är att deltagarna får ökat självförtroende och självkontroll.

Vår slutsats är att de effekter som kommer från de olika strategierna och verktygen är verksamma och effektiva för att uppnå en känsla av gemenskap, delaktighet och meningsfullhet under de förutsättningar att deltagarna känner motivation till förändring. Vi anser även att det socialpedagogiska arbetssättet med relation, struktur och förändring är av betydelse för att de som arbetar inom tolvstegsprogrammet ska bidra till skapandet av meningsfulla och goda relationer på klienten villkor. De bidrar även med att skapa struktur och realistiska mål som hjälper till att bibehålla motivation i programmet då deltagarna ser framstegen de gör samt att skapa förändringspotential hos klienten som sedan utvecklas till förändringsarbete hos klienten som bidrar till att klienten skapar bättre förutsättningar för sig själv vilket i sin tur leder till en bättre levnadsstandard.

8.2.3 Svårigheter och framgångar under behandlingstiden

Ekeroth (2014) beskriver att tolvstegsprogrammet har många brister, en av dessa är att det är för konfrontativt och religiöst. Hon beskriver även att tolvstegsprogrammet har en förutbestämd bild på hur en alkoholist ska vara och att detta synsätt innebär problem då man generaliserar alkoholister. Alla informanter beskriver att andligheten och tron på en högre makt kan upplevas som en svårighet i början. Informanterna berättar att detta ofta förknippas med religion och Gud. Tonigan (2013) beskriver att deltagarnas förmåga att ta till sig programmet ökar genom att ändra beskrivningen av det gudomliga och i stället fokusera på andligheten och förklara vad andligheten kan innebära. Vidare beskriver Tonigan (2013) att individer som har svårt att ta till sig andligheten och gudomligheten leder till att individen inte kan ta till sig och etablera de strategier och verktyg som denne får ta del av i tolvstegsprogrammet. Vår slutsats är att de fallen där individen kan ta till sig GUD/andligheten uppvisar det positiva resultat på behandlingen och hur väl

deltagarna tar till sig de olika momenten i stegarbetet medan i de fallen som deltagarna har svårigheter med att ta till sig en högre makt som Gud/andlighet innebär så blir det ett stort hinder i att kunna ta till sig behandlingen och steg arbetet. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv kan man förutsätta att denna svårighet bidrar till en känsla av utanförskap och att individen inte upplever en känsla av gemenskap eller delaktighet. I det socialpedagogiska arbetssätt (Storö, 2013) kan man inte hjälpa klienten att skapa goda förutsättningar till förändring om klienten inte är mottaglig för en förändring på grund av andligheten/Gud.

Johnsson, Richert och Svensson (2017) beskriver att en svårighet i tolvstegsprogrammet är känslor av skuld och skam kring ens beroende när det kommer till att bygga upp sina relationer igen. Vi drar slutsatsen att detta hör ihop med det informanterna uppfattar kring svårigheter att be om hjälp med sådant deltagarna inte själva kan, tillit till andra och programmet och att vara ärlig, detta kan också medför skam, att man inte klarar sig själv och måste be om hjälp. Informanterna uppfattar att det under bearbetningsprocessen i programmet uppkommer mycket känslor som skuld och skam när deltagarna blir medveten om de konsekvenser som missbruket inneburit. Sundin och Lilja (2019) skriver att anledningar till att människor börjar med sinnesförändrande substanser är att man har svårigheter att hantera känslor, i stället för att hantera sina känslor fortsätter man att använda substanserna. Vår reflektion kring detta är att om individer inte kan prata öppet om sina känslor och bearbeta känslorna kan de inte heller känna en känsla av gemenskap, delaktighet och meningsfullhet. Vi reflekterade även över att om man inte har kontakt med sina känslor kan man inte heller uppnå motivation till en förändring eller skapa några goda relationer, detta bidrar till en svårighet ur ett socialpedagogiskt arbetssätt då man som professionell inte kommer att kunna skapa en god arbetsallians med klienten.

