



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

Stegen som befriar

Om sambandet mellan överlåtelse och nykterhet för deltagare i 12-stegsprogrammet

Socionomprogrammet

C-uppsats

Författare: Magdalena Djurachkovitch och Cristian Timiras

Handledare: Tom Leissner

Tack:

...alla ni som bollat tankar med oss i samtal och har gett oss råd. Ni har hjälpt oss att utveckla och forma våra frågeställningar och strukturen i uppsatsen. Tack även Frida Nygren som har korrekturläst hela texten och gett oss mycket värdefulla språkkommentarer.

Ett särskilt stort tack vill vi rikta till våra respondenter som har hjälpt oss att sprida enkäten och varit vänliga och fyllt i både provenkät och den slutgiltiga enkäten samt gett oss konstruktiv feedback.

Till sist även ett stort tack riktat till vår handledare Tom Leissner som har utmanat oss i våra funderingar och kommit med konkreta och adekvata råd om tillvägagångssätt och struktur.

Abstrakt:

Inom Svensk missbruksvård är 12-stegsprogrammet allmänt accepterat. Socialsekreterare och behandlare rekommenderar sina klienter att besöka AA- och NA-möten för att få hjälp med att hålla sig nyktra. Socialstyrelsen skriver att deltagande i AA tycks öka förutsättningarna för ett positivt utfall. Att programmet som till stora delar är andligt till sin karaktär rekommenderas och blir prejudicerande för missbruksvård i ett av världens mest sekulariserade länder väckte vårt intresse.

Syftet med vår uppsats är att undersöka om det finns ett samband mellan graden av överlåtelse och graden av nykterhet. Med begreppet överlåtelse menar vi att helt och hållet, aktivt och kontinuerligt, ställa sig i underordnad relation till en högre kraft/Gud och lita på denna. Vi har en bred definition av nykterhet. I begreppet inkluderar vi hur ens erfarenhet utav alkohol/droger utgör ett funktionshinder i vardagen och hur mentalt fixerad man är av alkoholens/drogernas innebörd i ens liv. Vi inkluderar också graden av sinnesro samt känslan av meningsfullhet i begreppet. Vi använder oss av en Internetenkät och vänder oss till respondenter som har minst ett års erfarenhet av 12-stegsprogrammet.

Studien visar på ett svagt positivt samband mellan överlåtelse och nykterhet, vilket mäter .201 på Kendalls korrelationsanalys. Sambandet mellan överlåtelse och nykterhet är tydligare för respondenterna under 36 år ($\tau = .469$). Sambandet blir också starkare för de respondenter som nyligen hade tagit återfall. ($\tau = .488$), vilket troligtvis innebär att överlåtelse är viktigast under de mest kritiska stadierna av ens nykterhetsprocess. Det finns också ett samband mellan överlåtelse och delvariabeln meningsfullhet ($\tau = .279$). Däremot är sambandet mellan överlåtelse och sinnesro relativt liten ($\tau = .137$)

Nyckelord: nykterhet, meningsfullhet, sinnesro, överlåtelse, andlighet, Gud, högre kraft

Innehållsförteckning:

<u>INNEHÅLLSFÖRTECKNING:</u>	<u>1</u>
<u>1 BAKGRUND:</u>	<u>1</u>
1.1 INTRODUKTION	1
1.1.1 MISSBRUK.....	1
1.1.2 ANONYMA ALKOHOLISTER	2
<u>2 SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH HYPOTESER</u>	<u>3</u>
2.1 SYFTE:	3
2.2 FRÅGESTÄLLNINGAR	3
2.3 HYPOTESER	3
<u>3 TIDIGARE FORSKNING.....</u>	<u>4</u>
<u>4 TEORI:.....</u>	<u>7</u>
4.1 ÖVERLÅTELSE	7
4.1.1 ANDLIGHET.....	7
4.1.2 BEGREPPET ÖVERLÅTELSE	9
4.1.3 EN HÖGRE KRAFT.....	12
4.2 NYKTERHET.....	12
4.2.1 HUR ENS ERFARENHET UTAV ALKOHOL/DROGER UTGÖR FUNKTIONSHINDER I VARDAGEN	13
4.2.2 MENTAL FIXERING VID ALKOHOLENS/DROGENS INNEBÖRD I ENS LIV	14
4.2.3 GRAD AV HARMONI OCH SINNESRO	15
4.2.4 KÄNSLA AV MENINGSFULLHET.....	15
4.5 FÖRHÅLLANDEN MELLAN BEGREPPEN	16
4.5.1 MELLAN NYKTERHET OCH ÖVERLÅTELSE	16
4.5.2 FÖRHÅLLANDEN MELLAN DELBEGREPPEN	16
<u>5 METOD.....</u>	<u>18</u>
5.1 FÖRFÖRSTÅELSE	18
5.2 BEGRÄNSNINGAR.....	18
5.3 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	19
5.3.1 VALET AV KVANTITATIVT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	19
5.3.2 TIDIGARE FORSKNING.....	19
5.3.3 PLANERING AV VEM, VAD OCH HUR	20
5.3.4 PROVUNDERSÖKNING	22
5.3.5 GENOMFÖRANDE	22
5.3.6 REDOVISNING AV RESULTAT	24
5.3.7 ANALYS AV RESULTAT	25
5.4 VALIDITET OCH RELIABILITET	25
5.5 ETISKA HÄNSYN OCH ÖVERVÄGANDEN	26

6 RESULTAT	26
6.1 GRUNDVARIABLER	26
6.2 NYKTERHET	27
6.2.1 HUR ENS ERFARENHET UTAV ALKOHOL/DROGER UTGÖR FUNKTIONSHINDER I VARDAGEN	28
6.2.2 HUR MENTALT FIXERAD MAN ÄR AV ALKOHOLENS INNEBÖRD I ENS LIV	29
6.2.3 GRAD AV HARMONI OCH SINNESRO	29
6.2.4 KÄNSLA AV MENINGSFULLHET	31
6.3 ÖVERLÅTELSE	32
6.3.1 SÖKA "EN HÖGRE KRAFTS/GUDS" VILJA GENOM BÖN OCH MEDITATION	32
6.3.2 BEKÄNNA SINA FEL OCH BRISTER INFÖR "EN HÖGRE MAKT/GUD"	33
6.3.3 LÄMNA ÖVER VILJA OCH LIV TILL "EN HÖGRE KRAFT/GUD"	34
6.3.4 FÖLJA "EN HÖGRE KRAFTS/GUDS" VILJA	35
7 ANALYS	36
7.1.1 MELLAN ÖVERLÅTELSE OCH NYKTERHET	36
7.2 GRUNDVARIABLERNAS BETYDELSE FÖR SAMBANDEN	36
7.2.1 ÅLDER	36
7.2.2 ANTAL ÅR I PROGRAMMET	38
7.2.3 ÅTERFALL SENASTE ÅRET	39
7.3 SAMBAND MELLAN DELBEGREPPEN	40
8 DISKUSSION:	42
LITTERATURFÖRTECKNING:	46
BILAGOR:	48
1) DE TOLV STEGEN	48
2) ENKÄTFÖRORDET	48
3) ENKÄTFRÅGOR OCH DESKRIPTIVA TABELLER	48

1 Bakgrund:

1.1 Introduktion

Inom Svensk missbruksvård är 12-stepsprogrammet allmänt accepterat. Socialsekreterare och behandlare rekommenderar sina klienter att besöka AA- och NA-möten för att få hjälp med sin nykterhet. I socialstyrelsens allmänna riktlinjer gällande missbruks- och beroendevård år 2007 skriver man: ”När tre behandlingsmodeller jämfördes – 12-stepsbehandling, kognitiv beteendeterapi (KBT) och motivationshöjande behandling – visade 12-stepsbehandlingen bättre resultat. En möjlig förklaring kan vara att deltagande i AA (som i sin tur ökar förutsättningarna för ett positivt resultat) var vanligare bland dem som genomgått 12-stepsbehandling. Liknande resultat finner man i andra undersökningar. Deltagande i AA tycks öka förutsättningarna för ett positivt utfall.” (2007-102-1, s 167) Programmet är andligt till sin karaktär. Hälften av de tolv stegen innehåller delar som handlar om bön, meditation och tro på en högre kraft/Gud. Att detta publiceras och blir prejudicerande för missbruksvård i ett av världens mest sekulariserade länder väckte vårt intresse.

12-stepsprogrammet utvecklades ursprungligen i USA där majoriteten av invånarna tror på en högre makt. Därför är det kanske inte så förvånande att stegen har accepterats relativt lätt där. I Sverige är det dock annorlunda. Ändå finns här ett fält i det sociala arbetet där andlighet inte bara accepteras utan till och med rekommenderas. För indirekt så rekommenderar den socialarbetare som råder sin klient att besöka AA/NA också honom/henne att börja arbeta andligt. Det är fascinerande att det i ett så sekulariserat land, finns en grupp av före detta missbrukare som ser det andliga som det mest naturliga i världen. Vi tar avstamp i detta för nyktra alkoholister annorlunda sätt att förhålla sig till andlighet. Med en undran om vad det är hos andligheten som verkar hjälpa människor att bli och förbli nyktra vill vi forska vidare.

För att läsaren ska ha förståelse för fältet skriver vi en kortfattad text om missbruk och en om Anonyma Alkoholisters historia och betydelse.

1.1.1 Missbruk

Det är idag 10 % av Sveriges vuxna befolkning som har missbruks- eller beroendeproblem. 400 000 svenskar är alkoholberoende (<http://www.stressochalkohol.se/fragor-och-svar/statistik.asp>)¹ och ännu högre blir givetvis siffran om man räknar in andra former av drogberoende. När den

¹ Hämtat från Prevents hemsida den 28 november 2007. Prevent är en ideell förening inom arbetsmiljöområdet med LO, PTK och Svenskt Näringsliv som huvudmän.

senaste undersökningen på levnadsförhållanden gjordes år 1996-1997 fastställdes det att 13 % av de vuxna männen och 6 % av de vuxna kvinnorna var högkonsumenter av alkohol (SCB, 2004). Det generella bruket av alkohol har ökat med 30 % sedan slutet av 1990-talet. Läkaren Lars Söderling som har skrivit flera böcker om alkoholismens form och skadeverkningar skriver i sin bok *Alkoholismens alfabet* (1993) att alkoholismen är vårt största hot mot folkhälsan. Han skriver att den utgör den tredje vanligaste dödsorsaken i västvärlden, att den belastar var fjärde sjukhussäng och att varannan patient inom psykiatrin har problem med rötter i alkoholism. Den beräknas också vara orsak till vartannat självmord. Det är en mörk bild Söderling tecknar. Han skriver dock samtidigt att det finns effektiv behandling. Den behandling han framför allt rekommenderar är 12-stepsprogrammet.

1.1.2 Anonyma Alkoholister

Anonyma Alkoholisters ideologi har rötter ända tillbaka i Washington-rörelsen i 1800-talets USA (Helmersson Bergmark, 1995). Det var dock först när, i mitten av 1930-talet, några nedsupna män träffades och talade ut om sitt missbruk som rörelsen fick en tydlig struktur och grunden till det koncept som idag finns i 180 länder, representerat i cirka 105 000 grupper lades (www.wikipedia.se; anonyma alkoholister, 2007-11-14). De berättade för varandra om hur alkoholen hade handikappat deras liv och att deras framtidsutsikter varit mörka. Gemensamt för dessa alkoholiserade män var också att de, enligt litteraturen om detta, genom en omtumlande andlig erfarenhet, hade fått en frid och motivation som de inte kunde finna i någon annan behandling eller medikament. Med utgångspunkt i denna nyvunna andliga erfarenhet, samt i det ärliga samtalet om alkoholens effekter i deras liv startade de den 10 juni 1935 i Akron, Ohio, rörelsen Anonyma Alkoholister (Söderling, 1994). Karin Helmersson Bergmark som är docent och universitetslektor i sociologi menar att AA kan ses både som en ideologi, en metod och ett behandlingsprogram. 12-stepsprogrammet har enligt henne "andliga dimensioner" men också "mycket gemensamt med psykoterapi" (1995, s 7). Vidare säger hon att den snabba spridningen av programmet är osannolik enligt klassisk sociologisk organisationsteori (Helmersson Bergmark, 1995).

År 1945 startades i Sverige en ny nykterhetsrörelse som likt AA utgörs av enbart alkoholister. Länkarna har, istället för 12 steg, 7 steg som grund för att bli nykter (Länkarnas riksförbunds hemsida: <http://www.lankarna.nu/histori2.htm>). Dessa punkter är i mycket lika AA-rörelsens steg. Den stora skillnaden utgörs av att Länkarna inte är ett "andligt" program och därför saknas referenser till den "högre kraften/Gud". Länkarna har i socialstyrelsens senaste skrivelse om missbruksvård inte nämnts som likvärdig med Anonyma Alkoholisters med

avseende på vilken effekt programmet har vad det gäller att hjälpa individen att komma ur sitt missbruk. Att AA som betonar de andliga aspekterna verkar vara mer framgångsrikt än länkarna ökar vår nyfikenhet att undersöka sambandet mellan andlighet och nykterhet

2 Syfte, frågeställningar och hypoteser

2.1 Syfte:

Syftet med vår uppsats är att undersöka om det finns samband mellan det andliga i 12-stepsprogrammet och missbrukarens nykterhet. Vår fokus ligger på att utforska om det finns en samvariation mellan överlåtelse till "Gud, sådan vi uppfattade honom" och nykterhet såsom det beskrivs inom AA².

Det är svårt att dra generella slutsatser av hur vissa andliga förhållningssätt eller aktiviteter påverkar vårt välbefinnande. Troligtvis kan så komplexa fenomen som andlighet aldrig helt kan ringas in, dissekeras och helt förstås av forskarens trubbiga instrument. Det är inte heller vårt mål. Vi försöker inte bevisa ett exakt förhållande mellan antalet timmar vi lägger ner på andlighet och halten av alkoholintag. Det som är vår förhoppning med denna undersökning är att närma oss den, för många, känsliga sfären av andlighet för att se om det finns tendenser av samband mellan vissa aspekter av människors förhållningssätt till det andliga samt deras välbefinnande.

2.2 Frågeställningar

- Har graden av överlåtelse till "en högre kraft/Gud" betydelse för möjligheten att leva nyktert enligt AA:s vidare definition av nykterhet?
- Hur påverkar grundvariablerna ålder, erfarenhet av programmet och återfall sambandet mellan överlåtelse och nykterhet.
- Finns det vissa aspekter av överlåtelse och nykterhet som samverkar på ett särskilt sätt med varandra?

2.3 Hypoteser

Vår nollhypotes (Dahmström, 1996), för undersökningen lyder: Det råder inget samband mellan grad av överlåtelse till "den högre kraften/Gud" och bibehållen nykterhet, såsom den

² Läs mer under rubrik 4:2 Nykterhet

beskrivs enligt AA-litteraturen. Vår mothypotes är att det råder ett positivt samband mellan graden av överlåtelse till ”den högre kraften/Gud”, det vill säga: ju högre grad av överlåtelse man har till ”en högre kraft/Gud” desto mer nyktert lever man.

3 Tidigare forskning

Vi har sökt forskning som undersöker de andliga aspekterna av nykterhet. Majoriteten av denna forskning har bedrivits i USA. I Sverige finns det förvånande lite forskning i ämnet. Vi redovisar nedan ett utdrag av den forskning som vi hoppas kan bidra med fördjupad kunskap och förståelse för vårt ämnesområde.

Om relation mellan längd av nykterhet och andlighet

Poage, Ketzenberger och Olson (2004) har utfört en studie som, såväl som flertalet tidigare studier, visar på en signifikant association mellan längd av nykterhet och andlighet. Även inom AA skriver man om detta samband.

Om relation mellan fördomar, ödmjukhet och andighet

Inom Amerikansk religionspsykologi har forskare undersökt sambandet mellan religiositet samt personlighetsattityder som t ex fördomsfullhet och moral. Två områden där individer som identifierats som religiösa konsekvent skiljer sig från övriga är droger och sex. ”Hur man än mätt religiositet har det alltid visat sig vara negativt relaterat till användningen av förbjudna droger” (Wulff, 1993).

Många undersökningar visar positiva samband mellan religiositet och fördomsfullhet. Elmer Stuenings undersökning har visat att de som uppger ett till två Gudstjänstbesök i månaden är mer fördomsfulla än de som inte deltar alls. När gudstjänstdeltagandet ökar till mer än två gånger i månaden, minskar däremot fördomsfullheten, för att till slut bli lägre än fördomsfullheten hos dem som aldrig deltar (Wulff, 1993). Denna undersökning konstaterar med andra ord att de som väldigt ofta besöker andliga sammankomster har mindre fördomsfulla attityder än de som besöker religiösa sammankomster mer sällan.

Kunskapen som har framkommit i den tidigare forskning som presenteras ovan bör föras över till vår undersökning med stor försiktighet. Alla dessa undersökningar har gjorts i USA, vilket är en kultur som avviker mycket från den svenska när det gäller människors religiositet. I undersökningarna har man dessutom mätt olika skalor av religiositet och inte momentet

överlåtelse som är fokus för vår undersökning. Ändå är vissa av dessa undersökningar även intressanta för oss. Att religiositet (läs andlighet) verkar vara konsekvent negativt korrelerat till droger borde inte vara begränsat till Amerikanska förhållanden, utan gäller antagligen också i Sverige. Att inte vara fördomsfull påminner oss om AA:s strävan om att vara ödmjuk i sin nykterhet. De som besöker andliga sammankomster är ofta de som har visat sig vara minst fördomsfulla. Dessa tänker vi oss har utvecklat en hög grad av överlåtelse. Detta ger oss vissa infallsvinklar till vår undersökning

Attributionsteori

En annan intressant undersökning gjordes av Ulla Hoppe Jakobsson i början på 90- talet (Jakobsson, 1992). Hon genomförde 146 intervjuer med klienter på ett behandlingshem. Intervjuerna skedde vid inskrivning, vid utskrivning och ett år efter utskrivningen. Jakobsson undersökte vilken roll interna respektive externa attributioner har för missbrukares möjligheter att tillfriskna. Attributionsteorin har sin utgångspunkt i människans behov av att göra världen begriplig och fokuserar på individens olika sätt att förklara världen på. Man har delat in attributioner i externa och interna orsaksförklaringar. Om man som alkoholist anser att man är beroende för att man har en dålig personlighet är detta en intern attribution. Om man däremot menar att ens alkoholism beror på att man har en sjukdom är det en extern attribution. På liknande sätt kan man använda attributionsteorin när det gäller missbrukares sätt att ge orsaksförklaringar till möjligheterna att bli nykter. Om man främst anser att ens motivation och disciplin kan hjälpa en till nykterhet baserar man sig på interna attributioner. Tror man att ens möjligheter att bli nykter påverkas av professionella, vänner eller Gud har man yttre attributioner. Om man attribuerar allt för många av sina misslyckanden interna faktorer är risken stor att man också får känslor av skuld och skam, vilket försvårar tillfrisknandet. Hoppe Jakobsson lägger särskild vikt vid sjukdomsbegreppet. Sjukdomsbegreppet skulle hypotetiskt sett kunna användas som en anledning till fortsatt missbruk, då man ju inte är ansvarig för sina handlingar. Jakobsson menar dock att AA:s definition av sjukdomsbegreppet innebär att individen inte är ansvarig på så sätt att han/hon inte har orsakat sjukdomen. Han/hon har däremot ansvar för att tillfriskna. Då individen använder sjukdomsbegreppet erkänner hon att hon är maktlös inför spriten, men kan genom att acceptera att hon behöver hjälp av en högre kraft bli ansvarig för sin framtida alkoholkonsumtion (Jakobsson, 1992). Resultatet i Jakobssons undersökning visar på att de missbrukare som verkligen har anammat bilden av alkoholism som sjukdom (och därmed har externa attributioner), ett år efter behandlingen dricker mindre än de klienter som har interna attributioner.

Det har bedrivits en hel del forskning där man undersöker sambandet mellan nykterhet och Locus of Control. Locus of Control är ett begrepp som har utvecklats ur attributionsteorin och har som avsikt att förklara individuella skillnader i kontrolluppfattningar. Man skiljer på intern locus of control och extern locus of control. Interna kontrolluppfattningar innebär att individen tror att hans livsöde i huvudsak styrs av krafter inom honom, medan externa kontrolluppfattningar innebär att individen anser att dennes livsöde främst styrs av krafter utanför henne själv.

Flera studier har visat att både intern Locus of Control och andlighet har stor betydelse för möjligheten att bibehålla sin nykterhet (Murray et al., 2006). Detta har förbryllat forskare då man anser att det finns en motsättning mellan intern Locus of Control och andlighet. Tron på en högre kraft ser man nämligen som en externalisering av kontroll. Detta borde försvåra en effektiv rehabilitering. Kritikerna menar att AA ger medlemmarna en passiviserande känsla av hjälplöshet när de lär ut att man bör förlita sig på en högre kraft. Denna kritik står dock i motsättning till all den forskning som konsekvent visar positiva korrelationer mellan andlighet, rehabilitering och livskvalitet (Murray et al., 2006). Ett formulär har utvecklats som avser att mäta individers perception av rollen som en högre makt/Gud spelar för personens återhämtning från alkoholmissbruk (Li, Feifer & Strohm, 2002). I undersökningen har man mätt andlighet och extern Locus of Control hos individer inom AA. Sedan har man jämfört detta med andlighet och extern Locus of Control hos individer som har genomgått en kognitivt inspirerad behandling, även kallad SR som förmedlar en intern Locus of Control till deltagarna. Mycket riktigt visar undersökningen att de som besöker AA har högre värden både när det gäller extern Locus of Control och andlighet (Li, Feifer & Strohm, 2002). Utifrån detta skulle man kunna dra slutsatsen att det finns ett samband mellan andlighet och högre extern Locus of Control (Li, Feifer & Strohm, 2002). Flertalet andra undersökningar har dock gett omvända resultat. Religionsforskaren Spilka hänvisar till Randalls och Desrosiers forskning vilken visar på att religiöst involverade människor har större kontroll över sina liv. De skriver: "People who are more involved in religious activities perceive themselves as having more control over what happens to them" (Spilka, 1985, s 26). Denna studie har fått stöd i flertalet andra undersökningar. Sambandet har dessutom visat sig vara starkast bland religiösa fundamentalister. Detta skulle enligt Spilka kunna förklaras med att dessa människor använder sig av varianter på temat "Gud hjälper de som hjälper sig själva" (Op. Cit).

