

Är tolvstegsrörelsen en sekt?

Inledning	1
AA och NA	2
Anonymiteten	3
Verktygen	4
Möten	4
Deviserna	6
Litteraturen	7
Stegarbetet	8
Sponsorskap	10
Brickorna	10
Service	11
Fungerar det?	11
Kritik	12
Avslutning	16
Noter	18
Referenser	21

Inledning

Min första vecka som socialsekreterare tog en kollega med mig på ett öppet NA-möte. Det var på Mariahissen i Stockholm. Det var ett stort möte med mer än 200 deltagare och jag minns det som en stark upplevelse. Kostymklädda män sida vid sida med utslagna narkomaner ställde sig upp och berättade om sitt beroende. På den missbruksenhet där jag arbetade var det naturligt att man introducerade nya klienter till självhjälpsgrupper genom att ta med dem på NA-möten. När jag flera år senare började arbeta i Göteborg (år 2002) var situationen annorlunda. Många inom socialtjänsten kände överhuvudtaget inte till NA. Detta gällde även våra handledare. Av dem som kände till NA hörde jag NA betecknas som en sekt. Exakt vad som var sektlikt fick jag aldrig förklarat för mig.

Inom den kommunala öppna narkomanvården i Göteborg var man vid denna tid starkt influerad av psykodynamisk teori¹ och man bedrev individuella behandlingssamtal med personer som var aktiva i missbruk. Den systemiska teorin hade också fått ett visst inflytande, vilket innebar att man på en del håll även tog med nätverket i samtal. Kunskapen om tolvstegsrörelsen uppfattade jag som bristfällig. Man talade om Minnesotabehandling och syftade på korta behandlingstider med starkt konfrontativa inslag som passade för övre medelklassalkoholister.² Skårners doktorsavhandling (2001) handlar om narkomaners sociala nätverk. De 29 intervjuade narkotikamissbrukarna rekryterades genom den öppna narkomanvården i Göteborg. Ingen av informanterna anger att de har NA-kontakt. I avhandlingen diskuteras inte detta närmare, men en hypotes är att NA-möten inte uppmuntrades på de behandlingsenheter därifrån Skårner rekryterade sina informanter.³ Skårner nämner för övrigt enbart i förbigående självhjälpsgrupper som ett möjligt socialt nätverk för narkomaner.⁴

*

Att personerna som jag hörde omtala NA som en sekt aldrig hade varit på ett tolvstegsmöte, kunde inte göra att man avfärdade frågan. Man kan mycket väl tala om en rörelse som en sekt utan att ha varit på deras möten. Dock hade jag inte fått exemplifierat för mig vad de menade och jag fick också klart för mig att de inte tagit del av litteratur i ämnet. Det jag konkret uppfattade var att man såg en viss fanatism hos de nyfrälsta som övergett sin drog för att så gott som dagligen gå på NA-möten istället.

Själv började jag emellertid fundera på frågan: Finns det sektliknande drag i tolvstegsgrupperna?

Jag vill betona att det är AA och NA som jag diskuterar i denna text. Enbart i förbigående tar jag upp minnesotabehandling som inte är samma sak som AA/NA och där man arbetar på ett annat sätt än i självhjälpsgrupperna.

AA och NA

Anonyma Alkoholister (Alcoholics Anonymous, AA) grundades 1935 i USA. AA i Sverige anger sitt grundande till 1956.⁵ Anonyma Narkomaner (Narcotics Anonymous, NA) grundades i USA 1953. De första NA-grupperna i Sverige startade 1987.

AA och NA är medlemsorganisationer. Man har dock inga medlemsavgifter och för inga medlemsförteckningar. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta använda alkohol och narkotika. Vem bestämmer när man får bli medlem i AA/NA? Vem bestämmer när personen har en verklig önskan att sluta med droger? Svaret är att det bestämmer den enskilde individen. Man definierar sitt eget medlemskap.⁶ Det är inte heller något krav att man tillämpar de tolv stegen för att kunna bli medlem. Enda kravet för medlemskap är alltså ”en önskan att sluta använda”. De tolv stegen är ett *förslag* till ett program för tillfrisknande.⁷ De tolv traditionerna är en *vägledning* för hur grupperna skall fungera.⁸ Man behöver således inte bekänna sig till sjukdomsbegreppet eller tro på Gud för att vara AA-medlem.

*

”Finns det någon som är mindre populär än AA-veteranen, full av visdom, som flyttar till en ny ort och försöker tala om för gruppen där hur den skall bedriva sin verksamhet?”⁹

De enskilda grupperna är självstyrande. Bill Wilson, som var en av grundarna till AA, beskrev rörelsen som i vissa avseenden ”en godartad anarki”.¹⁰ Man kan inte ”uppifrån” styra hur den enskilda gruppen agerar. Det finns en internationell samordning för frågor som berör hela organisationen. Representanter från den lokala gruppen utses till regionala, nationella och internationella styrelser. Man har roterande ledarskap.

*

AA/NA deltar inte i offentlig debatt och tar inte ställning i frågor gällande alkoholpolitik, metadonbehandling, sprutbyte, legalisering av narkotika etc. Medlemmarna har olika uppfattning i frågor som dessa. Ingen har rätt att uttala sig i rörelsens namn. Man säger inte ”AA tycker...” eller ”NA anser...”. Man talar utifrån sig själv. Ändå finns en till stor del gemensam ideologi inom AA/NA. En ideologi som ofta traderas, återberättas, från person till person. Ibland sprids destruktiva uppfattningar inom vissa AA/NA-grupper, t ex ett

dogmatiskt motstånd gällande mediciner mot psykisk ohälsa. AA har i denna sistnämnda fråga gett ut en skrift för att motverka detta:

”Det blir uppenbart att liksom det är fel att bistå en alkoholist att återvända till tablettberoende av något slag, är det också helt fel att försöka förvägra en alkoholist mediciner som kan lindra eller kontrollera andra invalidiserande fysiska och/eller känslomässiga problem.”¹¹

AA/NA tar inte emot ekonomiska bidrag utifrån. Efter ett möte går hatten runt och man samlar in pengar av gruppmedlemmarna till kaffe och lokalhyra. Icke-beroende som deltar i möten vill man inte ha bidrag av.

AA och NA är icke-professionella och man säger *inte* att man bedriver behandling. Det finns alltså inga AA-behandlingshem, AA-avgiftningskliniker, AA-läkare etc. AA och NA är inte heller motståndare till professionell behandling. T ex väljer en del AA/NA-medlemmar att kombinera AA/NA med att gå i traditionell psykoterapi.

Det finns också behandlingshem (Minnesotabehandlingshem) som använder sig av AA:s tolvstegsprogram. Men dessa behandlingshem drivs alltså inte i AA:s regi.

Anonymiteten

”Vår expansion gjorde klart att vi inte kunde vara ett hemligt sällskap. Men det stod lika klart att vi inte kunde vara någon vaudeville-teater heller.”¹²

*

Varför skall man vara anonym inom AA/NA? Är det inte önskvärt att man talar öppet om sin beroendesjukdom? Skall man skämmas för att man är beroende?

I AA:s begynnelse angavs praktiska skäl till anonymiteten. Man var orolig att inte ha resurser att kunna ta emot den förväntade anstormningen av alkoholister. Samtidigt fanns även känslomässiga skäl, att man skämdes för att man var alkoholist och vad det kunde medföra om man gick ut offentligt med det.

