



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

KANDIDATUPPSATS



Abstract

We are interested in group meetings of the self-help group Alcoholic Anonymous and the emotional energy created therein. We examine which impact self-help group AA has on its group participants regarding: group meetings, dealing with alcoholism and identity.

Group membership has great value for individuals; it provides social identity and possibility to self-value. Previous research shows that group members of self-help groups who have been sober for a period of time experience higher self-esteem and less anxiety compared to non-members. Our thesis is based on a hermeneutic approach. The focus in this approach lies in the way people think, feel and experience a specific phenomenon. We have three different topics; group meetings, alcoholism and identity. Based on the results and analysis, we can conclude that our informants have been increased well-being and better quality of life since they started going to AA. The results show a clear pattern of group meetings have helped the informants to handle and process emotions like shame by sharing with them and listen to others' experiences. The deference emotion system is a way to avoid feelings such as shame through conformance in various situations, which makes you behave in conformity to refrain rejection. The high emotional energy of the interviewees were in coming to AA meetings is what helps them to become sober. Shame as the stigma previously led to disappear when the emotional energy increases as informants are becoming more receptive to advice on how to deal with the stigma. The processing of the stigma helps to become aware of their social identity as an alcoholic. The high level of emotional energy increases the self-esteem which makes it easier for individuals to fit into their community while being able to be themselves. This is the result of a successful interaction ritual chain.

Keywords: interaction ritual, emotional energy, stigma, shame, identity, self-help, alcoholism,

Abstrakt

Vi intresserar oss för självhjälsgruppen Anonyma Alkoholisters (AA) gruppmöten och den emotionella energi som skapas däri. Vi undersöker vilken inverkan självhjälsgruppen AA har på sina gruppdeltagare rörande: gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet. Gruppmedlemskap är värdefullt för individer, det ger social identitet och möjlighet till att utvärdera sig själv. Tidigare forskning visar att medlemmarna i självhjälsgrupper som varit nyktra under en period upplever högre självkänsla och mindre ångest i jämförelse med icke-medlemmar. Vår uppsats bygger på en hermeneutisk ansats. Fokus i denna ansats ligger på människans sätt att tänka, känna och uppleva ett specifikt fenomen. Vi använder oss av tre olika teman: *gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet*. Utifrån resultat och analys så kan vi dra slutsatsen att våra informanter har fått ett ökat välbefinnande och bättre livskvalité sedan de började gå till AA. Resultatet visar ett tydligt mönster av att gruppmötena har hjälpt informanterna att hantera och bearbeta känslor som skam genom att dela med sig och få lyssna till andras erfarenheter. Hänsynemotionssystemet är ett sätt att undvika känslor som skam genom att överrensstämmelser sker i olika situationer, vilket gör att man betar sig konformt för att avstå från avslag. Den höga emotionella energin som informanterna får av att komma till AA-mötena är det som hjälper dem att bli nyktra. Skammen som stigmat tidigare medfört försvinner när den emotionella energin ökar eftersom informanterna blir mer mottagliga för råd om hur de ska hantera stigmatiseringen. Bearbetningen av stigmatiseringen gör att de blir varse om sin identitet i samhället som alkoholist. Den höga emotionella energin som ökar självkänslan hos individen gör i sin tur det lättare att anpassa sig i samhället samtidigt som de kan vara sig själva. Detta är resultatet av en lyckad interaktionsritual.

Nyckelord: interaktionsritual, emotionell energi, stigmatisering, skam, identitet
självhjälsgrupper, alkoholism

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
1.1 Problemformulering.....	5
1.2 Huvudfråga.....	5
1.3 Syfte	6
1.4 Disposition	6
2 Bakgrund.....	6
2.1 Självhjälpsgrupper	7
2.1.1 Miljön i AA	7
2.1.2 AA som organisation och självhjälpsgrupper	7
2.2 Tolvstegsprogrammet	9
2.3 Tidigare forskning	10
2.3.1 Fördelar med självhjälpsgrupper	10
2.3.2 Självhjälpsgrupper bidrar till psykiskt välbefinnande	11
2.3.3 Lyckade interaktionsritualer ökar motivation hos studenter	11
2.3.4 Stigma och dess följder.....	12
2.3.5 Vilken relevans har tidigare forskning för vårt projekt?.....	12
3 Metod.....	13
3.1 Vetenskapsteoretisk ansats.....	13
3.2 Förförståelse	14
3.3 Metod	15
3.3.1 Semistrukturerad intervju.....	15
3.3.2 Val av metod	16
3.3.3 Urval	18
3.4 Tillvägagångssätt.....	19
3.4.1 Utformning av intervjuguide.....	19
3.4.2 Bearbetning av empiri.....	20
3.5 Validitet och tillförlitlighet.....	21
3.6 Etiska reflektioner.....	22
4 Teori.....	23

4.1 Interaktionsritual.....	23
4.2 Hänsynemotionssystemet	24
4.3 Stigma och skam.....	27
4.4 Stigma och social identitet	28
4.5 Sammanfattning av teorierna.....	29
5. Presentation av materialet	29
5.1 Vilken betydelse har gruppmötena för deltagarna?.....	30
5.1.1 Våra observationer av gruppmötena.....	30
5.1.2 Gruppmötenas betydelse utifrån intervjun.....	31
5.2 Vilken betydelse har AA för hantering av alkoholism?.....	33
5.3 Vilken betydelse har AA för sina gruppdeltagares identitet?	36
5.4 Sammanfattning av resultat	39
6. Analys	40
6.1 Gruppmötet och samhörigheten	40
6.1.1 Gruppmötet och känslolivet	41
6.2 Hantering av alkoholism	43
6.3 Informanternas upplevelser av sig själva	45
6.4 Sammanfattning av analys	46
7 Slutsats	47
8 Reflektioner.....	49
8.1 Metod	49
8.2 Reflektioner om teorierna	50
8.3 Tillförlitlighet	51
8.4 Förslag till vidare studier	51
8.5 Etiska reflektioner.....	52
Litteraturlista.....	54
Bilaga 1	56
Intervjuguide	56
Bilaga 2.....	58
Intervju med informant 8	58

1 Inledning

Självhjälpsgrupper är små grupper som samlar deltagare med ett gemensamt problem, exempelvis sorg, alkoholism eller någon fysisk sjukdom. Idén om självhjälpsgrupper har sina rötter i USA och har där blivit en populär form av terapi. Fenomenet är inte lika vanligt i Sverige, men det blir allt mer förekommande. De flesta orter har idag exempelvis Anonyma Alkoholister, en självhjälpsgrupp för de som önskar att sluta dricka alkohol.

I denna uppsats väljer vi att fokusera på gruppens betydelse, då vi anser att den är en viktig faktor som bidrar till välbefinnande för gruppmedlemmarna. Tidigare forskning visar, i sin tur, att välmående bidrar till engagemang och motivation hos individen, vilket leder till att känslan av kontroll och självförtroendet ökar (Olitsky 2005:1). Välbefinnandet påverkar på så vis hur deltagarna hanterar sitt missbruk, upplevelsen av skam och stigmatisering samt självidentiteten.

Diener delar in välmående i tre olika kategorier: *livstillfredsställelse* (som omfattar värderingar gällande relationer), *positiva känslor* (som exempelvis lycka och glädje) samt *negativa känslor* (såsom skuld, ångest och nedstämdhet) (Diener et al., 1999). Vi kommer i vår studie genom kvalitativa intervjuer med deltagare i en AA-grupp fokusera på välbefinnandet i sin helhet, det vill säga beröra alla tre kategorier mer eller mindre i uppsatsen. Detta för att tydliggöra vilken inverkan självhjälpsgruppen AA har på sina gruppdeltagares välbefinnande.

1.1 Problemformulering

Genom kvalitativa intervjuer med ett antal individer i självhjälpsgruppen Anonyma Alkoholister (AA) studerar vi gruppens betydelse för deltagarnas välbefinnande. Självhjälpsgruppens betydelse för deltagarnas välbefinnande studeras utifrån begrepp och processer som rör interaktionsritualer, *emotionell energi* samt *stigmatisering* och *skam*.

1.2 Huvudfråga

Vilken betydelse har självhjälpsgruppen AA på sina gruppdeltagares välbefinnande?

1.3 Syfte

Vi är allmänt intresserade av interaktion som sker mellan människor i grupp. Vi kommer i denna uppsats att undersöka vilken betydelse interaktion i grupp har på deltagarnas välbefinnande – med särskilt fokus på frågeställningen: *Vilken betydelse har självhjälpsgruppen AA för sina gruppdeltagares välbefinnande?* Med denna frågeställning vill vi särskilt bidra till ökade kunskaper om vilken inverkan gruppens interaktionsritualer, den emotionella energin som existerar däri samt processer som rör hantering av stigmatisering har på gruppdeltagarnas välbefinnande.

Särskilt fokuserar vi på: *Vilken inverkan AA har på sina gruppdeltagare rörande:*

- *Gruppmöten*
- *Hantering av alkoholism*
- *Identitet*

1.4 Disposition

Vår uppsats består av åtta kapitel varav det första kapitlet inbegriper vårt syfte med studien, relevansen av det socialpsykologiska fenomen som ska undersökas och vad som skall besvaras med hänsyn till vår problemställning. Kapitel två innehåller vad en självhjälpsgrupp är, vilken funktion den har och tidigare forskning som redogör för vilken inverkan självhjälpsgrupper har på sina deltagare. Kapitel tre innefattar vårt sätt att gå tillväga och kapitel fyra består av det teoretiska underlaget vi använder oss av. I kapitel fem sker en redogörelse av vårt empiriska material som vi därefter i kapitel sex granskar och bedömer. Kapitel sju omfattar en sammanfattning av våra slutsatser och i kapitel åtta framställs slutligen våra reflektioner kring studien.

2 Bakgrund

I kapitel två presenterar vi information som är viktig för att förstå AA som organisation. Vi beskriver AA:s historia, deras egen definition av alkoholism, vad en självhjälpsgrupp är samt i vilken miljö vår specifika grupp befinner sig i och AA som organisation.

Enligt Magnus Karlsson (2006) kan man se självhjälpsgrupper som ett resultat av det senmoderna samhället, där tillexempel kärnfamiljen har mindre betydelse. Om man inte är

nöjd med hjälpen som man får av sin familj så kan man inte byta familj, däremot om man är missnöjd med sin självhjälsgrupp kan man välja att avgå. Anledningen till att självhjälsgrupper blir mer uppskattade över tid kan bero på att de inte tår på den privata ekonomin. De drivs oftast ideellt och det är gratis att delta. Det som gör oss intresserade av självhjälsgrupper är just fenomenet att en grupp människor med samma problem kan hjälpa varandra till ett ökat välbefinnande. När man talar om självhjälsgrupper brukar oftast dess effektivitet ifrågasättas (Karlsson 2006:11). Studier visar att självhjälsgrupper är effektiva, men huruvida de är bättre eller sämre än andra terapigrupper är svårt att avgöra. Professionella terapigrupper har tydliga ambitioner och självhjälsgruppernas ambitioner kan vara lite mer diffusa. Därför undersöks hur väl gruppdeltagarna kan hantera sitt problem (Ibid).

2.1 Självhjälsgrupper

2.1.1 Miljön i AA

Den anonyma självhjälsgruppen som vi besöker finns i sydvästra Sverige. I lokalen finns hall, kök och kontor som medlemmarna har tillgång till. Gruppmötena hålls i olika rum av lokalen beroende på hur många medlemmar som deltar per gång. I varje rum finns det stolar och soffor, vilket för oss skapar hemvänlig känsla av ett vardagsrum, där alla deltagare kan fika under mötena. Det är oftast släkt släckt i lokalen och istället lysas rummen upp med tända stearinljus, det ger en avslappnad miljö under mötena.

2.1.2 AA som organisation och självhjälsgrupper

AA är en frivillig organisation som bedriver självhjälsgrupper för personer med alkoholproblem. Idén bakom AA vilar på att kvinnor och män sp, försöker hjälpa varandra att tillfriskna från sitt alkoholmissbruk genom att dela med sig av sina erfarenheter. Det enda villkor som finns för AA-medlemmen är att det ska finnas en önskan om att sluta dricka. Vilket innebär att det inte finns en gräns på mängden alkohol man behöver dricka. Det räcker att en individ upplever sin alkoholkonsumtion som ett problem för att vända sig till AA (Karlsson 2011:19). Det är genom deras välkända tolvstegsprogram som självhjälsgruppen hjälper alkoholister att personligt tillfriskna från sin alkoholism. Programmet baseras på tidigare erfarenheter och försök som före detta nyktra alkoholister delar med sig till gruppen. Medlemmars inställning och tillvägagångssätt återges i programmet som ett facit till att hjälpa nyktra alkoholister uppnå tillfrisknad (ibid:26). AA har tolv traditioner, en av dessa traditioner

är anonymiteten, vilket innebär att det som gruppmedlemmarna delar med sig under mötena inte ska berättas för obehöriga. Kärnan och hjärtat i en självhjälsgrupp som AA är gruppmötena. Det finns möten som endast är tillgängliga för medlemmar, men det förekommer även gruppmöten för icke-medlemmar. Icke-medlemmar är välkomna att delta på öppna gruppmöten, där enda villkoret för att delta är att inte avslöja medlemmarnas identitet för individer utanför mötet. Slutna möten riktas mer till gruppens egna medlemmar (Ibid). Den tolfte och sista traditionen är självförsörjandet. Den innebär att ekonomiska bidrag enbart får ges av AA-medlemmarna (ibid:21).

Självhjälsgrupper är personlighetsutvecklande, i den aspekten att man lär känna sig själv genom att prata om sig själv (ibid:20). Magnus Karlsson (2011) menar att man ger företeelser en mening om dess innehåll först när man talar om dem. På så vis får de ord vi använder oss utav en central innebörd (Ibid). Innebörden av ordet "alkoholism" är väldigt betydelsefullt i en grupp med alkoholister. Det gemensamma språket som utvecklas inom gruppen blir väldigt tydligt i självhjälsgrupper och kan uppfattas som en jargong av utomstående (ibid:21).

Den vanligaste strukturen i en självhjälsgrupp är att de tillämpar en form av "en runda", där deltagande frivilligt får dela med sig av sin berättelse. Det finns ibland en gruppleadare som ger ordet, andra gånger först ordet fritt. Oftast finns det något föremål, exempelvis en sten som skickas runt (ibid:83). Den som håller i föremålet är den som får tala och övriga lyssnar. Tanken med denna typ av möte är möjligheten att få tala ostört. På så vis skapas en struktur till gruppen. Det ger utrymme till den tillbaka dragne att ta plats samt håller andra personer i schack (Ibid). Strukturen fyller en ledarfunktion i en annars ledarlös grupp, så att alla deltagare är med på samma villkor (ibid:84). Då den som talar varken kommenteras eller får respons minskar risken för diskussioner och konflikter som kan splittra gruppen. Genom att lyssna på andra och själv berätta om sina tidigare erfarenheter blir det uppenbart vilka problem som gruppen handskas med samt hur man kan lösa dem kollektivt. En metaberättelse växer fram och de får möjligheter att referera sin situation till gruppkamraternas erfarenheter (Ibid).

2.2 Tolvstegsprogrammet

Nödvärdigt att få en inblick i vad tolvstegsprogrammet innebär. Programmet är ett behandlingsprogram inom AA som har stor betydelse för tillfrisknandeprocessen samt för de processer som omfattar gruppens betydelse för välbefinnandet. Gruppmedlemmarna gör sina individuella tolkningar av tolvstegsprogrammet. För vissa gruppmedlemmar ses programmet som andligt. Det lär en att leva i nuet samt ha kontakt med sina känslor för att komma till ro i själen. När medlemmarna talar om dessa individuella tolkningar under intervjuerna lägger vi mindre vikt vid vilket processteg de befinner sig på. De får möjlighet att förflytta sig mellan olika steg beroende på vilka individuella mål och behov som finns för tillfället.

Tolvstegsprogrammet är socialpsykologiskt intressant då det kan tolkas som en livsåskådning. Genom att följa programmets tolv steg utvecklar man nya värderingar. Om man tar sig an denna livsåskådning så skapas en gemenskap i gruppen med gemensamma värderingar. Vi anser även att ett gemensamt mål utifrån gemenskap leder till nya värderingar på individ nivå också. Tolvstegsprogrammet hjälper dem att finna egenvärde och skapar ett ökat välbefinnande. De lär sig att socialisera sig med människor. De tolv stegen är;

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att vi förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själv 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 försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud- sådan vi uppfattade honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.

12. När vi, som en följd av dessa steg, själv haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter. (AA 1995:3–75).

2.3 Tidigare forskning

Resultat från tidigare forskning visar att ett bra välmående bidrar till engagemang och motivation hos individen. Känslan av kontroll och självförtroendet att påverka en situation ökar (Olitsky 2005:1). Studien visar att välbefinnandet påverkar hur deltagarna väljer att hantera sitt missbruk, upplevelsen av skam och stigmatisering samt hur dessa faktorer påverkar självidentiteten. Vi har i uppsatsen givit ett bra välmående bemärkelsen ett högt välbefinnande.

I diskussioner om självhjälsgrupper förekommer frågor om hur effektiva dessa grupper anses vara. Många studier visar att resultaten i självhjälsgrupper är ungefär lika effektiva som professionellt ledda terapigrupper (Karlsson 2006:10). Karlsson menar att om man frågar deltagare i självhjälsgrupper så berättar de oftast att det är förståelsen som är den avgörande för den hjälpen de får. Med den förståelsen om sig själva och andra blir självhjälsgruppen en fristad där man inte behöver förklara eller förstå sig (ibid:12). Den bygger på att man i självhjälsgruppen lärt sig att acceptera sin situation och sin maktlöshet för alkoholen. Denna acceptans är även första steget i tolvstegsprogrammet (AA 1995:3–75).

När människor med liknande erfarenheter av ett problem i en självhjälsgrupp börjar tala med varandra är utgångsläget att var och en bär på en egen erfarenhet. Varje enskild individ har ett eget sätt att tänka kring vad som drabbat dem. Genom att lyssna på varandra slås de av insikten att de andra har liknande erfarenheter och samtalet får karaktären som ökar gemenskapen (Karlsson 2006:17).

2.3.1 Fördelar med självhjälsgrupper

Fokus i denna studie ligger på vad medlemmarna rapporterat om de förändringar och vilken betydelse AA har haft för deltagarnas välmående. Betydelsen delas in i två kategorier: *sjukdomsrelaterad stress* och *relation med familj och vänner* (Trojan 1989:1).