Forskningen kring Locus of Control ger visserligen viktiga bidrag till vår undersökning. Det är emellertid inte Locus of Control vi avser mäta. Extern Locus of Control verkar ha stor likhet med ödestro/fatalism där individen inte har något att säga till om. Överlåtelse, vilket är fokus för vår studie, handlar istället om att aktivt lämna över och engagera en högre kraft/Gud i sitt liv. Enligt detta perspektiv beror det på om man har överlåtit sin vilja i den högre maktens omsorg och sökt hans vilja. Därmed kan man både lita på Guds omsorg och vara en aktiv inflytelserik person i sitt eget liv.

4 Teori:

Centralt i vår undersökning är begreppen överlåtelse och nykterhet. Vi har sökt brett efter teoretiska förhållningssätt som vi tycker bidrar med goda förklaringar på vad vi anser utgöra innehållet i det vi vill beskriva. Vår främsta ambition med detta kapitel har varit att hitta litteratur som hjälper oss att definiera innebörden av våra variabler. Vår förhoppning är att detta genererar redskap även för analys och diskussion.

4.1 Överlåtelse

Då överlåtelse är en aspekt av andligheten kommer vi att använda oss av olika teoretiska perspektiv för att fördjupa begreppet andlighet, innan vi närmare definierar begreppet överlåtelse.

4.1.1 Andlighet

Inom AA talar man mycket om andlighet, men menar att medlemmarna inte behöver vara religiösa. Alkoholforskaren Arne Gerdner beskriver andlighet som hur vi relaterar till oss själva, till varandra och till livet. Andlighet behöver inte innebära en specifik religiös stämning eller syfta på självständiga andeväsen eller astralkrafter. Gerdner betonar att andlighet också kan vara något ganska enkelt. Det kan handla om vilken anda vi lever i. Ser vi till exempel oss själva i motsättning till allt och alla eller som delaktiga i ett större sammanhang? Andlighet kan också beskrivas som hur vi hanterar vår ändlighet, dvs. våra brister och tillkortakommanden, vår känsla av utsatthet och inte minst vår dödlighet (Gerdner, 1995). Religion är ett smalare begrepp än andlighet, och kan sägas vara en organisering av hur vi ska förhålla oss till våra andliga upplevelser (Hutchison, 2003). Gerdner ser med sin breda definition av andlighet inte alkoholism och andlighet som två vitt skilda saker. Han ser snarare alkoholism som en sorts dålig andlighet. Han menar att alkoholism och andlighet i vissa avseenden hör ihop och att alkoholism är en sorts andlig sjukdom. Ruset befriar från

upplevelse av tid och förstås som sökandet efter en andlig upplevelse, en paradiskänsla (Gerdner, 1995).

En viktig fråga för attributionsforskare är vilka faktorer som gör att man väljer religiösa (eller andliga) tolkningsmönster. Stora händelser som sjukdom eller död väcker frågor som "Varför just jag"? (Spilka, 1985). Religionspsykologen Ove Wikström menar att händelser vid sjukdom lätt får religiösa attributioner då vi i en sådan situation har minskad kontroll och inte har klarhet över meningen med sjukdomen (Wikström, 1993).

Kjell Kallenberg, professor i livsåskådning, skriver om andlighet som ett socialt fenomen som påverkas av samhällliga paradig. Han menar att tidigare samhällen hade något man kan likna vid en ramberättelse. Denna fungerar som en övergripande tolkning som den enskilda människans livshändelser kan relateras till. Under postmodernismen har ramberättelsen fragmenterats och perspektivet har förskjutits från kollektivet till individen. Kallenberg hänvisar till forskning som pekar på att privatandligheten i Sverige är stor, men att detta i det postmoderna samhället tar sig andra uttryck än genom etablerade samfund (Kallenberg, 2004). Även Anthony Giddens, sociolog och modernitetsforskare, har analyserat det senmoderna samhället. Han menar att individen idag får tillgång till stora mängder information som man i tidigare samhällen inte hade. Att ha ett val när det gäller den egna identiteten kan leda till ångest över bördan att bestämma sitt sanna jag, något som kan leda till att religionen ökar i betydelse.

Det andliga intresset väcks ofta i ödesdiga ögonblick såsom födelse, äktenskap och död. Ett sådant uppblommande gäller inte bara traditionella former av religion, utan det bildas nya former för religiöst liv och intresse för det andliga (Furseth, 2005). Med termen sekularisering brukar man ofta hänvisa till det faktum att de religiösa institutionerna har tappat sin makt över samhället. Deras förklaringsmodeller har inte längre tolkningsföreträde. Detta innebär inte nödvändigtvis att människor har slutat tro på Gud, eller att andligheten har slutat vara viktig. Det kan också innebära att det andliga sökandet tar nya vägar. Undersökningar har visat att ca 50 % av svenskarna tror att det "finns en högre makt av något slag som har skapat oss och som har ett syfte med allt". Däremot är det endast 2 % av svenskarna som anger utövandet av religion som viktigt för den egna lyckan (Tuvelius, 2005) Statsvetaren Magnus Hagevi menar att det finns tecken på att sekulariseringen har avstannat och att vi nu bevittnar en sakralisering. Trenden verkar vara att människor inte längre fäster sig vid samfundstillhörighet. Man lägger inte så stor vikt vid hur saker var tänkta en gång i tiden,

utan om det blir bra för oss idag. I förlängningen handlar det om hur vår personliga blandning av tro ser ut. Vad ger just mig hopp och lycka? (Tuvelius 2005).

Kristeorin kan ge oss perspektiv på det som AA kallar "rock bottom", eller att nå sin personliga botten. Psykiatrikern Johan Cullberg beskriver ett kristillstånd som: "då man råkat in i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall kunna förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen" (Cullberg, 2003 s 19). När Cullberg pratar om händelser som kan utlösa en kris beskrivs sjukdom som en sådan händelse. Enligt Cullbergs definition av kris kan vi ana att missbrukaren går genom en stor traumatisk kris när den börjar nå sin personliga botten. Missbrukaren inser att den har en sjukdom, en dödlig sådan, och om han eller hon inte drastiskt ändrar sitt liv kan det resultera i den största förlusten av alla: förlusten av livet. Enligt Wikström är en av de viktigaste faktorerna till att människor går med i nya religiösa rörelser att individen upplever sig ha nått en kritisk vändpunkt. Man kan inte längre lösa sina problem på ett tidigare sätt. Under traumatiska kriser ställer sig människan frågan om livets mening och yttersta värde på ett långt mer genomgripande sätt än när livet går sin gilla gång. De andliga frågorna är mer frekventa och mer påtagliga under de utvecklingskriser som drabbar en människa (Wikström, 1993).

4.1.2 Begreppet överlåtelse

När vi först började formulera frågeställning och forskningsområde ville vi undersöka korrelationen mellan nykterhet och graden av religiositet. Efter att ha fördjupat oss i AA:s litteratur fann vi dock att det inte fästes någon betydelse vid religiositet.. AA använder sig av det vidare begreppet andlighet och betraktar andlighet som en form av inställning till sig själv, till andra och till världen i övrigt³. Att mäta graden av "andlighet" fann vi dock inte heller tillfredsställande. Man kan vara lika andlig, dvs. ha en lika tydlig andlig referensram som utgångspunkt för sitt sätt att förstå världen, trots att man är olika aktiv och överlåten till det andliga. Eller som det står i boken *De tolv stegen, de tolv traditionerna*: "Vi kan tro - men ändå utestänga Gud från våra liv" (1993, s 15). Vad vi ville komma åt var hur mycket man "släpper in" en högre kraft/Gud i sitt liv, eller förtydligat: hur medvetet man vänder sig till och låter sig styras av "en högre kraft/Gud" och inte vad man har för referensram. Efter att ha dividerat kring dessa komplikationer under en tid kom vi fram till att det var överlåtenhet till de andliga aspekterna i 12-stepsprogrammet som vi ville mäta. Eller kanske ännu mer

³ Läs under rubriken 4.1.1 Andlighet för en vidare förklaring av begrepps användningen

specifikt: överlåtelsen till ”den högre kraften, såsom man själv definierar den”, vilket är den ständigt återkommande formuleringen av Gud i AA-litteraturen.

Begreppet överlåtenhet används inte anmärkningsvärt inom någon litteratur som beskriver andlighet i relation till alkoholism. Ändå är det, som vi ser det, fyra av stegen i programmet som behandlar detta moment⁴. Steg 3) *Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom*, steg 5) *Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem*, steg 6) *Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel* och steg 11) *Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud sådan vi själva uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den*.

Centralt för filosofin inom AA/NA är konceptet om ett gudomligt ingripande och/eller total tillit till att en ”högre makt” ska upprätta en till nykterhet. I ”den stora boken”⁵ beskrivs hur man lämnar över sin kontroll över liv och vilja till Gud: ”Först och främst var vi tvungna att sluta spela Gud” skriver författarna till boken och fortsätter: ”Det fungerade inte. Sedan beslöt vi att hädanefter skulle Gud bli vår regissör i livet. Han är vår chef, vi är hans ombud. Han är fadern och vi är hans barn” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 86). Utifrån detta citat kan det verka som att överlåtelsehandlingen innebär att man ger upp sin personliga rätt att besluta över sitt eget liv. Det är chefen, eller fadern, som sätter ramar och regler och vi utför hans vilja. I boken som närmare beskriver de tolv stegen och traditionerna verkar de dock vilja poängterar att fallet är det motsatta. ”Fakta tycks vara följande: Ju mer villiga vi blir att vara beroende av en högre makt, desto mer oberoende är vi i själva verket. Därför är beroende, så som AA uppfattar och tillämpar det, faktiskt ett medel att vinna andens sanna oberoende” (De tolv stegen och de tolv traditionerna, 1993, s 16).

I detta kan vi se en koppling till Sören Kierkegaards texter om frihet och överlåtelse. Genom att vara stolt, förneka det eviga och slita sig loss från sin tillhörighet i Gud hävdar Kierkegaard att människan upplöser betingelserna för sin frihet. Kierkegaard menar att man upphäver sin egen frihet genom att resa sig mot Gud. För att få sann frihet måste man ödmjuka sig så att man hittar sanningen om sig själv, vilken alltså inte är subjektivt bestämd. Sanningen om sig själv, och därmed också friheten, finner man först när man ödmjukar sig

⁴ För fullständig förteckning över de tolv stegen, se bilaga nr 1

⁵ Boken heter egentligen Anonyma Alkoholister och är anonyma alkoholisters främsta referenslitteratur och handbok.

och släpper taget om sin självmakt, eller som vi vill formulera denna akt: överlåter sig (Pieper, 1995)⁶.

I den stora boken skriver författarna: ”Varje dag måste vi omsätta vår förståelse av Guds vilja i alla våra handlingar” (Anonyma alkoholister, 2001, s 106). Det är just detta moment av att helt och hållet, som ett aktivt och kontinuerligt ställningstagande, ställa sig i underordnad relation till en högre kraft/Gud, som vi vill formulera i ordet överlåtelse. För att göra begreppet operationaliserbart har vi valt att dela upp det i fyra delmoment, inspirerade av några av de tolv stegen.

- 1) *Söka* ”en högre krafts/Guds” vilja genom bön och meditation (steg elva) - beskriver viljan att involvera denna högre kraft/Gud i ens liv.
- 2) *Bekänna* sina fel och brister inför ”en högre makt/Gud” (steg fem) - beskriver aktiviteten att blottställa sig inför denna högre makt/Gud.
- 3) *Lämna över* vilja och liv till ”en högre makt/Gud” (steg tre och sex) - visar på att man vill att ens önskan om överlåtelse tar sig konkreta uttryck i ens liv.
- 4) *Följa* ”en högre makts/Guds” vilja (steg elva) - bekräftar att man verkligen har lämnat över sin vilja och sitt liv.

Alla dessa moment beskriver subjektets aktivitet. Som vi skrev under Tidigare forskning är överlåtelse och extern Locus of Control två olika företeelser, även om de har vissa gemensamma nämnare. Extern locus of control påminner om ödestro där individen inte har något att säga till om och skiljer sig från överlåtelsen, som handlar om att aktivt engagera ”en högre kraft/Gud” i sitt liv.

Vår definition av överlåtelse är dock inte något som alla ställer sig bakom. Den katolske prästen och karmelitmunken Wilfrid Stinisen lägger till exempel större vikt vid Guds aktivitet gentemot människan när han beskriver momentet överlåtelse. Även om han framställer denna aktion som en form av kapitulation, vilket ligger nära vår beskrivning, menar han att total överlåtelse innebär att man litar på att allt som sker är Guds vilja oavsett egen aktivitet. Han säger i sin bok *Mitt liv i dina händer – en bok om överlåtelse*: ”Gud är handlande kärlek, och allt som händer och allt som görs av människor är integrerat i hans allomfattande aktivitet” (Stinisen, 2004, s 28)). Som juridisk term står överlåtelse för att lämna över äganderätten till någon annan och fokus ligger här främst på äganderätten. Vi lägger istället vår fokus på

⁶ I övrigt tror vi det är inadekvat att hänvisa till Kierkegaard då han med sann andlighet avser att man strävar efter att vara som Kristus, vilket är en för snäv definition för att vara oss till hjälp. Men i tron att tillvändandet till Gud/det gudomliga och att uppgivandet av sin egen vilja och frihet i dennas makt ger frihet så står dessa filosofier i samklang.

överlämnandet som aktivitet. I Stora boken formuleras detta i en enkel bön: ”Må jag alltid handla efter ditt sätt att leva” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 87).

4.1.3 En högre kraft

För att förstå innebörden i begreppet överlåtelse kommer vi fördjupa definitionen av begreppet ”en högre kraft”. Terence T Gorski har författat *Att förstå de tolv stegen*, som är utgiven av AA-förlaget. Han menar att det viktigaste när man skall komma till tro på en högre makt är att acceptera att man inte kan lösa sitt beroende själv. I början kan vad som helst fungera som en högre makt. Gorski ger det lite absurda exemplet att en tom cocacolaflaska mycket väl kan vara denna högre makt. Han kompletterar dock med att en cocacolaflaska aldrig kommer att kunna besvara ens böner. Gorski organiserar olika sätt att se på den högre makten utifrån den högre maktens förmåga att hjälpa. Första nivån som består av livlösa ting kan som sagt ge en symbolisk mening, men i verkligheten kan inte dessa ting hjälpa. Andra nivån handlar om en människa med större erfarenhet än vad man själv har. Den tredje nivån består av en grupp av människor, medan en fjärde och sista nivån består av en Gud som är kärleksfull och med vilken man kan kommunicera. I vår enkät har vi försökt att formulera frågorna så att man skall kunna svara på dem oavsett vilken högre kraft man tror på. Samtidigt lyfter AA-litteratur fram att man inte bör se enskilda individer (eller livlösa ting) som den högre kraften. De flesta som har gått tolvstegsprogrammet kommer därför att se den högre kraften antingen som AA- gruppens samlade erfarenhet eller som Gud (Gorski, 1995).

Socialantropologen Göran Johansson anser att det är vanligt i sekulariserade samhällen att myten om jagets kontroll ständigt återuppstår. Att erfara en högre existens kan kännas hotande mot jaget, men har också en positiv sida: upplevelsen av att man är en del av ett större system. Att till varje pris bevara föreställningen om självmakt kan bli en börda, en ensam kamp. Att bli medveten om att man ingår i ett sammanhang som är större än jaget kan bli en befrielse. Jaget reduceras men inlemmas samtidigt i ett större system. (Johansson, 1995)

4.2 Nykterhet

Nykterhet som begrepp står i relation till ordet alkoholism. Att vara nykter är att inte vara påverkad av alkohol/droger. Söderling skriver i sin bok *Alkoholismens Alfabet*: ”Alkoholism är inte bara en fråga om beroende av alkohol och vad som händer när man dricker. Det är en fråga om tilltagande oförmåga att hantera hela livet” (Söderling, 1993, s 32). Vidare säger Söderling att alkoholism är en sjukdom som ”drabbar en individs alla organ, alla psykiska funktioner, alla sociala relationer, hela spektrat av beteenden och hela existensen” (Op Cit, s 50). Enligt honom kan man inte tala om alkoholismen enbart som ett kemiskt beroende av en

viss vätska. Det handlar snarare om en komplicerad samverkansprocess mellan alkoholen och dess effekter på individen i samspel med hennes omgivning. När vi skriver om nykterhet vill vi därför låta det stå för en process som innefattar alla dimensioner i livet som tidigare påverkats av personens alkoholintag. Som det står i boken *Leva Nykter*: ”Att leva nykter innebär för de flesta AA-medlemmar att *verkligen leva* - en förändring i riktning mot harmoni och sinnesfrid” (2005, s 10).

För att förstå och operationalisera begreppet ”nykterhet” har vi framförallt velat utgå från den definition som man använder sig av inom 12-stepsprogrammet. Böckerna, som är riktade till anonyma alkoholister, är utformade som handböcker och praktiska rättesnören. Det är svårt att finna en regelrätt definition av nykterhet i litteraturen och vår definition bygger på ett försök till summering av de uttalanden gällande nykterhet som finns.

Inom AA tar man avstånd ifrån en definition av nykterhet som enbart innebär att man håller sig ”torr”, men kanske har ”vita knogar”, dvs. lider av psykiska och fysiska abstinensbesvär⁷. Man menar att det finns en skillnad mellan att vara nykter och att leva nyktert. Nykterhet i deras termer beskriver ”ett liv med andlighet och livskvalitet” (Söderling, 1993, s 160). Precis som med begreppet överlåtelse har vi delat upp begreppet nykterhet i fyra delar för att göra det operationaliserbart:

- 1) Hur ens erfarenhet utav alkohol/droger utgör funktionshinder i vardagen
- 2) Hur mentalt fixerad man är av alkoholens innebörd i ens liv
- 3) Grad av harmoni och sinnesro
- 4) Känsla av meningsfullhet

4.2.1 Hur ens erfarenhet utav alkohol/droger utgör funktionshinder i vardagen

Som ett mått på om man lyckas leva nyktert, enligt vår vidare definition av begreppet, mäter vi hur stort inflytande alkoholen har över ens nuvarande vardagssituation. Enligt det holistiska hälsoperspektivet är sjukdomar, skador och defekter sådant som reducerar personens välbefinnande eller handlingsförmåga (Lennart Nordenfeldt, 1989). Utifrån detta perspektiv kan man se alkoholen som en *sjukdom* för alkoholisten då den begränsar- och direkt hotar hans liv. Detta språkbruk är kompatibelt med talet om alkoholismen som ett stort hot mot folkhälsan, att den har en känd utvecklingsgång och att det finns effektiv behandling

⁷ *abstinensbesvär*: Olika symptom på abstinensbesvär hämtat ur DSM IV:

- Ospecifika symtom, t.ex. hög puls, förhöjt blodtryck, svettningar, darrningar, oro, ångest och nedstämdhet.
- Specifika symtom, t.ex. abstinenshallucinos, delirium tremens och alkoholbetingat psykotiskt syndrom samt krampanfall av generaliserad s.k. tonisk-klonisk typ. (Ur socialstyrelsens riktlinjer för missbruks- och beroendevård, 2007-102-1)

(Söderling, 1993). Även i AA-litteraturen används denna term: ”En sjukdom av detta slag – och vi har blivit övertygade om att det är en sjukdom – berör människorna i vår värld på ett sätt som ingen annan mänsklig sjukdom kan göra...” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 45-46). Men det omskrivs även som olika former av handikapp. I boken *Leva Nykter* skriver författarna att en blind AA-medlem en gång förklarade att hans alkoholism hade stora likheter med hans blindhet. ”När jag väl accepterade förlusten av min syn och tog emot den rehabiliteringsträning som erbjöds mig, upptäckte jag, att med hjälp av min käpp eller min hund kan jag gå eller resa vart jag vill. Jag kan känna mig helt trygg och säker, bara jag inte glömmer bort att jag är blind. Men om jag inte handlar med vetskapen om att jag inte kan se, då kan jag skada mig och råka illa ut” (2005, s 23). Ibland framställs det som ett mentalt handikapp: ”Det slags försvar som hindrar oss från att lägga handen på en het kokplatta existerar helt enkelt inte” (Anonyma Alkoholister, 1994, s 51). Emellanåt liknas det vid en förlust av en viktig funktion: ”Vi är människor som har förlorat sina ben; det växer aldrig ut nya” (Op Cit, s 57). Alkoholismen är kronisk, men eftersom man inte behöver lida av symptomen när man lever nyktert, så föredrar vissa att likna det vid en *allergi*. I *Leva Nykter* poängterar författarna att man kan vara frisk även om man är alkoholist: ”Eftersom vi AA-medlemmar har lärt oss älska livet, vill vi också hålla oss friska. Vi försöker att aldrig glömma bort det oåterkalleliga faktum som vår alkoholism utgör. Vi lär oss att inte grubbla eller tycka synd om oss själva eller prata om vår sjukdom hela tiden. Vi accepterar det som en naturlig del av vår kropp - precis som längd, vårt behov av glasögon eller som en av våra allergier” (2005, s 23). När vi mäter nykterhet vill vi därför se om respondenterna lider av fysiska abstinensbesvär såväl som av sociala och yrkesmässiga förluster. Som författarna till stora boken skriver: ”Att sluta med drickandet är, anser vi, bara en början. En mycket viktigare demonstration av våra principer ligger framför oss i våra respektive hem, arbeten och andra angelägenheter” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 46).