Informanterna uppfattar att fortsatt mötesgående efter individen varit drogfri ett tag kan bli en svårighet, detta för att livet rullar på och man börjar att missa att gå på möten och följa upp sitt stegarbete, detta kan vara ett resultat av människans självcentrering. Informanterna beskriver vikten av att bibehålla rutiner kring möten och stegarbete då beroendesjukdomen alltid finns med en och att bibehålla nykterhet är ett livslångt arbete. Sundin och Lilja (2019) samt Dennis och Evans (2022) beskriver att orsaker som avsaknaden av ett stabilt livsmönster efter behandling kan vara en svårighet för att bibehålla förändringen som deltagarna har gjort, detta grundar sig oftast i en känsla av utanförskap och ensamhet till följd av till exempel arbetslöshet eller skilsmässa. Med de socialpedagogiska begreppen gemenskap, delaktighet och meningsfullhet i fokus drar vi slutsatsen att man behöver uppleva en känsla av meningsfullhet för att fortsätta gå på möten och fortsätta arbeta i stegen samt att en känsla av gemenskap i samhället och en delaktighet i gruppen är förutsättningar som är av vikt för att övervinna svårigheter deltagarna möter i tolvstegsprogrammet. Johnsson, Richert och Svensson (2017) beskriver förbättrad livskvalitet som en av framgångarna med tolvstegsprogrammet. Samtidigt beskriver Winner (2021) att gemenskapen som uppstår under tolvstegsprogrammet möjliggör nya vänskaper i nykterhet, utanför drickandet eller användandet av narkotika, vilket i sin tur bidrar till en ökad känsla av delaktighet och gemenskap. Informanterna beskriver att deltagarna genom tolvstegsprogrammet får en förbättrad livskvalitet, de får möjligheten till att bli en del av samhället igen. Med nykterheten medföljer att man tar tag i livet igen, sin ekonomi, man har lättare att få ett arbete eller en sysselsättning och bostad, att bygga upp tidigare relationer till anhöriga som blivit drabbade av missbruket. Allting kan förändras, allting kan bli bättre. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv innebär känslan av gemenskap i samhället och sin

omgivning, delaktighet i alla delar av sitt liv och meningsfullhet att det man gör spelar roll och deltagarna ser en mening med att bibehålla sin förändring, en förbättrad livskvalitet.

När man arbetar med ett socialpedagogiskt arbetssätt är struktur av vikt för att bibehålla de vanor deltagarna fått med sig från tolvstegsprogrammet både när det kommer till mötesgående och livet i övrigt. Genom att tillsammans med klienten arbeta på att bygga upp strukturen kring mötesgående och hitta balansen mellan livet i övrigt och sitt stegarbete kan man hjälpa till att bidra med ökad motivation för att bibehålla förändringen. Att arbeta socialpedagogiskt med att skapa en bra arbetsallians och goda relationer med personal i tolvstegsprogrammet skapar det förutsättningar att bilda goda relationer i livet utanför programmet. Genom att uppnå meningsfulla relationer med sin omgivning bidrar detta till en ökad livskvalitet.

Ur ett socialpedagogiskt perspektiv har alla människor rätt till lika vård på lika villkor, som professionell ska man alltid ha individens behov och önskningar i fokus och all form av vård bör vara individanpassad för att uppnå bästa möjliga resultat (Madsen, 2006). Det framkommer från Ekeroth (2014) att detta inte är fallet när det kommer till tolvstegsprogrammet. Hon beskriver att alla som medverkar i programmet får samma typ av behandling oavsett bakgrund eller omständigheter. Informanterna beskriver att alla uppgifter och redovisningar som deltagarna behöver göra under behandlingen är utvalda och anpassade efter varje enskild individ och att den professionella under hela programmets gång anpassar uppgifter efter vart i livet och processen som individen befinner sig i. Vår slutsats blir därför att tolvstegsprogrammet arbetar efter socialpedagogiska referensramar där all form av vård de tillhandahåller är anpassad efter individen baserat på individens egna behov och önskningar. Vi anser med detta att resultaten från vår studie visar att tolvstegsprogrammet är en effektiv behandlingsform även i modern tid. Vår slutsats är att om individen inte är motiverad till att göra en förändring, kan detta medföra en större känsla av utanförskap, där känslan av gemenskap och delaktighet inte existerar. Om deltagaren inte vill bearbeta det denne varit med om under sitt missbruk kan man inte heller känna en meningsfullhet med programmet.