”Å andra sidan fanns det några av våra nykomlingar som, med den karaktäristiska alkoholistiska omåttligheten, inte alls brydde sig om personlig anonymitet. De ville stå på hustaken och ropa ut AA:s budskap – och de gjorde det också. Alkoholister som knappast hade hunnit ’torka’ inom AA, rusade runt med tindrande ögon och berättade om AA för alla, som ville höra på. Andra skyndade sig att ställa sig framför mikrofoner och kameror. Ibland blev de fulla och gjorde sina grupper ordentligt besvikna. De hade förvandlats från AA-medlemmar till AA-skådisar.”¹³

Anonymiteten motiveras dels med omsorg om den enskilde medlemmen. Även om en enskild individ skulle vara stabilt nykter anses inte offentlighet vara önskvärd:

”... stärkta av ursäkten att vi gör AA stora tjänster genom att bryta vår anonymitet, kan /vi/ återuppta vår gamla och ödesdigra jakt efter personlig prestige och makt...”¹⁴

”Naturligtvis behöver ingen AA-medlem vara anonym inför sin familj, vänner och grannar. Att bryta anonymiteten är i dessa fall vanligen både rätt och bra. /.../ Men inför en offentlig publik – med representanter för press, radio, film i publiken – är avslöjandet av våra fullständiga namn den riskabla punkten. Detta är det viktigaste flykthålet för alla de skrämmande destruktiva krafter som fortfarande finns latenta inom oss alla.”¹⁵

Dels motiveras anonymiteten också med omsorgen om AA som organisation. Ingen får uttala sig i AA:s namn och man vill inte riskera att någon enskild individ identifieras med AA. Man säger att man sätter ”princip före person”.

Bill Wilson kallas inom AA för Bill eller Bill W. I sammanhanget kan nämnas att Bill själv även efter sin nykterhet hade många tveksamheter i sin livsstil. Han var otrogen mot sin fru, han experimenterade med LSD, han var spiritist...¹⁶ Detta har ibland av kritiker vänts emot AA och Bill har sarkastiskt anklagats för *torrfylla*. Alltså att han enbart var alkoholfri, men behöll gamla alkoholistiska beteenden.¹⁷

*

Det finns också en jämlikhetstanke i anonymiteten. Vi är här på grund av vår beroendesjukdom. En sjukdom som kan leda till döden och som drabbar såväl rik som fattig...

*

Ibland hör man personer som i tv och tidningar berättar om sin nyvunna drogfrihet. Det brukar ta ca 30 sekunder innan man som van missbruksarbetare kan identifiera om personen är medlem i AA/NA eller inte. Man hör det på huruvida personen lägger ifrån sig ansvaret för sina handlingar, man hör det på språket och i synen på vad som är drogfrihet.¹⁸ Ibland är det avsiktliga signaler som personer sänder ut för att signalera sitt medlemskap, utan att bryta anonymiteten.

Ibland bryter enskilda medlemmar mot anonymitetsprincipen. De gör det av obetänksamhet eller medvetet. AA/NA har inga sanktionsmöjligheter mot detta och fortfarande är enda kravet för medlemskap en önskan att sluta använda.

Verktygen

Inom AA och NA talar man om olika verktyg eller redskap för att hålla sig nykter. Man gör alltså ingen människa drogfri, utan man tillhandahåller olika verktyg som den enskilde får använda. Ansvaret läggs på den enskilde individen. Man är inte ansvarig för sin beroendesjukdom, men för sitt tillfrisknande.

Möten

Det finns *slutna möten* och *öppna möten*. Slutna möten är till för personer som har en önskan att sluta använda droger eller som tror att de kan ha ett problem med drogerna. På öppna möten får anhöriga, bekanta eller personer som är allmänt intresserade vara med. Oftast är mötena i smågrupper. Ordet går då runt och man får presentera sig. Man behöver inte kalla sig alkoholist eller narkoman om man inte är bekväm med detta. Ärlighet anses viktigt. Alla ges

möjlighet att säga något, men det är fullt accepterat att bara lyssna. ("Jag heter Conny, jag föredrar att lyssna.") En del personer kan gå på ett trettiotal AA/NA-möten innan de säger något om sig själva. Att så småningom öppna sig på möten anses dock väsentligt för nykterheten. "Hela genom att dela." Att tala på möten kallas att *dela*. Man får inte avbryta den som delar. Man föreläser inte. Man talar utifrån sig själv och kommenterar inte oombedd andras delningar. Däremot kan man spinna vidare på vad andra sagt, men man utgår från sig själv. Mötena avslutas med att deltagarna ber sinnesrobönen. ("Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.")

På större möten måste man begära ordet om man vill dela. Vissa möten är temamöten. Man delar då utifrån ett tema som kan vara något av stegen, traditionerna eller begrepp som skam, relationer, gottgörelse, försoning... När det är fri delning kan ändå ibland teman urskiljas vad personer tar upp på mötet. Någon säger något som väcker något inom någon annan som denne spinner vidare på.

Vad händer om t ex en nykomling säger något som inte överensstämmer med ideologin? "Jag tycker att det räcker med de tre första stegen, de övriga bryr jag mig inte om." "Jag dricker för att frugan är otrogen mot mig. Om hon inte var det skulle jag sluta direkt." "Hade inte socialtjänsten underlåtit att betala in min hyra, hade jag aldrig blivit vräkt." Den övriga gruppen säger tack, när personen delat klar. Man tackar för att han ärligt delat med sig av sina tankar. Man känner igen sig i hur man själv tänkte i början. Så småningom, tänker man, kommer han att höra, bli på temamöten, hur vi andra resonerar i dessa frågor. Han kommer att läsa litteraturen och arbeta i de tolv stegen. Men framförallt kan jag inte förändra någon annan än mig själv: "Lev och låt leva!"

Vad är då meningen med detta? Som beskrivits ovan är mötena icke-konfrontativa. AA- och NA-möten handlar om identifikation snarare än konfrontation. Man känner igen sig i andras berättelser, i deras delningar om skam eller förnekelse. Gudrun Schyman ger i sin självbiografi en bra beskrivning av vad identifikationen handlar om. Hon berättar om sin tveksamhet inför den tolvstegsbehandling (alltså inte AA-möte) hon deltog i. Det var ju bara ibland det spårade ur för henne när hon drack. Hon undvek ordet alkoholist, när hon presenterade sig i behandlingen. ("Jag heter Gudrun, jag är alkoholproblematiker...") Och hon var skeptisk till gudsbegreppet inom tolvstegsrörelsen. (När hon i behandlingen bad med i sinnesrobönen bad hon: "Gudrun, ge mig sinnesro...") Men hur hon ändå under sin tolvstegsbehandling började identifiera sig med de andra och slutligen började se sig som alkoholist.¹⁹

I delningen lyfter man upp det man bär inom sig. Ligger något och trycker på, om man håller tillbaka saker, finns risk för återfall. Den skamkänsla som en icke-beroende ibland kan känna över saker som man gjort i livet, är obehaglig. Men man dör inte av det. För den som är beroende kan samma känsla leda till återfall i missbruk och medföra döden. Detta innebär inte att allting tas upp i AA/NA-gruppen. Man kan ta det individuellt med t ex sin sponsor (se nedan), en präst eller en psykoterapeut.

Det flesta möten är köns- och åldersmässigt blandade. Men det finns också speciella ungdomsmöten och kvinnomöten²⁰.

"Det finns möten och så finns det möten", sägs det ibland. Alla möten är inte lika bra och alla grupper fungerar inte lika bra. Ibland sprids negativa grupprocesser och AA-gruppen eller

NA-gruppen brukar då implodera, den faller ihop och upphör. Mötesstrukturen skapar dock förutsättningar för att detta inte skall inträffa.²¹

Deviserna

De första medlemmarna i AA hade hundratals gånger lovat sina anhöriga att aldrig mer dricka alkohol. Detta hade uppenbarligen inte fungerat. Drogen var för stark. Då beslöt de första AA-medlemmarna att göra något annorlunda.

Vi slutar lova att vi aldrig skall dricka alkohol mer. Det fungerar inte för oss. Vi tar istället bara en dag i taget. En dag kan alla vara utan alkohol. Så jag fattar varje dag ett nytt beslut att idag skall jag vara nykter. Bara för idag. Men i morgon är en ny dag. Då fattar jag ett nytt beslut. När längtan efter alkoholen kommer tänker jag att i morgon kan jag dricka. Men idag skall jag vara nykter. Och klarar jag inte en dag i taget så tar jag en timme i taget. Och klarar jag inte en timme i taget så tar jag tio minuter i taget. Efter många års nykterhet så fattar jag fortfarande ett beslut varje dag att idag skall jag vara nykter. Men fortfarande bara för idag.