Sjukdomsrelaterad stress visar att medlemmarna rapporterat att självhjälsgruppen har haft positiva hälsoeffekter. De uttrycker att deltagandet har ökat både socialiseringsförmågan

och den allmänna kompetensen. *Relationen med familj och vänner* har påverkats positivt visar studien. Utifrån rapporterna samlats uttrycker medlemmarna att förändringar har skett i det personliga nätverket samt att relationerna med partner har blivit mer ömsesidiga.<

2.3.2 Självhjälpsgrupper bidrar till psykiskt välbefinnande

Seebohm (130228: s1) utförde en studie där hon undersökte hur självhjälpsgrupper bidrar till psykiskt välbefinnande. Prioriterade frågor i studien berörde bland annat hur länge grupperna varit verksamma, strukturer och etnisk bakgrund.

Resultaten visar att grupperna bidrog starkt till medlemmarnas psykiska välbefinnande. Studien visade att den typ av grupp ökar känslan av kontroll, ökad motståndskraft och underlätta deltagandet (ibid:5). Gruppmedlemmarna hade möjlighet att utbyta emotionellt och praktiskt stöd. Det bidrog till att de fick självförtroende, kunskap och förtroende, därigenom ökade de kontrollen över sin situation.

Det är många av deltagarna som har uttryckt att innan de gick med i sina respektive grupper kände de sig isolerade. Vissa kände en rädsla för livshotande eller kroniska hälsoproblem, medan andra hade ett barn med svåra beteendeproblem. De uttryckte att detta påverkade dem känslomässigt, andligt, ekonomiskt och socialt (Ibid).

Deltagarna berättar att kliniska processer har förvärrat känslan av att ha förlorat kontrollen över sin identitet. Den positiva inverkan som självhjälpsgrupper haft enligt deltagarna är bland annat att de känner sig upplyfta, piggare och starkare psykiskt.

Att få träffa andra och få avlasta sina problem med individer som förstår och accepterar skapas en känslan av öppenhet (ibid:7). Det lättar bördan inombords genom att tala med någon annan som genomgår eller genomgått liknande situation. Många deltagare har märkt att de har fått högre självförtroende efter att de börjat delta i grupperna. Individer som tidigare uttryckt sig vara blyga menar att AA bidragit till att de vågar öppna sig. Deltagarna berättar att de nu njuter av sociala tillställningar, aktiviteter och resor (Ibid).

2.3.3 Lyckade interaktionsritualer ökar motivation hos studenter

Olitsky (2005) visar i en studie som utförs på elever att lyckade interaktionsritualer ökar motiveringen hos studenter (Olitsky 2005:1). Syftet med studien är att undersöka hur framgångsrika interaktionsritualer som kännetecknas av höga nivåer av emotionell energi påverkar känslor av grupptillhörighet och intresset (Ibid). Resultatet visar att interaktionsritualerna bidragit till att studenternas vilja att hjälpa varandra, lära sig under

lektionerna, ökade.

Ökningen var aktuell då eleverna upplevde att det fanns tillräckligt med utmaningar och tid till att uppnå målen samt att beröm gavs vid sidan av i klassrummet ger ett ökat självförtroende. Bevis på detta syns tydligt hos AA Halmstad. Gruppmedlemmarnas motivation ökar både för sitt eget och för andras tillfrisknande. Man är mån om varandra, stöttar varandra och åker hem för att hämta den som tillfälligt tappat sin motivation av olika anledningar.

2.3.4 Stigma och dess följder

Forskning har visat ett starkt samband mellan upplevelsen av stigmatisering och bristen på välbefinnande hos stigmatiserade personer. Flera studier har visat att stigmatisering påverkar social interaktion, sociala nätverk, välbefinnande, självkänsla och depression (Link, Struening, Rahav och Nuttbrock 1997:177).

Många av respondenterna uttrycker att de flesta människor som har ett missbruk ses som avvikande ur ett samhällsperspektiv och att det därför påverkar arbetsmöjligheterna (Ibid:183). Informanterna rapporterade även att de har upplevt avvisning genom att ha blivit nekade medicinsk behandling, lägenhet samt fått lägre lön på grund av tidigare missbruk (Ibid).

Respondenterna uttrycker att stigmat som uppstår hanteras genom tillbakadragande. De anser det som en bra metod att hantera problemet. Majoriteten skulle inte söka jobb om de på förhand visste att arbetsgivaren inte vill anställa en före detta missbrukare (ibid:184). Detta resultat tyder på att de flesta av deltagare upplevt någon form av avvisning och har vidtagit åtgärder för att undvika ett sådant avslag (ibid:187).

2.3.5 Vilken relevans har tidigare forskning för vårt projekt?

Studiernas resultat är betydelsefullt för vårt projekt då de visar vilken betydelse självhjälsgrupper har på deltagarnas välbefinnande. Självhjälsgruppen bidrar till att man lättare hanterar sitt missbruk och de konsekvenser som tillkommer av missbruket. Ökat självförtroende, positiva hälsoeffekter och ökad energi är resultat som har en positiv verkan på deltagarnas välbefinnande, enligt studien. Deltagarna uttrycker att självhjälsgruppen ökat en känsla av kontroll eftersom man vågar uttrycka sig fritt inom gruppen, då skapas en

ömsesidighet som ökar sannolikheten att hjälpa varandra. Vilket minskar känslan av avvikelser.

3 Metod

3.1 Vetenskapsteoretisk ansats

I denna uppsats använder vi oss av kvalitativa intervjuer som metod med en hermeneutisk ansats. Fokus i denna ansats ligger på människans sätt att tänka, känna och uppleva ett specifikt fenomen (Thuren 2007:36). Med utgångspunkt i hermeneutiken vill vi skapa en förståelse av informanternas verklighet samt ta del av deras upplevelser. Det är deltagarnas utsagor i intervjuerna som ger oss en förståelse av deras verklighet. Det leder till att vi får en ökad förståelse för informanternas upplevelser av det fält som vi studerar. I intervjuerna får informanterna möjlighet att göra en tolkning av sin verklighet och dela med sig av den till oss. Vår uppgift är att skapa en förståelse av deras utsagor genom att tolka empirin som vi har samlat in. Hermeneutiken ger människan förmågan att tolka texter och skapandet av dem. På så vis får man en verklig och heltäckande bild av informanternas utsagor. Intervjuerna ger informanterna möjlighet att, tillsammans med en intervjuledare, tolka svaren och reda ut de oklarheter som kan uppstå när denne gör sin egen tolkning. Oklarheter reds ut efter att frågan har besvarats av informanter, då intervjuledaren upprepar det som sagts och säkerställer att svaren mottagits på ett korrekt sätt. När man förstår de olika delarna i fältet som studeras och hur de förenar varandra till en helhet så skapas en djupförståelse. Detta kallas för den hermeneutiska cirkeln. Förförståelsen, som man tidigare haft, byggs ut av intervjuerna som utförts i studien och ger en ökad förståelse av det som ska studeras. Intervjuledarens och informanternas förståelser är beroende av varandra för att en *horisontsammansmältning* ska kunna ske. Horisontsammansmältningen innebär att förståelsemomenten är så pass nära att de sammansluts. Det ökar sannolikheten att nå säker kunskap (Ödman 2007:23).

För oss kommer det bli väldigt tydligt när informanterna tillsammans med oss bekräftar och förtydligar sina intervjusvar. Vi kan då tillsammans säkerställa korrektheten i våra tolkningar. Den tidigare forskning vi presenterar ska fungera som ett redskap för att öka förståelsen av informanternas utsagor och förstå den historiska och sociala kontexten gällande vilken betydelse den undersökta självhjälpsgruppen har på deltagarnas välbefinnande.

3.2 Förförståelse

Begreppet *förförståelse* syftar på en individs tidigare upplevelser. Varje individ bär på en förförståelse och gör tolkningar utifrån denna. En individ förhåller sig till den redan etablerade förförståelsen när den ska uppta och tolka nya situationer (Thuren 2007:36). Vi är väl medvetna om att vår förförståelse kan påverka hur vi väljer att uppta informanternas utsagor samt att det är vårt uppdrag att skapa en horisontsammansmältning tillsammans med empirin som samlats in. Horisontsammansmältningen strävar efter förståelse och inte bara förklaringar, en blandning av ens egen föreställningsvärld som den är eller har varit för den som blivit undersökt. Om jag aldrig blivit upplevt en viss sorts stigma, behöver jag hitta en föreställningsvärld för att kunna förstå den som talar (Ödman 2007:23).

Det är viktigt att i samband med vår vistelse skapa förtroende och trygghet hos deltagarna så att dessa kan uttrycka sig fritt utan att känna fördömlse. Genom det hoppas vi att tolkningen som vi gör av deras utsagor blir så nära verkligheten som möjligt. Tolkningen av informanternas utsagor ger oss möjlighet att förstå deras upplevelser och kunna sätta dessa i en meningsfull kontext.

Forskare 1 beskriver sin förförståelse på liknande sätt:

Min förförståelse om självhjälsgrupper är mest det som jag har sett på film, exempelvis Fight Club, där huvudrollsinnehavaren går till en självhjälsgrupp för cancerpatienter. Man får se en grupp människor sitta i en ring och så är det en som säger "Hej, jag heter Paul" och alla svarar "Hej Paul". Sedan får den som har ordet prata om det hen har på hjärtat. Flera filmer gör parodi på självhjälsgrupper ex. i Hitta Nemo, där en grupp hajar försöker sluta att äta småfisk, eftersom de inte vill bli sedda som mördarmaskiner. En haj presenterar sig och berättar att han inte har ätit en fisk på tre veckor.

Medan forskare 2 har ett annat perspektiv gällande forskningsområdet:

När jag tidigare tänkte på självhjälsgruppen AA hade jag en negativ bild. Jag förstod inte riktigt varför alkoholister inte bara slutade dricka eller varför de inte kände till sin gräns för sitt missbruk. Jag förstod mig inte heller på individer som påstod att de ville sluta, men dagen därpå hamnade tillbaka i sitt missbruk. Jag förstod mig inte på deras värld eftersom jag inte hade någonting att relatera till. Bilden av att de som tilltog hjälp borde hissas och inte dissas fanns även hos mig. Det var de som ville skapa en förändring i livet och inte fortsätta samma spår som tidigare. De lämnade ett territorium som tidigare varit en trygghet, för att öppna ögonen och sina armar mot en ny trygghet.

Förhoppningsvis leder denna studie till en god förförståelse för både självhjälsgrupper och vilken inverkan dessa har på deltagarnas välbefinnande. Möjliga förutfattade meningar hos oss kompenseras av en mer nyanserad och välgrundad förståelse.

3.3 Metod

3.3.1 Semistrukturerad intervju

Per-Johan Ödman (2007) skriver om skillnaden mellan förståelse och begripande som två delmoment. Genom att medverka i samtalsgrupperna kan vi få en förståelse kring vilka möjligheter samt villkor som funnits till hands för varje informant. För få en ökad förståelse samt begripa deras situation kan frågor ställas direkt till deltagare kring deras utsagor. Ödman (2007) refererar till Heidegger tanke kring att förståelse inte är något som man innehar utan att man måste befinna sig i dess miljö för att få en förståelse. Vi har därför bestämt oss för att medverka i AA:s öppna möten. Intervjuer med var och en ger inte ett helhetsperspektiv enligt oss, utan är endast ett delmoment för att man ska kunna förstå situationen på individen nivå. Begripandet sker då intervju och observationer integrerar med varandra, i samtal eller i tystnad. Det är då man skapar ett helhetsperspektiv av situationen. Eftersom vi är intresserade av vilken inverkan självhjälsgruppen har på individen och inte alkoholismen i sig, kommer frågorna handla mer om självhjälsgruppen än tillståndet.

En semistrukturerad intervju enligt Bryman (2012: 103) är en intervju med utvalda teman som man använder sig av för att belysa studiens syfte. Respondenterna har under intervjun möjlighet att formulera de svar som bäst överensstämmer med deras inställning. Frågorna som finns i intervjuguiden behöver inte ställas i tur ordning. Om intressant information skulle uppstå under intervjun där forskaren anser att det är relevant för studien finns möjligheten att ställa följdfrågor. Eftersom en kvalitativ ansats anses vara bättre för att få en klarare uppfattning av hur respondenterna uppfattar kontextsammanhanget som de befinner sig så valde vi att använda oss av denna, efter att studiens syfte och problemställning utformats. Studiens syfte är att studera hur kontextsammanhanget påverkar respondenternas hantering av alkoholism då är en kvalitativ ansats den mest lämpliga för vår studie (Ibid).

Om vi istället väljer att utföra en socialpsykologisk studie med livsberättelser i fokus utifrån narrativ metod, innebär det att intervjuer analyseras utifrån egen tolkning (Johansson 2005: 86). Vårt syfte är inte att fokusera på varje individs berättelse, utan vi vill utifrån vår frågeställning besvara vilken betydelse självhjälsgruppen har på sina deltagare ur ett helhetsperspektiv.

3.3.2 Val av metod

Problemformuleringen är utformad med hjälp av den vetenskapliga metoden *abduktion* (Wiedersheim-Paul & Eriksson, 1991: 150). Det är en kombination av ansatserna deduktion och induktion. Metoden väljs ofta i samband med praktisk utrednings- och forskningsarbete där man exempelvis först utgår från inledande intervjuer. Intervjuerna ligger till grund för att undersöka vilka teman som är aktuella i studien (Ibid). Därefter byggs en modell upp som gör det lättare för oss att besvara aktuella frågeställningar genom semistrukturerade intervjuundersökningar. För att kunna analysera det insamlade materialet utgår vi från socialpsykologiska teorier om interaktionsritualer och emotionell energi, stigma och skam samt social identitet (Ibid).

Det är forskningsproblemet som avgör om en kvantitativ eller kvalitativ forskning är mest lämpad för vår studie och vårt arbetssätt som forskare. Vi intresserar oss för att studera individer i AA. Deras upplevelser och erfarenheter av att delta i gruppen och gruppmötena ligger till grund för valet av kvalitativ metod. Kvalitativ metod innebär att fokus ligger på förståelse av det som sägs och inte kvantifiering vid insamling av analysdata. En kvalitativ forskningsstrategi är induktiv, tolkande och konstruktionistisk (Bryman 2012:340). Det finns fyra traditioner inom kvalitativ forskning. Den första är naturalism (ibid:341) som är en tradition som strävar efter en förståelse av den sociala verkligheten utifrån dess egna termer, så som den egentligen är. Den andra traditionen är etnometodologi som riktar sig till förståelsen av hur den sociala ordningen skapas och formas genom samtal och samspel. (Ibid). Emotionalism är den tredje traditionen som intresserar sig för subjektivitet och strävan efter att fånga insidan av upplevelser och erfarenheter som riktar sig på människors inre verklighet (Ibid). Den fjärde och sista traditionen är postmodernism. Den lägger vikt vid ”metodprat” och är öppen för de olika sätt som den sociala verkligheten kan konstrueras (Ibid). Vårt arbete grundar sig på den första traditionen.

Vi som forskare är väl medvetna om att ingen forskare kan vara helt opartisk i relation till sitt forskningsproblem. Våra personliga synsätt och erfarenheter kommer att ha en inverkan på vilket perspektiv som vi intar. Vi ser inte det som en negativ verkning i vår studie, man behöver en viss bakgrund för att kunna tolka informationen som informanterna delger i sina individuella intervjuer. Utan förutsättning hade intervjuerna inte varit tolkningsbara och vi som forskare hade inte kunnat agera som en röst åt de individer som inte fått möjlighet att komma till tals.

Den *kvalitativa* forskningen ger oss möjlighet att ge våra läsare en inblick i informanternas inre värld, genom verbala beskrivningar i form av individuella intervjuer.

Forskningsmetoden gör det lättare för oss att besvara vår problemformulering utan att våra personliga värderingar och erfarenheter påverkar data. Bryman (2012) menar att man utifrån denna ansats kan förstå respondentens tankar och inställningar. Detta innebär att intervjuaren inte fullkomligt följer intervjuguiden som utförs då risken finns att respondenten rör sig inom olika teman. Avsikten med denna metod är att få så ingående svar som möjligt. Den kvalitativa metoden fokuserar på miljön som respondenterna befinner sig i. Anledningen till detta är att man som forskare ska kunna få en mer konkret förståelse över de olika miljöer som respondenterna befinner sig i. Vilket i sin tur leder till att man enklare kan tolka deras svar på frågorna då man har ett språkligt sammanhang (Bryman 2012: 67-71).

Om vi däremot hade valt oss av den *kvantitativa* forskningsmetoden som har ett ytligt perspektiv, hade man istället varit tvungen att neutralisera det subjektiva inslaget och hämta informationen på ett mer objektivt sätt. Det objektiva inslaget gör forskningen upprepningsbar med möjlighet till samma utfall (Sjöberg och Wästerfors: 13).

Som tidigare nämnts så kommer vår undersökning att baseras på informanternas upplevelser och erfarenheter. Vi ser varje människas situation som unik och kommer i vår uppsats fokusera på deras sätt att uttrycka sin verklighet. Av den anledningen är kvalitativa intervjuer bättre. Vi får möjlighet att fritt välja vad fokus ska ligga på, vilka frågor som ska ställas och intervjuerna kan spelas in. Genom att spela in kan intervjuerna analyseras på nytt och utlåtandet samt tonfall kan uppmärksammas (Bryman 2012:445). Vi intresserar oss för upplevelsedata och därför är kvalitativ metod det val som passar vår studie. Vi fick delta under möten, då informanterna önskade att intervjuerna utfördes i samband med dessa. Observation var inte konstruerad som vår huvudsakliga källa till empiri, men eftersom vi i slutändan deltog på ett stort antal möten tog vi beslutet att det vi observerat på mötena kan användas som tillägg till intervjumaterialet.

Om vi endast hade använt oss av deltagande observationer, hade möjligheten att se empirin ur ett objektivt perspektiv minskat. Observation av deltagarna innebär bland annat att upplevelsen blir mer personlig. Det kan vara svårt att hålla en objektiv ställning till sin egen upplevelse. Intar man ett mer subjektivt perspektiv finns risken att man blir insnöad i

perspektivet och går miste om objektiviteten (Yin 2007:123). Nackdelen med deltagande observationer är att ifall deltagandet tar för stor plats så minskar möjligheten för att studien ska bli komplett. Helheten bygger på att observationer som förs tar mindre plats (ibid:124). De mindre direkta observationerna, som vi utförde när vi deltog under gruppmötena, ser vi som en möjlighet för att upptäcka viktiga beteenden eller faktorer i miljön. De kan fungera som en extra informationskälla i studien (ibid:120).