Avslutningsvis är en av våra slutsatser att tolvstegsprogrammet är uppbyggt på gemenskap och delaktighet. Skulle dessa komponenter inte finnas i tolvstegsprogrammet så kommer inte tolvstegsprogrammet att fortsätta existera.

9 Socialpedagogiska implikationer

Studiens syfte är att undersöka de professionellas uppfattningar om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av och b) tolvstegsprogrammetts effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingsformen bibehåller ett nyktert och drogfritt liv.

Ur ett socialpedagogiskt perspektiv där fokusen ligger på begreppen gemenskap, delaktighet och meningsfullhet samt det socialpedagogiska hörnstenarna relation, struktur och förändring bidrar vår slutsats till en förstärkt bild av att tolvstegsprogrammet kan bidra med dessa faktorer. Studien visar på vikten av att den professionella arbetar med dessa begrepp och hörnstenar som utgångspunkt för att ge deltagarna så bra chanser som möjligt till att bibehålla de goda vanorna och den förbättrade livskvaliteten. Med en socialpedagogisk utgångspunkt att alla människor

behöver känna gemenskap och delaktighet för att må bra och fungera i samhället samt att man behöver ha en känsla av meningsfullhet för att bibehålla motivation och förändring kan denna studie användas som ett kunskapsbidrag till fortsatt arbete för att vidareutveckla arbetet inom tolvstegsprogrammet kring just dessa begrepp.

En av de negativa följderna som kan komma med denna studie tror vi kan vara att vi enbart har ett perspektiv på tolvstegsprogrammet, perspektivet från de som arbetar i och har en positiv inställning till tolvstegsprogrammet. Genom att enbart belysa detta perspektiv får man inte en helhetsbild av de olika synsätt som finns på programmet och därigenom kan det ge en bild av att programmet fungerar felfritt, vilket kan medföra en felaktig bild eller uppröra de personer som programmet inte har fungerat för. Å andra sidan kan det även påverka positivt på det sättet att de människor som gått tolvstegsprogrammet innan som det inte har fungerat för får ett annat perspektiv på programmet och blir villiga att försöka igen vilket kan resultera i att fler människor tar sig ur sitt missbruk och uppnår ett nyktert och drogfritt liv.

En del av syftet med vår studie var att belysa de svårigheter som deltagarna kan möta under tolvstegsprogrammet. Dessa svårigheter med att ta till sig verktygen och strategierna skulle kunna leda till en negativ bild av programmet på både individ och samhällsnivå vilket kan medföra att färre individer och organisationer väljer att använda sig av tolvstegsprogrammet som behandlingsmetod. Genom att undersöka de olika verktyg och strategier samt effekterna av dessa kan man på ett produktivt sätt använda sig av kunskapen kring vilka svårigheter det framkommer med programmet för att arbeta mot att dessa svårigheter ska förminskas och på sikt försvinna helt

Med vår kandidatuppsats anser vi att vi uppmärksammar ett ämne som är ett aktuellt ämne både i samhället och för den socialpedagogiska praktiken. Missbruksvården är ett problem som påverkar både samhället och individen negativt. Inom den socialpedagogiska verksamheten arbetar den professionella med individer som lider av beroendeproblematik och är i behov av vård. För att vi ska kunna bemöta och hjälpa dessa individer med bästa möjliga förutsättningar är det av vikt att detta ämne blir uppmärksammat och att de professionella som arbetar inom detta har adekvat utbildning och kunskap kring problemområdet.