4.2.2 Mental fixering vid alkoholens/drogens innebörd i ens liv

En del i problematiken för en alkoholist är dennes mentala fixering vid alkoholen. Även om fixeringen gäller att låta bli att dricka, blir denna ett handikapp då mycket energi går åt till att besvärja sig gentemot alkoholen. Genom att försöka mäta hur ofta man sätter ett känslomässigt hopp till alkoholen, även om man rent kognitivt är övertygad om alkoholens förödande effekter, och hur ofta man grämer sig över hur alkoholen har gjort ens liv mer besvärligt anser vi att vi också kan mäta hur pass ”frisk” personen är i sitt tänkande. I den stora boken likställer man mental hälsa vid att inte behöva kämpa emot alkoholen. Detta ses som ett tecken på att man ärligt har jobbat med stegen och därför uppnått en hög grad av

nykterhet: ”Och vi finner efter en tid att vi har slutat kämpa mot alla och allt – till och med mot alkoholen. För vid det här laget kommer den mentala hälsan att ha återvänt” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 105).

4.2.3 Grad av harmoni och sinnesro

I början av varje AA-möte inleder man med ”sinnesrobönen”⁸ som är en bön om att acceptera sig själv, sina begränsningar och möjligheter. Detta moment ses inom AA/NA som ett tecken på, inte bara att man är fri från abstinensbesvär utan, att man har ett nyktert förhållningssätt till sig själv och livet. Har man en hög grad av sinnesro är det troligt att man lever nyktert.

Sinnesro handlar om att acceptera sin situation och känna tacksamhet över sig själv och livet i stort. Det handlar också om att vara närvarande i nuet och inte oro sig allt för mycket över framtiden eller gräma sig överdrivet över det förflutna. När harm och bitterhet omskrivs i stora boken gör den det utifrån en koppling till ”alkoholvanvettet” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 89), vilket ofta leder till att man börjar dricka igen mot bättre vetande. En person som präglas av sådana tankegångar kan därför inte sägas vara nykter i denna vida bemärkelse. Likaså ilska och våldsamma känsloutbrott kopplas för alkoholisten direkt till en osund relation till alkoholen. När Söderling beskriver symptom på en alkoholiserad person räknar han upp ett antal tecken som tyder på brist på harmoni och sinnesro och nämner bland annat: likgiltighet, depressivitet, passivitet, ilska och kritik mot allt och alla, inklusive sig själv (Söderling, 1993, s 176-177).

4.2.4 Känsla av meningsfullhet

I AA: s litteratur talar man om programmet som att det ger en större tillfredsställelse och känsla av meningsfullhet. ”Viktig var upptäckten att andliga principer skulle kunna lösa alla mina problem. Jag har sedan dess upptäckt ett sätt att leva som är oändligt mycket mera tillfredställande och, hoppas jag, till större nytta än det liv jag levde dessförinnan” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 68). Victor Frankl är skaparen av ett terapeutiskt tillvägagångssätt som kallas logoterapi. Han definierar religiositet som "sökandet efter en yttersta mening". Under andra världskriget var Frankl fånge i Auschwitz och upptäckte att det individuella överlevandet var beroende av om man kunde hitta en mening som pekade mot framtiden. Det är främst, anser han, människans sökande efter mening som är hennes drivkraft⁹ (Wullf, 1993). Frankl menar att det inom oss alla återfinns en omedveten religiositet och en "latent relation till transcendensen" vilken blir bortträngd hos många människor idag. Resultatet är en

⁸ *sinnesrobönen*: Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

⁹ Jämför med Freud och drifterna sexualitet och aggression

känsla av tomhet och meningslöshet. Enligt honom återspeglar sig detta existentiella vakuum bland annat i form av drogberoende och alkoholism. Ett helande av individen förutsätter en integration av det psykiska, det somatiska och det andliga/religiösa. Att finna mening är enligt honom grundläggande för mänsklig fullbordan och glädje. Enligt 12-stepsprogrammet är känsla av mening ett tecken på att man lever nyktert.

4.5 Förhållanden mellan begreppen

4.5.1 Mellan nykterhet och överlåtelse

”Det mest perfekta motgiftet mot alkoholens skadeverkningar är andlig stimulans och utveckling. Det ger samma utbredda systemeffekter som alkoholen gjorde fast i motsatt riktning” (Söderling, 1993, s 33). Söderling talar om andlighet ur det breda perspektiv som vi skrivit om i texten ovan. Likt Gerdner menar han att alkoholism och andlighet hör ihop på det sättet att alkoholismen utarmar det sunt andliga i ens liv och byter ut det mot en dålig andlighet. Likaså innebär alkoholismen en form av överlåtelse. Man har satt sitt hopp till alkoholens frälsande betydelse i ens liv. Att överlåta sig till en högre kraft än kanske därför inte så främmande för alkoholisten. Då självmakten att hantera sitt alkoholbruk som man vill har blivit en vanmakt för alkoholisten, verkar överlåtelsen snarare ha inneburit en befrielse. I stora boken skriver författarna: ”Huruvida en sådan person [dvs. en alkoholist] kan sluta utan att ha en andlig grund beror på i vilken utsträckning han eller hon redan har förlorat sin valfrihet att dricka eller inte dricka. Många av oss upplevde att vi hade en stark karaktär. Vi hade en mycket stark längtan att sluta för alltid. Ändå fann vi att det var omöjligt” (Anonyma Alkoholister, 2001, s 61). Överlåtelse handlar i stort om att ta emot ”andlig” hjälp för att komma ur denna vanmakt. De beskriver vidare hur de försökt att komma ur alkoholens grepp om dem genom andra metoder, moralkoder och livsfilosofier men utan resultat. ”Hur mycket vi än ville räckte inte våra mänskliga resurser till – vi misslyckades ohjälpligt” (Op. Cit, 2001, s 70-71). Först när de var villiga att tro på denna högre kraft upplevde de resultat. Det räcker dock inte att tro på att den högre makten har betydelse. Deras syn på vilken relation man bör ha till denna kraft är radikal och påminner om hur vi beskriver begreppet överlåtelse. ”Halvmesyurer var oss till ingen nytta” säger de. ”Vi stod vid vändpunkten. *Vi överlämnade oss helt i hans händer och bad om hans beskydd och omsorg*” (vår kursiv, Anonyma Alkoholister, 2001, s 82).

4.5.2 Förhållanden mellan delbegreppen

För att ge en fördjupad insyn i hur överlåtelsen förhåller sig till de olika delmomenten i nykterhet ska vi kort skildra de kopplingar vi gör.

Överlåtelse och hur ens erfarenhet utav alkohol/droger utgör funktionshinder i vardagen

Huruvida ens erfarenhet av missbruk utgör ett hinder i vardagen tror vi har att göra med hur nyligen det var som man missbrukade. Frågan om förhållandet mellan överlåtelse och denna aspekt handlar nog därför delvis om ifall man känner sig hjälpt av sin tro på den högre kraften för att komma över sina abstinensbesvär och sitt missbruksbeteende. Både i AA-litteratur och i övrig litteratur där missbruk och tro kopplas samman nämns erfarenheten av en högre kraft/Gud som väldigt betydelsefull för att klara av att bryta med missbruket.

Överlåtelse och mental fixering av alkoholens/drogens innebörd i ens liv

Vi tror att den mentala fixeringen av droger kan vara en nyckelfaktor i tillfrisknandet. Detta för att missbruket präglar ens sätt att relatera till, och prioritera i livet. Ofta beskriver alkoholisten att det mentala försvaret mot alkoholen var som bortblåst när de bäst behövde det. I den stora boken skriver författarna att det som hjälper dem då är en högre makt: ”Alkoholisten har vid vissa tidpunkter inget effektivt mentalt försvar mot det första glaset. Utom i några få sällsynta fall kan varken han eller någon annan mänsklig varelse uppbringa ett sådant försvar. Hans försvar måste komma från en högre makt” (2001, s 69).

Överlåtelse och grad av harmoni och sinnesro

Grad av harmoni och sinnesro är, som vi skrev innan, ett viktigt mått på om man lever nyktert. Visst är det troligt att man känner både harmoni och sinnesro utan att överlåta sig till en högre makt eller Gud. Men för oss gäller frågan om överlåtelsen ändå kan tänkas göra skillnad. Wilfrid Stinisen skriver: ”När människan nått dithän att hon gärna gör Guds vilja, hur den än visar sig för henne, då slocknar hennes motstånd och de hållningar som kom ur det. Varför skulle hon då hysa avund längre och varför skulle hon beklaga sig över egna eller andras begränsningar? (Stinisen, 2004, s 10). Han menar att överlåtelse står i direkt relation till denna aspekt av nykterhet. Författarna till Anonyma Alkoholister skriver utifrån olika missbrukares vittnesbörd: ”Ställda inför sammanbrott och förtvivlan, inför det egna totala misslyckandet, upptäckte de att de uppfylldes av ny kraft, av sinnesfrid, lycka och en känsla av meningsfullhet (Anonyma Alkoholister, 2001, s 76). Att överlåta sig verkar ha skänkt dem en högre grad av harmoni och sinnesro. I ”sinnesro” har vi innefattat förmågan att leva i nuet. Även detta nämns i stora boken: ”Vi blev medvetna om Guds närvaro och började bli kvitt vår rädsla för idag, för i morgon eller för det som komma skall” (Op. Cit, s 86).

Överlåtelse och meningsfullhet

Inom de flesta andliga sammanhang är olika sorters överlåtelse tätt förknippade med meningsfullhet. Den före detta biskopen Martin Lönnebo säger följande i en intervju i tidsskriften Trots allt: ”Själva kärnan i Gudstron är tron på den stora meningen och den stora gemenskapen. I begynnelsen var meningen - och meningen yttrar sig i gemenskap” (Hedenström i Trots Allt 6/2007 s 21). Inom religiösa sammanhang menar man ofta att livet får ett nytt syfte när man bejakar den högre maktens vilja med ens liv. Stinissen har liknande tankar och skriver: ”Vad vi behöver för att gå överlåtelsens väg är en djup visshet om att vi får lita på att Gud är med oss i allt som sker och att hans vilja kan förvandla *allt* till något meningsfullt (Stinisen, 2004, s 11-12).

Vi inser att även andra variabler har betydelse för om man kan bibehålla nykterhet och känna meningsfullhet. Gemenskap, relationer, tillhörighet och identitet är till exempel aspekter som ofta framhålls såsom ytterst väsentligt, även utifrån vittnesbörd givna av AA- och NA-medlemmar. Vår fokus ligger, av prioriteringsskäl, inte på att mäta detta även om det säkerligen har betydelse för utfallet.

5 Metod

5.1 Förförståelse

Vad det gäller vår förförståelse anser vi den vara en del av grunden till varför vi valt att skriva om detta ämne. Vi har båda en tro på att det finns en personlig Gud som bryr sig om människor. För att minimera riskerna för att vår förförståelse ska påverka vårt sätt att förmedla eller analysera resultatet på har vi velat vara väldigt noga med att säkra både reliabiliteten och validiteten i vårt tillvägagångssätt.

5.2 Begränsningar

Det finns i nuläget många olika teorier som utifrån biologisk såväl som sociologisk och psykodynamisk utgångspunkt söker förklaringar på hur man tar sig ur missbruk. Våra ambitioner med denna studie har inte varit att komma med ytterligare en teori som förklarar denna vändpunkt. Detta är en förklarande studie då vi söker att se om det finns ett samband mellan två variabler (Dahmström, 1996). Vi bad dock inte våra informanter att själva bedöma sambandet mellan överlåtelse och nykterhet. Vi lät dem skatta sin nykterhet respektive sin överlåtelse som olika delar varefter *vi* sökte efter eventuella samband. Det hade varit intressant att undersöka huruvida det råder ett orsakssamband mellan variablerna på så sätt att

en viss grad av överlåtelse kan tänkas leda till en viss grad av nykterhet. För att säkerställa något sådant skulle vi dock behövt ha med ytterligare några variabler samt utföra undersökningen på en kontrollgrupp och en experimentgrupp (Dahmström, 1996, s 14) för att se om skillnaden gick att härleda till programmet. Tiden var emellertid för knapp för detta.

I våra frågeställningar hade vi från början också frågan om det har betydelse vad eller vem man överlåter sig till. Denna fråga skulle besvaras genom den sista frågan i enkäten (se bilaga 3). Då problem uppstod vid registrering - och kodning av svaren på denna fråga fick vi släppa denna önskan om fördjupning.

5.3 Tillvägagångssätt

5.3.1 Valet av kvantitativt tillvägagångssätt

Till en början ville vi göra en kvalitativ forskning och se till anonyma alkoholisters *upplevelser* av det andligas betydelse för deras nykterhet. Vi har fortfarande en kvalitativ kvalitet i vår ansats då våra huvudvariabler är kvalitativa, men vi har som sagt valt att göra sambandsanalysen själva. Vi ville mäta skillnader genom att söka statistiska samband mellan variablerna. Det ligger en risk i att låta korrespondenterna själva skatta sambandet mellan sin andlighet och nykterhet som gör svaren mindre reliabla. Detta skriver vi mer om under rubriken 5.4 Validitet och reliabilitet.

Största anledningen till att vi valde att göra en kvantitativ studie var att vi ville att vårt resultat skulle äga större generaliserbarhet. Då vårt antal respondenter inte är större än sextio innebär det ändå att vissa jämförelsegrupper är för små i antal för att resultatet ska bli signifikant. En kvantitativ studie ger oss emellertid en högre grad av generaliserbarhet än om vi istället hade gjort några få längre intervjuer.

5.3.2 Tidigare forskning

För att hitta relevant forskning i ämnet sökte vi information på följande databaser: Atla religion database, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, POPLINE och PsycINFO Vi sökte även på GUP och GUPEA samt GUNDA och LIBRIS genom Göteborgs Univeristets hemsida där vi använde oss av följande sökord: nykterhet, missbruk, alkoholism, alcoholism, AA, anonyma alkoholister, andlighet, överlåtelse, spirituality, recovery, tillfrisknande och locus of control. Vi har utöver ovanstående sökvägar även nyttjat de traditionella sökvägar som används vid sökning av tidigare forskning samt teorier.

5.3.3 Planering av vem, vad och hur

Vem skall undersökas - urval

Vår målpopulation för undersökningen är alla världen över, som pga. av missbruk av alkohol eller droger använt sig av 12-stepsprogrammet under minst ett år. Sambandet mellan överlåtelse och nykterhet tänker vi oss som något kulturellt obundet som, om det är betydelsefullt, skulle kunna gå att undersöka varhelst det finns missbrukare. Till en början funderade vi över om alla som har erfarenhet av 12-stepsprogrammet eller endast de som har erfarenhet av 12-stepsprogrammet inom AA, skulle ingå i målpopulationen för vår undersökning. Efter att ha konsulterat människor som har lång erfarenhet av att arbeta med 12-stepsprogrammet kom vi fram till att de tolv stegen används på så pass liknande sätt även för människor som besöker NA eller som har erfarenhet av annan 12-stegsinriktad behandling, att vi kan inkludera dem utan att äventyra undersökningens validitet. I enkäten var vi noga med att formulera oss så att även de som var beroende av andra droger än alkohol och jobbade med programmets punkter skulle känna sig inkluderade.

Nästa prekära avvägning var om de som ingick i vår målpopulation skulle ha en viss längd på sin erfarenhet av 12-stepsprogrammet. Om vi till exempel skulle kräva att våra informanter skulle ha jobbat med programmet i 10 års tid skulle grupperna vara mer uniforma och skillnaden mellan överlåtelsens betydelse bli mer tydlig. Å andra sidan skulle vi antagligen få svårt att få tag på respondenter. Om vi lät alla som hade kommit i kontakt med programmet vara med skulle troligtvis det senare problemet lösas, men å andra sidan skulle de antagligen inte ha jobbat tillräckligt med överlåtelsen för att vi skulle kunna bedöma vilken betydelse detta hade haft för deras nykterhet. Med detta i åtanke bestämde vi oss för att våra informanter skulle ha minst ett års erfarenhet av 12-stepsprogrammet.

Vår ambition var att vårt urval skulle innehålla ett representativt antal informanter i de olika åldersgrupperna samt i de grupper som handlade om längd på deltagande i programmet så att vi kunde använda dem som stratifieringsvariabler att jämföra resultatet emellan. Eftersom anonymitet är en av grundvalarna för hela rörelsen¹⁰ blev det en förutsättning att vi respekterade anonymiteten som princip för att deltagare i programmet skulle vilja medverka i vår undersökning. Det finns därför heller inget medlemsregister och därmed ingen rampopulation ur vilken vi kunde plocka ett representativt urval. Vi fick lita till slumpen. Avsaknaden av styrning vad det gäller urval har även att göra med att vi har gjort en

¹⁰ Anonyma Alkoholisters tolfte tradition: *Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa princip framför person.* (De tolv stegen, de tolv traditionerna, 1993, s 125)

Internetundersökning. Att vi valde Internetenkät som metod har att göra med att den visade sig vara tidseffektiv och dessutom kunde garantera anonymitet för respondenten. Nackdelen med detta tillvägagångssätt är att vi går miste om den grupp missbrukare som inte har regelbunden tillgång till Internet. Troligt är att denna grupp också är de som inte är lika väletablerade i samhället vilket kan ha betydelse för känsla av meningsfullhet och sinnesro. Det finns en möjlighet att vi skulle få ett annat urval, och därmed troligtvis ett annat resultat, om vi istället hade gått till öppna möten för att få tag på korrespondenter.

Vad skall undersökas

Vår ambition var tidigt att undersöka sambandet mellan överlåtelse och nykterhet. Det svåra var att slå fast vad dessa begrepp skulle innebära. Vi insåg dock att det var av stor vikt för studiens validitet att varje fråga i enkäten hade betydelse för att besvara våra frågeställningar. Att lägga ner tid på att förtydliga och specificera variabelernas innebörd blev därför ett oundgängligt steg i denna process. Som främsta källa till att definiera våra grundvariabler ville vi ha litteratur som antingen låg till grund för 12-stepsprogrammet eller som på något sätt hade en koppling till innebörden i programmet. Vi ville att deltagarna i studien skulle känna igen sig i formuleringar och beskrivningarna av innebörden i begreppen.

När variabelerna var definierade funderade vi på hur vi skulle gå tillväga för att strukturera upp vårt frågeformulär. Till en början tänkte vi att vi skulle utgå ifrån de sex steg i modellen som har en "andlig" innebörd, för att utifrån dem definiera våra respondenters överlåtelse till den "högre kraften". När vi tittade närmare på de sex frågornas innebörd såg vi att det framför allt är fyra av dem som har "andlig" innebörd som handlar om överlåtelse (Steg 3, steg 5, steg 6 och steg 11). Till en början ville vi knyta frågorna i enkäten till dessa steg. Ju mer insatta, i vår frågeställnings relation till programmet, vi blev så insåg vi dock att detta inte skulle bli helt oproblematiskt. Svårigheten bestod i att bedöma huruvida överlåtelsen var riktad till själva programmet eller till "den högre kraften/Gud". Risken fanns att vi istället skulle mäta lojalitet gentemot programmet och vår ambition förfelas. Det hjälpte inte att man inom AA:s litteratur inte heller gör den distinktionen särskilt tydlig. Snarare tvärtom. I boken *De tolv stegen och de tolv traditionerna* skriver författarna att "alla de tolv stegen fordrar en uthållig, personlig ansträngning att omforma sig enligt stegens principer. Och därigenom, vill vi tro, enligt Guds vilja" (1993, s 20). Det verkar snarare som att man likställer programmet med Guds vilja. Med detta i åtanke har vi försökt att skriva frågor som, då vi anser det väsentligt, inte med nödvändighet leder tankarna till programmets punkter. För vår del har vi ändå haft

med frågorna i bakhuvudet som ett underlag för att knyta an till programmet vid utformningen av frågeformuläret.

Hur ska undersökningen gå till

Då vi bestämt oss för att ha en kvantitativ ansats på vår undersökning blev det mest naturliga sättet att samla in information en enkät. Enkät är ett vanligt redskap då man gör en deskriptiv studie. Detta passade oss då vi ville ha deskriptiva svar som beskrev tillstånd och övertygelser hos våra respondenter. Ett alternativ hade varit att låta våra respondenter själva skatta sin överlåtelse och nykterhet på en skala mellan 1- 10 och därmed få en betydligt kortare enkät. Det går emellertid inte att ersätta korta mätinstrument med längre utan att det får konsekvens för innehållet i mätningen (Wulff, 1993). Wulff ger exempel på ett flertal stora undersökningar som har visat att människor tenderar att antingen underskatta eller överskatta sina religiösa attityder i de fall där enkäterna är allt för korta och resultatet bygger på egen skattning.