Vi har valt observationer som ett komplement för att bekräfta vårt resultat. Detta för att se om det vi observerar stämmer överens med vad deltagarna har uttryckt i intervjuerna. Vi vill kunna påvisa att det finns en överensstämmelse mellan ord och handling. Vi har i vår undersökning upptäckt att en del svar från informanterna är motsägelsefulla, då vi fått olika svar på frågor med likartade teman.

3.3.3 Urval

Den vanligaste formen av urval i kvalitativ forskning är något slag av lämplighetsurval. Lämplighetsurval innebär att urvalet bestäms med hänsyn till de kriterier som gör att vår frågeställning kan besvaras. Det finns olika former av lämplighetsurval, vi har ett opportunistiskt urval. Opportunistiskt urval innebär att man tar tillvara på möjligheterna till att få kontakt med respondenterna. Kontakten är oförutsägbar och man kan inte förutse vem som kan bidra med relevant information (Bryman 2012: 418). Våra informanter uppfyller kriterier för sammanhanget som gör de relevanta; de är medlemmar i självhjälsgruppen som vi studerat. AA hade fyra öppna möten i veckan som vi deltog i. Vi visste aldrig på förhand om en intervju skulle hållas, därmed visste vi aldrig riktigt när vi skulle bli klara med alla tio intervjuerna. Ovissheten gjorde det svårt att planera resten av arbetet. Vi fick ta det i den takt som det kom. Vårt urval fick bli på detta vis eftersom vi inte fick respons. Förslaget var att de informanter som var intresserade av att ställa upp gärna fick lämna telefonnummer, bestämma tid och mötesplats. Därefter skulle vi anpassa oss till den tiden som gavs och utföra våra intervjuer. Istället blev våra intervjuer bundna till mötestiderna.

Nittio procent av respondenterna är män. Det föll sig ganska naturligt eftersom majoriteten som kommer till den gruppen som vi besökte är män och det var endast en kvinna som vi fick möjlighet att intervjua. Om detta påverkar vår studie är svårt att fastställa, men våra frågor berör inte genus och har inte heller fokus på deras förflutna. Viken läggs på självhjälsgruppens betydelse på deltagarnas välbefinnande. Vi tror inte att genus resultatet påverkar studien negativt. Hur länge de har varit nyktra har inte heller någon betydelse för vårt arbete. Våra respondenter har varit nyktra mellan fyra månader till tjugo år.

3.4 Tillvägagångssätt

Gruppsamtal är en stor del av behandlingen för alkoholister. Vi vill därför studera hur skamkänslor bearbetas i dessa gruppsamtal för ett ökat välbefinnande. I kontakten med AA förklarades syftet med telefonsamtalet, att vi vill skriva en uppsats om gruppterapiens inverkan på individen. De välkomnade oss på deras öppna möten där alla får delta, även utomstående. Efter att vi har iakttagit ett gruppsamtal så håller vi efterhand enskilda intervjuer med sammanlagt tio informanter, våra analysenheter baseras på deras utsagor.

3.4.1 Utformning av intervjuguide

Första gången vi kom i kontakt med AA var genom ett telefonsamtal. Vi förklarade att vi är studenter som ska skriva C-uppsats och frågade om vi fick möjlighet att tillträda på möten och hålla intervjuer i efterhand. Vår kontaktperson accepterade vårt begär och han skulle informera de övriga medlemmarna om vår vistelse. Första gången vi kom dit möttes vi av vår kontaktperson som tog sig an oss, visade var vi kunde sitta, berättade om AA, gav oss broschyrer och slutligen ställde han en del frågor kring vårt arbete. Vår närvaro som icke-alkoholister skapade delade åsikter hos deltagarna. Några kom glatt och hälsade oss välkomna och andra verkade inte lägga tyngd på vårt medverkande.

Under första mötet gick vi observerade vi och gjorde en omvärldsanalys där vi skapade en generell uppfattning om AA med utgångspunkt från intervjuguiden. Vi upplevde bristande kunskap kring hur ett möte hos en självhjälpgrupp betraktas. Vi besökte AA för att få en inblick och presentera vilka vi är.

Vi presenterade oss, förklarade varför vi var där och berättade att vi har för avsikt att komma tillbaka igen om några veckor för att hålla intervju.

Efter mötet fick vi en uppfattning om intresset från deltagarnas sida. När mötet avslutades så stannade vissa kvar och småpratade, medan andra lämnade. Det var ett antal som kom fram till oss och sa att de gärna ställer upp. Detta gjorde oss medvetna om antalet respondenter som fanns tillgängliga för studien. Vår första vistelse i ett AA möte gav oss en tydlig bild över hur deras gruppmöten går till, vilket underlättade för oss att utforma en intervjuguide.

Vi använde oss av semistrukturerade intervjuer, där respondenterna intervjuades under cirka 30 minuter. Intervjuerna bestod av samma frågor. Ibland ställde vi följdfrågor för att få ett tydligt svar på det vi sökte. Fördelen med semistrukturerad intervju är att intervjuledaren är mer flexibel än vid strukturerad intervju. Informanten får möjlighet att sväva utanför ämnet i sina svar. Trots detta har intervjuaren kontrollen att styra intervjun. Intervjuledaren kan ställa

följdfrågor för att komma tillbaka till ämnet eller fördjupa sig i något viktigt som informanten började prata om. I och med att frågorna inte är allt för låsta eller strikta ges möjlighet till att skapa en trygg stämning för informanten. Intervjuerna spelas in och transkriberas. Därefter läser vi igenom transkriberingen för att kunna få en helhetsbild av resultatet.

Vårt fältarbete gick i stort sätt som tänkt. Vi kände oss välkomna på mötena och det fanns alltid personer som ville ställa upp på intervjuer. Det som vi lade märke till var hur respondenterna uppfattning av frågorna. Respondenterna hade svårt att uttrycka sina svar för vissa frågor och andra förstod inte. Vi fick efter två intervjuer ändra frågan “Känner du att omgivningen utanför AA har förväntningar på dig?” till “Behöver du vara på ett visst sätt i umgängen utanför AA?” Vi lade även märke till att respondenterna inte förstod frågan, utan började prata om andra saker. Vi fick inte alltid svar på det som frågades. Även frågan “Hur mådde du innan du kom till AA?” fick vi ändra till “Hur var din självkänsla innan du kom till AA?” Den frågan blev mycket tydligare och mindre missförstånd uppstod under intervjuerna. Problemet blev att några av informanterna misstog självkänsla för självförtroende. I efterhand förstod vi att en tydligare förklaring på begreppet var nödvändigt innan frågan ställdes. När vi ställde frågan om hur alkoholismen påverkat deras nära och kära, fick vi inte riktigt de svar som vi sökte efter. Frågan vi egentligen borde ha ställt var “Skäms dina nära och kära över att du är alkoholist?”, men vi valde att inte formulera oss på det vis då frågan kan upplevas som kränkande. Ibland var det svårt att få svar på de frågor som ställdes. Informanterna ville gärna berätta om hur deras liv var som alkoholister. Vi tillät dem att göra det men återgå till frågan, ställa om den på nytt eller komma med fler följdfrågor som fokuserade på de svar vi sökte efter. Det hände att informanten började prata om händelser eller känslor som rörde stigma när vi kom till frågor som rörde emotionell energi. Vi har lagt om intervju svar, som passar in på andra teman, rätt efter resultatdelens tema i efterhand.

Den analytiska strategin som vi använder oss av är mönsterjämförelser. Vi jämför ett empiriskt grundat mönster med ett förväntat eller förutsagt mönster. Om de stämmer överens med varandra, kan resultatet göra att arbetets interna validitet stärks (Yin 2006:146)

3.4.2 Bearbetning av empiri

Vår undersökning baseras på informanternas uppfattningar och erfarenheter, vi ser varje människas situation som unik och vill i vår uppsats fokusera på deras sätt att uttrycka sin verklighet.

I resultatet använder vi oss av tre olika teman: *gruppmöten*, *hantering av alkoholism och identitet*. Dessa har vi genererat med hjälp av den insamlade empirin. Tema *gruppmöte* berör de interaktionsritualer som sker inom AA samt den emotionella energi som sker däri. Tema *identitet* berör hur hanteringen av missbruket, upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar informanternas syn på sig själva. Tema *hantering av alkoholism* berör vilken betydelse interaktionsritualerna, den emotionella energin samt grupptillhörigheten har för individens hantering av sitt missbruk och upplevelsen av skam och stigmatisering. Fördelen med generering av teman är att man genom den ger läsaren en överskådlighet av vad som komma skall i resultatet. Vi är väl medvetna om att vårt teorival kan ha påverkat vilket perspektiv vi intar gentemot vår uppsats. Vi ser inte det som en nackdel, då vi har tidigare forskning och individuella utsagor som styrker vilken inverkan självhjälpsgrupper har på gruppdeltagarens välbefinnande. Syftet är att studera de interaktionsritualer som sker i gruppmötena och den emotionella energi som skapas däri. Vi bör även skapa förståelse för vilken betydelse interaktionsritualerna, den emotionella energin och grupptillhörigheten har för individens hantering av sitt missbruk, upplevelse av skam och stigmatisering. Slutligen hur hanteringen av missbruket och upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar deras syn på sig själva.

3.5 Validitet och tillförlitlighet

Det finns två grundläggande kriterier för bedömning av en kvalitativ studie. Dessa är tillförlitlighet och äkthet (Bryman 2012:353). Tillförlitligheten består i sin tur av fyra delkriterier som motsvaras av kvantitativ forskning; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt en möjlighet att styrka och konfirmera (ibid:354). Det finns även fyra delkriterier för äkthet. Kriterierna är; sensitivitet när det gäller kontexten, engagemang och strikthet, tydlighet och sammanhang samt effekt och betydelse (ibid:357). Vi anser att vår studie har validitet och uppfyller kriterierna för tillförlitlighet och äkthet. Vi har sett till att arbetet utförts korrekt, genom att rapportera resultat till vår handledare samt säkerställa de kvalitativa intervjuerna genom att jämföra dem med mötesobservationer (ibid:356 f). Vilket gör att vår studie är trovärdig.

Det är svårt att göra kvalitativa studier överförbara, eftersom de har fokus på det kontextuellt unika av den verklighet som skildras (Ibid). Det krävs att forskarna har fylliga och täta beskrivningar av de detaljer, kulturer eller grupper som studeras. Detta för att skapa ett rikligt register som gör det möjligt att bedöma hur pass överförbara resultaten är till en

annan miljö (Ibid). Vi anser att vår studie uppfyller kravet på överförbarhet, eftersom vi har samlat empiri genom att observera gruppmöten, som vi har givit en noggrann beskrivning av.

Intervjuguiden som är till utgångspunkt för våra intervjuer går att använda om man vill studera andra självhjälsgrupper utifrån vår problemformulering. Vi har presenterat en fullständig beskrivning av forskningsprocessens alla faser; problemformulering, urval, intervjustycke och beslut gällande analys av data (Ibid) av den anledningen anser vi att studien uppfyller kravet på pålitlighet.

Det fjärde och sista kriteriet för tillförlitlighet är *möjlighet att styrka och konfirmera*, vilket innebär att vi är medvetna om att vi inte kan ha full objektivitet i samhälllig forskning (Ibid).

Studien uppfyller även kraven på äkthet då vi redovisar meningsskiljaktigheter i resultatet samt utfall som avviker från mönstren. Empirin är noga insamlad, inspelad, transkriberad och insorterad i olika teman. Utifrån tydliga teman och mönster kunde vi utarbeta en analys. Vi har sensitivitet när det gäller kontexten, vilket är ett krav då vår studie har hermeneutiken som vetenskapsteoretisk ansats. Vårt syfte är att få en ökad förståelse för vilken inverkan självhjälsgruppen AA har på sina deltagare. Genom att skilja på deltagarnas personliga upplevelser och vetenskaplig fakta kan vi skapa en större trovärdighet i vår studie. Forskningsmetoderna som vi använder oss av är tydligt presenterade och argumenterade. Vi reflekterar även över vårt förhållningssätt till dessa. Därför har vår studie tydlighet och sammanhang.

3.6 Etiska reflektioner

Först fick vi ett muntligt samtycke via ett telefonsamtal mellan oss och en nyckelperson. Nyckelpersonen är den som regel ansvarar för tillgängligheten av lokalen samt att håller i möten. Denne informerade de övriga medlemmarna om vår kommande vistelse för att få samtycke av alla deltagare. På så vis fick de inblandade möjlighet att neka eller undvika att delta på de möten som vi närvarande på. Nyckelpersonen informerade även om att intervjuer kommer att äga rum. Varje intervju inleddes med att vi upplyste informanten om att intervjun är helt frivillig och att de kan dra sig ur när de vill. De kan även avböja frågor som de inte känner sig bekväma att svara på. Studien återberättar endast det som framkommer i intervjuerna, de uttalande som sker under mötena upprepar vi inte till obehöriga. Vi har följt vetenskapliga rådets etiska riktlinjer, vilket innebär att våra informanter och gruppen AA inte går att identifiera (Hermerén 2013:66). Vi garanterar våra deltagare konfidentialitet genom att inte namnge informanterna eller andra namn som de tar upp i intervjun. Istället namnger vi

dem med en siffra t.ex. informant 1 (ibid:67). Gällande tystnadsplikt så delar vi inte med oss vad de övriga medlemmarna har berättat under mötena eller om sådant som informanterna har pratat om efter intervjun. Vi håller på sekretessen och delar inte med oss informanternas uppgifter, anteckningar och bandinspelningar från intervjuerna. Informationen används endast för forskningsändamål (ibid:67).

4 Teori

I detta kapitel presenterar vi de teorier som ligger till grund för vår analys. Eftersom vi studerar en grupp människor som träffas och utövar en form av aktivitet som kräver ett gemensamt fokus så använder vi oss av Randall Collins (2004) teori om interaktionsritualer. Vår studie kommer att besvara vilken betydelse självhjälpsgruppen AA har på sina gruppdeltagare rörande: gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet.

Collins (2004) teori om interaktionsritualer är vår utgångspunkt för *Gruppmöten* samt den emotionella energi som skapas däri. Interaktionsritualerna, den emotionella energin samt grupptillhörigheten har betydelse för individens hantering av sitt missbruk samt upplevelsen av skam och stigmatisering. En god interaktionsritual omfattar ett välbefinnande som i sin tur leder till ökat engagemang och motivation (Ibid:118). Erving Goffmans (2011) teori om stigma och Tomas Scheffs (2009) teori om skam och hänsynsemotionssystem kommer att vara nödvändiga för vår studie. Genom att granska dessa teorier kan vi förklara informanternas sätt att hantera sitt missbruk samt upplevelse av skam och stigmatisering. Teorin förklarar skamkänslorna som kan uppstå som påföljd av att bli nekad. Han tar även upp hur relevansen av att inte bli dömd påverkar bearbetningsprocessen. Erving Goffmans (2011) och Tomas Scheffs (2009) teorier använder vi i punkten *Hantering av alkoholism*. Tajfels (Jenkins 2008) sociala identitets teori kommer att fungera som utgångspunkt för punkten *Identitet*. Detta för att skapa en förståelse kring hur hantering av missbruk samt upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar deras syn på sig själva.

4.1 Interaktionsritual

Sociala processer som är en del utav interaktionsritualen menar att för varje lyckad ritual skapas en gemensam stämning (Collins 2004:5). I en ritual måste minst två människor fysiskt närvara så att de kroppsligt påverkar varandra. Kroppsspråk uttrycker signaler och emotioner som stärker det verbala. På så vis kan det skapas en gemensam sinnestämning eller delad

upplevelse (Ibid: 49). I AA närvarar alltid minst två personer. Det finns tydliga gränser i förhållande till utomstående. Det gör att man som deltagare får en känsla av vem som är där av samma syfte (ibid:48).

Varje individ bär på emotionell energi som i varje möte med någon annan antingen ökar, minskar eller förblir densamma som innan man steg in i mötet. Känslan av långsiktig samhörighet är effekten av en lyckad interaktionsritual. Dessa känslor av samhörighet kallar Collins för emotionell energi (ibid:102). Den emotionella energin kan vara hög eller låg. Vid hög emotionell energi känner deltagarna självtillit och entusiasm, och vid låg emotionell energi uppstår känslor som nedstämdhet, brist på närvaro och negativa självkänslor. När interaktionsritualer är så pass lyckade uppstår emotionell energi även när man är ensam. De positiva känslorna finns kvar även om interaktionen är över. Detsamma gäller det för låg emotionell energi, nedstämdheten kvarstår även efter interaktionsritualen (ibid:118). De emotionella känslorna som medlemmarna bär på överförs enkelt till övriga medlemmar. Detta då ett gemensamt fokus finns. Resultatet blir att de dominerande känslorna i gruppen tar över och förstärks.

Resultatet av en lyckad interaktionsritual kan leda till att medlemmarna känner gruppsolidaritet och hög emotionell energi (Ibid: 48-49). Konsekvenserna av en misslyckad interaktionsritual kan vara att man som medlem varken känner någon entusiasm eller lojalitet gentemot sin grupp. Gruppsamhörigheten kan upplevas som mindre givande och det individuella ändamålet överensstämmer inte med gruppens (Ibid: 51-53). Scheff (2009) skriver också om interaktionsritualer, men han riktar sig på sociala band. Han menar att en lyckad interaktionsritual utgörs av ett socialt band som är intakt och individerna känner. Om interaktionsritualen resulterar i att individen upplever känsla av skam, ses ritualen som misslyckad (Ibid: 109-112).

4.2 Hänsynemotionssystemet

Thomas Scheffs teori om hänsynemotionssystemet får oss att förstå betydelsen av att få bekräftelse och att bli bekräftad, vilket är relevant för att kunna förklara AAs inverkan på sina deltagare. För att belysa de sociala bandens beskaffenhet hänsynemotionssystemet behöver vi först behandla Thomas J. Scheff's teori om sociala band. Enligt teorin är de sociala bandens beskaffenhet avgörande för hur personer upplever skam eller stolthet. Sociala band kan vara svaga eller det ligger i sin tur till grund för hänsynemotionssystemet (Scheff , Microsociology, 2009).

Scheff menar att skapande och upprätthållande av sociala band är fundamentalt för människan. Skam och stolthet är de huvudsakliga emotionerna en människa upplever och emotionerna uppstår beroende på hur våra sociala band ser ut. Stolthet innebär att de sociala banden är intakta och präglade av respekt och tillit till varandra, att man är karaktärsfast. Detta resulterar då i säkra sociala band. Det är även dessa säkra sociala band som håller ihop vårt samhälle. Skam är en signal på att de sociala banden är skadade eller hotade, vilket resulterar i svaga sociala band (ibid 4-15). De sociala banden handlar alltså om hur vi förhåller oss till varandra. Scheffs hänsynsemotionssystem visar på hur emotionerna skam och stolthet är avgörande för människans beteende. Hänsynsemotionssystemet har som funktion att genom ett subtilt system av sanktioner bestraffa människan vid brist på hänsyn, vilket leder till skam, samt belöna människan vid visad hänsyn, vilket leder till stolthet.