10 Vidare forskning

Vår studie visar att tolvstegsprogrammet har många olika strategier och verktyg i sin arsenal samt att det kommer många goda effekter från dessa strategier och verktyg. Det framkommer även att det finns svårigheter samt framgångar med programmet. Genom vidare forskning kring verktygen och dess effekter kan man få en bättre inblick i vad man kan göra för att minska på de svårigheter som finns med att ta till sig och tillämpa programmet. Det hade även varit av intresse att undersöka perspektivet kring dessa frågor från personer som valt att lämna programmet för att se om deras bild stämmer överens med det resultat som vi fastställt i denna studie. Då vi kollar på effekterna samt svårigheter och framgångar med strategierna och verktygen under själva behandlingstiden hade det även varit av intresse att undersöka de långsiktiga effekterna, genom att undersöka hur effektiva strategierna och verktygen är en längre tid efter behandling. Detta hade varit av intresse för att se hur effektiva strategierna och verktygen är på längre sikt.

11 Referenser

- Anonyma Alkoholister (u.å.). *AA tolv traditioner för enighet*. Hämtad [2023-12-01]. <https://www.aa.se/>
- Bengtsson, Lina. (2004). *Återfallsbegreppet*, Lunds universitet. Diva portalen. [diskursanalys.PDF \(lu.se\)](https://diva-portalen.org/urn:nbn:se:lu:diva-10000)
- Berglund, Stig-Arne, Cederlund, Christer, (2017), *Socialpedagogik -pedagogiskt socialt arbete*, Stockholm Liber AB.
- Bryman, Alan. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.
- Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning, (2020), *Hur många använder narkotika i Sverige?* Hämtad: 2024-01-20
[Hur många använder narkotika i Sverige? - CAN](https://www.cann.se/nyheter/hur-manga-anvander-narkotika-i-sverige/)
- Dennis, Cory.B. & Evans, Sarah.N. (2022) Interpersonal Associations and Completing a Substance Use Day Treatment Program, *Journal of Evidence-Based Social Work*, 19:1, 64-76. <https://doi.org/10.1080/26408066.2021.1982435>
- Ekeröth, Eva. (2014-05-22). Tolvstegsmetoden – från hyllad till synad. *Accent*. Hämtad 24-01-21
<http://www.accentmagasin.se/missbruk/tolvstegsmetoden-fran-hyllad-till-synad/>
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Artikel 221221 Det svenska samhällets kostnader för narkotika bruk*.
[Det svenska samhällets kostnader för narkotikabruk \(folkalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter/2022/artikel-221221-det-svenska-samhallets-kostnader-for-narkotika-bruk/)
- Galanter Marc. White William, Ziegler Penelope & Hunter Brooke (2020) An empirical study on the construct of “God” in the Twelve Step process, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 46:6, 731-738.
<https://doi.org/10.1080/00952990.2020.1789870>
- Jarvis, Peter. (2010). *Adult education and lifelong learning: theory and practice*. (fourth edition). London: Routledge.
- Johansson, Thomas. (2012). *Den lärande människan: utveckling, lärande, socialisation*. (1. uppl.) Malmö: Liber
- Johnson, Björn., Richert, Torkel. & Svensson, Bengt. (2017). *Alkohol- och narkotikaproblem*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- Kelly John, Humphreys Keith, Ferri Marica. (2020) Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 3. Art. No.: CD012880.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012880.pub2>

Kelly, John., Dow, Sarah., Yeterian, Julie. & Kahler, Christopher. (2010). Can 12-step group participation strengthen and extend the benefits of adolescent addiction treatment? A prospective analysis. *Drug and alcohol dependence*, 110(1-2), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.02.019>

Madsen, Bent. (2006). *Socialpedagogik: integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur

Nash Angela. (2020) The Twelve Steps and Adolescent Recovery: A Concise Review. *Substance Abuse: Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1177/1178221820904397>

Nationella vård och insatsprogram, (2023), *Tolvstegsbehandling*, Hämtad: 24-01-23: <https://www.vardochinsats.se/missbruk-och-beroende/behandling-och-stoed/tolvstegsbehandling/>

Socialstyrelsen. (2018). *Tolvstegsbehandling enligt Minnesotamodellen*. Hämtad: 24-01-23: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/tolvstegsbehandling-enligt-minnesotamodellen/>

Storø, Jan. (2013). *Practical social pedagogy: theories, values and tools for working with children and young people*. Bristol: Policy.