5.3.4 Provensundersökning

En vecka innan vi delade ut vår färdiga enkät skickade vi ut en provenkät till två av våra kontakter som vi fick genom vårt förarbete. Vi lade upp den på en Internetlänk genom programmet Artologic Query & Report och bad dem vidareförmedla länken med provenkäten till tre till fem personer var och förväntade oss runt fem svar. På bara några dagar hade emellertid över sextio svar registrerats. Tack vare det höga antalet deltagare på provenkäten fick vi många värdefulla kommentarer utifrån vilka vi beslutade oss för att göra en del ändringar på enkätfrågorna. Dessa gällde bland annat en ändring av begreppet högre ”makt” till begreppet högre ”kraft”. Vi ändrade också konsekvent de första frågorna som handlar om hur man i dagsläget påverkas av att vara alkoholist så att tidsaspekten blev tydligare. Vissa formuleringar, särskilt de där vi beskrev respondenternas relation till alkohol, visade sig också vara känsliga. Vi bemödade oss om att ta tillvara på råden men då vissa berodde på att respondenterna inte hade insikt i syftet med vår undersökning behöll vi en hel del frågor sådana de var. Att vi ändrade på frågorna tror vi gjorde resultatet både mer validerbart och reliabelt. Nu finns det större sannolikhet att både vi och våra respondenter avser samma sak med frågorna och att vi verkligen mäter det vi vill mäta.

5.3.5 Genomförande

Vi ville göra en strukturerad enkät med frågor ställda i en inbördes ordning och med fasta svarsalternativ för att underlätta kodningen av resultatet. För att hitta en struktur och kategorier för våra frågor utgick vi från våra kvalitativa grundvariabler. Det kändes frestande

att kalla variabeln ”överlåtelse” för den oberoende variabeln och nykterhet den beroende variabeln. Då vi inte gör några anspråk på att fastställa huruvida det råder kausalitet mellan variablerna på så sätt att graden av nykterhet utifrån vår studie kan sägas bero på graden av överlåtelse (om nu detta skulle bli resultatet) undviker vi dock denna terminologi. Vad vi vill är att se om det råder en samvariation eller ett så kallat statistiskt samband (Edling och Hedström, 2003). Vår hypotes är likväl att sambandet som råder är ensidigt på så sätt att en högre grad av överlåtelse till ”en högre kraft/Gud” antas samvariera med en högre grad av nykterhet. Det är möjligt att sambandet även är ömsesidigt. Ofta menar de med långvarig erfarenhet av programmet detta och hävdar att ju längre du kommit med ditt arbete på din nykterhet desto tydligare blir din förankring i det ”andliga”.

För att minska risken för skensamband har vi valt att göra en bivariat analys och jämföra resultaten mellan olika grupper. Vi valde ut tre kvantitativa variabler som vi tyckte var relevanta. En indelning vi ville göra var utifrån variabeln ålder. Utifrån olika studier har vi läst att ålder har betydelse för möjligheten att komma ur sitt missbruk¹¹. Högre ålder verkar gynna en positiv utgång. Ytterligare en faktor som vi tänkte oss skulle ha betydelse för hur väl man lyckas leva nykter var hur länge sedan det var som man började arbeta med de tolv stegen. Detta utifrån hypotesen att man lär sig med tiden och att felen man gör också blir en sporre till att arbeta mer ambitiöst med sin nykterhet. En tredje grundvariabel vi tog med var frågan om man har tagit återfall under det senaste året. Svaret på denna fråga ser vi som ett mått på hur pass nykter man är, särskilt om man har tagit fler än ett återfall under det senaste året. Samtidigt tror vi att man kan leva ”mer” nyktert om man tagit återfall än om man inte har det, om man samtidigt har en hög grad av tillfredsställelse och känsla av mening med sitt liv.

När vi hade slagit fast vad det var vi menade med våra variabler blev det lättare att operationalisera våra begrepp och översätta dem till mätbara enheter. Det framgick någorlunda naturligt för oss att det för båda våra variabler fanns fyra delmoment som tillsammans gjorde begreppen tydliga och operationaliserbara. Utifrån dessa delmoment formulerade vi sedan frågor som vi tyckte skulle ge oss svar på hur väl våra respondenter motsvarade innehållet i dessa (se Bilaga 2). I 6 Resultat och 7 Analys prövar vi även om det finns samband mellan dessa delar vilket förhoppningsvis bidrar till en mer nyanserad analys.

¹¹ Se till exempel Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård (2007, Artikelnr: 2007-102-1)*

Enkäten

I förordet till enkäten (se Bilaga 3) står det om syftet med vår forskning. Vi skrev emellertid inte mer än nödvändigt för att respondenten skulle kunna avgöra om han/hon ville delta i undersökningen. Vi ville undvika att ett för tydligt syfte skulle leda till att respondenterna ville svara i enlighet med våra förväntningar. Vi var också noga med att stryka under deras anonymitet i samband med undersökningen samt att deras deltagande var viktigt för oss men samtidigt helt frivilligt (se vidare under 5.5 Etiska hänsyn och överväganden).

När vi formulerade frågorna försökte vi vara noga med att undvika styrande, värde - eller prestigeladdade frågor. Detta var många gånger en svår bedömning med tanke på att våra respondenter ombads värdera sådant som kan vara prestigefyllt, till exempel frågor om ens relationer och yrkesliv. Även frågorna om överlåtelse kan vara laddade med tanke på den tidigare omskrivna förväxling våra respondenter skulle kunna tänkas göra så att de tolkar överlåtelsen såsom riktad till programmet i sig. Frågorna strukturerade vi så att de mindre laddade frågorna om ålder, deltagande i programmet samt om man har tagit återfall det senaste året kommer först (se Bilaga 2). Därefter kommer frågorna om nykterhet då vi tänkte oss att detta skulle vara lite lättare att besvara. Här fick våra respondenter fem svarsalternativ som handlar om hur ofta de gör eller tänker på ett visst sätt eller hur mycket de lider av sitt tidigare missbruk. Sista delen i enkäten utgörs av frågorna kring överlåtelse. Dessa formulerade vi istället så att våra respondenter kunde instämma i påståenden i högre eller lägre grad. Då detta skulle kunna anses styrande har vi varit måna om att inte lägga någon värderande aspekt i våra formuleringar så att de ska känna sig fria att svara nekande i den mån de vill det. Vi tror att prestigebias förebyggs genom att Internetenkäten garanterar anonymitet.

När materialet var insamlat kodade vi svaren genom att ge dem olika siffror på en femgradig skala. De flesta svarsalternativen hade undersökningen igenom varit inordnade i en femskalig ordinalskala (Dahmström, 1996) för att underlätta detta moment. Vi numrerade svaren så att 1 gav det lägsta värdet och 5 gav det högsta för att underlätta jämförelser variablerna emellan.

5.3.6 Redovisning av resultat

Vi redovisar resultatet genom att, med hjälp av enkla fördelningsdiagram på de för avdelningen frågor typiska eller atypiska svar, beskriva hur folk har svarat på frågorna. Vi kopplar även till teori och tidigare forskning där detta var relevant.

5.3.7 Analys av resultat

I analysen redovisar vi de samband vi kunde hitta utifrån vår undersökning med hjälp av spridningsdiagram. För att fastställa sambanden mellan variablerna har vi i vår analys använt oss av Kendalls tau -b vilket är det sambandsmått som är rekommenderat då man mäter ordinalskalevariabler. Kendalls tau – b beskriver inte bara styrkan utan också riktningen på sambandet vilket gör det användbart för oss. Variationen ligger mellan 1 och -1 där 1 innebär ett fullständigt och positivt samband (ju högre överlåtelse desto högre nykterhet), 0 avsaknaden av samband, och -1 ett negativt samband (ju högre överlåtelse desto lägre nykterhet) (Esaiasson m fl, 2003). Signifikansnivån mäter hur stor beräknad betydelse slumpen har för resultatet. Detta mäts i procent där 100 % innebär att allt beror på slumpen och 0 % att materialet är statistiskt tillförlitligt och skrivs ut $p=.01$ (vilket står för 1 %).

5.4 Validitet och reliabilitet

När man mäter andlighet, tro och religiositet uppstår det i alla undersökningar problem med validiteten. För standardiserade frågeformulär är validiteten en extra stor utmaning. Det svåra består i att formulera frågor och svarsalternativ som är så pass allmänt formulerade att alla respondenter blir inkluderade, men som samtidigt är så pass specifika att frågorna inte blir urvattnade och intetsägande. När det gäller människans andliga språk, språket om Gud, handlar det alltid om symboler som vi använder för att uttrycka det som är större än språket. Att som respondent fylla i svarsalternativ som så tydligt begränsar ens tro kan vara frustrerande. Svarsalternativen kan kännas förenklade. Vi kan omöjligt ta hänsyn till alla olika sätt att formulera sig gällande andlighet vilket gör att enkätfrågorna är begränsade när det gäller validiteten. Ett sätt att öka validiteten hade varit att ha fler öppna frågor vilket dock skulle föra med sig andra problem. Det mest uppenbara är minskad svarsfrekvens. Ett annat problem är att man i efterhand måste koda respondenternas svar utifrån vår egen tolkning. Detta skulle vara kontraproduktivt då det minskar validiteten ytterligare. Styrkan med den kvantitativa undersökningen är att det blir möjligt att se mönster och samband. Svagheter är att det är omöjligt att begränsa det som inte går att begränsa (Wulff, 1993). Vår uppsats kan mycket väl kompletteras med intervjuer för att fördjupa förståelsen av respondenternas andliga upplevelser. Detta är dock inte möjligt för oss inom c- uppsatsens begränsade ramar.

I vår provenkät fick vi många kommentarer på formuleringarna av frågorna vilket ökade validiteten på frågorna. Genom att ha många respondenter har vi försökt stärka studiens reliabilitet. Då vi valde att låta våra respondenter själva skatta sin nykterhet såväl som sin

överlåtelse, finns risk för att en liknande studie skulle ge ett annat resultat beroende på hur god självinsikt just dessa personer besitter.

5.5 Etiska hänsyn och överväganden

Enligt de etiska regler som det humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet har ställt upp för humaniora och samhällsvetenskap, måste man informera berörda om alla inslag som kan tänkas påverka deras önskan att delta i undersökningen (Dahmström, 1996). Detta var vi måna om att göra i vår introduktionstext som föregick frågeformuläret (se Bilaga 3). Enligt kommittén bör man också tydliggöra att deltagandet är frivilligt vilket vi också skrev i denna text. Genom att vi bara hade träffat två av våra respondenter kunde vi också undvika komplikationer som har att göra med eventuella beroendeförhållanden mellan forskare och uppgiftslämnare. Våra respondenter kände troligtvis inga band till oss som okända socionomstudenter. Likaså fjärde punkten, att de ska känna sig fria att avbryta sitt deltagande när de vill, tydliggjorde vi. Punkt fem och sex handlar om hur man hanterar känsliga uppgifter och personuppgifter. Då vi inte har ställt frågor om kön, ort, yrke eller födelsedatum är det i princip omöjligt för oss att identifiera vem som har fyllt i vad. Därmed utgör dessa frågor inget problem för oss.

6 Resultat

Vi redovisar resultatet utifrån våra variabler och framför hur våra respondenter svarat på frågorna. Istället för att teckna alla tabeller och redogöra för varje svar så väljer vi ut de svar som vi finner representativa eller intressanta för övriga svar inom delvariabeln. Därefter beskriver vi kort det övriga resultatet på variablerna utifrån dem och kopplar också, då vi finner det relevant, till teori och tidigare forskning. För att få en total översikt över enkätens frågor och svar hänvisas läsaren till bilaga 3.

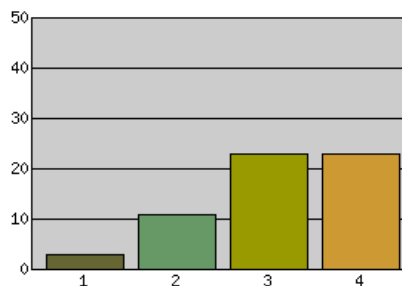
6.1 Grundvariabler

Det visade sig att gruppen när det gällde ålder samt erfarenhet av 12-stepsprogrammet var ganska jämt fördelad. Det var däremot inte så många som hade tagit sig återfall senaste året.

Våra respondenters åldrar var spridda över alla ålderskategorier. Majoriteten av respondenterna var dock över 36 år. Det låga antalet i gruppen under 25 ger ingen representativitet eller jämförelsegrund.

1 Hur gammal är du?

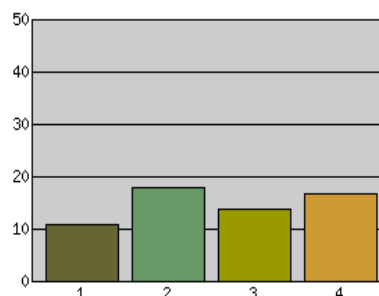
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Under 25 år	3	5.0
2	25-35 år	11	18.3
3	36-50 år	23	38.3
4	Över 50 år	23	38.3
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



Även vad det gäller deltagande i 12-stepsprogrammet visade det sig att respondenterna var väl spridda i kategorierna. Nästan en tredjedel av respondenterna hade mer än 10 års erfarenhet av 12-stepsprogrammet.

2 Hur länge sedan var det du påbörjade arbetet med 12-stepsprogrammet?

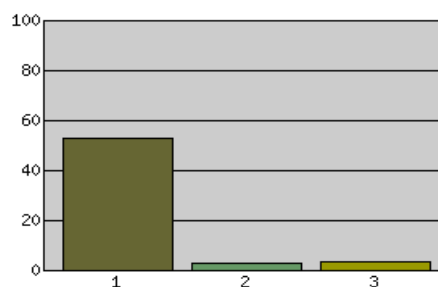
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Mindre än 3 år sedan	11	18.3
2	3-6 år sedan	18	30.0
3	6-10 år sedan	14	23.3
4	Mer än 10 år sedan	17	28.3
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



På frågan om återfall visade det sig att endast sju respondenter hade tagit återfall senaste året.

3 Har du tagit återfall under det senaste året och isåfall hur många gånger?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej, jag har inte tagit återfall det senaste året	53	88.3
2	Ja, en gång	3	5.0
3	Mer än en gång	4	6.7
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



Denna grupp respondenter är särskilt viktig att ta hänsyn till i analysen för att undvika skensamband. Risken är annars stor att det är återfallet man mäter, snarare än sambandet mellan överlåtelse och nykterhet.

6.2 Nykterhet

Utifrån våra respondenters svar i enkäten framstår de överlag som väldigt nyktra. Man kan dock se en gradskillnad mellan de olika delvariablerna i enkäten där nykterheten "sjunker" en aning för varje moment. Frågorna om de första två delvariablerna besvaras någorlunda

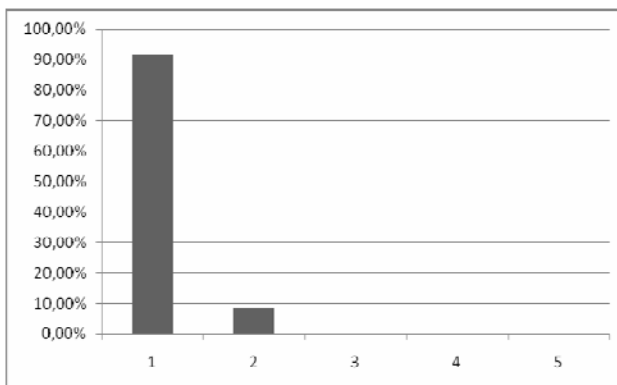
enhetligt med höga poäng på nykterhetsskalan. På tredje och fjärde delvariabeln som mer handlar om att "leva nyktert": känna sinnesro och mening, så var spridningen större.

6.2.1 Hur ens erfarenhet utav alkohol/droger utgör funktionshinder i vardagen

De första frågorna handlar om i hur hög grad respondenterna handikappas av sitt missbruk. Genomgående får respondenterna höga värden av nykterhet på dessa frågor. Svansfrekvenserna på frågan om de känner abstinens belyser detta.

Fråga 4) Känner du fysiska abstinensbesvär trots att du är nykter alkoholist/narkoman? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	55	91.7
2	2.00 - 2.99	5	8.3
3	3.00 - 3.99	0	0.0
4	4.00 - 4.99	0	0.0
5	5.00 - 5.99	0	0.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			

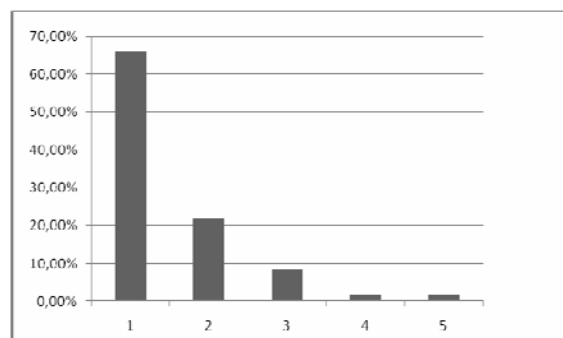


Över 90 % av respondenterna har inga som helst abstinensbesvär. De övriga 8 % uppger en 2:a på den femgradiga skalan som mäter abstinensbesvär, vilket får tolkas som att inte heller de lider nämnvärt av abstinens. Svaret på denna fråga hjälper oss se att även de som har tagit återfall inte lider så mycket av abstinensbesvär.

Även övriga svar i denna del av enkäten visar att större delen av våra respondenter inte hindras av sina erfarenheter av alkoholen i vardagen. Den fråga som ger störst spridning på svaren i denna kategori är frågan om ens erfarenhet av alkohol/droger tar energi.

Fråga 8) Upplever du att din erfarenhet av alkohol/droger tar mycket energi som du skulle vilja lägga på annat? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	39	66.1
2	2.00 - 2.99	13	22.0
3	3.00 - 3.99	5	8.5
4	4.00 - 4.99	1	1.7
5	5.00 - 5.99	1	1.7
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			



Trots att denna fråga ger störst spridning uppger ändå bara en av respondenterna att dennas erfarenhet av alkohol/droger tar väldigt mycket energi som han/hon hade velat lägga på annat.

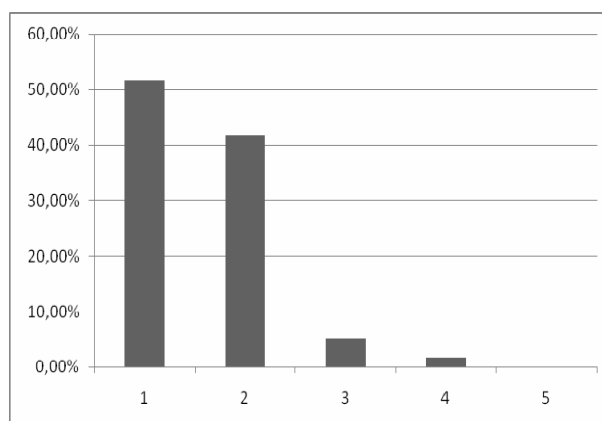
Hela 66 % av respondenterna svarar däremot att erfarenheten av alkoholen/drogerna inte tar någon energi alls.

6.2.2 Hur mentalt fixerad man är av alkoholens innebörd i ens liv

Nästa del av enkäten syftar till att mäta vilken grad av mental fixering respondenterna har utav alkohol/droger. Även här uppger respondenterna svar som till större delen kan tolkas som att deras tankar inte kretsar kring alkoholens/drogens betydelse. Den av våra frågor som kanske mäter detta mest grundläggande är frågan om hur ofta man vill dricka/droga.

Fråga 9) Känner du att du vill dricka/droga?

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Nej, aldrig	31	51.7
2 Någon/några gånger om året	25	41.7
3 Någon/några gånger i månaden	3	5.0
4 Någon/några gånger i veckan	1	1.7
5 Dagligen	0	0.0
Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1		



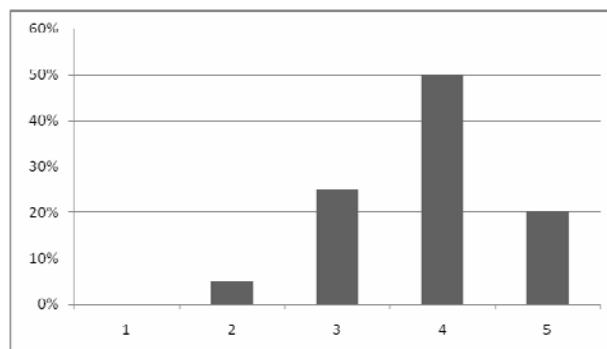
Över hälften svarar att de aldrig känner sig drogsugna. Ca 41 % svarar att de känner för att dricka/droga endast någon eller några gånger om året. Ingen har uppgett att man känner för att droga dagligen. Att en relativt stor del av våra respondenter tänker att de vill dricka/droga mellan någon gång om året och någon gång i veckan kan man delvis se som naturligt då förtäring av alkohol är så vanligt förekommande i samhället i stort. Men det är ändå oroväckande att nästan 50 % någon gång ibland vill bruka alkohol/droger trots att de vet att detta vore förödande för dem.

6.2.3 Grad av harmoni och sinnesro

De första delarna av enkäten har hittills visat på att en överväldigande majoritet av respondenterna kan klassas som nyktra. Kanske kan man läsa de ovanstående två delarna som negationer av ett missbruk. De mår med andra ord inte dåligt av att inte dricka. Nästföljande två delar syftar dock till att se hur bra man mår. En analogi till Maslows behovstrappa visar att de två första delarna är en nödvändig bas för att kunna tillgodogöra sig sinnesro. Resultatet från frågorna som mäter sinnesro visar mycket riktigt att det finns en större spridning på svaren. Överlag uppger respondenterna fortfarande väldigt höga värden när det gäller sinnesro. Vi misstänker att många i vår enkät har fått högre värden av sinnesro, än vad vi hade fått om vårt urval hade bestått av ett slumpmässigt urval av Sveriges totalbefolkning. För att mäta sinnesro och harmoni ställde vi bland annat frågan om de var nöjda med sig själva.