Genom hänsynsemotionssystemet kan negativa samt positivt sociala sanktioner mätas. Hänsynsemotionssystemet är ögonblicklig och osynligt. För att förstå det tar han hjälp av Goffman (2011) när han argumenterar för känslan av förlägenhet eller om förväntad förlägenhet spelar en framträdande roll i alla sociala möten. När vi presenterar oss för andra kan vi riskera avslag som kan vara uppenbar. Subtila sanktioner kan spridas utifrån hänsynsemotionssystemet och det leder till smärtsamma skamkänslor hos individer. Beroende på dess intensitet och uppenbarhet, leder avslag vanligtvis till den smärtsamma känslan av förlägenhet, skam eller förödmjukelse. Oftast är avslagen ganska diskreta, kanske bara en missad takt i konversationens rytm (Ibid:74). Systemet kan även uppvisas på andra hållet, där acceptans av den andre leder till känslor av gemenskap och stolthet.

Hänsynsemotionssystemet hjälper oss att undvika eller hantera en situation som kan innehålla någon form av pinsamheter, känslor av att man känner sig dum eller bli nekad, dvs få avslag. Ur Scheffs (2009) teori ses skam som den främsta emotionen i sociala sammanhang och den del som bidrar till vårt sociala handlingsätt. I sociala sammanhang arbetar vi mot konformitet. Genom konformitet upprätthålls sanktioner av belöning och bestraffning. Vi överensstämmer för att undvika avslag. Det leder till att vi avstår från känslor av skam och uppmuntras till konformitet (Ibid:75). Hänsynsemotionssystemet förekommer både mellan och inom interagerande, där ömsesidig överensstämmelse och respekt leder till positiva känslor och stolthet. Genom att uttrycka känslor och handlingar korrekt kan den andres deltagande godkännas, vilket är viktigt i samspelet för att undvika bortstötning.

När man upplever bortstötning, där känslor inte erkänns, kan hänsynsemotionssystemet ta en destruktiv form. Det kan utvecklas till skam och ilska, både mellan och inom de interagerande, vilket hotar det sociala bandets status. Denna form är vanligtvis kortvarig. Torts detta, kan formen leda till bittert hat som varar i en livstid. Den behöver inte förekomma enbart mellan individer, utan kan även förekomma mellan grupper, oberoende av storlek (Ibid:76).

När gruppen utvecklar en ömsesidig förståelse kan de tillkännagiva hänsyn och om detta sker på ett gynnsamt vis kan individer uppleva förståelse kognitivt men även emotionellt. Genom att uppnå ömsesidighet kan känslor av stolthet framträda. Detta samspel behöver inte nödvändigtvis ske mellan individer utan kan beröra enskilda individers strävan efter samhörighet både på mentalt och emotionellt plan. Det här är fenomenet som möjligtvis kan förklara hur AAs gruppdeltagare bearbetar skam.

När ingen ömsesidig förståelse uppträder mellan dessa enheter hotas istället det sociala bandet då känslor av skam intar sin plats. Scheff (2009) beskriver hänsynsemotionssystemet som avgörande för människans beteende i sociala möten. Scheff (2009) refererar till Goffman (2011) när han beskrev avslag i sociala möten. Han menar att trots att risken alltid finns så är den oftast svag och diskret. Beroende på dess intensitet leder avslaget till känslan av förlägenhet, skam eller förödmjukelse. Genom överensstämmelse kan båda parterna uppnå konformitet för att undvika känslor av skam vid andras erkännande.

Detta system av emotioner och sanktioner är alltså knappt märkbart, dock är det ständigt närvarande i allt vad människan gör (ibid:s71,74). Systemet handlar om interaktioner genom interpersonella och intrapersonella aspekter. Det innebär att både yttre och inre processer krävs för att hänsynsemotionssystemet ska få sin fulla innebörd.

Inre stolthet kommer från ömsesidig konformitet och respekt i interaktioner. Det leder till yttre visade positiva känslor. Scheff menar att dessa positiva emotioner breder ut sig och sprids även mellan personerna i interaktionen eftersom en spiral av stolthet uppstår i respektive person och de sociala banden stärks. Därmed uppstår även en tredje spiral av stolthet mellan personerna och på och en kedjereaktion uppstår i form av en trippelspiral, en spiral av stolthet i respektive person och en spiral mellan dem. Denna kedjereaktion kan existera i några sekunder eller hela livet. Den kan ske mellan två personer eller en hel nation

och fortsätta i generationer (ibid: s48). Denna trippelspiral fungerar likadant även när den präglas av emotionen skam.

Beroende på hur våra sociala bands beskaffenhet ser ut i förhållande till skam eller stolthet så reagerar vi olika på dem. Hänsynsemotionssystemet visar hur vi vid visad hänsyn upplever stolthet och vice versa.

4.3 Stigma och skam

Goffman (2011) definierar stigma som en benämning på en egenskap som är djupt misskrediterande. Egenskapen anses vara avvikande i ett samhälle. Definitionen kan uttrycka sig på både sjukdomar och handlingar, såsom missbildningar och brottliga handlingar. Fler exempel kan vara alkoholism, drogmissbruk och homosexualitet.

Grupper stigmatiserar människor för att bekräfta att de själva är följer de normer som gäller för samhället (Goffman 2011:11). De är personer som inte avviker från speciella förväntningar. Goffman (2011) menar att det finns sådana personer, de flesta människor bär på något som kan ses som ett stigma (ibid:12). Att en person inte lever upp till omgivningens förväntningar behöver inte nödvändigtvis betyda att hon känner sig berörd. Hon kan distansera sig från avvikelser för att skydda sin uppfattning om sin identitet och känna sig som en typisk människa. Hon bär ett stigma, men ser det inte som ett bekymmer (ibid:14). Stigmat väcker ofta skamkänslor då individen vet att det är något skamligt med egenskapen bär på. När hon presenterar en bild av sig själv gör hon det utan den stigmatiserade egenskapen. En stigmatiserad person försöker i vissa fall rätta till det som anses vara orsaken till sin svaghet. Exempelvis att en blind genomgår en ögonbehandling eller att en alkoholist försöker bli fri från sitt missbruk (ibid:16). Vissa drar sig undan sociala sammanhang medan andra tar större plats i samhället som kan ses som provocerande (Ibid:26).

När individer får en förståelse över att de bär på ett stigma, övergår skammen från att tidigare varit en person som präglats av sitt stigma till en person som nu kan hantera sin situation. (Ibid:18). Stigmat hanteras oftast genom att man vänder sig till individer som bär på samma känslor, då en ökad förståelse finns. Genom att vända sig till individer som har liknande erfarenhet, kan man i interaktion med de, handleda varandra till hur man bäst kan övervinna sitt stigma. (Ibid:28) Ur ett sociologiskt perspektiv talar vi utifrån gruppsynpunkt.

Stigmatiserade personer brukar ofta ansluta sig till en grupp eller en förening för personer

med samma stigma, exempelvis självhjälsgrupper och föreningar för personer med cancer. Detta för att tillträda en grupp människor som delar förståelse för stigmat.

4.4 Stigma och social identitet

Människans identitet delar in i personlig och social. Den personliga avser de som personligen känner individen och utan förklaring kan associera individen med stigmat (ibid:75). Jag-identitet är den upplevda identiteten, en subjektiv uppfattning och känsla om sin situation och hur man som människa formas av sina olika sociala erfarenheter. Den är en reflexiv företeelse som en individ med en ifrågasatt identitet måste använda sig av. Tajfels (Jenkins 2012) sociala identitetsteori skiljer på det unika jaget från den sociala identiteten. Den sociala identiteten är en internalisering (införlivning av andras tankar, värderingar och reaktionssätt i den egna personen) som samtidigt är samhällets stereotypa identifiering av en individ och i mellan åt den mer framträdande egenskapen hos en person. Att vara en del av en grupp är viktigt för individer eftersom den ger social identitet och möjlighet att värdera sig själv. Värderingen av sig själv påverkas av samhället som är strukturerat utifrån kategorier som är översatta till referensgrupper, vilket gör att man kan jämföra sig socialt med andra grupper i positiva eller negativa självvärderingar (Jenkins 2012:89).

Grupper jämför sig med varandra för att få en tydlig bild av vad det är som utgör gruppen genom att se likheter internt och deras delade olikheter med omvärlden. Det ger en vi mot dem känsla. Grupper särskiljer sig från och diskriminerar andra grupper för att kunna öka sin egna positiva och sociala värdering samt kollektiva självförtroende. Individer och grupper som inte är nöjda med sin sociala identitet försöker att förbättra och skaffa positiv identifiering genom att flytta, anpassa sig eller konkurrera ut andra grupper (Ibid). Den sociala identiteten gör det möjligt för individer att behandla stigmatiseringen. Man kan undersöka vilka känslor som utövas gentemot sitt stigma. Vilket uppmärksammar råd kring hur man kan leva med stigmat (Goffman 2011:117). Stigmatiserade personer har ofta ambivalens till sitt eget jag, de förärver en viss identitetsstandard som de tillämpar på sig själv utan att kunna leva upp till den. I vissa umgängen förväntas den stigmatiserade personen att spela sin roll efter samhällsnormer. Detta är paradoxalt då samhället har lärt de stigmatiserade att inte acceptera de negativa attityderna (ibid:118-121). Ju mer stigmatiserade personer avviker från normerna, desto mer får de lov att ge uttryck åt det subjektiva jag-idealet (ibid:127). Samhällets normer har alla någon gång i livet misslyckats med att uppfylla, vare sig det är

normer som det fysiska och psykiska färdigheter. Det innebär att alla någon gång kommer att känna stigma, vilja försvara sig eller hävda sig. Identitetsnormerna alstrar alltså lika mycket avvikelser som efterlevnad (ibid:139-140).

4.5 Sammanfattning av teorierna

Vi summerar hur vi tänkt kombinera de valda teorierna i analysen för att besvara vilken inverkan självhjälpsgrupper har på gruppdeltagarna. Punkten ”Gruppmöten” studeras utifrån Collins (2004) teori om interaktionsritualer samt den emotionella energin som sker under gruppmötena. Med hjälp utav hans teori får vi en tydligare förståelse kring vilken inverkan gruppmötena har för individens bearbetning av skam. Goffman (2011) och Scheffs (2009) teorier om skam kompletterar varandra i den mån att vi får en djupare förståelse för hur skam kan påverka en individ samt hur individer går tillväga för att bearbeta skammen. Därmed har vi gått igenom punkten ”Hantering av alkoholism” och kvar finns teorierna om Identitet. Här kombineras Tajfels (Jenkins 2012) sociala identitetsteori med Goffmans (2011) teori om stigma. Eftersom stigma påverkar individens syn på sig själva, behövde vi även en social identitetsteori för att förstå hur samhället ser på stigmatiserade grupper och individer och hur dessa etiketteras i olika grupper som har olika hög status.

Effekten som sker under gruppmötena påverkar hur deltagarna hanterar missbruket samt deras upplevelse av skam och stigmatisering, vilket man kan koppla till Goffmans (2011) teori om stigma. Hanteringen påverkar i sin tur deras syn på sig själva och den sociala identitet som de har kopplar vi till Tajfels (Jenkins 2012) sociala identitetsteori.

5. Presentation av materialet

I detta avsnitt kommer resultatet att presenteras utifrån tre olika teman: *gruppmöten*, *hantering av alkoholism och identitet*. Tema *gruppmöte* berör de interaktionsritualer som sker inom AA samt den emotionella energi som skapas däri. Tema *hantering av alkoholism* tar upp vilken betydelse interaktionsritualer, den emotionella energin samt grupptillhörigheten har för individens hantering av sitt missbruk samt upplevelsen av skam och stigmatisering. Tema *identitet* berör hur hanteringen av missbrukets samt upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar informanternas syn på sig själva.

5.1 Vilken betydelse har gruppmötena för deltagarna?

5.1.1 Våra observationer av gruppmötena

Gruppmötet inleds med högläsning från en frivillig deltagare. Här av skapas ett gemensamt fokus, eftersom när hen börjar läsa så tystnar övriga i gruppen och lyssnar. Mötet fortskrider efter högläsningen med att ordet skickas till nästkommande person. Personen inleder med att hälsa och presentera sig själv. Återkommande fraser i presentationerna är: "Hej jag heter (...) jag är alkoholist/narkoman". Ibland läggs även andra fraser till i presentationen såsom "Jag är nykter idag för att jag själv vill". Genom att varje deltagare utför en tydlig presentation av sig själv sker en gemensam upplevelse. Den gemensamma upplevelsen grundar sig i att lyssna på andra med samma problem och mål. Varje möte avslutas med en kristen bön vid namn Sinnesrobönen. Sinnesrobönen utförs på så vis att man som deltagare ställer sig upp, bildar en ring och håller varandra i händerna. Bönen läses upp i kör och det är här som den fysiska kontakten skapas mellan deltagarna, som är ett av kriterierna för en interaktionsritual. Tre faktorer som avgränsar deltagare från övriga icke-deltagare är: anonymitet, slutna möten och ekonomiska bidrag. En av de viktigaste normerna inom AA är anonymiteten. Anonymiteten innebär att det som sägs inom AA stannar inom AA. Vilket betyder att man som deltagare inte bör prata om medlemmarna och deras delningar med utomstående. Om man som deltagare upplever att man vill vara helt anonym finns slutna möten där endast medlemmar får delta. Till skillnad från de öppna mötena där även icke-medlemmar får delta. Ekonomiska bidrag ges enbart av AA-medlemmar för att bidra till ökad stämning i form av kaffe och fika.

Genomslaget av AA:s gruppmöten skildras av alla deltagarna genom att de uttrycker sig om vikten av att få komma till gruppmöten och inte blir dömd för sina tidigare handlingar. Under ett möte förekommer ett uppehåll, då ett nytt par tillträder. Den ena är anhörig och den andra har alkoholproblem. Den anhöriga kommer dit som stöd till sin släkting. Efter mötet går tillfällig mötesansvarig fram till paret, sätter sig med dem mer avskilt för att berätta om hur AA fungerar, mötestider och hur de kan få hjälp. Det för att de skall känna gemenskap. Den här observationen visar oss att AA kan vara mer än att endast gå på ett möte och sedan gå därifrån när mötet är över. Deltagarna bryr sig om varandra och vill hjälpa till, även utöver mötena. Detta bemötande skapar trygghet och bekvämlighet att återkomma. Då ett bra bemötande kan öka välbefinnandet (Collins:118).

5.1.2 Gruppmötenas betydelse utifrån intervjun

I gruppmötena interagerar gruppdeltagarna med varandra och hamnar i en gemenskap. Sinnesstämningen och gemenskapen påverkar deltagarnas välbefinnande. Ett tydligt mönster som påvisar att AA:s gruppmöten har en positiv inverkan på sina deltagare är att de upplever ett ökat välbefinnande efter att de varit i kontakt med självhjälpsgruppen.

Informant 3 uttrycker:

”Det är just det att man känner mer, som idag kan jag tycka att det är skönt att vara ledsen, för då känner jag någonting. [...] Många känslor är nya för mig, jag började dricka när jag var 15 och inte känt någonting under den här tiden, så att även ledsamma känslor är positiva. Att vara arg är det som jag har mest erfarenhet av, den har jag kunnat få igenom även om jag inte har druckit. Men just den här empatin och att kunna vara ledsen... det är en positiv känsla idag just för att jag känner något.”

Det är flera deltagare som uttrycker sig motsvarande citatet ovan. De har varit känslomässigt påfrestade av alkoholen samt att de i nykterheten, med hjälp av gruppmötena, fått bättre kontakt med tidigare känslor som nedstämdhet. Några uttrycker att de lyckats vända jobbiga känslor till det positiva och fått där igenom ökat välbefinnande.

Att deltagarna upplever ett lågt välbefinnande och bristande självkänsla kan refereras till nedanstående citat. Låg självkänsla och lågt välbefinnande associeras till negativa känslor såsom upplevelsen av att man inte har egenvärde, känslor som nedstämdhet, ångest och skuld.

Informant 8 uttrycker:

”Alltså skammen har ju för mig varit jättedjup, jag hade otroligt mycket skam för hur jag betedde mig, de konsekvenserna jag fick på slutet.”

De flesta informanterna uttrycker sig så, att de stegvis mår bättre och en beskrivning som flera använder sig av, är att deras liv har vänt 180 grader. För att förklara vad de menar med uttrycket så har de berättat att ilskan som de tidigare burit på har påverkat samvetet och välbefinnandet negativt. Det beror på deras förflutna, som utmärkts av känslor som skuld över att handlingar mot sin omgivning. De uttrycker att de inte upplever lika stor ilska som de känt

under missbruket och att det empatilösa tillståndet numera är borta (Ibid 28). Andra väsentliga känslor, som exempelvis rädsla över att bli dömd och upplevelsen av att ha ett empatilöst liv, har lett till ett osunt tänkande hos deltagarna. Sedan individerna blivit deltagare i AA uttrycker de att de går mot en bättringsväg, dels på grund av gemenskapen och bekräftelsen som tillförs av gruppen.

Informant 9 uttrycker:

”Jag har hopp om livet igen och livsglädje. Det har ju inte vänt helt och allt är kanon, men det finns hopp idag och livsglädje. Det kommer lite hela tiden ... dimma och ljus på något sätt. Fysiskt och psykiskt mår jag fantastiskt mycket bättre varje dag. Paranoia och självmordstankar har börjat försvinna. ”

Informant 2 uttrycker:

”Jag har gjort 180 grader med allting. Det går liksom inte att jämföra med det livet jag lever idag. Och det går inte ens att jämföra med det livet jag hade tidigare, innan jag började dricka. Jag har mer framtidsutsikter idag i min ålder än vad jag hade när jag var 25. Då hade jag ingen uppfattning alls. Jag vet att jag har mindre tid kvar nu men, jag är mer tillfreds med allt.”

Informant 2 förklarar vidare:

”Från början hjälpte det väldigt mycket att jag såg att andra hade samma problem med att vara nyktra. Och sedan såg jag också likheter hos väldigt olika personer. Och sjukdomsbegreppet blev för mig helt demokratiskt. Så det tog från adel ner till uteliggare, här sitter advokater, läkare, arkitekter, här finns folk som inte har skolutbildning, inte har en tand i munnen och druckit t-sprit sen de var tolv och sniffat och sånt.”