”En dag i taget”-devisen bygger på att drogbegäret kommer i vågor, där man kan lära sig att ”surfa på vågorna” för att ta sig över dem.

En dag i taget, är alltså en av de så kallade deviserna eller sentenserna som används inom tolvstegsrörelsen.

En person som nyligen blivit drogfri kan hamna i ett praktiskt och känslomässigt kaos där han skall ställa allting till rätta. Allt på en gång. Han skall ordna upp sin ekonomi, återgå till arbetet, återupprätta relationen med barnen... AA-deviserna säger: *En sak i sänder, Ta det lugnt, Gör det enkelt*²². Sentenser som AA-medlemmen även efter många års nykterhet återvänder till som verktyg att hålla sig i. För att vidmakthålla välbefinnandet och därmed nykterheten.

Det viktigaste först, är en devis som syftar på att nykterheten (mötesgåendet) måste prioriteras före allting annat.

Lev och låt leva, handlar om att man inte skall fokusera på andra människors tillkortakommanden, utan betrakta sig själv först och främst.

Medlemmar i AA/NA tolkar dock dessa ovanstående deviser individuellt och på olika sätt.

Härutöver finns ett par hundra talesätt och begrepp som används inom tolvstegsrörelsen.²³ Talesätten är många gånger slagkraftiga, ibland självironiska beskrivningar av hur personer med beroende kan vara. Uttrycken identifierar ofta återfallsrisker. Ibland bygger talesätten på paradoxer.

”En ensam beroende är i dåligt sällskap”

”Drogen är listig, falsk och stark”

”Vi kan bara behålla det vi har fått genom att ge bort det”

”Nittio möten på nittio dagar”

”Det är inte svårt att vara nykter, det handlar bara om att ändra på allt”

”En del människor bygger luftslott, narkomaner flyttar in”
”Vårt program är inte till för den som behöver det, utan för den som vill ha det”
”Religion är för dem som är rädda för helvetet, andlighet är för dem som har varit där”
”Detta är ett enkelt program för komplicerade människor”
”Släpp taget”
”Håll dig till vinnarna”
”Hemmagrupp”
”Geografisk flykt”
”Vi levde för att använda och använde för att leva”
”Vila i din maktlöshet”
”En är för mycket, tusen är inte nog”
”De vita knogarnas kamp”
”Gå på knogarna”
”Torrfyllo”
”Ta inte den första”
”Hela genom att dela”
”Lyfta sin botten”
”Krigshistorier”
”Besatthet”
”Karaktärsdefekter”
”Harm”
”Högmod”
”Självömkan”
”Bakdörrar”
”Kapitulera”
”Villighet”
”Tillfrisknande”
”Mirakel”
”Tuff kärlek”

En del av uttrycken är hämtade ur de böcker och skrifter som AA och NA ger ut. Men en del av talesätten finns inte nedskrivna utan återberättas från medlem till medlem. I individuella samtal och under möten. Ibland tas behandlartuttryck in i självhjälpsgrupperna.²⁴ En del uttryck finns alltså även utanför tolvstegsgrupperna som *Fake it 'til you make it*. (”Ta bara med dig kroppen hit /till mötet/ så kommer sinnenlagat att följa efter”) Det går inte alltid att säga vad som är ett tolvstegsuttryck och vad som bara används av vissa personer, kanske under en begränsad tidsperiod.

*

Som socialsekreterare kan man träffa en mor som säger att hon nu är drogfri ”för sin egen skull”.²⁵ Detta är ett tolvstegsuttryck och behöver inte betyda att ”hon inte ser sina barns behov” eller ”sätter sina egna behov före barnets” (två socialtjänstuttryck). Likaså behöver man som socialsekreterare inte gå i taket om samma kvinna säger ”Det viktigaste först” och inte syftar på sina barn.²⁶

Litteraturen

AA och NA ger ut litteratur och skrifter av olika slag. Böckerna saknar författarnamn. Böckerna är i närmast total avsaknad av forskningsreferenser. De är oftast skrivna i vi-form.

Den första bok som gavs ut skrevs av Bill Wilson i samråd med andra AA-medlemmar. Boken heter Anonyma alkoholister, men kallas i dagligt tal ”*Stora Boken*”. Den kom ut 1939 och används fortfarande som grundbok inom AA.

De böcker jag själv främst skulle rekommendera är NA:s *Basic Text*, där beroendet på ett skarpt sätt beskrivs ur de beroendes egna perspektiv. Därefter skulle jag föreslå NA:s *Stegarbetetsguider*. Där ser man hur frågorna som den beroende besvarar i stegarbetet är formulerade. Även om fokus ligger på beroendet är många frågeställningar allmängiltiga. Frågorna är ofta ganska styrande och lägger tonvikt på den beroendes eget ansvar.

Hur AA:s steg och traditioner växte fram genom ”trial-and-error” beskrivs på ett spännande sätt i boken ”*Anonyma Alkoholister blir myndigt*”.

Därutöver finns böcker som ”*Leva nykter*”, ”*Tolv steg och Tolv traditioner*”, ”*Det fungerar: Hur och varför*” samt en mängd broschyrer och pamfletter.

Stegarbetet

De tolv stegen ser vid en första anblick tämligen obegripliga ut för den som aldrig sett dem. Det finns olika sätt att se på stegen, och hur man arbetar med dem. Det jag beskriver nedan är ett ganska vanligt sätt att tolka några av de tolv stegen. AA:s och NA:s stegversioner skiljer sig något, men är i stort likalydande.

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.

I första steget erkänner man sin *maktlöshet*. Ett vanligt ord som används när man arbetar med första steget är *kapitulation*. Man slutar kämpa med att försöka kontrollera sitt drogintag. Man ger upp inför drogen. Man kapitulerar. Drogen är starkare än jag. Jag kan inte återta kontrollen. I början kunde jag ta heroin på helgen bara, men jag kan inte komma tillbaka till den tiden. Hur mycket jag än försöker.

Man arbetar i första steget med försvar för fortsatt droganvändande som att man inte drogat lika mycket som andra. Att det finns många droger man aldrig provat. Att man inte sitter på parkbänken. Att man aldrig varit på avgiftning eller tagits för rattfylla. Att jag var drogfri på egen hand i tre månader för två år sedan. Men att man ändå kan vara beroende. Att man inte kommer att klara att byta drog. T ex från starksprit till folköl. Eller från narkotika till alkohol. Man tar upp tankar om att vid en skilsmässa eller en anhörigs död kommer man att vilja droga igen. Bakdörrar man lämnar öppna. Man erkänner att man är maktlös inför drogen. Det paradoxala är att det är bara genom att erkänna sin maktlöshet inför beroendet som man kan få makt över sitt liv. Kapitulation innebär också att man blir villig att göra allt det man måste göra, för att vidmakthålla drogfriheten.

2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.

När den beroende nu har kapitulerat uppstår ett vakuum. Kanske till och med ett kaos eller en känsla av hopplöshet. Eller att man tappat förståndet. Samtidigt som det också är skönt att slippa kämpa mer, att få ge upp inför drogen. Den är starkare än jag. Drogen vinner... Nu kommer andra steget som handlar om *hopp*. Det finns hjälp att få. Och hjälpen handlar inte om att jag klarar detta själv genom att bita ihop och gå på viljestyrka. Det har jag försökt så många gånger. Knutit nävarna så knogarna vitnat av viljestyrka (”de vita knogarnas kamp”).

Det kan gå ett tag, men inte i längden. Att knyta näven och jobba dygnet runt i sex månader. Men sedan går det inte längre. Drogberoendet handlar inte om bristande viljestyrka. Tillfrisknandet handlar tvärtom att ge upp tanken att jag klarar det på egen hand. Hoppet och hjälpen definieras i andra steget som ”en kraft starkare än mig själv”. Jag klarar det inte själv. Hopp kan man få genom att träffa en gammal missbrukarkamrat som blivit drogfri, t ex på ett AA/NA-möte.