Sundin Mats & Lilja John (2019) Substance use and strategies to avoid relapses following treatment: A narrative approach with clients undertaking a twelve-step program in Sweden, *Journal of Substance Use*, 24:2, 125-129. <https://doi.org/10.1080/14659891.2018.1523959>

Svenska kyrkan. (2023). *Livsstegen - 12 steg till inre hälsa*. Hämtad: 24-01-29: <https://www.svenskakyrkan.se/vaxjo/livsstegen>

Tonigan, Scott, Rynes, Kristina. & McCrady, Barbara. (2013). Spirituality as a change mechanism in 12-step programs: a replication, extension, and refinement, Albuquerque: University of New Mexico. <https://doi.org/10.3109/10826084.2013.808540>

Wenger, Etienne. (1998). *Communities of practice: learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Winner, Nathan. (2021) Bridging the Gap: The Compatibility of CBT- Based Approaches with Twelve-Step Programs in the Treatment of Substance Use Disorders, *Substance Use & Misuse*, 56:11, 1662-1669. <https://doi.org/10.1080/10826084.2021.1949606>

12 Bilagor

Bilaga 1

De tolv stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast om vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – sådan vi uppfattade Honom -varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Bilaga 2

Informationsbrev gällande studien: Tolvstegsprogrammet strategier, verktyg och effekter. En socialpedagogisk analys av professionellas berättelser

Hej! Våra namn är Ophelia Adolfsson och Emil Johansson, vi är två studenter från Linneuniversitetet som går vår sista termin på socialpedagogikprogrammet. Vi har förhoppningen att du ska vilja medverka i vår studie.

Syftet med denna studie är att undersöka de professionellas berättelser om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av. b) tolvstegsprogrammet effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingsformen bibehåller ett nyktert och drogfritt liv.

Studiens datainsamling kommer ske i form av intervjuer med professionella som arbetar med tolvstegsprogrammet. Vårt mål är att intervjuerna ska ske genom ett möte som vi beräknar kommer att ta cirka 45–60 minuter. Intervjuerna kommer att spelas in och skrivas ut. Studiens deltagare kommer att bestå av 6–8 personer som arbetar med tolvstegsprogrammet.

Materialet som vi samlar in genom intervjuerna kommer att hanteras och behandlas konfidentiellt, detta innebär att ingen utomstående kommer att ha tillgång till materialet. Allt material kommer att raderas efter avslutad studie. I den färdigställda studien kommer inga enskilda individer att kunna identifieras, det kommer inte heller att kunna kopplas till någon verksamhet. Efter att studien är färdigställd, granskad och betygsatt med minst betyg Godkänd kommer den att publiceras på DIVA portalen där du som informant kommer att ha tillgång till studien.

Växjö 2024-01-18

Studerande:

Ophelia Adolfsson, om222hq@student.lnu.se

Emil Johansson, ej222zg@student.lnu.se

Handledare:

Docent Goran Basic, goran.basic@lnu.se

Bilaga 3

Samtyckesblankett gällande studien: Tolvstegsprogrammet strategier, verktyg och effekter. En socialpedagogisk analys av professionellas berättelser

Syftet med denna studie är att undersöka de professionellas berättelser om: a) de strategier och verktyg som deltagarna i ett tolvstegsprogram använder sig av; b) tolvstegsprogrammet effekter relaterat till målsättningen att deltagarna i behandlingsformen bibehåller ett nyktert och drogfrött liv.

Genom att skriva under den här samtyckesblanketten godkänner du att dina personuppgifter behandlas inom ramen för uppsatsen/studien som beskrivs ovan. Du kan när som helst dra tillbaka ditt samtycke genom att kontakta någon av studiens kontaktpersoner enligt uppgifter i informationsbrevet. Dina personuppgifter kommer därefter inte längre att bevaras eller behandlas vidare utan annan laglig grund.