Fråga 13) Är du nöjd med dig själv? (1= Nej, inte alls 5= Ja, helt och hållet)

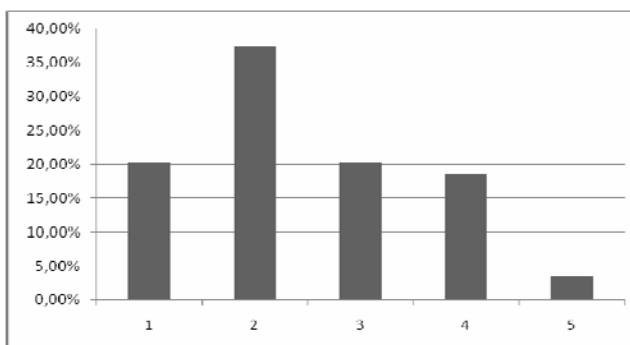
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	0	0.0
2	2.00 - 2.99	3	5.0
3	3.00 - 3.99	15	25.0
4	4.00 - 4.99	30	50.0
5	5.00 - 5.99	12	20.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



Det var ingen som uppgav att de inte alls var nöjda med sig själva. De flesta har markerat en 4:a på skalan som anger hur nöjd man är med sig själv, där 5 är helt och hållet nöjd. 20 % uppger att de var helt och hållet nöjda med sig själva.

Fråga 15) Hur ofta känner du dig stressad/rastlös? (1=väldigt sällan 5= mycket ofta)

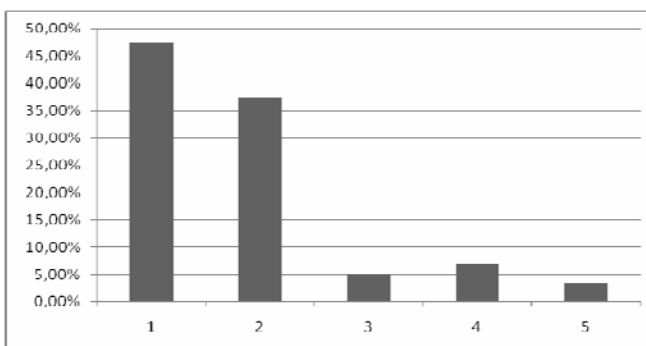
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	12	20.3
2	2.00 - 2.99	22	37.3
3	3.00 - 3.99	12	20.3
4	4.00 - 4.99	11	18.6
5	5.00 - 5.99	2	3.4
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			



Frågan om hur ofta man känner sig rastlös/stressad är den fråga som mäter nykterhet som har störst spridning. Vi tänker oss att stress och rastlöshet är dominerande känslor för de flesta i vårt samhälle och att det är svårt att undgå dem. I det avseendet är det anmärkningsvärt att 20 % av respondenterna uppger att de väldigt sällan är stressade/rastlösa.

Fråga 22) Hur ofta grämer du dig för det förflutna? (1= Väldigt sällan 5= Mycket ofta)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	28	47.5
2	2.00 - 2.99	22	37.3
3	3.00 - 3.99	3	5.1
4	4.00 - 4.99	4	6.8
5	5.00 - 5.99	2	3.4
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			



Med bland annat denna fråga vill vi mäta respondenternas förmåga att leva i nuet. Nästan hälften av dem uppger att de väldigt sällan grämer sig över det förflutna. 37 % markerar en 2:a på skalan där 1 innebär mycket sällan. Med andra ord verkar en stor majoritet av respondenterna kunna leva i nuet, trots det bagage från det förflutna som de bär med sig

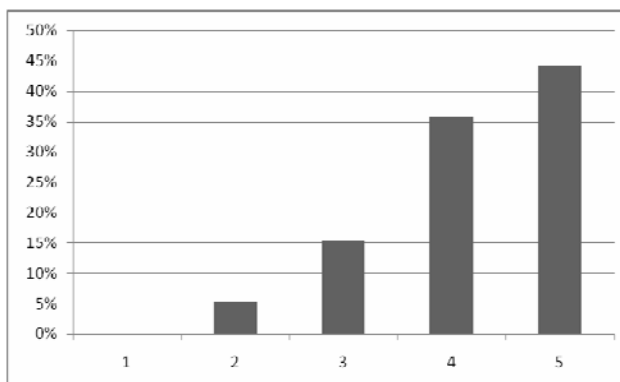
6.2.4 Känsla av meningsfullhet

Respondenterna har överlag även höga värden av meningsfullhet.

Fråga 24) Känner du att det finns mening med de saker du gör i ditt vardagliga liv? (1= Väldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	0	0.0
2	2.00 - 2.99	3	5.1
3	3.00 - 3.99	9	15.3
4	4.00 - 4.99	21	35.6
5	5.00 - 5.99	26	44.1
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			

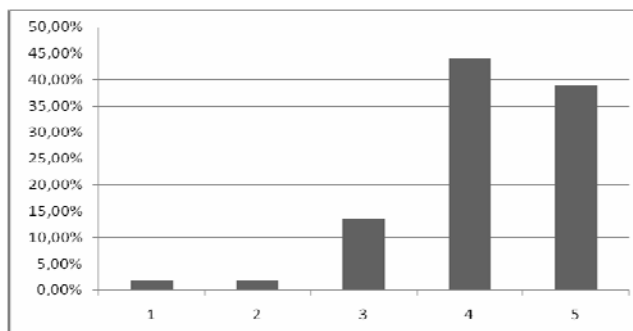


Ingen uppger att de väldigt sällan känner mening med de saker de gör i sitt vardagliga liv. 44 % uppger däremot svarsalternativet mycket ofta. 35 % markerar en 4:a på skalan där 5 står för mycket ofta. Sammanlagt står alltså svarsalternativ 4 och 5 för nästan 80 % av respondenternas svar. Relativt övriga variabler kan man ändå se en viss minskad grad av ”nykterhet” utifrån denna variabel.

På frågan om livet känns meningsfullt får vi liknande svarsfrekvenser som på ovanstående fråga.

Fråga 27) Känner du att ditt liv meningsfullt? (1=Nej, det saknar helt och hållet mening 5= Ja, det har genomgående mål och mening)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	1	1.7
2	2.00 - 2.99	1	1.7
3	3.00 - 3.99	8	13.6
4	4.00 - 4.99	26	44.1
5	5.00 - 5.99	23	39.0
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			



Över 80 % uppger en 4:a eller 5:a på skalan där 5 står för att deras liv genomgående har mål och mening. Endast 3 % markerar svarsalternativ 1 och 2 på samma skala.

6.3 Överlåtelse

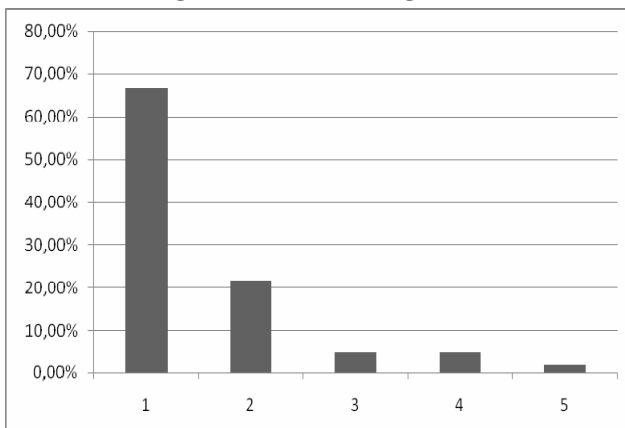
Resultaten på frågorna när det gäller överlåtelse visar generellt en lite större variation än svaren på frågorna om nykterhet. Tendensen att svara jakande är ändå densamma, framförallt på de två första delmomenten. De flesta uttrycker att den högre kraften/Gud har en stor betydelse för deras nykterhet. De flesta uttrycker också att de söker Guds vilja. När det gäller frågan om att också överlämna och följa är svaren dock inte lika homogena.

6.3.1 Söka "en högre krafts/Guds" vilja genom bön och meditation

Att söka en högre krafts/Guds vilja med sitt liv är ett första grundläggande steg till överlåtelse som tyder på att man vill vara medveten om dennas betydelse för ens liv.

Fråga 28) Hur ofta söker du Guds/en högre krafts vilja med ditt liv? Detta kan till exempel ske genom bön och meditation men också genom att vara ute i naturen och genom att läsa andlig litteratur

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Dagligen	40	66.7
2 Någon/några gånger i veckan	13	21.7
3 Någon/några gånger i månaden	3	5.0
4 Någon/några gånger om året	3	5.0
5 Aldrig	1	1.7
Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1		

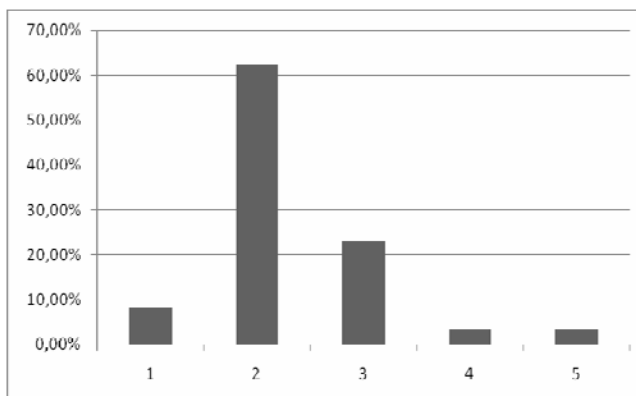


Nästan 90 % av våra respondenter svarar att de söker en högre krafts/Guds vilja med sina liv antingen dagligen eller också någon/några gånger i veckan. Bara en av alla som har svarat på enkäten skriver att han/hon aldrig gör detta. Detta är en mycket hög siffra som också visar på att andlighet tar en mycket större plats i våra respondenter liv, än bland svenskar i allmänhet där endast 50% anger att de tror på en högre kraft (se 4.1.1 Andlighet).

De flesta som svarat på enkäten berättar likaså att de besöker andliga sammankomster regelbundet för att förstå en högre krafts/Guds vilja för dem.

Fråga 29) Jag besöker andliga sammankomster (AA/NA inräknat) för att förstå Guds/en högre krafts vilja med mig

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Dagligen	5	8.2
2 Någon/några gånger i veckan	38	62.3
3 Någon/några gånger i månaden	14	23.0
4 Någon gång om året	2	3.3
5 Aldrig	2	3.3
Total:	61	100.0
Antal obesvarade: 0		



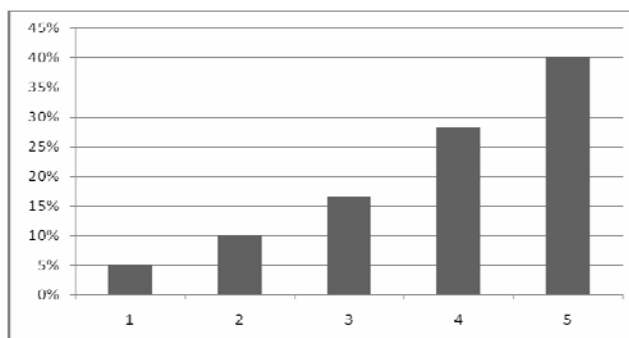
Det är 70 % av alla som besöker andliga sammankomster någon/några gånger i veckan eller dagligen. Om man tänker sig att de flesta menar just AA- eller NA-möten är siffran kanske inte så hög, men med tanke på att över 50 % påbörjade arbetet med 12-stepsprogrammet för över sex år sedan så är detta en, relativt Svenska folket i övrigt, hög frekvens.

6.3.2 Bekänna sina fel och brister inför "en högre makt/Gud"

Frågorna om bekännelse handlar först och främst om att blottställa sig och vara totalt ärlig med sina brister. Att kontinuerligt vända sig till en högre kraft/Gud för att göra detta tyder på att man tror att det har stor betydelse.

Fråga 30) Jag bekänner kontinuerligt mina fel och brister för Gud/en högre kraft (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 1.00 - 1.99	3	5.0
2 2.00 - 2.99	6	10.0
3 3.00 - 3.99	10	16.7
4 4.00 - 4.99	17	28.3
5 5.00 - 5.99	24	40.0
Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1		



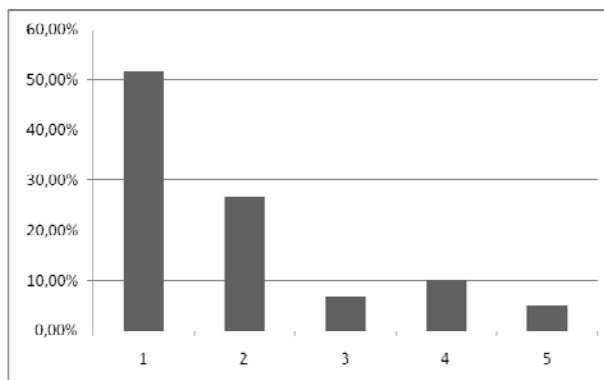
Det är 15 % som svarar att de i princip inte bekänner sina brister kontinuerligt för en högre makt. Nästan 70 % svarar å andra sidan att de instämmer helt eller nästan helt med påståendet. Den påföljande frågan i enkäten gäller om man tycker att det är viktigt att bekänna både för en högre kraft/Gud *och* för människor eller om man tycker det räcker att bekänna bara för Gud eller bara för sina medmänniskor. På denna fråga svarade 88,3 % att det är viktigt att bekänna både för människor och för en högre kraft/Gud vilket är ett märkligt resultat ställt i relation till de 15 % som svarar att de i princip inte bekänner sina fel och brister. Att man tycker att något är viktigt behöver ju i och för sig inte leda till att man också handlar utifrån det och det är ju det, enligt vår definition, som överlåtelse går ut på.

6.3.3 Lämna över vilja och liv till ”en högre kraft/Gud”

Om man jämför denna delvariabel med den som handlar om att *söka* ”en högre makts/Guds” vilja så kräver detta ett större mått av aktivitet av personen.

Fråga 32) Jag försöker aktivt lämna över min vilja i Guds/en högre krafts omsorg

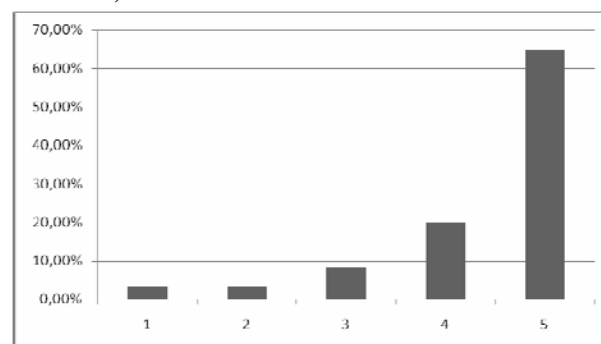
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ja, dagligen	31	51.7
2	Några gånger i veckan	16	26.7
3	Några gånger i månaden	4	6.7
4	Några gånger om året	6	10.0
5	Nej, aldrig	3	5.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



Man ser en skillnad i hur folk svarar på denna fråga i jämförelse med fråga 28. Visserligen svarar nästan fyra femtedelar att de lämnar över vilja och liv dagligen eller några gånger i veckan. Samtidigt så är det 20 % (i jämförelse med frågan 28 där motsvarande siffra var 11,7 %) som gör detta högst några gånger i månaden.

Fråga 33) Jag anser att det har stor betydelse för min nykterhet att jag vänder mig till Gud/en högre kraft för ledning (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	2	3.3
2	2.00 - 2.99	2	3.3
3	3.00 - 3.99	5	8.3
4	4.00 - 4.99	12	20.0
5	5.00 - 5.99	39	65.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



Vad vi däremot kan se är att 85 % tycker att det har stor betydelse för deras nykterhet att de vänder sig till en högre kraft/Gud för att hålla sig nykter. Bara 2 av 60 svarar att de inte alls instämmer med påståendet. Att många attribuerar sin nykterhet till Gud, kanske inte är så konstigt. Respondenterna rör sig per definition i en andlig kontext, något som ökar sannolikheten för gudsattributioner enligt Spilka. Samtidigt befinner de sig i en livssituation som kan betecknas som en livskris. Sådana livskriser ökar enligt Wikström sannolikheten för att man attribuerar händelser till Gud. Med andra ord befinner sig deltagare av 12-stepsprogrammet i en sådan situation att de andliga dimensionerna blir en naturlig del i deras liv. Denna fråga är också intressant då det gäller locus of control. Den högre kraften/Gud är visserligen viktigt för våra respondenters nykterhet. Samtidigt förutsätter frågan att de aktivt

vänder sig till Gud. Något som alltså pekar på att respondenterna paradoxalt nog både har yttre attributioner och intern locus of control.

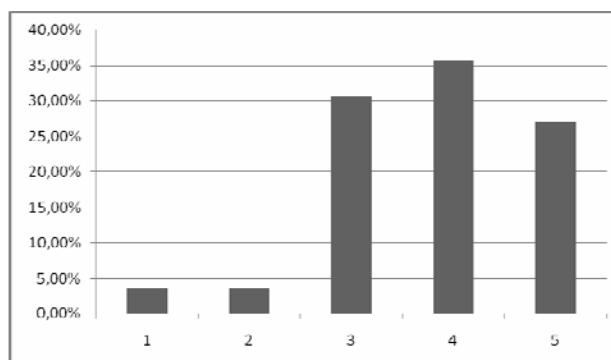
Det kan vara klokt att problematisera detta näst intill entydiga svar utifrån den i frågan tydliga kopplingen till programmet. Det är ganska troligt att respondenterna likställer ett instämmande i denna fråga med att man vill följa programmets tredje punkt som handlar om att erkänna att man är maktlös inför sitt missbruk och behöver hjälp av en högre kraft. Dessutom kräver inte ett instämmande i detta att man praktiserar det.

6.3.4 Följa ”en högre krafts/Guds” vilja

Att följa ”en högre krafts/Guds” vilja, och då även när den motsäger den egna viljan, kan tyckas vara det steget som antingen bekräftar eller dementerar den överlåtelse man vill eller tror sig ha. Det är också i detta sista moment av överlåtelsen som vi ser störst variation.

Fråga 36) När jag tycker mig förstå Guds/en högre krafts vilja för mitt liv följer jag den (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

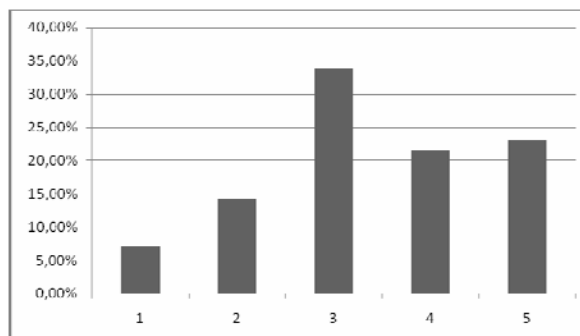
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	2	3.4
2	2.00 - 2.99	2	3.4
3	3.00 - 3.99	18	30.5
4	4.00 - 4.99	21	35.6
5	5.00 - 5.99	16	27.1
	Total:	59	100.0
Antal obesvarade: 2			



Det är bara 16 av 59 som svarar att de instämmer helt i att de följer ”Guds/en högre krafts” vilja när de tycker sig förstå den. Då denna vilja motsäger deras egen är det ännu färre, dvs. endast 13 personer som instämmer helt.

Fråga 37) Jag följer Guds/en högre krafts vilja även då den motsäger min egen. (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1.00 - 1.99	4	7.1
2	2.00 - 2.99	8	14.3
3	3.00 - 3.99	19	33.9
4	4.00 - 4.99	12	21.4
5	5.00 - 5.99	13	23.2
	Total:	56	100.0
Antal obesvarade: 5			

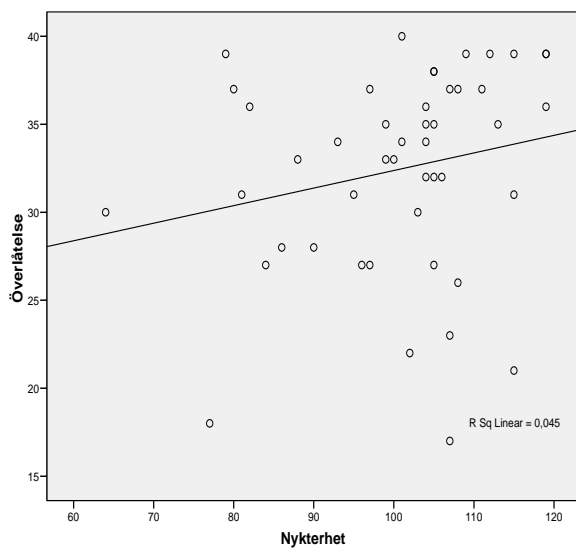


7 Analys

I analysen tecknar och analyserar vi de undersökta korrelationerna. Först beskriver vi sambanden mellan grundvariablerna. Därefter undersöker vi mer specifikt sambandet mellan vissa delvariabler samt tar hänsyn till grundvariablerna.

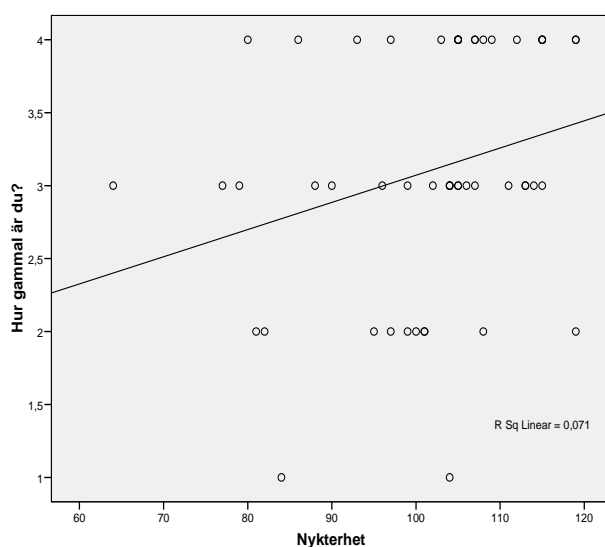
7.1.1 Mellan överlåtelse och nykterhet

Graf nr 1: överlåtelse/nykterhet



Vår första frågeställning är om graden av överlåtelse har betydelse för förmågan att leva nyktert. Ser man till hur alla, oavsett ålder, längd i programmet eller återfall det senaste året, har svarat kan man se en positiv tendens. Sambandet är svagt och mäter inte mer än .201 på Kendalls korrelationsanalys med en signifikansnivå på .054 (vilket innebär att slumpens eventuella betydelse för resultatet ligger på 5,4 %). Sambandet blir svårt att fastslå då majoriteten av våra respondenter har höga värden både när det gäller nykterhet och överlåtelse. Med andra ord visar vår sambandsanalys snarare små variationer

mellan, i dessa avseenden, relativt homogena individer. Även de minst överlåtna respondenterna i vår undersökning har en hög grad av överlåtelse. På liknande sätt har även de respondenter som placerar sig lägst på nykterhetsskalan inte särskilt låga värden.