3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom.

Tredje steget handlar om att man tar emot hjälpen. Man överlämnar sig till ”Gud sådan man själv uppfattar honom”. Man kan tro på i princip vad som helst som är ”en kraft starkare än mig själv”. I tolvstegsprogrammet betonar man på detta sätt ofta att programmet inte är religiöst, utan andligt. Det kräver ingen tro på någon specifik Gud. För dem som är ateister eller agnostiker inom AA och NA, så är Gud ofta liktydigt med AA/NA-gruppen. G-U-D = Gemenskap Utan Droger. ”Att jag är ateist hindrar mig inte från att arbeta med programmet. Det enda jag inte gör är naturligtvis att be.” (Citerat ur livsberättelse i NA:s ”Basic Text”²⁷) I fem av AA/NA:s tolv steg nämns ”Gud” eller ”Honom”. Det är dessa steg som Länkarna har tagit bort i sitt i övrigt i stort sett likalydande sjupunktsprogram.²⁸

4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.

I fjärde steget gör man en inventering över sina brister, men också tillgångar. Man går tillbaka i livet och ser på relationer man varit i. Hur man skadat sig själv och andra. Mönster i livet. Om man känner sig mogen för det går man igenom trauman, som övergrepp man kan ha utsatts för. Eller som man kan ha utsatt andra för. Fokus i stegen ligger hela tiden på att vidmakthålla drogfriheten. Ofta betonas det egna ansvaret och att man inte skall inventera andra människor, utan sig själv. Skam, isolering, harm, självömkan och högmod är begrepp som används och som anses kunna leda till återfall. Man gör en harmlista. Vilka harmas jag på? (Farsan, exfrun, min socialsekreterare...)

5. Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.

I femte steget redogör man för det man kommit fram till. En del tar man i gruppen. En del tar man med sin sponsor. En del väljer att tala med en präst som har absolut tystnadsplikt. Och en del tar man med Gud, om man är troende.

8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.

I åttonde steget gör man upp listor på människor man skadat i livet. Och listor på människor man borde gottgöra, men inte vill. Därför att det minst lika mycket var deras fel...

9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.

I nionde steget kontaktar man – om inte detta skulle göra saken värre - dessa personer för att gottgöra dem. Man rensar upp i sitt liv. För att förebygga återfall hos sig själv.

12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

I tolfte, och alltså det sista steget, för man budskapet vidare till andra beroende. Budskapet är att det går att sluta använda och att samtidigt må bra. Att föra budskapet vidare hjälper en att vidmakthålla drogfriheten. ”Vi kan bara behålla det vi har fått genom att ge bort det.”

Ibland beskrivs tolvstegsprogrammet av AA/NA-medlemmar själva som ”egoistiskt”. Därför att fokus ligger på den egna drogfriheten.

*

Hur lång tid det tar att gå igenom de tolv stegen är individuellt. (Ibland talas om ”tolvstegsraketer” som rusar igenom stegen.) När man gått igenom de tolv stegen kan man börja om igen och fördjupa sig i vissa steg. Beroende på vad som händer en i livet. Man ”lever i programmet”.

Sponsor

Sponsorbegreppet inom AA och NA har inget med pengar att göra. (Sponsorn avråds från att låna ut pengar till sin sponsi.²⁹) Sponsorn är en fadder. Man tilldelas inte sponsor, utan man får fråga om det. (Eget ansvar...) Man väljer någon inom AA eller NA som man har förtroende för och som har stabil nykterhet. Någon som verkar må bra av att vara nykter. Man väljer någon där känslomässig eller sexuell attraktion inte kan förväntas uppstå. Alltså oftast någon av samma kön.

Den som har en sponsor kallas sponsi. Sedan har sponsorn sin sponsor och så vidare. Sponsorn är en sorts icke-professionell vägledare i tolvstegsprogrammet. Man redogör för och delar med sig till sponsorn av stegarbetet.

Sponsorn kan man ringa till när man behöver det. Man kan också byta sponsor när man vill. Sponsorskapet anses bidra till sponsorns egen drogfrihet. (Bill Wilson kom en dag hem gråtfärdig till sin fru. Inte en alkoholist hade han lyckats omvända. Men du har i alla fall lyckats hålla dig själv nykter, sade frun.)

Sponsorn ”talar om för den nye att ingen är talesman för AA och att alla medlemmar har frihet att uttrycka en individuell uppfattning av programmet”. Sponsorn ”försöker aldrig påtvinga personliga synpunkter på nykomlingen. En god sponsor som anser sig vara ateist försöker aldrig att förmå nykomlingen, om denne är religiös, att avstå från sin tro, eller omvänt.” Citerat ur AA:s skrift *Fadderskap (Sponsorship)*.³⁰

Brickorna

Till verktygen kan också brickutdelningen inom NA räknas. Nyckelbrickorna man får för drogfri tid har olika färg beroende på hur länge man varit drogfri. Efter ett års drogfrihet övergår brickorna i medaljer.

(En klient signalerade sitt skamfyllda återfall genom att lägga upp sin nyckelknippa på bordet framför oss. Nyckelbrickan var orange, vilket visade att han börjat om från början igen och nu haft en tids drogfrihet.)

Brickorna delas ut under applåder och visslingar. Mest hyllas den som tar vit bricka. Nykomlingar alltså eller de som återfallit och kommit tillbaka. ”Den viktigaste personen på mötet är nykomlingen”.³¹

Vid situationer när drogsug uppstår kan NA-medlemmen stoppa handen i fickan och krama sin nyckelbricka...

Service

Att göra service anses väsentligt för drogfriheten. Man blir del i ett sammanhang. Service kan handla om att koka kaffe på AA-mötet, ha hand om nyckeln till möteslokalen och vara där i tid och öppna. Att plocka undan stolar efter mötet. Man kan också engagera sig i kommittéer och styrelser på olika nivåer. På samma sätt som det finns tolv steg och tolv traditioner så finns det tolv koncept för service.

Fungerar det?

”Programmet är inte till för den som behöver det, utan för den som vill ha det.”

(AA/NA-uttryck)

*

Ett tolvstegsuttryck är: ”Kom tillbaka - Det fungerar!” Även om man inte kallar AA/NA för behandling, så gör man ändå anspråk på att det har effekt. Då är en väsentlig fråga: Fungerar AA och NA? Blir personer drogfria och får ett bättre liv? Svaret som ges inom AA är att det fungerar för många, men inte alla.

Det intressanta är då - för hur många? Man kan ta vilken behandlingsmetod som helst så kan man hitta personer som anser sig ha blivit drogfria av den. Frågan är om fler blir drogfria än i en kontrollgrupp som inte fått någon behandling alls eller alternativ behandling. Går man på ett NA-konvent i Sverige kan det verka imponerande med fler än tusen drogfria narkomaner på samma plats. Men hur många har mer än två års drogfrihet? Hur många gick in i NA och hur många kommer ut drogfria? Skall man i en utvärdering ta med dem som bara går på möten eller enbart de som också skaffar sponsor och aktivt arbetar i stegen?