De personuppgifter som kommer samlas in från dig är kontaktuppgifter, yrke samt arbetsplats. Dina personuppgifter kommer att behandlas från och med den 19 januari 2024. Under studien pågår tills uppsatsen uppnår krav för minst betyg Godkänd. Varefter kommer dina personuppgifter att raderas.

Du har alltid möjlighet att få information om vad som registrerats om dig eller ha synpunkter på behandlingen eller de uppgifter som samlats in genom att kontakta någon av kontaktpersonerna i informationsbrevet eller lärosätets dataskyddsombud på dataskyddsombud@lnu.se. Klagomål som inte kan lösas med Linnéuniversitetet kan lämnas till Integritetsskyddsmyndigheten.

.....
Underskrift

.....
Ort och datum

.....
Namnförtydligande

Bilaga 4

Intervjuguide

1. Hur länge har du jobbat med tolvstegsprogrammet?
2. Hur ser din roll i programmet ut?
3. Hur skulle du beskriva tolvstegsprogrammet?
4. Vilka olika strategier och verktyg använder deltagarna under Tolvstegsprogrammet? /Tolvstegsbehandling
5. Hur skulle du beskriva de verktygen som ni använder er av i tolvstegsprogrammet?
6. Hur skulle du beskriva de strategier som deltagarna får ta del av under behandlingen?
7. Vilka effekter har tolvstegsprogrammet?
8. Vilka effekter har strategierna och verktygen som deltagarna använder sig av under behandlingens gång?
9. Hur skulle du beskriva effekterna av verktygen under behandlingens gång?
10. Hur skulle du beskriva effekterna av strategierna under behandlingens gång?
11. Vilka svårigheter och framgångar finns under behandlingens gång?
12. Hur skulle du beskriva de svårigheter som finns under behandlingens gång?
13. Hur skulle du beskriva de framgångar som finns under behandlingens gång?
14. Hur skulle du beskriva betydelsen av strategier och verktyg för de svårigheter och framgångar som finns under behandlingens gång?
15. Är det någonting mer som du vill berätta om, som vi inte berört under intervjun som du anser är viktigt?

Bilaga 5

Dagens text

Utdrag från boken, Bara för idag

DAGENS TEXT

13 februari

Banden som knyter

"Så länge banden som knyter oss samman är starkare än dem som skulle kunna dra oss isär är allt väl." / Basic text s 60

Många av oss anser att vi säkert hade dött av vår sjukdom utan NA. Därför är dess existens vår livlina. Men då och då är oenighet ett av livets faktum i Anonyma Narkomaner: vi måste lära oss att på ett konstruktivt sätt bemöta de destruktiva influenser som ibland uppstår i vår gemenskap. Om vi bestämmer oss för att vara en del av lösningen i stället för problemet rör vi oss i rätt riktning. Vårt personliga tillfrisknande och NA:s tillväxt förutsätter att det bibehålls en atmosfär av tillfrisknande på våra möten. Är vi villiga att hjälpa vår grupp att på ett konstruktivt sätt handskas med konflikter? Strävar vi som gruppmedlemmar efter att öppet, ärligt och rättvist reda ut svårigheter? Söker vi att befrämja alla våra medlemmars välfärd snarare än vår egen sak? Och tar vi som betrodda tjänare hänsyn till den inverkan våra handlingar kan ha på nykomlingar? Service kan locka fram både det bästa och det sämsta i oss. Men det är ofta genom service vi börjar få kontakt med en del av våra mest akuta karaktärsdefekter. Undviker vi serviceåtaganden hellre än att möta det vi kanske kommer att upptäcka om oss själva? Om vi erinrar oss styrkan i banden som knyter oss samman - vårt tillfrisknande från aktivt beroende - kommer allt att vara väl.

Bara för idag: Jag ska sträva efter att tjäna vår gemenskap. Jag ska inte vara rädd för att upptäcka vem jag är.