7.2 Grundvariablernas betydelse för sambanden

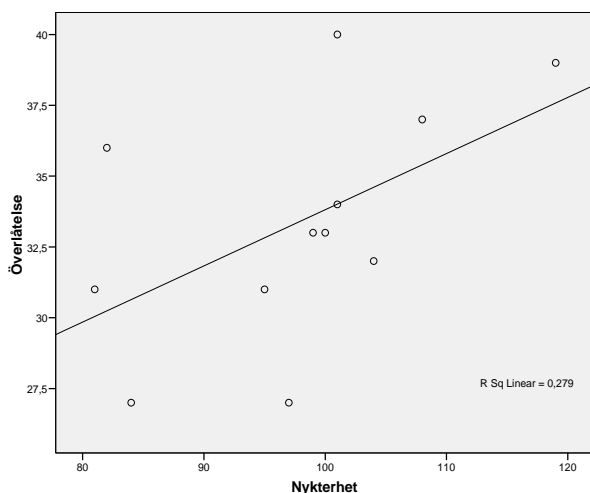
7.2.1 Ålder

Graf nr 2: ålder/nykterhet

När vi mäter ålderns betydelse för våra respondents nykterhet kan vi registrera ett svagt samband. Ju äldre man blir, verkar det som här, desto högre grad av nykterhet har man. Enligt Kendalls korrelationstest ligger sambandet på .267

och signifikansnivån är .016. Ålder kan med andra ord ha betydelse för våra korrespondenters nykterhet. För att tydligare se vilken påverkan ålder utgör delar vi in respondenterna i två åldersgrupper och analyserar sambandet mellan överlåtelse och nykterhet var för sig var för sig i de båda grupperna.

Graf nr 3: överlåtelse/nykterthet (under 36 år gamla)



Grafen till vänster mäter sambandet mellan överlåtelse och nykterhet för dem under 36 år. Sambandet är tydligare och mer positivt korrelerat vilket innebär att överlåtelsen har större betydelse för den här gruppens nykterhet än vad den har för alla respondenterna som grupp.

Korrelationsanalysen visar på att sambandet är tydligt ($\tau = .469$) och signifikansnivån är också godkänd ($p = .038$). När vi utför samma tester på gruppen som är 36 år och äldre så är sambandet mindre. ($\tau = .163$

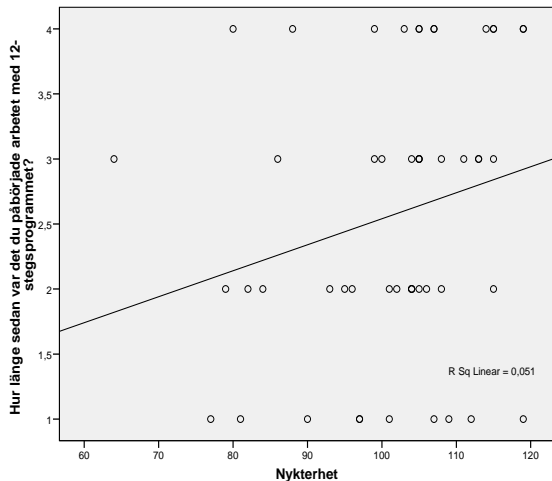
och $p = .0184$)

Utifrån dessa mätningar kan vi konstatera att åldern verkar ha betydelse för graden av samband mellan överlåtelse och nykterhet. Sambandet minskar med åldern. Gör man en sambandsanalys bara av ålder och överlåtelse kan man se en tendens till ett negativt samband (sambandet har dock mycket låg signifikans); ju äldre man blir desto mindre överlåten blir man. Samtidigt stiger graden av nykterhet med åldern. Då ålder påverkar resultatet får vi alltså räkna med att det samband vi ser mellan överlåtelse och nykterhet delvis är skenbart och att det blir lättare att leva nykter även med en lägre grad av överlåtelse med åldern.

Vad det beror på att sambandet mellan överlåtelse och nykterhet minskar med ålder kan vi förstås bara spekulera i. Kanske har det att göra med att de som är yngre har en kortare period av nykterhet bakom sig och därför har ett större behov av att överlåta sig dagligen för att klara av att leva nyktert. Det skulle även kunna bero på att olika generationer växer upp med olika sorters gudsbilder. De äldre har möjligen växt upp under en tidsperiod där andlighet och religiositet i högre grad präglades av en auktoritär gudsbild. De yngre människornas gudsbild å andra sidan kanske i högre grad präglas av en mer otvungen andlighet där den högre kraften inte är laddad med negativa symboler. Detta skulle kunna leda till att överlåtelse inverkar mer

positivt på unga människors nykterhet än på äldres. Då det statistiska underlaget är relativt litet och de olika sambanden små så kan vi inte tala om säkerställda samband. Det handlar snarare om vaga tendenser än om ett tydligt samband.

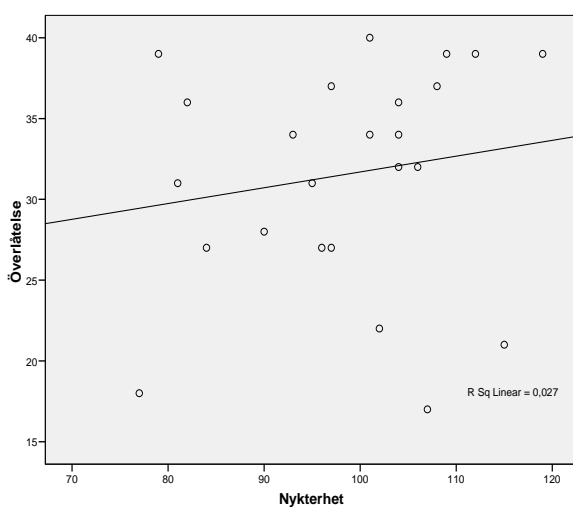
7.2.2 Antal år i programmet



Graf nr 4: antal år i programmet/nykterhet

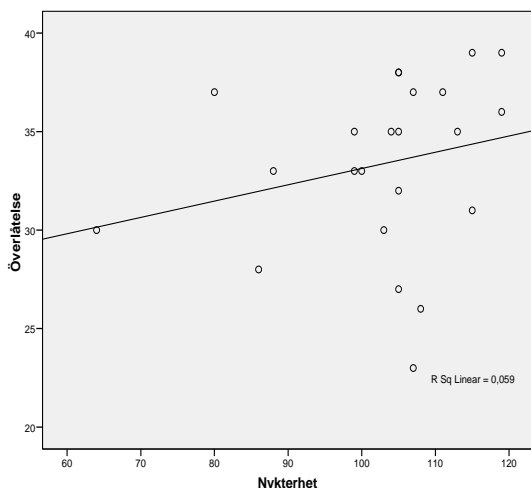
Vi vill också undersöka om sambandet mellan överlåtelse och nykterhet egentligen beror på hur många år man har varit med i programmet. I enlighet med tabellen här bredvid kan vi konstatera att det finns ett svagt samband mellan hur lång erfarenhet man har av programmet och hur nykter man är. (tau= .220 och $p= .042$.) Detta stöds också av tidigare forskning.

Vi går vidare med att undersöka om sambandet mellan överlåtelse och nykterhet påverkas av hur länge man har varit med i 12-stepsprogrammet genom att återigen dela upp våra respondenter i två grupper. Den första gruppen är de som har mindre än 6 års erfarenhet av programmet.



Graf nr 5: Överlåtelse/nykterhet (för dem med mindre än 6 års erfarenhet av programmet)

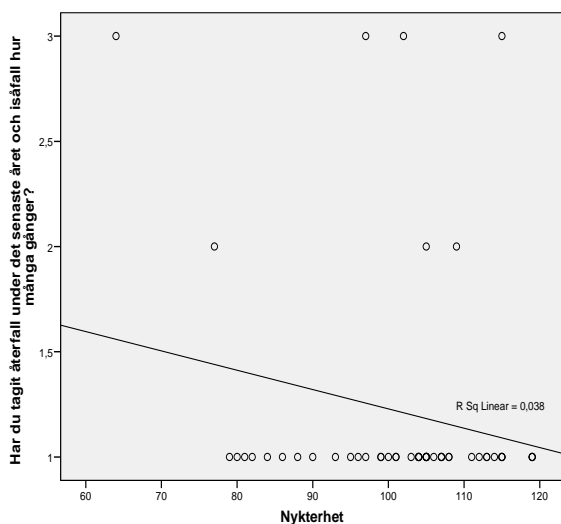
Varken samband (tau= .17) eller signifikans ($p= .26$) ger oss anledning till att tillskriva detta någon form av relevans.



Graf nr 6: överlåtelse/nykterhet (för dem med mer än 6 års erfarenhet av programmet)

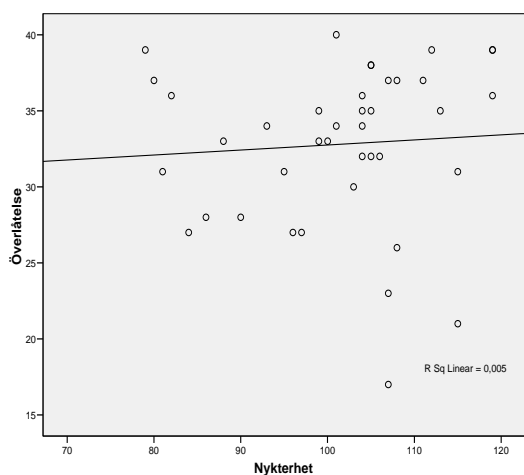
För gruppen som har mer än 6 års erfarenhet av programmet finns ett större om än marginellt samband på $\tau = .22$ men med låg signifikans på $.156$. Därmed fastställer vi att man utifrån vår undersökning inte kan konstatera att skillnaderna på sambandet mellan överlåtelse och nykterhet påverkas särskilt mycket av hur lång ens erfarenhet är av programmet, och att denna variabel därmed inte utgör ett skensamband.

7.2.3 Återfall senaste året



Graf nr 7: återfall/nykterhet

Den sista variabel vi har mätt för att reducera skensambanden är den om återfall. Vi tänker oss att det är rimligt att man får lägre värden på nykterhetsskalan om man nyligen tagit återfall. Om det stämmer vill vi inte att respondenterna som har tagit återfall ska påverka vår sambandsanalys. Grafen intill säger att man får lägre värden på nykterhetsskalan om man har tagit återfall. Lite oväntat är sambandet dock så litet ($\tau = -.094$) att det är tvivelaktigt att räkna med det.

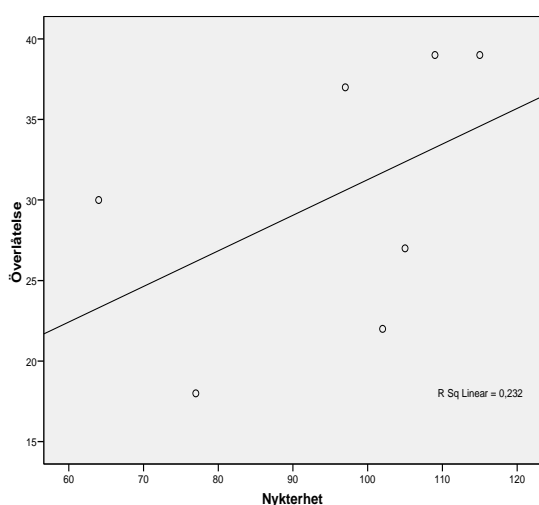


För att trots allt försäkra oss om att respondenterna som nyligen har tagit återfall inte påverkar validiteten i vår undersökning utesluter vi nu denna grupp när vi gör sambandsanalysen mellan överlåtelse och nykterhet.

Graf 8: överlåtelse/nykterhet (exklusive de som tagit återfall) När vi exkluderar dem som

har tagit återfall blir sambandet mellan nykterhet och överlåtelse mindre (.136).

Vi vill därför undersöka hur sambandet mellan överlåtelse och nykterhet ser ut för gruppen som faktiskt har tagit återfall senaste året. Denna grupp består endast av 7 respondenter, vilket gör att slumpen antagligen spelar en relativt stor roll.



Graf nr 9: överlåtelse/nykterhet (enbart de som tagit återfall)

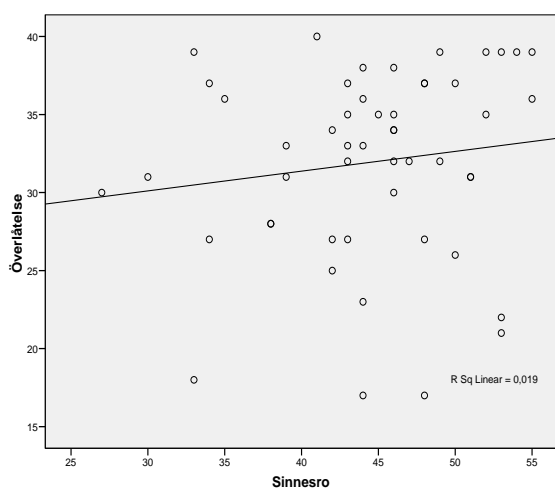
Detta ger oss den tydligaste korrelationen (tau= .488) i vår undersökning och kanske också det mest intressanta svaret på vår frågeställning. Signifikansnivån ligger på .129. Trots att signifikansen är låg på denna mätning, kan vi hos denna grupp se ett relativt högt samband mellan variablerna. Detta skulle kunna tolkas som att överlåtelse är viktigast för nykterheten just efter ett återfall. Kanske är det så att överlåtelsen har som störst betydelse när man är

nynykter. Likadant, ju längre man har varit nykter, desto bättre klarar man att leva nyktert, oavsett hur överlåten man är. Enligt både postmodernistiska teorier och kristeorier är det just när människans tidigare lösningar inte längre är givna och livet är som mest kaotisk som behovet av det andliga ökar. När man just har gått genom en kris, som återfallet innebär, blir man påmind om sin egen svaghet och bräcklighet. Att kunna vända sig till något större än sig själv, är antagligen till större hjälp då än under de perioder i livet då allt rullar på som vanligt. Likaså skriver författarna av den ”stora boken” att de i detta läge funnit det omöjligt att sluta dricka på egen hand och att det är i detta ögonblick man måste ta emot den andliga hjälpen för att komma ur denna vanmakt (Anonyma Alkoholister, 2001).

7.3 Samband mellan delbegreppen

Så här långt har vi gjort olika sambandsanalyser mellan grundbegreppen överlåtelse och nykterhet. Det har hittills visat sig att de flesta samband mellan dessa skalor är svaga. Delvis

kan det bero på att nästan alla respondenter har höga värden speciellt på nykterhetsskalan. De delmoment av nykterhetsskalan som har lite större spridning är de som handlar om sinnesro och meningsfullhet. Vi tolkar detta som att delarna som handlar om funktionshinder i vardagen och mental fixering vid alkohol är så pass grundläggande att de flesta respondenter har höga värden på dessa. Att ha sinnesro och känna meningsfullhet är desto svårare, och man kanske måste ha kommit längre i sin nykterhet för att få höga värden även på dessa. Vi vill därför testa överlåtelse endast mot delvariablerna sinnesro respektive meningsfullhet:

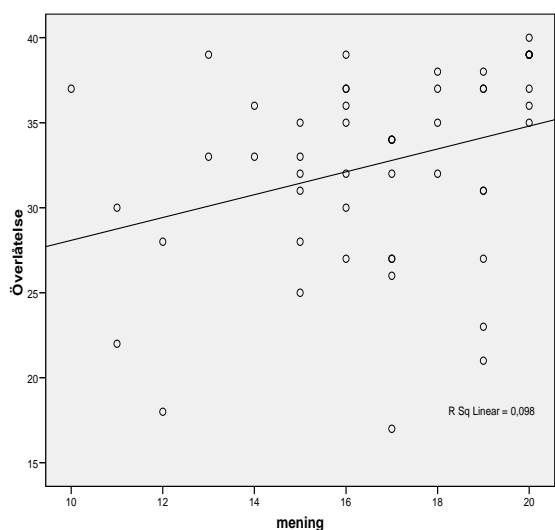


Graf nr 10: överlåtelse/sennesro

Hypotesen om ett stort samband mellan överlåtelse och sinnesro visar sig inte tydligt utifrån vår mätning ($\tau = .137$, $p = .172$). Det ser snarare ut som att sambandet är mindre än det mellan överlåtelse och nykterhet. Kanske beror det på att våra respondenter inte har överlåtit sig till den grad att de får den sinnesro som Stinisen skriver att man får när man helt litar på en högre kraft/Gud. Vad det gällde de moment av överlåtelseakten som kräver att man aktivt släpper taget och, som Stinisen

säger ”*gärna* gör Guds vilja, hur den än visar sig för henne” får våra respondenter inte lika höga värden. Om man får tro Stinisen så är det kanske så att de fortfarande brottas med att försöka vara herrar i sina egna liv.

Sambandet mellan överlåtelse och meningsfullhet däremot, är större än de flesta andra



samband i vår undersökning ($\tau = .279$). Dessutom är detta samband signifikant med en signifikansnivå på .007.

Graf 11: överlåtelse/meningsfullhet

Detta kan tolkas som att dimensionen meningsfullhet är den med tydligast koppling till överlåtelsen. Det verkar rimligt att, ju mer man söker en högre kraft/Gud desto mer upplever man att denna har ett syfte och en

mening med ens liv. Att just meningsfullheten har ett samband med överlåtelsen stöds av Frankls teori om att den tomhet och meningslöshet vi upplever är en konsekvens av att vi förtränger vår andliga dimension. Genom att fullt ut försöka söka de andliga aspekterna av livet verkar de mer överlåtna respondenterna ha en större känsla av mening.

Vi har även undersökt möjliga samband mellan övriga delvariabler. Sambandet mellan de olika delvariablerna skiljer sig dock inte nämnvärt från sambandet mellan huvudvariablerna överlåtelse och nykterhet och är därför inte intressant att redovisa.

8 Diskussion:

Våra litteraturstudier och studier av tidigare forskning ger oss en någorlunda ensidig bild. Det andliga har för många visat sig vara en nyckelfaktor för att klara av att bryta med sitt missbruk. Vi undersöker en särskild aspekt av det andliga som vi benämner överlåtelse. I våra studier, som handlar om huruvida överlåtelsen till en högre kraft/Gud har betydelse för den bibehållna nykterheten, är bilden inte lika homogen. Visst visar graferna oss på en viss samvariation som tyder på att det finns en tendens till samband mellan överlåtelse och nykterhet. Samtidigt ser vi hur detta samband minskar med åldern, varför det är troligt att det delvis handlar om ett skensamband. Det finns emellertid ett förhållandevis starkt samband mellan grundvariablerna bland dem som nyligen har tagit återfall. För dessa respondenter verkar det ha stor betydelse att överlåta sig till en högre kraft/Gud för att hålla sig nykter. Ytterligare ett samband som har visat sig vara relativt tydligt är det mellan överlåtelse och delvariabeln ”känsla av meningsfullhet”.

Resultatet falsifierar vår nollhypotes om att det inte råder något samband mellan variablerna. Vår studie pekar på att sambandet är som starkast för de som är i den akuta fasen av att bryta med missbruket samt på att det finns en samvariation mellan överlåtelse och känsla av meningsfullhet. Dessa båda samband bekräftar till viss del vår mothypotes; Det råder ett samband mellan nykterhet och graden av överlåtelse till den högre kraften/Gud.

Att sambandet mellan överlåtelse och nykterhet inte är större kan delvis förklaras med hjälp av teorin om Locus of Control. Samma form av överlåtelse skulle kunna ge olika sorters konsekvenser för nykterheten beroende på om individen har interna eller externa tankemönster. Vilken funktion metoden har för personen beror isåfall på vilken grundpersonlighet hon har.

Den samvariation vi funnit utifrån undersökningen är trots allt nämnvärd. Vi tog tidigare upp att sambandet eventuellt är ömsesidigt så att en högre grad av nykterhet också ger en högre grad av överlåtelse. Vår undersökning bekräftar inte detta. Graden av nykterhet ökar med ålder och med antal år i programmet utan att graden av överlåtelse gör det. För att läsaren inte ska tro att graden av *andlighet* minskar i betydelse för deltagarna i programmet ju längre de är med vill vi förtydliga skillnaden mellan begreppen överlåtelse och andlighet.

Våra studier har visat att ju längre man är med i programmet, desto nyktrare blir man. Enligt 12-stepsprogrammets definition av nykterhet är man, när man har en hög grad av nykterhet, också andlig. Detta för att både känslan av mening och av sinnesro anses andliga till sin natur. Överlåtelse som begrepp nämns inte i 12-stegslitteraturen. Kanske är det för att kopplingen till detta begrepp inte är så stor som vi från början trodde. Att graden av överlåtelse inte ökar med antalet år man har varit med i programmet, eller ännu mer, med graden av nykterhet, kanske inte är så konstigt. Nykterheten däremot, som enligt dem är ett mått på andlighet, har visat sig ha ett ganska tydligt positivt samband med tid i programmet.