*

Några citat nedan som illustrerar de tidiga AA medlemmarnas egen syn på programmet:

”Anonyma alkoholister hävdar att 75 procent av dem som verkligen prövar deras program tillfrisknar.”³²

”Men det skulle också vara falsk stolthet att tro att Anonyma alkoholister är en mirakelkur, ens mot alkoholism. Här måste vi komma ihåg vad vi är skyldiga den medicinska vetenskapen. Här måste vi vara vänligt sinnade, och framförallt, öppna för nya upptäckter inom den

medicinska och psykiatriska världen som kan verka lovande när det gäller att hjälpa sjuka människor.”³³

”Jag menar inte att någon av oss tror att Anonyma Alkoholister nödvändigtvis alltid kommer att ha den form det har i dag.”³⁴

”Ingen förändring ... i AA:s Tolv Traditioner eller i AA:s Tolv Steg får göras utan medgivande från tre fjärdedelar av AA-grupperna...”³⁵

”Som en gemenskap får vi aldrig bli så högmodiga att vi tror att vi har upptäckt och skapat en ny religion. Vi måste ödmjukt betänka att samtliga AA:s principer, det gäller samtliga, är lånade från ålderdomliga källor.”³⁶

”Hundratusentals alkoholister har uppnått nykterhet i AA, men medlemmarna inser att deras program inte alltid fungerar för alla alkoholister och att en del kan behöva professionell rådgivning och behandling.”³⁷

”Om han tror att han kan lösa sitt problem på något annat sätt eller föredrar någon annan metod att andligen komma tillrätta med situationen så uppmuntra honom att följa sitt samvete. Vi har inte monopol på Gud, vi har bara en metod som fungerade för oss.”³⁸

Kritik

Så - vad fick vi ut för sektkriterier av detta? Sekt är ju ofta ett skällsord och inte alltid så lätt att definiera. Om en ung kvinna säljer allt hon äger och skänker pengarna till kyrkan och sedan går i katolskt nunnekloster, är då klostret en sekt?

Vilka är kriterierna på en sekt? Att det finns en guru som är ofelbar, att det finns heliga skrifter som innehåller sanningen, att någon tjänar stora pengar på ens oavlönade arbete, att kritik inte tillåts, att man utsätts för hjärntvätt, att det finns förbjuden litteratur, att man överger livsnödvändiga mediciner för att ideologin skall rena, att man har ett eget språk, sexuell avhållsamhet alternativt sexuell frigjordhet, överdriven och manipulativ vänlighet mot nykomlingar, att den egna gruppens väg är den enda möjliga vägen till lycka/frälsning, att man tar avstånd från sina anhöriga, att det utåt är hemligt vilka som är medlemmar, att man isolerar sig från samhället, att man förföljer avhoppare...?

För de sektintresserade rekommenderas en nyanserad och insatt kritik av tolvstegsrörelsen i nätpublikationen: ”Tolvstegsrörelsen – sekt, religion, terapi?” av Frederick Somerville.³⁹

Jag tänkte dock nu överlåta sektdefinitionerna till läsaren och istället diskutera risker med tolvstegsprogrammet och kritik som framförts.

Fråga: Kan det vara en risk att man stämplar sig själv som narkoman? Varför skall man efter tio års drogfrihet fortfarande gå på NA-möten och kalla sig för narkoman/beroende? Borde det inte ha varit på tiden att ha skaffat sig en annan identitet efter så många år?

Svar: Mohammed har varit drogfri i sex år. Efter sex år av drogfrihet återkommer förnekandet (stegvis). Mohammed får till slut för sig att han skall gå ut och ta en kvarts kapsel bara. När han gör detta är han tillbaka där han slutade för sex år sedan. Efter tre veckor har han förlorat

allt det han byggt upp på sex år. Han går in på avgiftning, påbörjar efter denna en behandling men avbryter, återgår i missbruk och avlider i en överdos.

Detta kan låta som en skräckhistoria – slutar du gå till NA händer dig detta – men det är så här beroendet ser ut. Detta är verkligheten. Drogen är listig, falsk och stark. Den nästlar sig in, den förändrar tankemönster och självbedrägeriet återkommer. Beroendet finns där i kroppen. Det räcker inte att man har fått goda relationer, bostad och arbete. Man måste hela tiden påminna sig vem man är och vad man har inom sig. Sedan finns det personer som finner andra sätt att påminna sig än ett livslångt deltagande i AA/NA.

Medlemmar inom NA betecknar sig oftast som narkomaner eller beroende. Men studier visar att de också parallellt anser sig ha andra identiteter.⁴⁰ De är far, make, socialsekreterare, fotbollstränare etc. Och samtidigt beroende.

Fråga: Byter man inte ut en drog mot en annan när man blir så fanatisk NA-anhängare?

Svar: Jodå, så är det. I början blir narkomaner ofta väldigt entusiastiska över NA. Det är det enda som hjälper, säger de. Och de går som nykomlingar (och efter återfall) på nittio möten på nittio dagar. Ibland går de på flera möten om dagen. De börjar tala NA-språk och kan av omgivningen betraktas som rätt jobbiga ibland. (Liksom nyfrälsta golfspelare, psykoanalytiker m fl.) Inom NA är man medveten om detta. Men i början behövs det. Som en motvikt mot drogen. Sedan glesar man ut NA-mötena. Man uppmuntras efterhand inom NA att göra annat än bara möten, sponsorskap, litteraturläsning, service. Man uppmuntras att skaffa sig ett liv utanför NA.⁴¹ Man börjar så småningom se problem och tveksamheter inom NA. Man får en nyanserad bild av NA. En del personer fortsätter dock att gå på mycket möten och en del hittar inget annat vid sidan av NA. Skall man moralisera över detta?

Fråga: Är inte AA och NA ganska ytligt och drogfixerat? Måste man inte ha en behandling som går på djupet mer?

Svar: Att leva nykter inom AA innebär inte bara att man är alkoholfri. Om man är nykter men samtidigt irriterad, självömkande, berättar nostalgiska historier om gamla fyllor, har kvar gamla missbrukarbeteenden, så kallar man detta inom AA för *torrfylla*. Det anses då inte att man är nykter på riktigt. Man är bara alkoholfri. Detta är också en kritik som riktas mot AA/NA ibland.⁴² Man ställer för stora krav på nykterhet. Man skall gå upp i tid på morgonen, äta en rejäl frukost, ta en stärkande kvällspromenad, sluta med lugnande tabletter. Som narkoman kan man inte ens ta ett glas champagne på nyårsafton. ”Det är inte svårt att vara nykter, det handlar bara om att ändra på allt”, är ett tolvstegsuttryck. (”Men de röker cigaretter som borstbindare”, säger kritikerna.)

Se också beskrivningen av de tolv stegen i tidigare avsnitt. Det är bara i första steget som drogen/beroendet nämns. Jag uppfattar inte stegen som ytliga, tvärtom, även om man i programmet hela tiden har fokus på beroendet. Sedan finns det personer inom framförallt NA som efter en tids drogfrihet går vidare med psykoterapi parallellt med NA-mötena.

Fråga: Finns det inte en risk att sponsorn går ifrån sina uppgifter och börjar leka terapeut?

Svar: Man får nog vara vaksam på det. Sponsorn har sin uppgift. Var sak har sin tid. (Som Terence Gorski skriver i ”Att förstå de tolv stegen”: Om jag blir överkörd på gatan, snälla ta

mig inte till ett AA-möte, ta mig till ett sjukhus!) Det betonas inom programmet att sponsorn är en icke-professionell vägledare i tolvstegsprogrammet som själv kan dela med sig av sitt liv och sina erfarenheter. Som en möjlighet för sponsin till identifikation och för att underlätta skambearbetning.

Fråga: Borde man inte omarbeta Stora Boken? Den är ju från 1930-talet.

Svar: Den modernare tolvstegslitteraturen omarbetas efterhand på förslag av medlemmarna. Livsberättelserna i Stora Boken uppdateras också. Men de äldre texterna behåller man som de är av historiska skäl. Litteraturen läses som underlag för reflektion. Sedan är uppfattningarna olika. En del är mer tveksamma till Stora Boken. Andra menar att Stora Boken är Guds ord som skrivits ner av Bill Wilson. Ungefär så.

Fråga: Varför talar man inom tolvstegsrörelsen om att man måste ”slå i botten” för att kunna vända? Idag vet vi ju att det är de som har arbete och familj kvar som har störst sannolikhet att bli nyktra. Varför skall man ner i rännstenen för att vända?