Som informant 2 förklarar så kan alkoholismen drabba vem som helst, men att det också går att bli nykter, oavsett bakgrund. I samtal med varandra inser deltagarna att de inte är ensamma om sitt missbruk och i gruppmötena ges tillfället att dela med sig utan att negativa konsekvenser uppstår.

Informant 3 uttrycker:

”När jag ser att andra skäms så vet jag att jag är en av dem [...] jag känner kanske att han som sitter där borta har gjort samma idiotgrejer i sitt liv. Då kan jag ju fråga honom, Hur gjorde du för att bli av med skammen? Det ger dig tröst att han har gjort samma sak och känt samma sak och faktiskt fått ordning på det”

Som informant 3 beskriver så stillas det dåliga samvetet av andras likvärdiga historier. I samtal med varandra inser deltagare att de inte är ensamma om sitt missbruk och det ges tillfälle att dela med sig av sina erfarenheter utan att bli fördömd. Det gör att deltagarna lyssnar mer intensivt vid delningar och vågar uttrycka sig utan att uppleva rädsla. Gemenskapen i AA riktas inte till en specifik målgrupp, alla individer är välkomna oberoende samhällsklass. Det bidrar till att man kan identifiera sig med personer från olika målgrupper. Eftersom de strävar efter samma mål, så ökar förståelsen för olikheter i ursprung. Deltagarna uttalar sig i intervjun om gruppens betydelse över tid. Den har blivit så viktig att många ser den som en livlina. Det finns andra självhjälsgrupper som kan likställas med AA. Deltagarna har möjlighet att vända sig till dessa grupper för att skapa variation. Variationen är bra eftersom man får möjlighet att möta nya människor och föra nya samtal.

5.2 Vilken betydelse har AA för hantering av alkoholism?

När man i självhjälsgrupper får möjlighet att uttrycka sig och få återfall utan att bli dömd så hjälper det den enskilde i bearbetningsprocessen. Deltagarna känner att de kan komma tillbaka till gruppen och samhörigheten trots att de övriga medlemmarna känner till ens handlingar och det är en form av bekräftelse.

Informant 10 uttrycker:

”Till vardags så hjälper vi varandra och hämtar varandra och åker hem till de som har fått återfall... då är vi där och bankar på dörren... utan något straff, då kommer folk tillbaka. Det är så det är.”

Det här är en annan sorts bekräftelse som Informant 10 skildrar. Deltagarna är inte bara fria att uttrycka sig ohämmat, utan de kan trots ett återfall komma tillbaka och fortfarande känna sig välkomna. Det underlättar bearbetningen som går ut på att ta sig an skamkänslorna och lära sig att hantera dem.

Gruppledlemmarna lär sig att ta sig an skamkänslorna och lär sig att hantera dem. Det är relevant för att kunna få uttrycka sin åsikt och inte bli nekad på grund av att man bär på ett stigma. Ett sätt att hantera stigmat som man bär på är att vända sig till individer som bär på liknande stigmatisering som en själv. Deltagarna uttrycker i intervjuerna att AA haft en positiv inverkan på dem rörande hantering av alkoholism i form av att de slutat skämmas över sitt förflutna som alkoholiser. Att det idag finns en lösning på det som tidigare varit ett problem kan ses som en befrielse. En del av lösningen uttrycks ligga i att de har lärt sig att anpassa sig till samhällets normer. Att kunna hantera sin alkoholism har gett dem verktyg till att hantera framtida motgångar.

Informant 7 uttrycker:

”I alla de stegen som AA har, så hjälper det. Alla skamkänslor... det är också så att AA hjälper dig att ta tag i de problemen. Du får ju liksom verktygen för att våga prata med dem som du har varit jäkligt taskig mot när du söp eller när du drogade. Hade det inte varit för AA så hade jag ju aldrig gått och bett om förlåtelse eller berättat att såhär är mitt liv och nu hoppas jag att det är en ändring.”

Trots förbättring av hanteringen av sitt missbruk så fruktar många att få återfall. En informant uttrycker att så länge man inte dricker så gör det godtagbart att ses som en alkoholist. Många av deltagarna uttrycker fördelen med att kunna bearbeta känslor och varför man som individ bör lägga tid på processen, tiden hjälper en att bearbeta känslor fullt ut. Exemplet nedan illustrerar hur deltagarna värderar tiden det tagit i förhållande till hur självkänslan ökat.

Informant 5 uttrycker:

” Jag tänker mer på mina beteenden och attityder och om jag är en god medmänniska och att jag idag vill släppa in medmänniskor i mitt liv och se det som en glädje [...] jag har fått den här förmånen och jag har fått den här frågan en gång när jag varit på en annan intervju om det fanns ett piller jag kunde ta så att jag blev befriad från den här besattheten att vilja dricka. Men jag skulle inte vilja det för då hade jag aldrig fått lära känna mig själv. Då hade jag gått med ett piller, men känt mig lite ledsen.”

Majoriteten berättar att de någon gång tagit medicin mot sitt missbruk. Medicinen har lindrat det fysiska tillståndet, men deltagarna uttrycker att enbart genom AA har de upplevt psykiskt tillfredsställelse. Främst har tolvstegsprogrammet fungerat som rehabilitering.

Stor vikt av hanteringen läggs på tolvstegsprogrammet där de får möjlighet att utföra en självrannsakan, där man i programmet får möjlighet att konstruktivt kritisera sig själv. Den konstruktiva kritiken sker regelbundet med utvärdering vilket underlättar bearbetningsprocessen. Vid utvärderingen skapas en självinsikt över vilket steg som man befinner sig i och kan klarlägga vad som bör göras för att uppnå nästa mål. Majoriteten av deltagarna uttrycker att de framförallt umgås med nyktra alkoholister som de lärt känna via AA. Deltagarna berättar att när man umgås med nyktra alkoholister slipper man förklara sig eftersom de har en gemensam förståelse för vad de har gått igenom.

Informant 3 uttrycker:

”Jag är väl öppen till de närmaste bara. I sociala sammanhang där man tackar nej till alkohol blir det ofta en fråga om inte du ska ha, tyvärr är det en kombination av att ibland välja vilka tillställningar man går på, plus att ha en ursäkt till att köra bil bara för att släta av det.”

Vi har ett tydligt exempel från informant 3 om hur man kan vara selektiv gällande vilken information man delar med sig av. Huvudparten av deltagarna upplever att de är öppna gällande sin alkoholism, men att en viss anpassning ändå sker. De menar att anpassningen beror på de negativa reaktionerna som förekommit i samband med att de varit för öppna. Flera av deltagarna uttrycker ”Jag går inte omkring med en skylt i pannan”. Genom att utesluta viss information har alkoholismen fått negativ inverkan på närstående. Informationen kan bidra till oro hos dem. En av deltagarna berättar att den även skapat en skam hos de anhöriga. Oron och skammen hos närstående ökar risken till att relationen förstörs.

Informant 1 uttrycker:

”Jag är allergisk mot alkohol och jag menar, är man allergisk mot jordnötter så är det inte så smart att hinka i sig. Så att jag ser det lite så. Det hade varit mycket enklare om samhället också såg det så på alkoholen, att det är en allergi som man lever med.”

Informant 1, precis som flera, uttrycker sig att alkoholismen bör liknas med andra problem såsom allergi, en mer accepterad åkomma av samhället. Alkoholismen borde ses som en sjukdom, därför bör samhället ha samma inställning. Om samhället kunde få förståelse för skillnaden, skulle inte alkoholister vara en stigmatiserad grupp. Deltagarna associerar även alkoholism med cancer. De uttrycker att man som cancerpatient aldrig blir dömd eller vräkt när ett återfall sker. Samma medlidande finns inte om en alkoholist får ett återfall. Bemötandet i AA sker enligt deltagarna mer positivt, det skapas ett medlidande med den sjuka.

Under intervjuerna talar majoriteten av deltagarna om alkoholismens utsträckning, som upplevs som bred, eftersom det idag finns en miljon alkoholister där varje enskild generellt har fyra eller fem anhöriga. Då fyra till fem miljoner individer kan vara drabbade av detta utgör de halva Sveriges befolkning. De flesta av deltagarna tycker att det är synd att alkoholismen ses som en tabu, när det är en så pass vanlig åkomma.

Den mest väsentliga betydelse som AA haft på sina gruppdeltagare rörande hantering av alkoholism är att de har fått möjligheten att bearbeta skamkänslorna. Skamkänslorna som uppstår vid stigmatisering bearbetas genom delgivning till övriga deltagare. Ett annat tydligt mönster hos deltagarna är önskan om att alkoholism kunde bemötas likadant som andra åkommor gör av samhället, exempelvis cancer och allergier.

5.3 Vilken betydelse har AA för sina gruppdeltagares identitet?

Hur vi ser på oss själva som personer uppstår av tankar, värderingar och reaktionssätt som utomstående har om oss. Genom att införliva dessa formar deltagarna en självuppfattning, som ger dem möjlighet att värdera sig själva.

I varje gruppmöte inleder var och en av deltagarna med att tala om vad de heter och att de är alkoholister, den här inledningen ligger till grund för tolvstegsprogrammet som utförs i AA. Genom att ta sats i tolvstegsprogrammet blir det första steget aktuellt i och med att man erkänner och accepterar sig själv som alkoholist.

Majoriteten av deltagarna uttrycker att de föredrar AA:s behandlingsmetod före andra behandlingsmetoder såsom terapi eller receptbelagda mediciner som antabus. De andra behandlingsmetoderna prefereras inte eftersom de inte haft lika bra inverkan som behandlingsmetoden som utförs i AA.

Informant 2 uttrycker:

”Är det någon som känner att de har problem med alkoholen så skulle jag hellre säga till dem att söka sig till AA än att söka sig till läkare. För att jag fått både antidepressiva och antabus utskrivet, det har varit som att käka sockerpiller för det hjälper inte ett skit. De säger att man inte kan dricka på antabus, men det kan man. Vill man bli kvitt sin sjukdom så ska man vilja det själv och på AA finns de redskapen för o hjälpa.”

Deltagarna uttrycker att alkoholen inte nödvändigtvis behöver prioriteras som innan de vände sig till AA. Livet uttrycks numera följa normerna jämförelse med perioden som missbrukare. Deltagarna yttrar att delningen bidrar till en ökad hantering av känslor och ger möjlighet till att lära känna sig själv bättre. När man lär känna sig själv bättre får man en mer kompletterad identitet. En annan aspekt som deltagarna nämner är att delning bidrar till en ökad acceptans och ärligheten gentemot sig själv. Det upplevs att man genom att vara ärlig gentemot sig själv skapar en förståelse kring missbruket och även detta bidrar till en klarare självbild och identitet.

De berättar att ärligheten har hjälpt de att förstå att problemet inte ligger i alkoholen utan i dem själva. Det är inte omgivningen som driver dem till att dricka utan ansvaret ligger hos dem själva uttrycker deltagarna. Ett genombrott sker när deltagare inser att drickandet är deras eget ansvar och inte ett samhällsansvar. Deltagarna uttrycker att gruppmötena hjälpt dem att få nya värderingar kring livet. Det är ett tydligt exempel på att deltagaren upplever att hen lärt sig att lägga mindre vikt vid alkoholen och kan planera saker som känns mer värdefulla.

Informant 2 ger exempel på sina nya värderingar:

”Jag har förändrats 180 grader. Jag kan göra allting utan att ha en planering med brännvin ihop med amfetamin. Jag kan leva som vanligt. Jag har mina barnbarn här på somrarna och vi åker och badar. Jag behöver inte dricka öl för att min grabb gör det.”

Deltagarna uppfattas som motsägelsefulla när de berättar om hur de hanterar omgivningens förväntningar, vissa deltagare upplever att man i umgängen utanför AA inte berörs av deras förväntningar och att de kan vara sig själva, samtidigt som de ändå berättar att de anpassar sig ibland.

Informant 5 uttrycker:

”Jag känner att jag vågar vara mycket mer mig själv ute i det vanliga livet, för det är där jag ska vistas utan att känna att jag har det här filtret. Förr var det jag och världen på något vis, men det känner jag inte idag.”

Informant 5 uttrycker vidare:

”Fortfarande känner jag det i vissa sammanhang, det gör jag [...] när man kommer in i en stor folksamling med både kända och okända människor, måste jag känna av vad det är för stämning på något vis [...] för auktoritära personer har jag alltid haft dålig självkänsla inför, så jag drabbas av det ständigt och jämt. Men jag kommer liksom på banan mycket fortare idag.”

En av deltagarna uttrycker att om man har en egen identitet så behöver man inte känna att man behöver vara på ett visst sätt. Genom att man upplever att man inte behöver anpassa sig så spelar det ingen roll vilken krog man väljer att gå till eller vilka människor man väljer att träffa, uttrycker samma deltagare. En annan deltagare uttrycker däremot att i vissa sociala sammanhang sker det en anpassning. Anpassningen visas genom att deltagarna uppför sig som mer lyckliga än de upplever att de är.

Informant 1 uttrycker:

”Alla människor är osäkra och har en attityd [...] kan man släppa den attityden så kan man umgås med alla sorters grupper [...] då tycker folk om en för den man är och inte för den man försöker vara.”

Den mest väsentliga inverkan som AA haft på sina gruppdeltagare rörande deras personlighet och identitet är att det inom självhjälpsgruppen skapats en bekvämlighet och acceptans utifrån ett både individuellt och kollektivt perspektiv, man blir accepterad för den man är.

Hela gruppen gynnas av varandras berättelser då man stöttar och hjälper varandra. Vilket skapar en bekvämlighet. Intervjuerna påvisar att flertalet av deltagarna upplever att ärligheten är större gentemot medlemmar än gentemot utomstående. Deltagarna menar att självhjälpsgruppen bidragit till är en säkerhet och bekräftelse hos gruppen.

5.4 Sammanfattning av resultat

Utgångspunkten för vår analys är tre utvalda teman samt de resultat vi redogjort för:

- Tema *gruppmöte* berör de interaktionsritualer som sker inom AA samt den emotionella energi som skapas däri. I samtal med varandra inser deltagarna att de inte är ensamma om sitt missbruk. Individerna får bättre kontakt med känslor som tidigare definierats som jobbiga. Det låga välbefinnandet och bristande självkänsla har omvandlats till lycka och glädje med hjälp av gruppmedlemskap, då man lärt känna sig själv och lärt sig att acceptera sig själv.
- Tema *hantering av alkoholism* berör vilken betydelse interaktionsritualerna, den emotionella energin samt gruppmedlemskapen har för individens hantering av sitt missbruk, upplevelsen av skam och stigmatisering. Självhjälpsgruppen har en positiv inverkan på hanteringen av alkoholism i form av att man slutar skämmas över sitt förflutna som alkoholist. Man upplever befrielse av att finna lösningar på problem med hjälp av tolvstegsprogrammet. Lösningar finns i förmågan att anpassa sig till samhällets normer.
- Tema *identitet* berör hur hanteringen av missbruket, upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar informanternas syn på sig själva. I och med att man erkänner och accepterar sig själv som alkoholist så kan man gå vidare med sina känslor. Hantering av känslor som ger möjlighet till att lära känna sig själv bidrar till en ökad acceptans och ärlighet mot sig själv. Gruppen bidrar till en säkerhet och bekräftelse. Detta gör att det är lättare för deltagarna att integreras med samhället.

Eftersom man inte blir negativt bemött i AA:s gruppmöten så vågar intervjupersonerna öppna upp sig och få bekräftelse från de andra deltagarna. Bekräftelsen ökar välbefinnandet och livskvaliteten då skamkänslorna minskar. De vågar visa sig sårbara inför varandra och då skapar de ett förtroende för gruppen. Förtroendet gör i sin tur att det blir lättare att ge och ta till sig råd. Genom tolvstegsprogrammet får de strategier samt lär sig att ta ansvar för sina handlingar, vilket hjälper dem att nå målet att bli nykter. Med hjälp av tolvstegsprogrammet och gruppmötena har deltagarna fått en positiv syn på sig själva och som grupp. Denna positiva självvärdering stämmer inte överens med samhällets syn på alkoholister. De önskar att samhället kunde ändra sina värderingar och bemöta dem med samma respekt som

exempelvis en cancerpatient får. Resultatet visar vilken inverkan självhjälpgruppen AA har på sina gruppdeltagare gällande: gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet.

6. Analys

Utifrån våra resultat ska vi analysera självhjälpgruppens betydelse för de tre teman; *gruppmöte, hantering av alkoholism* samt *identitet*. Vi intresserar oss för de interaktionsritualer som sker i dessa möten och den emotionella energi som skapas däri. Vilken betydelse som interaktionsritualerna, den emotionella energin och grupptillhörigheten har för individens hantering av sitt missbruk samt upplevelsen av skam och stigmatisering. Slutligen hur dessa faktorer påverkar deras självsyn.

6.1 Gruppmötet och samhörigheten

Enligt Collins (2004) teori om interaktionsritualer måste minst två människor fysiskt befinna sig på samma plats så att de kan påverka varandra genom sin kroppsliga närvaro.

Under AAs gruppmöten sker dessa interaktionsritualer som Collins (2004) talar om då det alltid är minst två personer som deltar. Den mest grundläggande fokus för deltagarna är deras gemensamma mål är att bli nykter. Det gemensamma målet är det som får deltagarna att söka sig till AA och följa deras värderingar. Normerna som återfinns i gruppen är att man som deltagare bör låta alla komma till tals, ta hänsyn och visa respekt för alla deltagare.

Interaktionsritualen påbörjas vid den inledande högläsningen från AA:s egenpublicerade litteraturalster *Stora Boken*. Gemensamt fokus tillsammans med det genuina engagemanget från andra människor är den viktiga början mot nykterhet. Utan tydliga mål och känsla av samhörighet finns det ingen anledning att stanna kvar i självhjälpgruppen. Därför bör stor vikt läggas på presentationen när nya deltagare tillträder. Genom tydliga mål vet de medverkande vad som krävs utav de och fokus kan läggas på målen. Informanterna uttrycker att denna tydliga struktur saknades i deras tidigare liv.

AA har genom åren lyckats skapa en genomarbetad och väl fungerande modell av hur man kan skapa ett gemensamt fokus med gemensam sinnesstämning i en grupp. Den gemensamma sinnesstämningen leder i sin tur till att deltagarna upplever gruppsolidaritet och lojalitet.