Gerdners vida definition av andlighet innebär att missbruket också är av andlig natur. Missbruket är dock en destruktiv form av andlighet. Analogt anser vi att man kan betrakta alkoholen som den högre kraft som missbrukaren överlåter sig till. I detta avseende har våra respondenter alltid levt ett andligt och överlåtet liv. De har dock på senare tid bytt andlig inriktning och gått från en destruktiv överlåtelse till en konstruktiv.

Överlåtelsens natur

När vi nu problematiserar resultatet av vår studie vill vi också resonera kring begreppet överlåtelse och dess mätbarhet. Det kan t ex vara så att de som får låga värden på överlåtelse i vår undersökning har en överlåtelse som inte låter sig mätas med våra instrument. Möjligen finns det delar av överlåtelsen som vi inte har lyckats fånga. Det är exempelvis möjligt att ett litet barn är närmare och mer överlåten en högre kraft/Gud än vad påven är även om vi inte skulle kunna mäta detta med våra frågor. Hade vi mätt överlåtelse bredare och även innefattat

hur en högre kraft/Gud kan verka genom t ex våra relationer så hade det troligtvis gett ett annat resultat. Därtill ligger det en svårighet i att själv skatta sin överlåtelse. När vi formulerade frågorna i enkäten var vi måna om att svaren skulle vara enkla och entydiga. Vissa av svaren kan ändå problematiseras. Vad det gäller svaren på fråga 36 och 37 kan vi egentligen inte slå fast att de som har svarat att de instämmer helt är de som är mest överlåtna. Kanske är det snarare så att de som är mest överlåtna också kan se sin egen brist på överlåtelse mer tydligt och problematiserar sina handlingar mer.

Det finns anledning att ytterligare problematisera resultatet av vår mätning av överlåtelse. Så som Stinisen och Kierkegaard definierar överlåtelse verkar den inte kunna mätas på en gradskala. Den handlar snarare om, som Kierkegaard uttrycker det, att ta ett språng utför tusen famnars djup. Detta är ett radikalt steg. Kanske är det så att man inte kan vara överlåten i denna mening utan att till exempel (fråga 37) följa en högre krafts/Guds vilja även då den motsäger ens egen. Att sambandet mellan överlåtelse och nykterhet (framförallt sinnesro) inte är tydligare kan därför tänkas ha att göra med att våra respondenter inte är överlåtna i denna bemärkelse. Isåfall är det först när man fullt ut litar på en högre krafts/Guds goda vilja, oavsett hur omständigheter ser ut, som man genom överlåtelsen får en högre grad av sinnesro.

Överlåtelsens funktion

Sambandet mellan överlåtelse och nykterhet är som störst för de som nyligen har tagit ett återfall. Eventuellt beror det på att överlåtelsen till en högre kraft/Gud främst fungerar som ett medel för att nå målet: nykterhet. I programlitteraturen uppmanas man visserligen att överlåta sig till en högre kraft/Gud, men motivationen till detta är att det har visat sig hjälpa andra att bli nyktra. Gud är med andra ord inte målet för överlåtelsen. Har man då klarat av att bryta med sitt missbruk har överlåtelsen inte en lika stor funktion längre. Att vi kan se att sambandet minskar med antal år i programmet bekräftar denna teori.

Vidare forskning

Det är svårt att slå fast om sambandet mellan meningsfullhet och grad av överlåtelse till en högre kraft/Gud beror på att det är Gud som ger meningsfullhet. Att vara med i en grupp som arbetar med djupt personliga frågor ger säkert en högre känsla av mening genom att det ger sammanhang, gemenskap och struktur. Visst kan vi se en direkt koppling till överlåtelsen i våra mätningar. Det är dock viktigt att vara medveten om att det i en människas liv finns många samspelande faktorer som vi inte har tagit hänsyn till i vår undersökning. Omgivande faktorer såsom familjebild, ekonomisk situation, ett stödjande nätverk etc. kan också ha stor

betydelse. Framtida forskning med ett holistiskt perspektiv där alla dessa faktorer integreras kan ge nya infallsvinklar på vårt resultat.

Det skulle också vara intressant att undersöka vilken skillnad det gör när man tar hänsyn till vad/vem man överlåter sig till. Kanske är några av dem som är riktigt överlåtna i vår undersökning överlåtna enbart den mellanmännsliga gemenskapen som återfinns på träffarna? Ger det då samma mått av sinnesro och känsla av meningsfullhet som det ger för dem som tror på en mer personlig Gud? Man skulle kunna utgå från Gorskis fyra nivåer av högre makt (se 4.1.3 Högre makt) och undersöka huruvida man blir lika hjälpt av cococolaflaskan som av den kärleksfulle Guden.

I resultatdelen kunde man se att våra 60 respondenter gav oss relativt homogena svar, särskilt när det gäller nykterhet. Nästan alla var mycket nyktra, även gällande mer allmänmännsliga frågor om sinnesro och meningsfullhet. För vidare forskning hade det varit intressant att göra en jämförelsestudie med en grupp slumpmässigt utvalda personer som inte har missbruksproblem eller jobbar med programmet. Med hjälp av en jämförelsegrupp blir det lättare att tolka innebörden av de höga positiva siffrorna. Det är möjligt att de som arbetar med sig själva utifrån programmet överlag mår bättre, har mer sinnesro etc. än de som inte jobbar med dessa frågor lika systematiskt.

Ytterligare ett förslag på hur man kan fördjupa denna forskning är att bemöda sig om ett mer representativt urval av målgruppen. Att vi nu bara har nått ut till dem som har regelbunden tillgång till Internet kan ha påverkat utfallet på vårt resultat. Vi fick också dålig representativitet av unga deltagare. Att se om skillnaden vi fick i vår studie skulle stärkas av att denna grupp blev större skulle vara intressant. Det skulle också vara intressant att utföra denna undersökning utifrån målgruppen nynyktra individer med mindre än ett års erfarenhet av 12-stepsprogrammet. En sådan undersökning skulle förtydliga det samband vår studie har gett för dem som nyligen tagit återfall. Över huvudtaget finns det goda anledningar till att göra en större studie för att få högre signifikans på sambanden. Vår forskning skulle med fördel också kompletteras med intervjuer för en fördjupad förståelse av respondenternas andliga upplevelser och av överlåtelsens betydelse för dem.

Litteraturförteckning:

American Psychiatric Association (1995): *MINI-D IV, diagnostiska kriterier enligt DSM-IV*. Pilgrim Press, Danderyd

AA-litteratur:

- *Leva Nykter* (original titel: *Living Sober* (2005). AA-förlaget, Gummerus Printing, Jyväskylä, Finland
- *Anonyma Alkoholister* (2001). AA-förlaget, Gummerus Printing, Jyväskylä, Finland
- *De tolv stegen, de tolv traditionerna* (1993). AA-förlaget, Gummerus Printing, Jyväskylä, Finland

Cullberg, Johan (2003): *Kris och utveckling*. WS Bookwell, Finland

Dahmström, Karin (1996): *Från datainsamling till rapport – att göra en statistisk undersökning*. Studentlitteratur, Lund

Esaiasson, Peter/Mikael, Gilljam/Oscarsson, Henrik/Wängnerud, Lena (2003): *Metodpraktikan - konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Elanders Gotab, Stockholm

Frankl, Viktor E (1986): *Livet måste ha mening : erfarenheter från koncentrationslägren : logoterapiens grundbegrepp*. NoK, Stockholm

Furseth, Inger, Repstad Pål, (2005) *Religionssociologi: en introduktion*. Liber, Helsingborg.

Geels, Anthoon, Wikström Owe (1993): *Den religiösa människan. Psykologiska perspektiv*. Plus Ultra, Lund

Gerdner, Arne (1995): *Viljans tillfrisknande – om alkoholism och andligt tillfrisknande*. Ur tidsskriften *Socialt perspektiv*, 95:2, s. 5-19.

Gorski Terence T (1995). *Att förstå de tolv stegen. En tolkning och vägledning*, Östlings Bokförlag Symposion AB, Stockholm

Hedenström, Erika (2007): *Allvaret och Heligheten*. Ur tidsskriften *Trots Allt* 6/2007, s 18-21

Helmersson Bergmark, Karin (1995): *Anonyma Alkoholister i Sverige*. Akademitryck AB, Edsbruk

Hutchison, Elizabeth. (1999): *Dimensions Of Human Behavior*. Thousand Oaks California: Pine Forge

Höffe, Ortfried (1998): *De stora filosoferna*. Bokförlaget Forum, Centraltryckeriet, Borås

Jakobsson, Ulla (1992): *Hur kan vi förstå alkoholisters handlande?: om tankeprocessernas roll i alkoholisters rehabilitering*. Akademitryck, Edsbyn

Li, E.C., Feifer, C. & Strohm, M. (2000). *A pilot study: Locus of control and spiritual beliefs in alcoholics anonymous and smart recovery patients*. *Addictive Behaviors*, 25(4), 633-640.

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

Philipson, Sten/Uddenberg, Nils (1989): *Hälsa som livsmening*. Natur och Kultur, Gotab, Stockholm

- **Nordenfeldt, Lennart**: *Om hälsa och värde. Några reflektioner ur ett filosofiskt perspektiv*

Poage, E. D., Ketzenbergerer, K. & Olson, J. (2004). *Spirituality, contentment and stress in recovering alcoholics*. *Addictive Behaviors*, 29, 1857-1862.

SCB (2004): *Bruk och missbruk, vanor och ovanor. Hälsorelaterade levnadsvanor 1980–2002*, SCB-tryck, Örebro, 2004.06

Spilka, Bernad (1985): *The psychology of religion : an empirical approach*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall

Stinissen, Wilfrid (2004): *Mitt liv i dina händer, en bok om överlåtelse*. Libris, WS Bookwell, Finland

Söderling, Lars (1993): *Alkoholismens Alfabet*. Larsson förlag,, Fingraf AB, Södertälje

Tuvelius, Dag (2005): *Årsbok för kristen humanism och samhällssyn*. Fyris- Tryck AA. Uppsala

Wulff, M. David (1993): *Religionspsykologi 1*. Studentlitteratur, Lund

Internetreferenser:

Prevents hemsida den 28 november 2007.

Exakt adress: <http://www.stressochalkohol.se/fragor-och-svar/statistik.asp>

www.wikipedia.se; Sökord: *anonyma alkoholister*, 2007-11-14

Länkarnas riksförbunds hemsida: <http://www.lankarna.nu/histori2.htm> 2007-11-24

Bilagor:

- 1) *De tolv stegen***
- 2) *Enkätförordet***
- 3) *Enkätfrågor och deskriptiva tabeller***

1) De tolv stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro att en kraft, större 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 när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en resultatet 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.

2) Enkätförordet:

Har Du jobbat med tolvstegsprogrammet under minst ett år? Vill Du hjälpa till med forskning?

(Ni som har fyllt i provenkäten: Tack för era råd. Här kommer den färdigställda enkäten. Vi hoppas att ni vill ta er tid även för denna.)

Vi är två studenter som läser sista terminen på socionomprogrammet på Göteborgs Universitet. Vi gör en undersökning med syftet att studera hur 12-stegsprogrammet fungerar med avseende på de andliga aspekterna. **Ditt bidrag är mycket värdefullt för oss.**

Vi hoppas att Du ska känna Dig helt fri att ärligt tänka efter och svara det som stämmer bäst överens med just Dig. Dina svar kommer att vara helt anonyma. Enkäten beräknas ta ca 10- 15 minuter och är helt frivillig. Du kan avbryta när du vill.

Känner Du fler som kan tänkas att delta i denna undersökning så är vi tacksamma om du kan skicka denna länk vidare till dem.

Det är bra om Du får tillfälle att besvara enkäten **senast innan 20 November** men gärna tidigare.

Vi hoppas att detta kommer bli en spännande stund för självreflektion för Dig själv. Har Du ytterligare frågor gällande enkäten eller uppsatsen är Du välkommen att kontakta oss på nedanstående mail och telefonnummer.

Med vänliga hälsningar/

Cristian Timiras cristiantimiras@gmail.com 0734-030094

och Magdalena Djurachkovitch magdalf@gmail.com 0708-781708

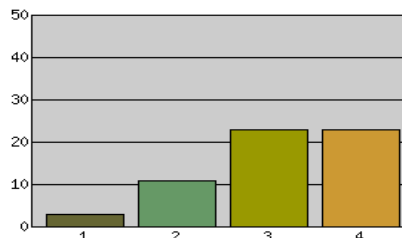
Handledare: Tom Leissner, Docent på Institutionen för Socialt Arbete, Göteborgs Universitet. 031 - 786 10 00

3) Enkätfrågor och deskriptiva tabeller

1 Hur gammal är du?

Grundinformation

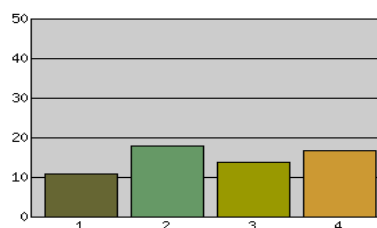
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Under 25 år	3	5.0
2	25-35 år	11	18.3
3	36-50 år	23	38.3
4	Över 50 år	23	38.3
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



2 Hur länge sedan var det du påbörjade arbetet med 12-stepsprogrammet?

Grundinformation

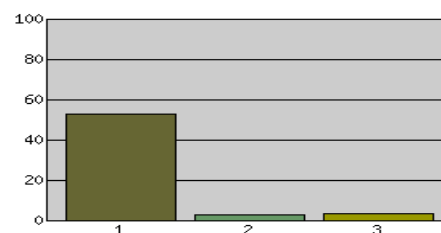
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Mindre än 3 år sedan	11	18.3
2	3-6 år sedan	18	30.0
3	6-10 år sedan	14	23.3
4	Mer än 10 år sedan	17	28.3
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



3 Har du tagit återfall under det senaste året och isåfall hur många gånger?

Grundinformation

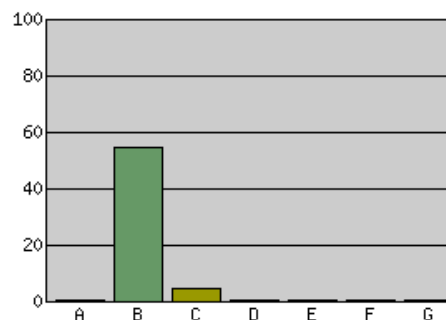
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej, jag har inte tagit återfall det senaste året	53	88.3
2	Ja, en gång	3	5.0
3	Mer än en gång	4	6.7
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



4 Känner du fysiska abstinensbesvär trots att du är nykter alkoholist/narkoman? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

Grundinformation

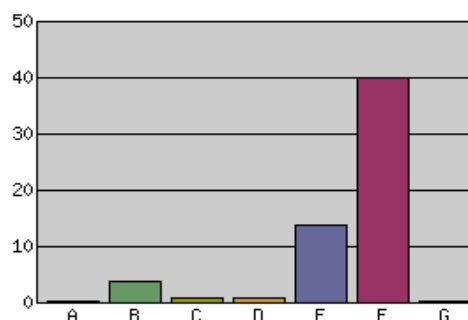
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A	< 1.00	0	0.0
B	1.00 - 1.99	55	91.7
C	2.00 - 2.99	5	8.3
D	3.00 - 3.99	0	0.0
E	4.00 - 4.99	0	0.0
F	5.00 - 5.99	0	0.0
G	> 5.99	0	0.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



5 Upplever du att du har bättre fungerande relationer idag jämfört med när du drack/drogade? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

Grundinformation

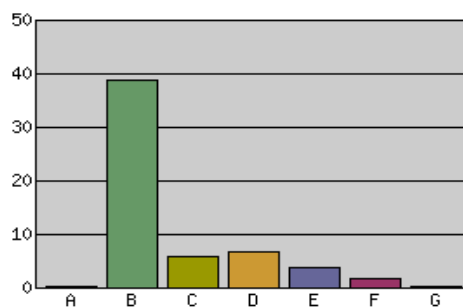
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A	< 1.00	0	0.0
B	1.00 - 1.99	4	6.7
C	2.00 - 2.99	1	1.7
D	3.00 - 3.99	1	1.7
E	4.00 - 4.99	14	23.3
F	5.00 - 5.99	40	66.7
G	> 5.99	0	0.0
	Total:	60	100.0
Antal obesvarade: 1			



6 Upplever du begränsningar i ditt yrkesliv som beror på ditt tidigare missbruk trots att du idag är drogfri? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	39	67.2
C 2.00 - 2.99	6	10.3
D 3.00 - 3.99	7	12.1
E 4.00 - 4.99	4	6.9
F 5.00 - 5.99	2	3.4
G > 5.99	0	0.0
Total:	58	100.0

Antal obesvarade: 3

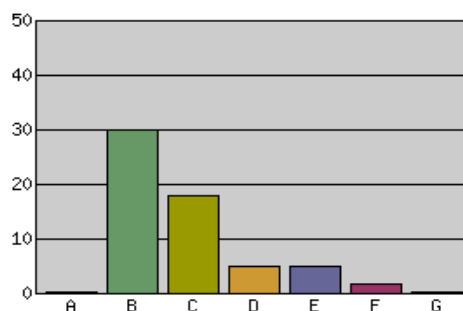


7 Upplever du begränsningar i ditt sociala liv som beror på ditt tidigare missbruk trots att du idag är drogfri? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	30	50.0
C 2.00 - 2.99	18	30.0
D 3.00 - 3.99	5	8.3
E 4.00 - 4.99	5	8.3
F 5.00 - 5.99	2	3.3
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

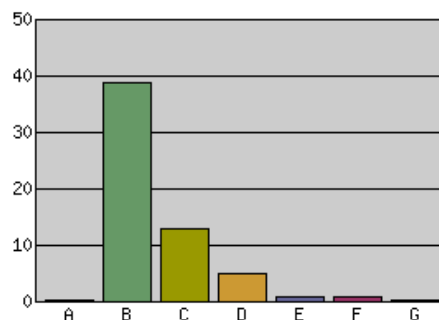


8 Upplever du att din erfarenhet av alkohol/droger tar mycket energi som du skulle vilja lägga på annat? (1= Inte alls 5= Våldigt mycket)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	39	66.1
C 2.00 - 2.99	13	22.0
D 3.00 - 3.99	5	8.5
E 4.00 - 4.99	1	1.7
F 5.00 - 5.99	1	1.7
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

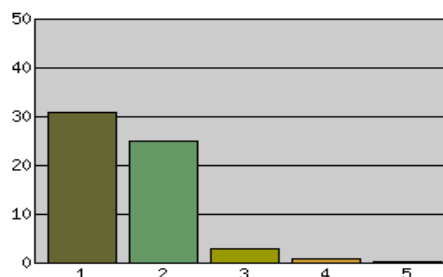


9 Känner du att du vill dricka/droga?

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Nej, aldrig	31	51.7
2 Någon/några gånger om året	25	41.7
3 Någon/några gånger i månaden	3	5.0
4 Någon/några gånger i veckan	1	1.7
5 Dagligen	0	0.0
Total:	60	100.0

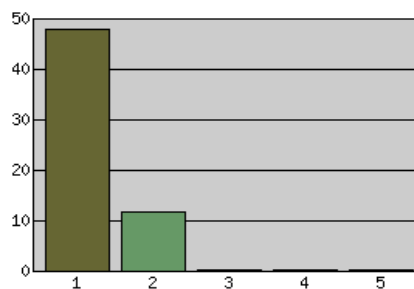
Antal obesvarade: 1



10 Tänker du att alkohol/droger skulle göra ditt liv enklare?

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Nej, aldrig	48	80.0
2 Någon/några gånger om året	12	20.0
3 Någon/några gånger i månaden	0	0.0
4 Någon/några gånger i veckan	0	0.0
5 Dagligen	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

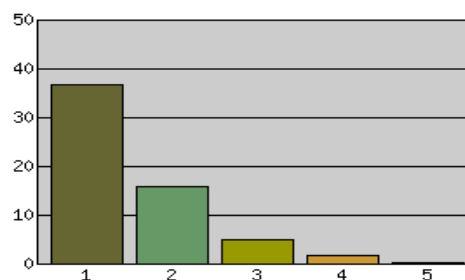


11 Tänker du på hur besvärligt livet är pga. din relation till alkohol/droger?

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Nej, aldrig	37	61.7
2 Någon/några gånger om året	16	26.7
3 Någon/några gånger i månaden	5	8.3
4 Någon/några gånger i veckan	2	3.3
5 Dagligen	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

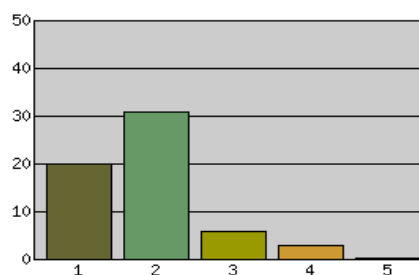


12 Tänker du på hur livet skulle ha varit om du aldrig hade börjat missbruka alkohol/droger?

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Nej, aldrig	20	33.3
2 Någon/några gånger om året	31	51.7
3 Någon/några gånger i månaden	6	10.0
4 Någon/några gånger i veckan	3	5.0
5 Dagligen	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