Svar: Det är sant att man inom AA och NA betonar de negativa konsekvensernas vikt för förändring. *”Vi nådde en punkt när vi inte längre kunde fortsätta använda på grund av fysisk, psykisk och andlig smärta. Besegrade blev vi villiga.”*⁴³ Man talar om att nå sin ”personliga” botten. Detta behöver inte innebära att man måste bo på gatan. I en av de tidiga AA-böckerna beskrivs hur man kan ”lyfta sin botten”.⁴⁴ Genom att höra andra medlemmars livsberättelser kan man känna igen sig i beroendets nedåtgående spiral. Man kan då komma till insikt i vart man är på väg. Och man behöver inte själv göra erfarenheten av att ligga i rännstenen. Ett av kapitlen i Stora Boken heter: ”De slutade i tid”. Ett annat kapitel heter: ”De förlorade nästan allt.”

Fråga: Vad bygger AA/NA på för teori? Är AA/NA lösningsfokuserade till exempel? ⁴⁵

Svar: Nej, jag skulle snarare säga att de är problemorienterade. De fokuserar på beroendet och uppmuntrar inte direkt medlemmarna att sätta upp egna mål, som t ex kontrollerat drickande. De är inte heller så intresserade av ”positiva undantag”. (*”Så länge vi kunde sluta använda för en tid, trodde vi att vi var okej. Vi tittade på uppehållet, inte på användandet.”*⁴⁶)

Däremot finns det systemiska kopplingar inom AA/NA.⁴⁷ Synen på beroendet som en familjesjukdom⁴⁸ och delningsproceduren som mycket påminner om reflekterande processer. Det finns också psykodynamiska⁴⁹, kognitiva och behavioristiska inslag. Återfall beror dels av inre känslomässiga faktorer.⁵⁰ Dels av yttre faktorer av stimuli-respons karaktär. Ett vanligt råd⁵¹ för narkomaner som är nya i NA, är att börja med att radera mobiltelefonen på namn som associeras med droger. Att undvika situationer, människor och platser som triggar drogsuget. Att inte gå på krogen under de första åren av drogfrihet. Att inte gå ned till Plattan för att visa att man är stark och klarar att stå emot drogsuget.⁵²

”Nu tar jag en 40-minuter lång promenad varje eftermiddag”, sade en klient till mig. Jag nickade lösningsfokuserat uppmuntrande. ”Vilken väg går du?”, frågade hans NA-aktive kontaktman. Mannen beskrev vägen. Kontaktmannen reagerade direkt: ”Den vägen innebär att du passerar förbi Systembolaget varje dag. Gröna skylten. Våra hjärnor är omprogrammerade. Förr eller senare slår det till. Drogen är listig, falsk och stark.”

Man tillämpar uppmuntran (positiv förstärkning i behavioristisk terminologi) genom t ex belöningar för drogfri tid. Applåder, brickutdelning, medaljutdelning.

Det finns också den andliga sidan i programmet. Delningstekniken är en av de saker som hämtades från Oxfordgrupprörelsen.⁵³ Fjärde och femte steget i tolvstegsprogrammet har mycket likhet med bikten. Många i programmet utvecklar en traditionell gudstro, om den inte finns från början. Nämnas bör att tolvstegsgrupper finns inte bara i kristna länder och det finns t ex persisktalande NA-grupper (med muslimska deltagare) i Sverige. NA har växt kraftigt i Iran senaste åren.⁵⁴

Man kan även nämna ansvarsfilosofin som bl a får till följd att man inte är ute på stan och jagar personer som återfallit. De vet var NA finns och att de är välkomna tillbaka. AA och NA har däremot en informerande uppsökande verksamhet på fängelser och sjukvårdsinrättningar. Men man är inte särskilt pådrivande och bedriver inga serier av motivationssamtal för att få personer att komma till NA. Sponsorn kan kontakta den som återfallit, men man jagar inte efter personen.

Vad gäller synen på alkoholism som en sjukdom fanns detta långt före AA. En av de första företrädarna för att se alkoholism som en sjukdom var den svenske alkoholforskaren Magnus Huss. Hans monografi ”Alcoholismus chronicus” utkom i två band 1849-1851.⁵⁵

Fråga: Det finns studier som visar att tolvstegare återfaller kraftigare och längre, än alkoholister som inte pådyvlats kontrollförluststämpeln. En del säger att bara några få procent av dem som går till AA blir stabilt nyktra. Är inte detta argument mot AA/NA?

Svar: Jo, om det är så bör man inte rekommendera människor AA/NA-möten. Eller också försöka urskilja vilka mötena fungerar för.⁵⁶

*

Det finns givetvis andra invändningar och diskussionspunkter runt AA/NA, än vad som här tagits upp.

Problem uppstår t ex när det sprids ovetenskapliga teorier i gruppen. Som det tidigare refererade exemplet med dogmatiskt läkemedelsmotstånd.

Själv har jag alltid så länge jag funderat över frågan haft en i grunden positiv hållning till såväl antidepressiv medicinering som metadonbehandling. Det finns givetvis problem också med metadon, det är ingen mirakelmedicin, och det finns en stor tveksamhet inom NA till metadon som ersättningspreparat för heroin. NA som organisation är dock varken förespråkare eller motståndare till metadon som behandlingsform. Inom NA diskuteras frågan hur personer med opiatberoende, som är drogfria utan metadon, påverkas av att se metadonpatienter på samma möten.

(Man blir fysiskt beroende även av metadon som läkemedel. Metadonmedicinering kan medföra en viss känslomässig förflackning. Man kan ibland se i ögonen på en person att den medicinerar med metadon. Något som en del säger triggas narkotikasug hos narkomaner som är drogfria utan metadon. Personer inom NA som använt metadon illegalt ”på gatan” har också erfarenhet av ruseffekten i metadonet. Om man medicinskt är inställd på metadon skall dock ingen ruseffekt finnas. Man kan arbeta, köra bil etc)

I sammanhanget kan nämnas att man på NA-möten får närvara narkotikapåverkad, men man uppmanas att bara lyssna och inte dela själv. Är man för kraftigt påverkad brukar någon hjälpa denne ut. Det är dock sällsynt att personer kommer påverkade till möten.

Min erfarenhet är att metadonpatienter ofta inte känner sig hemma inom NA. Jag frågade en NA-medlem angående synen på metadonpatienter. ”De är välkomna på våra möten och de kan bilda en egen tolvstegsgrupp också om de har lättare att identifiera sig med varandra. Det finns inga tolvstegspoliser.”, svarade han leende.

I NA:s skrift ”Angående metadon och andra drogersättningsprogram”⁵⁷ diskuteras frågeställningar gällande metadonpatienter i relation till NA.

*

Hur accepterat är det att man inom AA/NA tar upp strukturella eller politiska orsaker till missbruk? Att man kommit som invandrare till Sverige och hamnat i utanförskap. Att man vuxit upp under materiellt eländiga förhållanden. Narkomaner som är aktiva i missbruk kan vara bra på att härleda sitt narkotikamissbruk till samhälleliga tillkortakommanden. Ansvarsfilosofin inom NA motverkar detta.⁵⁸ Samtidigt finns det personer inom NA som parallellt arbetar (narkotika)politiskt. En fråga i sammanhanget är om man kan tala om NA i termer av *empowerment*. Genom att erkänna sin maktlöshet tar man med gruppens hjälp makt över sitt eget liv. Man ägnar sig dock knappast inom NA åt att identifiera köns- eller klassmässiga maktstrukturer i samhället.⁵⁹

Avslutning

Jag hoppas att jag med denna text visat att AA/NA inte enbart är ett socialt nätverk, utan att man också på andra sätt och med olika tekniker arbetar aktivt med sin drogfrihet och sitt välbefinnande i denna rörelse.

Som psykoterapeut eller präst kan det vara bra att veta vad *fjärdestegsarbete* innebär. Som socialsekreterare kan det vara bra att känna till vad en *sponsor* eller *sponsi* är för något. Vad klienten menar när han pratar om *programmet*. Att sjukdomsbegreppet inom AA/NA kombineras med en ansvarsfilosofi. Man är inte ansvarig för sin sjukdom, men för sitt tillfrisknande. Att sjukdomsbegreppet inte heller behöver innebära att man betonar medicinska lösningar i form av läkemedel.