De olika delarna i gruppmötet består av frivillig höglösning, själv presentation, att ordet går runt, anonymitet samt grupps självförsörjande. Delarna i mötesstrukturen kan upplevas som ytliga. Varje separat handling kan kännas oviktig när den tas ur sitt sammanhang. Att alla presenterar sig på samma sätt ger dels en trygghet i att man vet hur man kan uttrycka sig. Genom att ha ett föremål som skickas runt säkerställs varje individs möjlighet att uttrycka sig i gruppen. Rutiner skapar trygghet, trygghet skapar frihet i att uttrycka sig. Att kunna uttala sig fritt hjälper deltagarna att känna samhörighet med övriga gruppmedlemmar och ta lärdom av deras erfarenheter. Annat som framgår i deltagarnas utsagor är att gruppmötena bidrar till lärdom om att inte haka upp sig på det dåliga samvetet som man bär av att ha gjort sin omgivning illa.

6.1.1 Gruppmötet och känslolivet

Känslan av en långsiktig gruppsolidaritet definieras utifrån vilken positiv inverkan självhjälpsgruppen har på sina gruppdeltagare. Den långsiktiga gruppsolidariteten definieras Collins (2004) som en lyckad interaktionsritual. Den gemensamma sinnesstämningen i en grupp utgörs av den emotionella energin som skapas mellan deltagarna i gruppmötena och kan delas upp i tre olika faser: låg, neutral och hög. Neutral innebär att man i interaktion med övriga deltagare bär på samma emotionella energi som innan man ingick i interaktionen. Flera av deltagarna har berättat att det inte alltid upplever mötena som givande. Deltagarna i AA måste genomgå dessa tre faser av emotionell energi för att uppleva ett högt välbefinnande. Processen att finna sig själv och bli nykter tar tid, så man kan inte förvänta sig att känna livsglädje på en gång. Någonstans under processen får de uppleva neutral emotionell energi. Det är då viktigt att man fortsätter gå på mötena för att utveckla den emotionella energin. Enligt deltagarnas utsagor så präglades majoriteten av dem av lågt välbefinnande och bristande självkänsla när de började i självhjälpsgruppen. Känslor som ångest, brist på egenvärde, nedstämdhet, skuld är ett tecken på låg emotionell energi. Den låga emotionella energin grundar sig i att informanterna tidigare präglats av stigmatiseringen.

I vår empiri ser vi att skammen har varit djup för dem. Skam kring hur de betedde sig under sin alkoholism, och därefter en ny skam när insikten drabbade dem i nykterhetstillståndet. Missbruk av alkohol strider mot samhällets normer och medlemmarna är högst medvetna om stigmatiseringen. Detta väcker känslor av skam. De har lärt sig att om de inte kan dölja sitt stigma eller bete sig anständigt offentligt så blir de dömda och icke bekräftade. Icke-

bekräftelsen bidrar till skamkänslor och man får ingen möjlighet att tillhöra samhället. Vilket bidrar till låg emotionell energi. Vikten av att känna ett sammanhang och gemenskap blir tydligt. Gruppmedlemmarna uttrycker ofta att de återfått livsglädje. Deltagarna mår fysiskt och psykiskt bättre då hanteringen av känslor förbättrats.

Vi ser att sedan de kom till AA, har intervjupersonerna fått både sammanhang och gemenskap genom interaktionsritualerna som sker i gruppmötena. Ett tydligt sammanhang och gemenskap bidrar till en hög emotionell energi. Empatin som gruppmedlemmarna säger att de fått tillbaka, har de fått tillbaks tack vare gemenskapen som de känner med gruppen.

Gemenskapen kommer från det genuina engagemanget de får av de andra deltagarna samt att de kan identifiera sig med de andra. Den emotionella energin utgörs av deltagarnas utsagor om positiva känslor, såsom ett ökat välbefinnande, livskvalité och ett sundare tankesätt. Detta beror på att de fått bättre kontakt med sina känslor och kan uppleva lycka och glädje.

Slutsatsen är att emotionell energi som kommer från den delade sinnesstämningen mellan deltagarna är grunden för empatin. Det är där den växer fram. När en av deltagarna frånvarar under en längre tid kan denne uppleva besvikelse över att ha svikit gruppen. Känslan tyder på att gruppen har en hög emotionell energi då denne upplever ett starkt band för gruppansamhörigheten. Troligvis har AA blivit mer än endast gruppmöten för deltagarna. Det har blivit en plats där man lär sig utöva och praktisera en livsstil och man gör det tillsammans med andra. När man är borta en tid kan känslan av att man sviker dyka upp, eftersom man inte är där och deltar, utövar, får och ger stöd till sina vänner.

En annan bidragande faktor till hög emotionell energi hos deltagarna är tolvstegsprogrammet. Informanterna uttrycker att programmet ger dem livsglädje i form av ett ökat välbefinnande. Under första steget bör man kapitulera och erkänna sin maktlöshet för sitt beroende. Vilket leder mot ett sunt tänk och ökat välbefinnande. Programmet fungerar som en vägledning till att lära känna sig själv, acceptera sina brister.

Olitskys (2005) studie om en lyckade interaktionsritualens påverkan stödjer den långsiktiga gruppsolidariteten som Collins (2004) talar om. En lyckad interaktionsritual präglas av hög emotionell, känsla av grupptillhörighet samt ett gemensamt intresse för ämnet i fokus. I våra resultat ser vi att den lyckade interaktionen skapar en trygghet och tillhörighet. Medlemmarna uttrycker att det skapas en ökad vilja till att gå till gruppmöte. Det för att undvika känslan av att svika sina medmänniskor.

Trojans (1989) och Seebohms (2013) studier visar att självhjälsgrupper långsiktigt har en positiv verkan på sina deltagare. Studierna visar gynnsamma resultat på ökat välbefinnande, i form av bättre hälsa. Deras resultat konstaterar att deltagarna har fått ett bättre självförtroende genom att skapa en positiv självsyn. De har slutat att identifiera sig med sitt stigma. Respondenterna upplevs mer hoppfulla, mindre isolerade och kan nu mera njuta av sociala sammanhang. Deltagarna uttrycker att även dåliga känslor är bra. För de är ett bevis på att man har ett känslofyllt liv. I vår studie hos AA uttryckte deltagarna att skamkänslorna hanterades genom att man isolerade sig från samhället. Anledningen var att undvika samhällets dömande blickar och känslan av att inte höra till. Många uttryckte att man på så vis väljer att hålla stigmat hemligt genom att gömma sitt beroende.

Hänsynsemotionssystemet är en betydelsefull process som sker inom gruppmöten och hos deltagarna. Att de inte dömer varandra under gruppmötena tolkar vi som ett tecken på hänsynsemotionssystemet. Det råder konformitet i gruppen. Konformiteten upprätthålls genom sanktioner av belöning och bestraffning, i vårt fall belöning. Belöningen är att bli respekterad, hörd och få respons utan negativa inslag. Denna bekräftelse ger gruppdeltagarna en känsla av stolthet och positiva känslor. Vilket i sin tur ökar välbefinnandet hos dem.

För att sammanfatta visar avsnittet att gruppmötena hjälper deltagarna varandra att känna samhörighet. Samhörigheten ger självkänsla och motivation till att hålla sig nykter. Bekräftelsen som deltagarna får av självhjälsgruppen tyder hög emotionell energi. Hög emotionell energi ger ökad självkänsla. Den ökade självkänslan bidrar till att deltagarna kan hantera alkoholismen, som är en stigmatisering. De hanterar på så vis sitt stigma.

6.2 Hantering av alkoholism

Hantering av alkoholism bygger till stor del på individens tillvägagångsätt och ansvar. Enligt teorin om stigma så kan en person avskärma sig från sin alienation genom att skydda sin uppfattning om sin identitet. En person med ett stigma försöker oftast rätta till det som bekymrar denne. I en självhjälsgrupp som AA kommer medlemmarna någon gång att vilja bli hörda snarare än att gömma sig bakom sitt stigma. Detta uppträdande visas tydligt i vårt resultat. Deltagarna uttrycker att de försökt rätta till stigmat genom att man vänt sig till AA. Självhjälsgruppen har haft en positiv inverkan på dem rörande hantering av alkoholism, då de har slutat skämmas över sitt förflutna.

Empirin visar även att deltagarna mottagit negativa reaktioner i sammanhang utanför AA, när de varit för öppna gällande alkoholismen. Omgivningens negativa reaktioner bekräftar väldigt tydligt att de bär på ett stigma. Av den anledningen upplevs självhjälsgruppen som betydelsefull då den bidrar till trygghet och gemenskap. I självhjälsgrupper får deltagarna möjlighet att uttrycka sig utan att bli dömda. Vilket hjälper den enskildes bearbetningsprocess. En av informanterna uttrycker att tolvstegsprogrammet och gruppen verkligen hjälper till att ta tag i problemen samt bearbeta skammen. Tolvstegsprogrammet ses som verktyg för att man ska våga prata med människor i sin omgivning som farit illa av dennes missbruk. Respondenten uttrycker även att det är genom AA som man kunnat be sina medmänniskor om förlåtelse.

Deltagarna uttrycker att efter tolvstegsprogrammet bär de på positiva känslor såsom glädje, energi och upprymdhet. Forskning belyser att medlemmar som får avlasta sina problem, utan att bli dömda, känner sig mindre isolerade och mer hoppfulla (Seebohm:130228).

Bearbetningen av stigma har gett deltagarna nya metoder att hantera sin situation. De har även lärt sig att anpassa sig till de normer som finns i samhället. Stigmat kan även hanteras genom att likna det vid andra åkommor som är accepterade i samhället. I intervjuerna hävdar deltagarna att alkoholismen liknas med jordnötsallergi och cancer. Detta för att rätta till det som anses vara orsaken till den egna skam och avstigmatisera alkoholismen. Majoriteten av informanterna uttrycker att alkoholismen är en så pass vanlig åkomma att den inte borde vara skambelagd. Trots det sker en viss anpassning till vem man delar sin berättelse med beroende på tillställningen. De uttrycker att under vissa tillställningar får man finna ursäkter till varför man avstår från att dricka, som ett sätt att hantera de negativa konsekvenserna av omgivningens reaktion på alkoholismen.

Erkännande i en självhjälsgrupp gör det möjligt att kunna rannsaka sig själv inför övriga deltagare samt lära sig att det är acceptabelt att visa sig sårbar. För att tolvstegsprogrammet ska fungera så är det viktigt att man är ärlig både mot sig själv och mot andra. Ärlighet skapar tillit som i sin tur skapar trygghet. Hanteringen bygger på övertygelsen om att gruppmedlemmarna vill väl och att det inte finns någon anledning till att vara defensiv.

Empirin visar att i en grupp, där alla är lika, minskar risken för stigma. Forskning belyser att stigmatiserade personer tror att de kommer att få avslag på grund av sitt stigma. Det yttrar sig i att andra ser ner på dem, exempelvis att de inte erbjuds en anställning på grund av sitt stigma

(Link, Struening, Rahav och Nuttbrock 1997:177). I vår studie ser vi att i möten med andra människor utanför AA, blir medlemmarna återigen medvetna om sitt stigma. Därmed blir de medvetna om risken att bli dömda. De blir därför säkrare att umgås med personer som bär på samma stigma. Det är konformiteten i hänsynemotionssystemet gör att deltagare föredrar att umgås med personer med samma stigma. Samtidigt ses det som en hantering av stigmat.

För att sammanfatta avsnittet har vi kommit fram till att tolvstegsprogrammet fungerar som en vägledning för deltagarnas tillfrisknande. Det är genom programmet som deltagarna blir medvetna om sitt missbruk. Erkännandet av missbruket gör det möjligt att kunna rannsaka sig själv inför övriga deltagare och lära sig att det är acceptabelt att visa sig sårbar.

6.3 Informanternas upplevelser av sig själva

Att vara en del av en grupp är viktigt för individer eftersom det skapar en social identitet och möjlighet att värdera sig själv. Värderingen av sig själv påverkas av samhället. Samhället är strukturerat utifrån kategorier som är översatta till referensgrupper. Det gör att man kan jämföra sig socialt med andra grupper i positiva eller negativa självvärderingar. Alkoholismen tillhör en kategori som deltagarna upplever som negativ. Det visar sig genom att vissa blivit nekade ett arbete eller fråntagna sin lägenhet som de fått av socialtjänsten. Deltagarnas upplevelser stämmer överens med tidigare forskning, som visar att individer som har eller har haft ett missbruk nekats medicinsk behandling, lägenhet, fått lägre lön eller förlorat arbetet (Link m.fl. 1997:181).

En acceptans kring den sociala identiteten sker under mötena då deltagarna presenterar sig själv som alkoholister. Identiteten accepteras i det första steget i tolvstegsprogrammet som innebär att man slutar förneka sitt problem, på så vis erkänner de sig maktlösa inför alkoholen. Genom att acceptera den sociala identiteten så underlättar de behandlingen av sitt stigma. Även de känslor som finns gentemot alkoholismen kan behandlas med hjälp av tolvstegsprogrammet och gruppmötena. Det blir lättare att ta till sig råd när man har bestämt sig för att acceptera den sociala identiteten. Självförtroendet och självkänslan hos deltagarna ökar både kollektivt och individuellt, då de särskiljer sig från andra grupper. Likheterna som deltagarna ser inom gruppen stärker uppfattningen och bibehållandet av vad som utmärker. Många deltagare uttrycker en viss osäkerhet i umgänge med andra än AA-medlemmar. Det kan tolkas som att de inte präglas av stigma i sammanträde med deltagarna i samma utsträckning som i umgänge med övriga samhällsgrupper. I vissa sammanhang upplever flera

att det finns förväntningar som de vill agera efter för att uppfylla kraven för sin roll som en nykter alkoholist. I sammanträde kan vissa uppleva att de måste vara positiva, då det förväntas av dem. Medlemmarna uttrycker att de genom AA har fått en insikt i vad det innebär att vara alkoholist och även fått nya värderingar som gör att gemenskapen i gruppen känns värdefull. Insikten över att vara alkoholist innebär att de uttrycker att de har fått förståelse för att problemet ligger hos dem själva och inte i alkoholen. Problemet uttrycks vara både fysiskt och psykiskt. Framförallt att alkoholen inte är det grundläggande problemet. Det är med hjälp av AA som de har fått förståelse för vad deras problem grundar sig på. Vissa uttrycker att de varit alkoholist sedan första klunken, andra menar att alkoholen har varit självmedicinering. I intervjuerna framkommer det att de har skapat sig att ha en positiv syn på sig själva genom att berömma istället för att nedvärdera. Den positiva synen har bidragit till att de upplever ett likavärde med andra. Informanterna uttrycker att de önskar att samhället kunde ändra sin negativa inställning. De vill skapa en samhällssyn som gör alkoholismen jämförbar med andra åkommor såsom cancer och allergier, som inte är lika negativt värderande. Samhällets reaktioner kan tydas som ett avslag. Det råder inte konformitet mellan alkoholister och samhället, vilket väcker negativa känslor hos deltagarna. Det råder en önskan om att avstigmatisera alkoholismen. Denna önskan tolkar vi som ambivalens, då samhällets värderingar på alkoholister inte stämmer överens med deltagarnas egna. Hänsynemotionssystemet yttrar sig i att deltagarna upplever större bekvämlighet i umgänge med andra AA-medlemmar. De slipper att eventuellt hamna i en situation som kan innehålla avslag och väcka skamkänslor.

För att sammanfatta avsnittet har vi kommit fram till att erkänna sig som alkoholist innebär att också ta sig an den sociala identiteten som alkoholist. AA ger deltagarna möjlighet att värdera sig själv. Det gör att man kan jämföra sig socialt med andra grupper i positiva eller negativa självvärderingar. Samhällets reaktioner kan tydas som ett avslag, det råder inte konformitet mellan alkoholister och resten av samhället, vilket väcker negativa känslor hos deltagarna. Deltagarna vill bli kvitt dessa negativa känslor och önskar därför att samhället kunde ändra inställning. Det är alltså en önskan om att avstigmatisera alkoholismen. Denna önskan tolkar vi som en ambivalens då samhällets värderingar på alkoholister inte stämmer överens med deltagarnas egna.

6.4 Sammanfattning av analys

Gruppmöten byggs upp och genomförs på ett sådant sätt att fokus läggs på upplevelsen.

Mötena ska hjälpa deltagarna att identifiera sig med andra och känna samhörighet.

Samhörigheten ger självkänsla och motivation till att hålla sig nykter. Bekräftelsen som deltagarna får av självhjälpsgruppen ger hög emotionell energi. Hög emotionell energi ger ökad självkänsla. Den ökade självkänslan bidrar till att deltagarna kan hantera alkoholismen, som är en stigmatisering.

Tolvstegsprogrammet fungerar som en vägledning för deltagarnas tillfrisknande. Det är genom programmet som deltagarna blir medvetna om sitt missbruk. Erkännandet av missbruket gör det möjligt att kunna rannsaka sig själv inför övriga deltagare och samtidigt lära sig att det är acceptabelt att visa sig sårbar. På samma sätt som det är acceptabelt att visa sina sämre sidor och få bekräftelse. Trots dessa sämre egenskaper så är de lika värdefulla som alla andra.

Att erkänna sig som alkoholist innebär att ta sig an den sociala identiteten som alkoholist. AA ger deltagarna möjlighet att värdera sig själv. Det gör att man kan jämföra sig socialt med andra grupper i positiva eller negativa självvärderingar. Samhällets reaktioner kan tydas som ett avslag. Det råder inte konformitet mellan alkoholister och resten av samhället, vilket väcker negativa känslor hos deltagarna. Deltagarna vill bli kvitt dessa negativa känslor och önskar därför att samhället kunde ändra inställning. Det råder en önskan om att avstigmatisera alkoholismen, denna önskan tolkar vi som en ambivalens då samhällets värderingar på alkoholister inte stämmer överens med deltagarnas egna.

7 Slutsats

Det hermeneutiska perspektivet använder vi oss utav för att förstå vilken inverkan den emotionella energin har på skam och stigmatisering hos deltagarna. Under mötena får vi en annan förståelse, än om vi endast hade utgått från deltagarnas individuella intervjuer. Observationen ser vi som en komplettering till våra intervjuer för att få en ökad förståelse för gruppmötenas betydelse. Under mötena delar medlemmarna med sig av sina erfarenheter i tron om att hjälpa andra. Vi använder oss av Collins (2004) begrepp emotionell energi som är en del av teorin interaktionsritualer. Vid hög emotionell energi känner deltagarna självtillit och entusiasm. Vid låg emotionell energi kommer känslor som nedstämdhet, brist på närvaro och negativa självkänslor. Hög emotionell energi är resultatet av en lyckad interaktionsritual. Goffman (2011) definierar stigma som en egenskap som är djupt misskrediterande. Stigmat väcker ofta skamkänslor eftersom individen vet att det är något skamligt med egenskapen man

har. För att förstå betydelsen av att inte bli dömd använder vi oss av Scheffs (2009) teori om hänsynemotionssystemet samt konformiteten som tas upp i samband med teorin. Slutligen använder vi Tajfels teori om social identitet som Jenkins (2012) refererar till i boken ”*Social Identity*”.