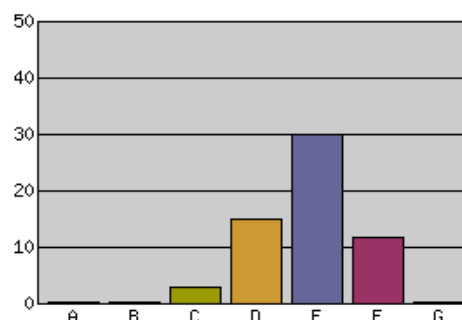


13 Är du nöjd med dig själv? (1= Nej, inte alls 5= Ja, helt och hållet)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	0	0.0
C 2.00 - 2.99	3	5.0
D 3.00 - 3.99	15	25.0
E 4.00 - 4.99	30	50.0
F 5.00 - 5.99	12	20.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

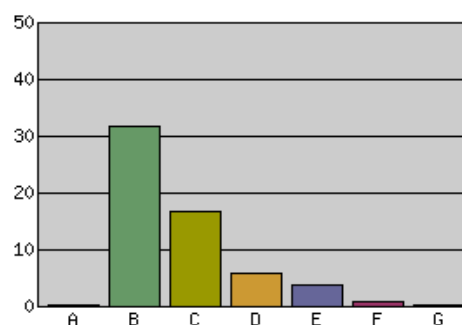


14 Hur ofta känner du dig orättvist behandlad? (1= Våldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	32	53.3
C 2.00 - 2.99	17	28.3
D 3.00 - 3.99	6	10.0
E 4.00 - 4.99	4	6.7
F 5.00 - 5.99	1	1.7
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

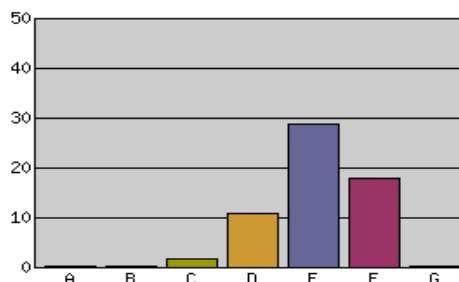


15 Upplever du att du kan hantera din ilska på ett konstruktivt sätt?(1= Inte alls, 5= Ja, helt och hållet)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	0	0.0
C 2.00 - 2.99	2	3.3
D 3.00 - 3.99	11	18.3
E 4.00 - 4.99	29	48.3
F 5.00 - 5.99	18	30.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

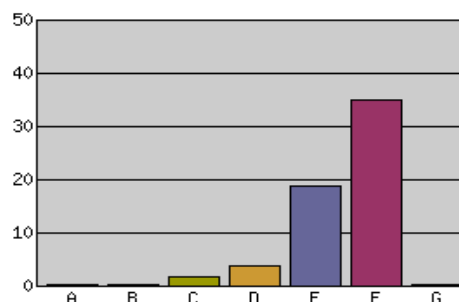


16 Hur ofta känner du tacksamhet (1= Våldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	0	0.0
C 2.00 - 2.99	2	3.3
D 3.00 - 3.99	4	6.7
E 4.00 - 4.99	19	31.7
F 5.00 - 5.99	35	58.3
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

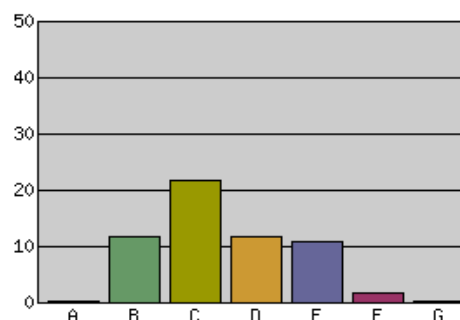


15 Hur ofta känner du dig stressad/rastlös? (1= Våldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	12	20.3
C 2.00 - 2.99	22	37.3
D 3.00 - 3.99	12	20.3
E 4.00 - 4.99	11	18.6
F 5.00 - 5.99	2	3.4
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

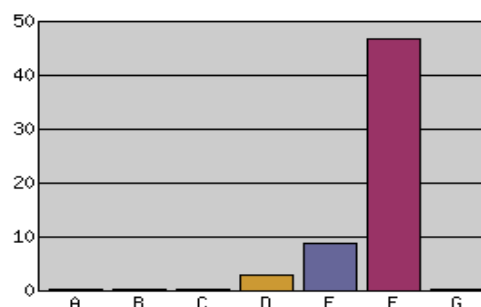


18 Tycker du att livet är värt att leva? (1= Nej, inte alls 5= Ja, helt och hållet)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	0	0.0
C 2.00 - 2.99	0	0.0
D 3.00 - 3.99	3	5.1
E 4.00 - 4.99	9	15.3
F 5.00 - 5.99	47	79.7
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

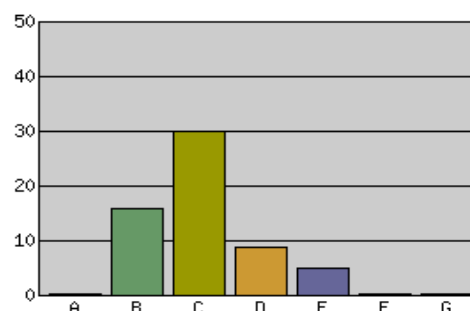
Antal obesvarade: 2



19 Hur ofta känner du dig irriterad? (1= Våldigt sällan 5= Mycket ofta)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	16	26.7
C 2.00 - 2.99	30	50.0
D 3.00 - 3.99	9	15.0
E 4.00 - 4.99	5	8.3
F 5.00 - 5.99	0	0.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

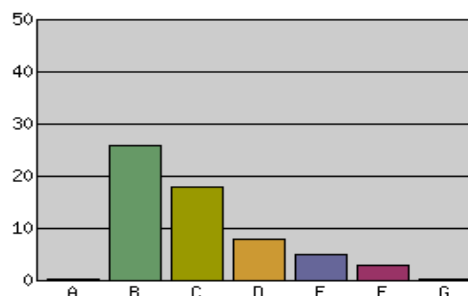


20 Lider du av sömnsvårigheter? (1= Aldrig 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	26	43.3
C 2.00 - 2.99	18	30.0
D 3.00 - 3.99	8	13.3
E 4.00 - 4.99	5	8.3
F 5.00 - 5.99	3	5.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

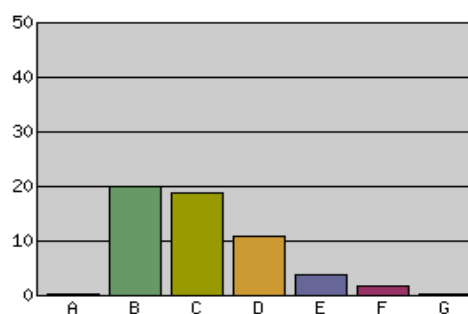


21 Hur ofta oroar du dig för framtiden? (1= Väldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	20	35.7
C 2.00 - 2.99	19	33.9
D 3.00 - 3.99	11	19.6
E 4.00 - 4.99	4	7.1
F 5.00 - 5.99	2	3.6
G > 5.99	0	0.0
Total:	56	100.0

Antal obesvarade: 5

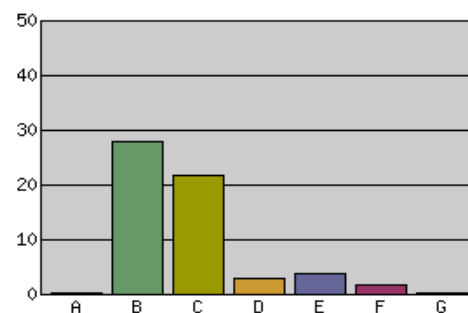


22 Hur ofta grämer du dig för det förflutna? (1= Väldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	28	47.5
C 2.00 - 2.99	22	37.3
D 3.00 - 3.99	3	5.1
E 4.00 - 4.99	4	6.8
F 5.00 - 5.99	2	3.4
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

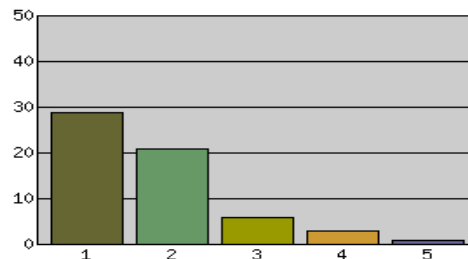


23 Lider du av ångest, panikattacker, tvångstankar eller tvångshandlingar som inte förklaras av somatisk sjukdom, skada eller annan psykisk störning

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Aldrig	29	48.3
2 Någon/några gånger om året	21	35.0
3 Någon/några gånger i månaden	6	10.0
4 Varje vecka	3	5.0
5 Dagligen	1	1.7
Total:	60	100.0

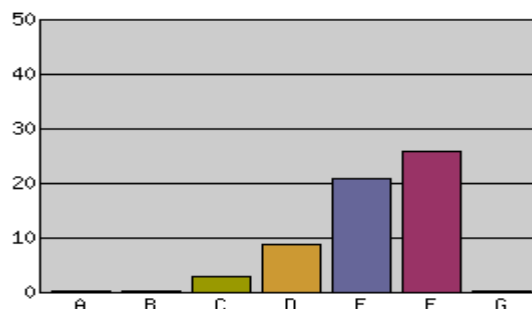
Antal obesvarade: 1



24 Känner du att det finns mening med de saker du gör i ditt vardagliga liv? (1= Väldigt sällan 5= Mycket ofta)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	0	0.0
C 2.00 - 2.99	3	5.1
D 3.00 - 3.99	9	15.3
E 4.00 - 4.99	21	35.6
F 5.00 - 5.99	26	44.1
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

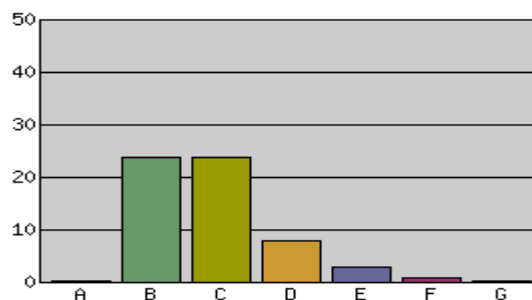


25 Hur ofta har du en känsla av att det är något som inte stämmer i ditt liv? Att något borde vara annorlunda? (1= Våldigt sällan 5= Mycket ofta)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	24	40.0
C 2.00 - 2.99	24	40.0
D 3.00 - 3.99	8	13.3
E 4.00 - 4.99	3	5.0
F 5.00 - 5.99	1	1.7
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

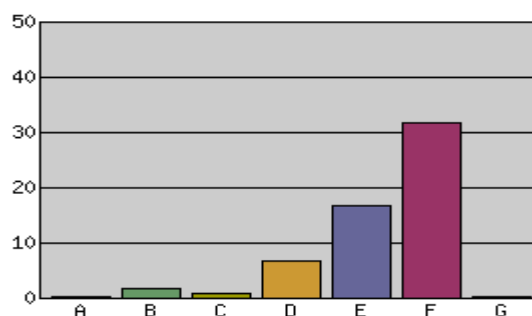


26 Känner du att det finns ett syfte med ditt liv? (1= Nej, inte alls, 5= Ja, helt och hållet)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	2	3.4
C 2.00 - 2.99	1	1.7
D 3.00 - 3.99	7	11.9
E 4.00 - 4.99	17	28.8
F 5.00 - 5.99	32	54.2
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

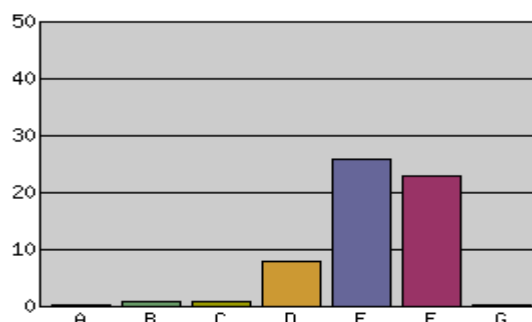
Antal obesvarade: 2



27 Känner du att ditt liv meningsfullt? (1=Nej, det saknar helt och hållet mening 5= Ja, det har genomgående mål och mening)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	1	1.7
C 2.00 - 2.99	1	1.7
D 3.00 - 3.99	8	13.6
E 4.00 - 4.99	26	44.1
F 5.00 - 5.99	23	39.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

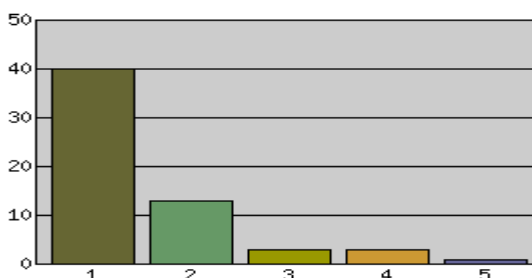
Antal obesvarade: 2



28 Hur ofta söker du Guds/en högre krafts vilja med dit liv? Detta kan till exempel ske genom bön och meditation men också genom att vara ute i naturen och genom att läsa andlig litteratur

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Dagligen	40	66.7
2 Någon/några gånger i veckan	13	21.7
3 Någon/några gånger i månaden	3	5.0
4 Någon/några gånger om året	3	5.0
5 Aldrig	1	1.7
Total:	60	100.0

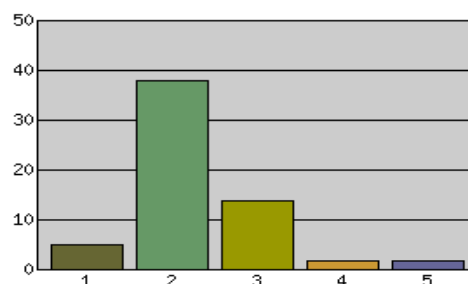
Antal obesvarade: 1



29 Jag besöker andliga sammankomster (AA/NA inräknat) för att förstå Guds/en högre krafts vilja med mig

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Dagligen	5	8.2
2 Någon/några gånger i veckan	38	62.3
3 Någon/några gånger i månaden	14	23.0
4 Någon gång om året	2	3.3
5 Aldrig	2	3.3
Total:	61	100.0

Antal obesvarade: 0

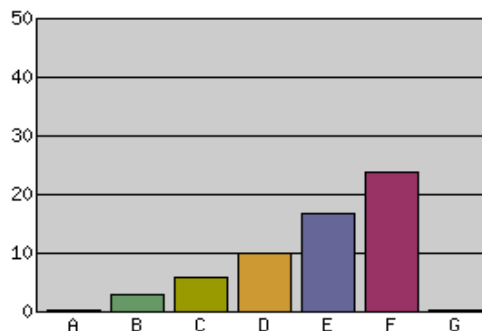


30 Jag bekänner kontinuerligt mina fel och brister för Gud/en högre kraft (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	3	5.0
C 2.00 - 2.99	6	10.0
D 3.00 - 3.99	10	16.7
E 4.00 - 4.99	17	28.3
F 5.00 - 5.99	24	40.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

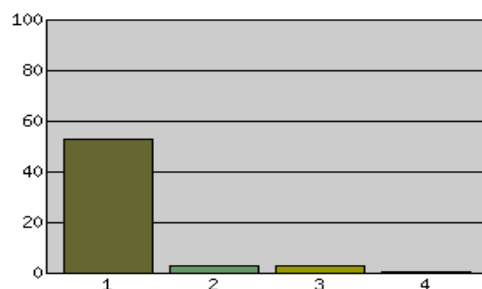
Antal obesvarade: 1



31 Det är viktigt för mig att bekänna mina fel och brister både för mina medmänniskor och Gud/en högre kraft

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Både för människor och Gud/högre kraft	53	88.3
2 Endast för Gud/högre kraft	3	5.0
3 Endast för mina medmänniskor	3	5.0
4 Det är inte viktigt för mig att bekänna mina fel och brister	1	1.7
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

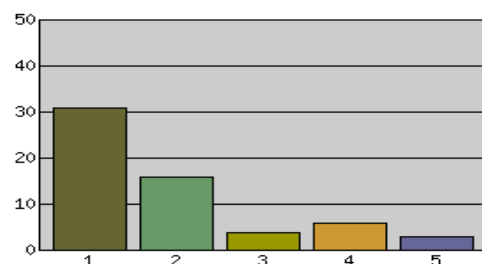


32 Jag försöker aktivt lämna över min vilja i Guds/en högre krafts omsorg

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Ja, dagligen	31	51.7
2 Några gånger i veckan	16	26.7
3 Några gånger i månaden	4	6.7
4 Några gånger om året	6	10.0
5 Nej, aldrig	3	5.0
Total:	60	100.0

Antal obesvarade: 1

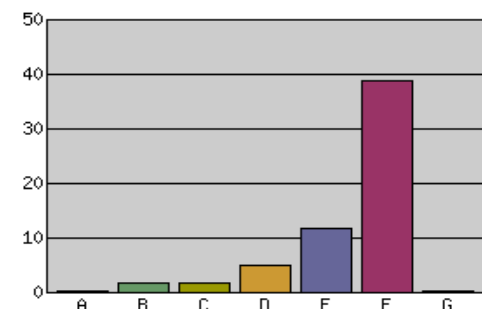


33 Jag anser att det har stor betydelse för min nykterhet att jag vänder mig till Gud/en högre kraft för ledning (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	2	3.3
C 2.00 - 2.99	2	3.3
D 3.00 - 3.99	5	8.3
E 4.00 - 4.99	12	20.0
F 5.00 - 5.99	39	65.0
G > 5.99	0	0.0
Total:	60	100.0

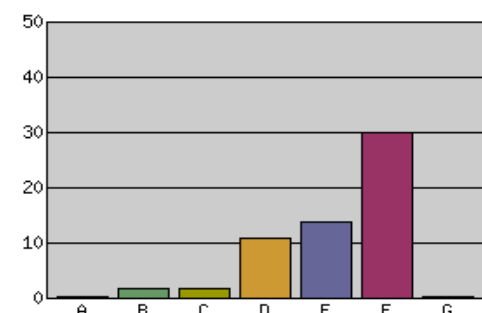
Antal obesvarade: 1



34 Jag litar på att Gud/en högre kraft leder mig när jag vänder mig till denna (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	2	3.4
C 2.00 - 2.99	2	3.4
D 3.00 - 3.99	11	18.6
E 4.00 - 4.99	14	23.7
F 5.00 - 5.99	30	50.8
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

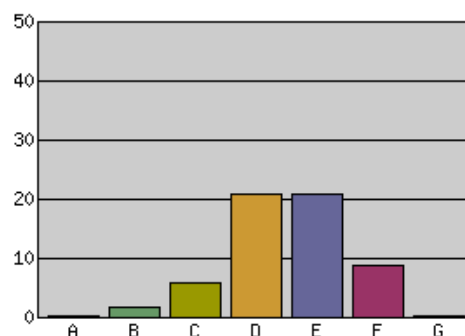


35 Jag upplever mig kunna urskilja vad som är Guds/en högres krafts vilja och väg för mitt liv (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	2	3.4
C 2.00 - 2.99	6	10.2
D 3.00 - 3.99	21	35.6
E 4.00 - 4.99	21	35.6
F 5.00 - 5.99	9	15.3
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2

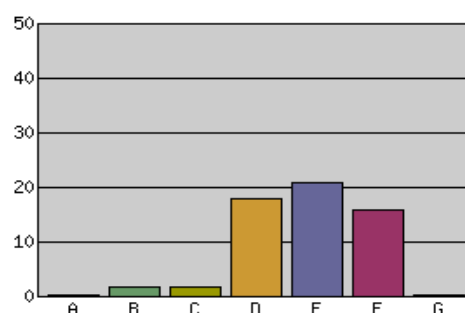


36 När jag tycker mig förstå Guds/en högres krafts vilja för mitt liv följer jag den (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	2	3.4
C 2.00 - 2.99	2	3.4
D 3.00 - 3.99	18	30.5
E 4.00 - 4.99	21	35.6
F 5.00 - 5.99	16	27.1
G > 5.99	0	0.0
Total:	59	100.0

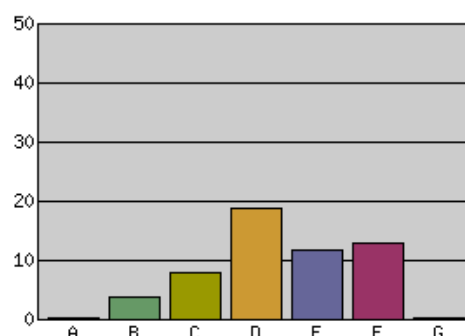
Antal obesvarade: 2



37 Jag följer Guds/en högres krafts vilja även då den motsäger min egen. (1= Instämmer inte alls 5= Instämmer helt)

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
A < 1.00	0	0.0
B 1.00 - 1.99	4	7.1
C 2.00 - 2.99	8	14.3
D 3.00 - 3.99	19	33.9
E 4.00 - 4.99	12	21.4
F 5.00 - 5.99	13	23.2
G > 5.99	0	0.0
Total:	56	100.0

Antal obesvarade: 5

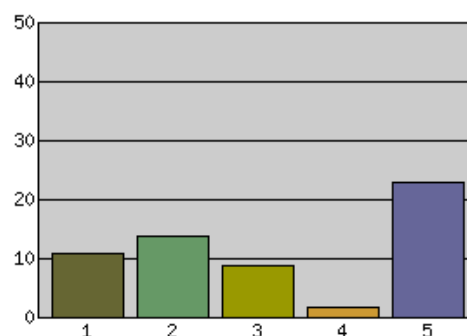


38 Vad eller vem är den högres kraften/Gud för dig?

Grundinformation

Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1 Kristendomens Gud	11	18.6
2 Annan Gud eller gudomlighet	14	23.7
3 AA- gruppen och dess kraft	9	15.3
4 Det betyder ingenting för mig	2	3.4
5 Om annat, specificera	23	39.0
Total:	59	100.0

Antal obesvarade: 2



39 Här är du välkommen att dela med dig av övriga funderingar kring enkäten.

(Då svaren på denna fråga är personliga, ibland signerade med namn och inte fyller någon funktion för resten av resultatet har vi valt att inte redovisa dem i denna bilaga.)