Att man som socialsekreterare känner till verktygen: möten, litteratur, deviserna, brickor/medaljer, stegarbete, sponsorskap, service.

*

Det finns ett flertal andra grupper som använder sig av AA:s tolvstegsprogram. Al-anon och Nar-anon vänder sig till anhöriga och vänner till alkoholister respektive narkomaner. Al-ateen vänder sig till tonåriga barn till alkoholister. I dessa nämnda grupper betecknar sig personerna oftast som medberoende. ACOA står för Adult Children of Alcoholics (”Vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer”). På ACOA-möten betecknar deltagarna sig oftast som Vuxna Barn. (”Hej, jag heter Eva. Jag är ett Vuxet Barn.”)⁶⁰

*

Jag hyser själv stor respekt för NA och AA. Det handlar inte så mycket om gudsbegreppet eller sjukdomsbegreppet. Något som en del kritiker fastnar på och identifierar som det väsentliga inom tolvstegsrörelsen. Själv uppskattar jag rutinerna och strukturen på mötena.⁶¹ Det är ordning och reda, man vet vad som skall hända. Delningarna, där man inte behöver tala om man inte vill. Men att man också ges möjligheten att tala. Att man får tala till punkt utan att bli avbruten och att man inte oombedd kommenterar varandras delningar. (Jag menar inte att kommunikation alltid bör gå till på detta sätt. Ibland behövs debatter och konfrontation också.)

Att även i större grupper så blir annars tillbakadragna personer sedda. Just för att de får möjlighet att tala eller låta bli, att de får tala till punkt, att under de andras applåder få gå fram och hämta bricka för drogfri tid eller att få en fråga om man vill vara sponsor.

*

Inom AA/NA talar man inte om sig som en behandling. Man är en gemenskap eller förening, där beroende hjälper beroende. Detta är en styrka. Men jag skulle vilja säga att man kan lägga upp sitt eget behandlingsprogram inom AA/NA. Med två-tre möten om dagen i storstäderna. Litteraturstudier, stegarbete, sponsorskap, service.

Jag uppskattar också att det finns tydligt fokus på missbruket eller beroendet. Och att man undviker självömkan och bitterhet. Detta har med ansvarsfilosofin att göra.

Finns det problem med anonymiteten och tolvstegsspråket? Ett eget språk finns i de flesta yrkes- och subgrupper. Det är inget konstigt med detta. I USA har det spekulerats i att politiker använt tolvstegsuttryck i valkampanjer för att hålla sig väl med tolvstegsrörelsen och värva väljare.⁶² I USA kan man också dömas i domstol till AA-möten. Man vet då inte om domaren är medlem i AA eller inte och det spekuleras i hur detta kan påverka domslutet.

Man kan i Sverige ta en klientorganisation som KRIS som exempel. Min personliga uppfattning är att KRIS är starkt influerat av NA-ideologi.⁶³ Och KRIS engagerar sig narkotikapolitiskt. På så sätt påverkar NA i samhället indirekt, utan att synas.

Problem kan också vara, som tidigare nämnts, att destruktiva ovetenskapliga teorier sprids i tolvstegsgrupperna. Nykomlingar är ofta trasiga, ibland förvirrade och kan vara lättpåverkade.

Det är väsentligt att mötena och programmet fungerar och att människor mår bra av det.

Själv tycker jag det ser så ut. Men vi som inte litar till våra egna sinnen ser fram emot fortsatta vetenskapliga studier av tolvstegsrörelsen.⁶⁴

Noter

¹ Se t ex Olofsson 2001.

² På 1990-talet startade ett flertal behandlingshem i Sverige tolvstegsbehandling för tunga narkomaner med kriminell livsstil. Man förlängde behandlingstiderna och tog på vissa av dessa hem bort konfrontationerna.

³ På det kommunala utrednings- och motivationshemmet för vuxna narkomaner i Göteborg informerades jag (2002) att man avrådde från deltagande i NA-möten under utredningstiden. Man ansåg det från utredningshemmet vara svårt att göra en förutsättningslös utredning, då personerna efter att ha gått på NA-möten ofta ville vidare till tolvstegsbehandling.

⁴ Intervjuerna i Skårners avhandling är gjorda 1995-98 (Skårner 2001). NA var vid denna tid etablerat i Göteborg. Man startade samtidigt i Göteborg och Stockholm 1987 (enligt uppgift från NA-Sverige). Jfr även Kristiansens avhandling från 1999, där informanterna har NA-kontakt. Kristiansens informanter är geografiskt spridda i Sverige. (Kristiansen 1999, 2000)

⁵ Helmersson Bergmark (1995) anger i sin avhandling, att den första AA-gruppen i Sverige startade 1953.

⁶ Som jag ser det handlar beroendet om kluvenhet. Den beroende vill både ha drogen, men samtidigt slippa dess negativa konsekvenser. Efterhand som de negativa konsekvenserna växer ökar önskan att sluta använda, men längtan till drogen finns fortfarande kvar. Man kan alltså *samtidigt* ha en önskan att sluta och en önskan att fortsätta. För medlemskap i AA/NA räcker det som nämnts att det finns ”en önskan att sluta använda”.

⁷ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 86, 176.

⁸ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 212.

⁹ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 126.

¹⁰ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 234.

¹¹ Anonyma Alkoholister 2003b. Jfr Anonyma Narkomaner 1998, sid 103f.

¹² Anonyma Alkoholister 2003a, sid 141.

¹³ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 141.

¹⁴ Anonyma Alkoholister 2003c, sid 75.

¹⁵ Anonyma Alkoholister 2003c, sid 76.

¹⁶ Cheever 2005.

¹⁷ Bill Wilson skriver i Stora Boken: ”Vi är inga helgon. /.../ Vi eftersträvar själsliga framsteg snarare än själslig fullkomlighet.” (Anonyma Alkoholister 2001, sid 83f) BW har själv använt ordet torrffylla om sitt eget beteende i annat sammanhang. (Anonyma Alkoholister 2003a, sid 220)

¹⁸ Möter jag (JE) i arbetet en person som uppger ett års drogfrihet, så ställer jag frågan om han haft några återfall under senaste året. När tog du senast? Har du tagit i denna veckan? Idag? Om han fortfarande röker cannabis även om han slutat med amfetaminet? Om han använder alkohol? (Inom Anonyma Narkomaner betonar man att alkohol är en drog, se Anonyma Narkomaner 1998, sid 18.) En medlem i AA/NA hade sannolikt använt uttrycket ”ta återfall”, för att signalera att det är en aktiv handling som man själv väljer och har ansvar för. Man ”får” inte återfall, man ”tar” dem.

¹⁹ Schyman (1998). En annan självbiografisk inlevelsefull beskrivning av en tolvstegsbehandling, ges av Ulf Lundell i hans bok ”En varg söker sin flock” (1990). Observera hur Lundell beskriver förekomsten av konfrontationer i sin 1980-tals behandling, vilket inte på samma sätt förekommer i Schymans skildring från ett annat tolvstegsbehandlingshem exakt tio år senare.

²⁰ Könsskillnader i vad män och kvinnor delar om på AA-möten diskuteras i Helmersson Bergmark (1995).

²¹ Helmersson Bergmark (1995, sid 128) skriver: ”Den totala frånvaron av restriktioner för uppstartandet av nya grupper har flera konsekvenser som tycks gynna en tillväxt. ...schismer inom en grupp, /kan/ istället för att leda till splittring och eventuell nedläggning, ofta lösas genom att en ny grupp bildas. Interna konflikter blir i själva verket en grund för organisationens tillväxt.”

²² ”Dr Bob var den som enligt historien höll tillbaka Bill W:s mer grandiosa planer och drömmar för AA med rådet: ’keep it simple, Bill, keep it simple.’” (Helmersson Bergmark 1995, sid 81.)

²³ Johansson 2000.

²⁴ Många AA-begrepp används också inom behandling, t ex HALT (förkortning för Hungry, Angry, Lonely, Tired = återfallsrisker). Se boken *Leva nykter* (Anonyma Alkoholister 2007).