Gruppmedlemskap är värdefullt för individer. Det skapar en social identitet och möjlighet till att utvärdera sig själv. Det är en delad representation av vem man är och det mer lämpliga beteendet som man har. Samhället är strukturerat utifrån kategorier som översätts till referensgrupper. Dessa ger oss sociala jämförelser, som i sin tur ger oss positiva eller negativa självvärderingar.

Vi har använt oss utifrån tre olika teman: *gruppmöten*, *hantering av alkoholism* och *identitet*. Dessa fungerar som en utgångspunkt för att kunna besvara vilken inverkan självhjälpgruppen har på deltagarnas välbefinnande. Vårt huvudsakliga fokus i våra teman kommer att vara den emotionella energins relevans. Anledningen till att vi valt att belysa den emotionella energin är för att vi tror att det är en avgörande faktor för att ett välbefinnande ska äga rum.

Utifrån analysen så kan vi dra slutsatsen att våra informanter fått ett ökat välbefinnande och bättre livskvalité sedan de började gå till AA. Resultatet visar ett tydligt mönster av att gruppmötena hjälpt deltagarna att hantera och bearbeta känslor som skam. Detta genom att dela med sig och få lyssna till andras erfarenheter. Sociala sammanhang med individer som bär samma stigma hjälper en att vara ärlig, utan att uppleva rädsla över att bli dömd. Detta resultat har även stöd av Trojans (1989) och Seebohms (2013) studier om att långsiktigt deltagande i en självhjälpgrupp har positiva effekter på välbefinnandet.

Deltagarna uttrycker att de inte längre känner skam över sitt missbruk. Det finns dock fortfarande om att samhället borde inta samma attityd som till sjukdomar. Den höga emotionella energin som deltagarna får av att komma till AA-mötena hjälper dem att bli nyktra. Olitsky (2005) menar att det beror på att en lyckad interaktionsritual äger rum och den ökar motivationen hos deltagarna. I vårt fall utgörs den av deltagarnas motivation att hålla sig nyktra. Skammen som stigman tidigare medfört försvinner när den emotionella energin ökar. Detta eftersom deltagarna blir mer mottagliga för råd kring hur de ska hantera sitt stigma.

Bearbetningen av stigmatiseringen gör att de blir varse om sin identitet i samhället som alkoholist. De personer som är stigmatiserade upplever oförklarlig smärta och får ofta uppleva avslag från samhället (Link, Struening, Rahav och Nuttbrock 1997:177).

Den höga emotionella energin som ökar välbefinnandet gör det lättare för deltagarna att

anpassa sig till samhället samtidigt som de kan vara sig själva. Detta är ett resultat av en lyckad interaktionsritual. Nästa viktiga del i bearbetningen av stigmatiseringen är att gruppmedlemmarna inte blir dömda när de delar med sig av sina berättelser. Vi tolkar att det här sker ett hänsynemotionssystem och konformitet som bidrar till de positiva stolthetskänslorna. När man blir dömd och kritiserad kan det väckas skamkänslor. Det blir tydligt när deltagarna uttrycker att de föredrar att umgås med andra AA-medlemmar. Detta eftersom de upplever att man i AA inte blir dömd. Deltagarna slipper hamna i en situation som kan innehålla avslag och väcka skamkänslor.

8 Reflektioner

I detta avslutande kapitel presenterar vi en mer övergripande slutsats där vi kritiskt granskar fördelar respektive nackdelar med vår studie. Vår studie innehåller olika teman som vi delar upp i avsnitt, för att säkerställa att våra frågeställningar besvara. Det styrker validiteten. Vårt syfte med undersökningen är inte att bedöma ifall informanternas utsagor är pålitliga. Vi fokuserar på deras upplevelser och erfarenheter av vilken inverkan självhjälpsgruppen AA har på deltagarna gällande: gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet.

8.1 Metod

Urvalet som består av ett strategiskt och homogent urval ger oss stora fördelar under uppsatsens gång. Vi har vänt oss till deltagare som är relevanta och uppfyller kriterier för sammanhanget. De är alla medlemmar i AA, vilket ger vår studie stor trovärdighet. Något som försvårade insamlingen av empiri var att vi endast deltog på de öppna möten, som förekommer tre gånger i veckan. Det tog tid innan vi hade samlat in allt material vi behövde, då vi bara fick möjlighet till en intervju per mötestillfälle. Ovissheten gjorde det svårt att planera resten av arbetet, vi fick ta det i den takt som det kom. Vårt urval fick bli på detta viset eftersom vi inte fick respons på våra förslag om att de deltagare som var intresserade av att ställa upp gärna fick lämna telefonnummer, bestämma tid och mötesplats, så skulle vi anpassa oss till den tiden som gavs och utföra våra intervjuer. Därför blev våra intervjuer bundna till mötestiderna.

Intervjumetoden som vi använder oss av är semistrukturerad intervju, fördelen med den är att intervjuaren är mer flexibel än vid strukturerad intervju. Deltagaren får möjlighet att sväva ut lite utanför ämnet i sina svar. Intervjuaren har fortfarande kontrollen och kan ställa

följdfrågor för att komma tillbaka till ämnet samtidigt fördjupa sig i något viktigt som deltagaren yttrat sig om. Det ger även oss som intervjuare en chans till att skapa en trygg stämning hos deltagaren då frågorna inte är låsta och strikta. Vi har i förhållning till vår uppsats försökt att inta en neutral och objektiv ställning till vårt forskningsområde. Det genom att ha en balans mellan granskning och bedömning av arbetet, så att det inte övergår till övertolkning och därmed minskar trovärdigheten i resultatet.

8.2 Reflektioner om teorierna

Syftet med vår studie är att studera vilken inverkan självhjälsgruppen AA har på sina gruppdeltagare rörande: *gruppmöten, hantering av alkoholism och identitet*. Vi fokuserar på deras upplevelser och utsagor. Det finns ett särskilt intresse för de interaktionsritualer som sker i dessa möten och den emotionella energi som skapas däri, samt vilken betydelse interaktionsritualerna och den emotionella energin har. Vi ville även undersöka vilken inverkan grupptillhörigheten har för individens hantering av sitt missbruk samt hantering av upplevelsen av skam och stigmatisering. Slutligen ville vi även studera hur hanteringen av missbruket samt upplevelsen av skam och stigmatisering påverkar deras syn på sig själva.

Resultatet vi fick stämde bra överens med teorierna om interaktionsritualer, skam och social identitet samt hänsynemotionssystemet. Även Dieners (et. al., 1999) begrepp om välmående stämde överens med det resultat som vi har fått. Utsagorna lyckades beröra samtliga kategorier gällande välmående då deltagarna beskrev bland annat värderingar och känslor etc. Med hjälp utav Dieners begrepp så fick vi en klarare uppfattning kring vilken inverkan självhjälsgruppen AA hade på sina gruppdeltagares välbefinnande.

Vi är väl medvetna om att vi hade kunnat få förståelse för problemområdet med andra teorier. Vi hade kunnat inta ett mer sociologiskt perspektiv utifrån Fromms teori om frihet och Marx (1995) teori om alienation eller ett psykoanalytiskt perspektiv utifrån Kleins (1882-1960) och Igras (2002) teorier om objektrelationer. Då hade vi kunnat fördjupa oss mer ingående om informanternas barndom och eventuellt fått förståelse för varför de hamnat i beroendet. Dock ville vi hålla oss till vilken inverkan självhjälsgruppen AA har på sina gruppdeltagare rörande: *gruppmötena, hantering av alkoholism och identitet*.

8.3 Tillförlitlighet

Tydliga mönster i resultatet som dessutom går att analysera med hjälp av teorierna gör vår studie tillförlitlig. Vi är väl medvetna om att vår förståelse för interaktionsritualer har präglat vårt arbete, då vi hade den med oss i bakhuvudet när vi tillträdde fältet. Däremot har vi kunnat kombinera teorin om interaktionsritualer väl med de övriga teorierna. Vilket visar att vi kan se vårt resultat utifrån från olika perspektiv. Det ger en helhetsbild över studien och ett tydligt resultat över vilken inverkan självhjälsgrupper har på sina gruppdeltagare. Vår studie har validitet och uppfyller kriterierna för tillförlitlighet och äkthet. Trovärdighet motsvarar intern validitet och innebär att våra observationer och teorier som vi använt oss av stämmer överens. Det är påtagligt att vår empiri och teori stämmer överens. Då vi har stöd av den tidigare forskningen som vi presenterar i avsnitt 2.5. samt av den empiri vi samlat in. Vi anser att vår studie uppfyller kravet på överförbarhet, då vi har gett en noggrann beskrivning av den empiri som samlat in. Vi är dock medvetna om att vår studie endast rör en subgrupp inom AA som vi besökt. Om vi eller någon annan gör samma studie i en annan självhjälsgrupp kan resultatet bli annorlunda. Det faktum att det sker något inom självhjälsgrupper som gör att deltagarna upplever högre livskvalité går inte att förneka.

Den tidigare forskningen stödjer att stigmatiseringen har en negativ påverkan på individer. Det bekräftar deltagarnas utsagor. Forskning stödjer även att självhjälsgrupper har en positiv inverkan på lång sikt. Det stämmer överens med informanternas uttalanden om att de upplever en bättre livskvalité efter att de började gå på gruppmötena. Slutligen har vi belägg på forskningsresultat som tyder på att interaktionsritualer ökar motivationen hos deltagarna. Självhjälsgrupper har med stor sannolikhet en positiv inverkan på gruppmedlemmarna. Vi har i vårt arbete framfört ett antal förklaringar till det.

8.4 Förslag till vidare studier

En märkvärd notering under intervjuerna är att samtliga informanter svarade att de inte skäms över att vara alkoholister. Flera av dem svarade att de inte bryr sig om omgivningens förväntningar. Deras självsäkerhet skapade funderingar hos oss. En självhjälsgrupp kan ha varit den främsta anledningen till att ta sig ur sina djupa emotionella problem.

Vi spekulerade kring om det kan vara så att informanterna intalar sig själva om att de inte skäms över att vara alkoholister. Det kan vara ett möjligt utfall till att de känner sig oberörda

av sin omgivnings förväntningar. När vi såg närmare på svaren upptäckte vi en viss motsägelsefullhet till det senare alternativet. Ett förslag till vidare forskning skulle kunna vara att man studerar närmare på detta problemområde. Vad man kan undersöka då är om informanterna möjligtvis utvecklat känslor som de intalat sig eller om det är självkänslan som har utökats.

Ett annat område som vi funderat över är att utföra samma studie med ett genusperspektiv. Nio av våra tio informanter är män och man skulle kunna vinkla studien för att se skillnad på det som män och kvinnor svarar. Vidare kan man undersöka varför utfallet var så litet för kvinnor. Om det rör sig om att färre kvinnor är alkoholister eller om vi hade otur att hamna i en självhjälsgrupp där männen är mer benägna att ansöka medlemskap.

Under insamling av vår empiri fann vi att intervjuerna med de deltagare som varit nyktra längst (20 år) blev väsentligt kortare jämfört med övriga medlemmar. Svaren var ungefär desamma, men mer kortfattade och mer tydliga. Enligt vår uppfattning hade de som varit nyktra längre en större distans till alkoholismen. Detta uttryckte sig i att de var mer konkreta i sina svar och de kom fram till sina svar snabbare. De uttryckte även att skamkänslorna, som de tidigare präglats av, kan hanteras utan svårigheter. De sa även att det var länge sedan de upplevde samma känslor som nykommande medlemmarna upplever. De identifierar sig inte längre med sitt stigma. De skäms inte längre över sin gamla alkoholism. Hos dessa respondenter hittar vi förändring som uppstått under åren i självhjälsgruppen.

8.5 Etiska reflektioner

Vi uppfyller de etiska kraven enligt Vetenskapsrådets riktlinjer. Tystnadsplikt finns gentemot deltagare som medverkat under gruppmötena, men nekat intervju. Våra informanter är anonyma, det går på så vis inte att tyda vem som har sagt vad. Det går heller inte att spåra vilken grupp AA som vi har besökt, vi undviker på så vis att hänga ut eller stigmatisera en hel grupp. Vi upprätthåller konfidentialitet, varken informanterna eller någon annan medlems uppgifter skickas vidare. Empirin används enbart i utbildningssyfte (Hermerén 2013:66 f).

Den socialpsykologiska relevansen i vårt forskningsområde gynnar inte endast vårt arbete som forskare. Den gynnar även våra informanter i form av att vi genom uppsatsen sprider vidare budskapet till andra målgrupper. Det skapar en kunskap samt medvetenhet hos våra läsare om vilken inverkan en självhjälsgrupp har på sina deltagares välbefinnande.

Uppsatsen ger deltagarna möjlighet att delge sina erfarenheter och upplevelser i skriftligt format som är tillgängligt för alla när publicering sker. Det är genom vår uppsats som läsarna får ta del av deltagarnas verklighet och livsberättelser om varför självhjälpgrupper fungerar.

Litteraturlista

- Bryman, Alan (2012). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. [rev.] uppl. Malmö: Liber
- Collins, Randall (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (red.) (1999). *Well-Being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- De tolvstegen: De tolv traditionerna: [förslag avsedda som hjälp att tillfriskna i gemenskapen] 3 uppl. (1995:3–75) Stockholm: AA förl. (Anonyma alkoholister)
- Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. 1. uppl. Stockholm: Liber
- Goffman, Erving (2011). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. 3. uppl. Stockholm: Norstedt
- Heine, S., Kitayama, S., Lehman, D. & Markus H. R. (1999): Is There A Universal Need For Positive Self-Regard? *Psychological Review*
- Jenkins, Richard (2008). *Social identity*. 3. ed. London: Routledge
- Johansson, A. (2005). *Narrativ teori och metod: med livsberättelsen i fokus*. Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, Magnus (2006). *Självhjälpsgrupper: teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Lindwall, Magnus (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Scheff, Thomas J. (2009). *Microsociology discourse, emotion and social structure*. Johanneshov: TP
- Sjöberg, Katarina. & Wästerfors, David. (red.) (2008). *Uppdrag: forskning konsten att genomföra kvalitativa studier*. Enskede: TPB
- Steg, L., Buunk, A.P. & Rothengatter, T. (red.) (2008). *Applied social psychology: understanding and managing social problems*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tebelius, Ulla & Patel, Runa (red.) (1987). *Grundbok i forskningsmetodik: kvalitativt och kvantitativt*. Lund: Studentlitteratur
- Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Yin, Robert K. (2007). *Fallstudier: design och genomförande*. 1. uppl. Malmö: Liber
- Vetenskapsrådet. Expertgruppen för etik. (2013). *God forskningssed*. Johanneshov: MTM.
- Ödman, Per-Johan (2007). *Tolkning, förståelse, vetande: hermeneutik i teori och praktik*. 2.,

[omarb.] uppl. Stockholm: Norstedts akademiska förlag

Wiedersheim-Paul, F. & Eriksson, L.T. (1991). *Att utreda, forska och rapportera*. (4. [dvs 5.] uppl.) Malmö: Liber ekonomi/Almqvist & Wiksell.

Uppsatser

Bruce G. Link, Elmer L. Struening, Michael Rahav, Jo C. Phelan and Larry Nuttbrock (1997). On Stigma and Its Consequences: Evidence from a Longitudinal Study of Men with Dual Diagnoses of Mental Illness and Substance Abuse. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 38, No. 2 (Jun., 1997). American Sociological Association.

Olitsky, Stacy (2005) Promoting Student Engagement in Science: Interaction Rituals and the Pursuit of a Community of Practice, Graduate School of Education, University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania.

Seebohm, Patience (2013-07-01). "The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being". *Health & social care in the community* (0966-0410), 21 (4).

Trojan, Alf (1989) Benefits of self-help groups: A survey of 232 members from 65 disease-related groups, Institute for Medical Sociology, University of Hamburg, University Hospital Eppendorf.

Hemsidor

Prestjan, Anna: Syndare, skurk eller sjukling - Drinkarens ansikten hämtat från www.vr.se 2006-10-25

Scheff, Thomas, Retzinger Suzanne: Shame as the master emotion of everyday life, från www.academia.edu 2000-07-25

Alkohol och droger, riskbruk och missbruk från www.1177.se 2013-06-24

Vetenskap och praxis – Inte bara räkna, utan också förstå från www.usb.se 2010

Bilaga 1

Intervjuguide

Vi ska i vår undersökning se hur jag-identiteten hos deltagarna från Anonyma Alkoholister förändras i självhjälpgruppen med utgångspunkt i stigma, skam och emotionell energi.

Inledning AA

Hur länge har du kommit till AA?

Vad var det som fick dig att komma hit? Orsak?

Jag-identitet

Hur skulle du säga att du har förändrats sedan du kom till AA?

Behöver du vara på ett visst sätt i din omgivning?

Hur påverkas du av din omgivnings förväntningar?

Någon skillnad på den du är i AA och i dina andra umgängen?

Stigma

Skäms du över att vara alkoholist?

Hur ser du på din alkoholism?

Hur hanterar du din alkoholism?

Hur pass öppen är du med din alkoholism?

Hur påverkar din alkoholism dina närstående?

EE

Hur var din självkänsla innan du började gå till AA?

Hur är din självkänsla nu när du går till AA?

Hur har gruppmötena hjälpt dig?

Har du någon gång känt dig missnöjd efter ett möte? På vilket sätt?

Vilka är de skillnaderna mellan ditt nuvarande och ditt tidigare liv?

Grupp

Hur har gruppen påverkat din inställning till livet

Hur skulle du beskriva att gruppen har hjälpt dig?

Hur anser du att gruppens betydelse har förändrats över tid, har den blivit mer eller mindre viktig? Ge gärna exempel på hur du menar.

Hur påverkar gruppen dig till att hantera eller bearbeta dina känslor utifrån exempelvis skam?

Ordspråk

”Det finns ett ordspråk som säger att det svåra är inte att vara nykter utan att leva nykter. Vad anser du om det?”

Avslut

Hur ser dina framtidsplaner ut?

Några tips till individer som befinner sig i samma sits som du

Bilaga 2

Intervju med informant 8

Nyktterheten handlar inte bara om att sluta dricka, som många tror, för det har vi nog gjort många gånger – sluta dricka. Någonstans måste det ske förändringar, tänka om. Tänker jag likadant handlar jag likadant också ju. Jag måste ju ändra om i...typ KBT, tanke, känsla handling. Och den hjälpen får jag när jag går på möten och andra hör andra här hitta sin väg och... det är en prövning och träning på sin nyktterhet. Jag kan läsa allting intellektuellt och förstå allting, men jag måste ju handla i det med mina kunskaper, inte bara läsa det, jag måste göra det också ju.

Hur länge har du kommit till AA?

Sedan 1996, men min bana har inte varit spikrak, nej, det har varit många, en hel del återfall... jag hade nästan sex års nyktterhet, sen hände lite saker och så trillade man dit och så var man här igen, så jag har gått in och ut genom de här dörrarna.

Vad var orsaken till att du kom hit?

Det var väl att jag hade försökt alla andra vägar... jag hittade min nyktterhet genom... ja, jag var väl... mitt drickande såg väl ut... innan jag kom till AA så drack jag... jag var nykter 7-8 månader, så kanske jag drack i en vecka... var typ en periodare då, i många, många år. Sen började det ta över mer, så det blev mer och mer ofta och till sist var jag så trött på det, så jag ringde till ett behandlingshem och åkte iväg på en tolvstegsbehandling i Skåne, i 29 dagar. På den vägen var det. Så det gick jättebra då, var på programmet och så. Sen vet jag inte varför jag började dricka, jag mådde jättebra. Livet flöt och allting... Det var en golftävling, och det gick ganska bra för mig och jag kom fyra i A-klassen minns jag och jag hade bestämt mig för att jag inte skulle dricka någon ting mer, men så spelade jag med fyra göteborgare, och så kom det fyra öl in, så jag tänkte att det kan väl inte vara så farligt med en kall öl nu på sommaren, men det var det tydligen. Jag blev ju inte jättefull den gången, men det var någonstans man hade startat en process och fått smaken för det då. Det gick ganska bra det där året, till och från. Jag drack då och då, inte mycket, men det ökade tyvärr sen. Sen gick det väldigt fort att komma... det var ofta man hade druckit mycket och... man hamnade fort tillbaka där man slutade en gång. Det är inte som när man började en gång med att dricka

alkohol... det är inte så att när man har haft uppehåll i många år att man kan börja dricka som när du var ung, det funkar inte så... det ökar på direkt. Ganska skrämmande. Så det är en förnekelse, man lever i en förnekelse, man tror många gånger att det ska gå att dricka, men det funkar inte... det funkar för alla andra, jag vill också att det ska fungera. Jag vill också kunna sitta på en uteservering en sommarkväll, med en flaska vin som normala folk kan. Men tyvärr så går inte det.

Hur skulle du säga att du har sedan du började gå till AA?

Hur mitt sätt har förändrats?

Om du märker att du har förändrats, din inställning, tankar, känslor?

Ja... asså innan... mina känslor. Jag har ju mer kontakt med mina känslor idag än när jag gick i ett jädra rus, då var det ju kemiska känslor som styrde. Så det är ju... jag kan prata om känslor och känna om jag är glad, ledsen, arg, förbannad... alltså, det är lättare att hantera dem känslorna idag. Innan när jag fick en känsla som jag inte tyckte om, som jag inte trivdes med, då kunde jag dricka. Jag drack på olika känslor ju. Var jag glad så ville jag bli lite gladare och då drack jag på det för att höja den effekten. Och var jag ledsen så drack jag på det och när jag var besviken. Alkoholen förstärker ju alla känslor, de förstärks och det blir konstigt ju. Men det handlar liksom om att leva i verkligheten och... ja verkligheten är inte... ja, det handlar mycket om rädslor och sånt ju.

På vilket sätt anser du att du hanterar det lättare nu då?

Det är genom att gå hit ju och tänka på vad jag får. Mina konsekvenser jag har fått av mitt... skulle jag börja dricka igen så kommer ju allting tillbaka, allt det tråkiga. Jag har ju många tråkiga och långa konsekvenser bakom mig genom livet. Pensionskassa (?) har jag och ett antal körkort har jag blivit av med. Så det är ganska mycket och sätta på spel om jag skulle börja dricka och det går väldigt fort utför. Och jag har ett bra liv idag, det fungerar, det gör det. För att jag vet att om jag har problem idag och skulle dricka på det problemet så skulle det problemet bli ännu mer ju. Fler problem skulle ju komma med automatiken. Det bara rasar då hela... allting bara blir sämre och sämre. Och mina nära och kära, det är många gånger som de... man har ju lurat dem så många gånger "Nu är jag nykter" "nu fungerar det" "Nu blev jag nykter" "Nu..." Det tror ju inte människor på, för dem har man ju lurat så många gånger och så har man blivit full igen och så va, de har ju trott... då åker dem ju ner också. Tilliten till människor försvinner ju. Det går ju inte att lita på. Kommer han och är full idag

eller är han nykter när han kommer hem? Vilket skick är han i och allt det där var? Om man inte är hemma efter jobbet till exempel och så... som medberoende är det väldigt... de mår ju väldigt illa när det är någon i familjen som är aktiv. De lever ju med en ständig oro. Sömlösa nätter och så... de blir jättesjuka och hjälplösa. Jag vill nästan påstå att halva svenska befolkningen är involverade i det här. Någon har någon anhörig som åker dit och i en familj så är det i regel några barn också som får skit av detta.

Vilka förväntningar tror du att din omgivning har på dig? Om du känner att de har det.

Vilka förväntningar?

Om du känner att du måste vara på ett visst sätt för dina nära och kära eller dina andra vänner. Jag ska vara precis som jag är, jag ska inte... vara någon annan än den jag är, jag ska inte spela en roll eller vara någon annan. Jag ska vara precis som jag är. Jag är "normal"... om det nu finns normala människor... ibland undrar man... även när man träffar nyktra människor... hur normala de är egentligen.

Då kanske inte nästa är så relevant, men hur du påverkas av omgivningens förväntningar? Hur jag påverkas? Ja.

Nej, jag bryr mig väl inte så mycket om andra egentligen, jag tänker på mig själv och de som tycker om mig tycker om mig och de som inte tycker om mig tycker inte om mig. Jag brukar säga så att jag älskar absolut inte alla, men jag kan acceptera människor som de är. Jag kan ju inte älska alla för det, man får acceptera människorna som de är.

Är det någon skillnad på den du är i AA och i andra umgängen?

Nej, det vet jag inte... det var en svår fråga... jag försöker väl vara likadan här som jag är i andra sällskap, tror jag. Jag försöker inte gå in här och spela någon slags... bättre än någon annan. Här i AA finns det inga ordföranden, inga bestämmande. Allt i tolvstegsprogrammet är ju förslag... det finns inga pekpinningar på vad jag måste göra för att jag ska bli nykter. Var och en får göra hur de vill... det finns inget rätt eller fel. Alla hittar sin väg i nykterheten och det har fungerat världen över så... det finns ju någonting i det som fungerar... Om det är gemenskapen med människor som sitter i samma situation. Man känner igen sig i varandra, man känner igen sig i deras delgivningar... man vet ju människor som har kommit in här och tagit återfall och hur dåligt den människan mår i ... inte bara ont i huvudet utan den känslomässiga ... det där med att man känner sig som en dålig människa och skam och skuld.

Det är mycket sånt som... skammen är det som driver en till att fortsätta dricka... att man dömer och slår på sig själv ... att man är en dålig människa. Man kan lika gärna börja dricka, för jag blir aldrig frisk ... och så dricker man och så är det gott och så är man där igen. Skammen inför sina anhöriga.

Och hur ser du på din alkoholism idag? Skäms du över den?

Nej, inte idag. Men det har ju funnits tider i mitt liv som jag skämts för det ja. Jag har ju förnekat och jag har inte visat det. Jag har inte pratat om det. Det fanns en massa tricks att komma undan från det. Folk har ju frågat hur man har det med alkoholen, men det vill man inte höra om. Man tänker att "det kan du sköta själv". Sköt du din alkohol så sköter jag min alkohol. Men jag kan prata öppet om det idag, det kan jag göra. Det är klassad som en sjukdom ju i hela världen. Jag menar, jag är allergisk mot alkohol och det finns människor som är allergisk mot nötter och choklad, exempelvis. Jordgubbar eller vad det nu är va. Och jag är allergisk mot alkohol. Jag kan i princip göra allting utom att dricka alkohol. Jag kallar mig för beroende idag för att jag är en beroende människa. Vad jag än börjar med så blir det väldigt svårt att hitta gränser, att hitta en balans. Om jag jobbar så jobbar jag jättemycket, intressen tar lätt överhand och allting blir liksom... det är svårt det där med balans och gränser. Och därför får jag hela tiden se upp med det för jag... det är det som är ett korsberoende, för jag har sett i mitt liv att när jag börjar jobba för mycket, när det bara blivit full fart fokus på en sak, så har det ofta trillat tillbaka i flaskan då. Alltså ett återfall, för jag har liksom inte orkat. Det blir för mycket, det blir för roligt, full fart i allt man hoppar in i. Så därför är jag väldigt rädd för att börja spela och sånt, det gör jag inte heller, för att jag har sett mycket. Det är samma beteende. Tolvstegsprogrammet, det används ju i alla olika... spel, shopping, mat, sex, relationsproblem ... allt. Man kickar igång på en massa konstiga saker och ... ja... jag har en dotter då som köper skor ... hon är ju ingen missbrukare, men ibland undrar jag. Det kan vara skor i garderoben som man bara tänker "Vad sjutton ska hon med alla skorna till" ... Hon köper väskor, så man tänker att alla människor har någonting som någon störning på något vis ... jag vet inte. Man blir en ganska bra människokännare i det här också... alla har sina grejer för sig att samla på ... byter Iphone varannan vecka, det har kommit en ny modell, då måste man byta.

Hur påverkar din alkoholism dina närstående?

Det är klart att dem har påverkats, det är ju negativt. Helt klart... de har ju samma skamkänslor. De skäms över att ha en pappa som... mina barn då, att jag är alkoholist.

Det har dem säkert med sig i skolan ju. Dom skäms ju. Tyvärr är det ju skambelagt än idag, det här att vara alkoholist. Många ser ju en alkoholist som sitter på parkbänken och... men det är ju bara en liten promille i Sverige som sitter där. Det finns jättemycket dold alkoholism. I de finare kvarteren som inte syns ju. Det är lika mycket alkoholism, det är bara det att de har tagit parksoffan in i vardagsrummet istället för att sitta på parkbänken eller i stan någonstans och dricka. Det är samma sak, men de kan dölja det på ett annat vis. Men det är klart att dem när jag byggt upp en tillit till dem och varit nykter en längre tid och jag skulle börja dricka då, det är klart att de skulle åka ner så. De mår ju ännu sämre ju. De åker med i min alkoholism. Negativt ju.

Hur mår du innan du började gå till AA?

Ja, jag mårde väl inte bra. Även fast jag var nykter mårde jag inte bra. Jag var ju beroende av alkoholen och det var ju det jag egentligen ville ha. Jag saknade ju den där kicken, dricka och bli lite berusad, lite lullig och liksom känna effekten av, det var ju effekten av alkoholen jag ville ha. Den smakade ju inte jättegott, men det var ju just effekten av alkoholen. Någonstans blev det onormala normalt. Det var normalt att vara lite halvlullig och dricka lite öl.

Hur mår du idag då?

Jag mår inte bra alla dagar, men jag kan gå hit och må dåligt och när jag går härifrån så mår jag egentligen bättre. Det känns bra att ha pratat av sig lite, lyssnat på andra.

På vilket sätt mår du bättre?

Jag är mer i balans med mig själv. Jag känner mig lugnare

Hur var din självkänsla tidigare?

Nej, min självkänsla var mycket låg. Det har jag ju märkt att den är bättre idag. Och någonstans i det här tolvstegsprogrammet så är det att ärlighet ger tillit och tilliten ger trygghet i en och där ligger självkänslan också ju. Förr var jag en mästare på lögner och att ljuga. Jag kunde säga en sak till dig och en sak till dig, en sak till en annan, bara för att liksom skydda mig själv. Man hittade på en massa ursäkter och lögner hit och dit, om varför man inte kunde komma i tid... det fanns en alla möjliga konstiga... bilen startade inte, men det var inget fel på den, man var hemma och var full ju. Det ville man inte tala om.

Hur har gruppmötena hjälpt dig?

Jag har ju fått prata om det här och jag fick prata om det precis som det hade varit. Man har gjort de här dumma sakerna, plus att de andra känner igen sig, de har gjort precis likadant. Alla har gjort likadant, så man känner igen sig när de pratar om sitt liv. Det är ganska lika där.

Om du fick ändra på något i ditt liv, vad skulle du ändra på?

Nej, det finns väl ingenting jag skulle vilja ändra på nu. Jag är nog tacksam till att jag är så pass frisk att jag lever idag över huvud taget. Många av mina vänner har dött i missbruk och jag har själv varit nära på att dö, men har alltid rest mig igen. Jag har varit bostadslös vid ett par tillfällen också och det är ingen rolig grej. Men idag har jag en bostad och är tacksam för det lilla. Jag hade ett eget företag, allt flöt, men så började jag dricka. När jag börjar dricka är det inte jag som styr mitt liv utan alkoholen. Jag måste fokusera på att inte ta det där första glaset. Om jag vill dricka kaffe sätter jag mig inte på en pub, då går jag till ett café. Ska jag på restaurang gå jag inte med människor som jag supit med. Man behöver inte sätta sig i situationer som man vet kan vara farliga.

Vilka är de två till tre största skillnaderna i ditt nuvarande liv jämfört med hur det var förr? Jag mår ju bättre. Idag kan jag svara i telefonen när det ringer, jag kan öppna dörren jag behöver inte vara rädd för vem jag är. Jag känner mig tryggare. Jag var nog väldigt osäker och rädd innan, när jag inte var påverkad givetvis, för då kände man ju ingenting sånt. Men så fort man var nykter kände man sig rädd och osäker och idag känner jag mig mer till mods med mig själv.

Hur har gruppen påverkat din inställning till dig själv?

Alla människor betyder någonting för mig. Varje gång jag är på ett möte får jag höra någonting som jag kan ta till mig och använda mig av. Man får små tips och tänker till...”och så är det och det fungerar ju”. Det är stöd att gå hit och jag går hit för att bli påmind för det, för att jag inte tror det är bra för mig att bara sluta komma hit. Jag behöver komma hit regelbundet och det finns dem som kommer hit flera gånger i veckan. Man känner väl själv vilka tider som passar. Jag måste leva ett normalt liv. Jag kan inte bosätta mig härnere (i lokalen), jag måste ju ha ett normalt liv också. En balans. Om man lägger en timme i veckan här så är det ett ganska billigt sätt. Och man träffar folk med. Det är som att träna på gym, eller vad man nu gör. Jag kommer hit.

Har gruppen blivit mer eller mindre betydelsefull för dig över tid?

Det kan vara så att om jag går i bara denna gruppen att man lätt kör fast, för man känner så mycket folk här. Det är många samma delningar, det kan bli lite repetition, däremot ger det mer när det kommer nytt folk. Men däremot att gå till andra grupper är inte fel det heller. Det är lätt att man blir hemmatam när man sitter i samma grupp. Så att träffa andra i andra städer och jag åker på en del konvent också. Det är bra och nyttigt.

Har du någon gång känt dig sur eller missnöjd efter ett möte?

Nej... om jag blir sur och missnöjd då är jag inte i balans med mig själv. Då mår jag inte bra, tänker jag. Jag var väl sån i början, jag kunde sitta och säga folk ”den där pratar bra, men inte den och inte den”. Jag satte dem i olika fack, men idag ser jag dem som lika. Jag tar åt mig och lyssnar på det jag tycker är bra. Det som inte är bra behöver jag inte lägga så mycket fokus på. Det är fritt att prata om vad man vill egentligen. Vissa säger samma sak varje gång... men de är nyktra i det de säger. Så jag får lyssna på det. Visst irriterar man sig på folk och man kan bli på lite dåligt humör.

Har det stoppat dig från att vilja komma tillbaka?

Nej, jag har inte blivit förbannad så att jag... jag aldrig har kommit ut från ett möte och gått rakt till systembolaget. Jag aldrig sagt jävla idiot och gått härifrån.

Hur har AA hjälpt dig att hantera känslor som skam?

Det är ju att jag inte är ensam om det. Lyssna på andra som har gjort likadant. Skammen och skulden och det som har varit måste man lägga bakom sig. Jag kan inte haka upp mig på gamla saker som jag har gjort och på människor som jag har skadat. Jag har skadat många människor, men aldrig fysiskt, men psykiskt. Jag har lovat och lovat och lovat och så. Men jag får lägga det bakom mig. Och det står ju i stegen att man ska göra upp en lista på alla dem man har skadat, men jag vet inte hur många jag har skadat egentligen. Och sen kan jag inte säga mer än förlåt till dessa människor. Om jag har snackat skit, ljugit eller vad jag nu har gjort. Sen får jag bara hoppas på att de kan ta emot den ursäkten, sen kan jag inte göra mer. Jag kan inte göra mer än att säga att jag ångrar mig bittert för det och sen är det upp till mottagaren att ta emot det.

Det finns ett ordspråk som säger Det är inte svårt att bli nykter, det är svårt att leva nyktert. Vad anser du om det?

Jo, det är intressant. Att vara nykter och leva nykter är två skilda saker. Att leva nykter är att

bemöta människor som man vill bli bemött. Vara ödmjuk och komma med lite kärlek till människor. Och det handlar om att om man trivs med sig själv och är i harmoni med sig själv så tror jag det kommer.

Hur ser dina framtidsplaner ut?

Jag är arbetslös för tillfället, så jag söker jobb nu. Jag hittar säkert något jobb, men en förutsättning för mina framtidsplaner är att jag är nykter ju. Jag har drömmar, jag vill resa och se mina barnbarn växa upp, men börjar jag dricka så förstör jag mina framtidsplaner ju. Men man har ju långsiktiga mål och kortsiktiga mål. Någonstans i det här får jag leva en dag i taget. Jag kan inte bestämma vad jag ska göra om några månader. Det vet jag ju inte. Jag kan inte sätta upp för stora mål för snabbt.

Har du tips till andra i samma situation som du?

Acceptera livet som det är. Det är med motgångar. Så är det, ibland är det lätt och ibland inte och då får man lösa det efter hand. Så är det med allting. Inte för er heller antar jag. Men man måste kunna hantera det där. Det är inte alltid jag mår bra, men det är hanterbart. Det finns dagar man mår sämre. Vad är egentligen bra? Jag mår bättre utan alkohol och andra droger. Man får ha hopp och tro på framtiden. Om jag går på mina möten. Då funkar det. Tilliten till människor kommer efter hand.