²⁵ Drogefriheten ska inte vara ett offer, det anses inte fungera i längden.

²⁶ Mötesgåendet och drogfriheten är en förutsättning för att hon skall kunna ta hand om sina barn på ett bra sätt.

²⁷ Anonyma Narkomaner 1998, sid 300.

²⁸ Länkarna grundades i Sverige 1945. De har därefter splittrats i olika fraktioner. Länkarna hade liksom AA sin ideologiska grund i Oxfordgrupprörelsen (Helmersson Bergmark 1995). Länkarna skiljer sig från AA förutom gällande gudsbegreppet bland annat genom att inte betona anonymitetsprincipen. Länkarna deltar också i alkoholpolitisk debatt. De organiserar sociala aktiviteter för medlemmarna på ett annat sätt än AA/NA som koncentrerar sig på möten och konvent. Länkarna driver, till skillnad från AA, egna behandlingshem.

²⁹ Anonyma Narkomaner 1994, 2005.

³⁰ Anonyma Alkoholister 2006.

³¹ På NA-konvent har man "countdown". De som har längst drogfrihet får gå fram först och hämta sin medalj. Sedan stegras applåder och stampanden efterhand och når sitt maximum när de kommer fram som tar vit bricka. Inom AA har det, enligt Helmersson Bergmark (1995, sid 34f), funnits tveksamhet till att fira drogfri tid. För att undvika hierarkier och informellt ledarskap. Man har dock även inom AA medaljutdelning och personer med långvarig nykterhet kallas ibland "oldtimers". Andra inom AA är som sagt skeptiska till detta. Nykter är man bara för en dag i taget: "Den av oss som har längst nykterhet är den som vaknade tidigast i morse".

³² Anonyma Alkoholister 2003a, sid 326. Jfr Anonyma Alkoholister 2001, sid 21.

³³ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 242.

³⁴ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 241.

³⁵ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 310.

³⁶ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 241.

³⁷ Anonyma Alkoholister 2003a, sid 48.

³⁸ Anonyma Alkoholister 2001, sid 115.

³⁹ Somerville 1997.

⁴⁰ Johansson 2000.

⁴¹ Jfr Kristiansen 2000, sid 216.

⁴² Inom NA används uttrycket "nykter narkoman".

⁴³ Anonyma Narkomaner 1998, sid 20.

⁴⁴ Anonyma Alkoholister 2004, kap I, utgiven 1953. Se även Anonyma Alkoholister 2003a, sid 208f. Jfr Kristiansen (2000, sid 133)

⁴⁵ Med lösningsfokuserat förhållningssätt syftas här på den metod som skapades 1982 av Insoo Kim Berg och Steve de Shazer vid Brief Family Therapy Center i Milwaukee, USA. Man menade att personer hade egna lösningar på sina problem. Detta visade sig däri att behandlarna upptäckte positiva undantag, alltså när problemet inte uppstod trots att förutsättningarna fanns för att problemet borde finnas. (*Vid vilka tillfällen slår du inte dina barn trots att det är stressigt på morgonen och barnen bråkar? Vad gör du då istället? Gör mer av det!*) Klienterna sågs som experter på sina egna problem/lösningar. Man lyssnade inte på vad som sades "mellan raderna", utan på vad klienten faktiskt uttryckte. Man lät klienterna sätta upp sina egna mål. Man arbetade med skalfrågor och mirakelfrågan. Man hade olika förhållningssätt beroende på om personen man träffade representerade en klagarrelation, besökarrelation eller kundrelation. De tre grundpelarna var: Om någonting fungerar, gör mer av det! Om någonting inte fungerar, gör någonting annorlunda! Laga inte det som inte är trasigt! (Leta inte problem...) Man definierade framsteg i göra-termer snarare än känna-termer. "Nu har jag varit drogfri i två dagar. Jag kan sluta när jag vill.", säger klienten. "Wow!", skulle Insoo Kim Berg ha svarat, "Två hela dagar! Vad har du gjort för att klara detta?"

Metoden är på många sätt sympatisk, men i det praktiska arbetet med beroendeproblematik kan det lösningsinriktade förhållningssättet föra tveksamma konsekvenser med sig. När man överlåter expertrollen till klienten kan detta innebära att personen överhuvudtaget inte talar om sitt droganvändande. Observera att fokus på missbruket (eller beroendet) i vetenskapliga studier framhålls som en framgångsfaktor vid behandling av beroendeproblematik. (Se Socialstyrelsen 2007, sid 140.)

I en mer vardaglig betydelse av att arbeta med lösningar, görs detta givetvis inom NA, liksom i de flesta andra terapiformer. Man undviker t ex inom NA att dela för mycket om gamla "krigshistorier", utan försöker istället visa på lösningarna/verktygen.

⁴⁶ Anonyma Narkomaner 1998, sid 3.

⁴⁷ Jfr Johansson (2006) som diskuterar tolvsteg i relation till systemteori.

⁴⁸ Begreppet "familjesjukdom" inom tolvstegsrörelsen innebär oftast att man menar att den som är beroende påverkar hela familjen. Familjen kan sedan i sin tur påverka den som är beroende. Ett alternativt synsätt skulle vara att familjen är orsaken till att en familjemedlem blir beroende eller att det inte går att urskilja orsak och verkan överhuvudtaget. Inom framförallt NA används uttrycket "dysfunktionell familj". Man hör olika orsaksförklaringar inom AA och NA till varför man blivit beroende. Men när man väl blivit beroende blir detta en primär sjukdom som kräver sitt eget fokus.

⁴⁹ Den finländske psykoterapeuten och teologen Tommy Hellstens böcker är populära inom tolvstegsrörelsen. Hellsten kombinerar bland annat psykodynamisk teori med tolvstegsrörelsens synsätt att beroendet är en primär sjukdom.

⁵⁰ Ofta avråds på grund av återfallsrisk nykomlingar inom NA från att inleda nya sexuella relationer första året av drogfrihet. Det anses också oetiskt att gamla medlemmar inleder relationer med nykomlingar. Man betonar nykomlingens sårbarhet: "När jag blev drogfri, var jag osäker, ensam och villig att göra vad som helst för att få tröst och sällskap. Min naturliga tendens var att tillfredsställa de begärens och att inte behöva fokusera på vad som var nödvändigt för att bygga en grund för mitt tillfrisknande. Tack Gud, för integriteten hos de medlemmar

som stöttade mig och inte utnyttjade mig när jag var i början av mitt tillfrisknande.” (Anonyma Narkomaner 2005)

⁵¹ Råd inom NA ges oftast i jag-form: ”Jag prövade flera gånger att..., men det fungerade inte för mig. För mig fungerande det att...” (Se även Anonyma Narkomaner 1998, sid 52) AA har gett ut broschyren ”...och nu” med tolv ”praktiska tips” för att förhindra återfall. Angående skepticism inom AA gentemot att ge råd, se Helmersson Bergmark 1995, sid 42f.

⁵² Jfr Anonyma Alkoholister 2001, sid 120, där man delvis resonerar annorlunda.

⁵³ Delning (”sharing”) som kommunikationsform diskuteras i häftet ”Den gudomliga dialogen. Från Babel till The Recovery Movement.” (Olausson 2000) Oxfordgrupprörelsen grundades av prästen Frank Buchman och fick sitt namn ca 1930 även om den fanns tidigare under annat namn (”A First Century Christian Fellowship”). AA bildades 1935 ur Oxfordgruppen i USA. Oxfordgruppen bytte 1938 namn till Moral Rearmament, MRA (Moralisk Upprustning). MRA hade även sympatisörer i Sverige (bl a under en period kulturdebattören Sven Stolpe), men mötte ”kritik för sin moralism och sin identifikation med amerikansk högerpolitik” (Nationalencyklopedin 1994). MRA bytte 2001 namn till Initiatives of Change. Observera att Oxfordgrupprörelsen inte är identisk med den engelska kristna Oxfordrörelsen som fanns på 1800-talet. För en diskussion om Oxfordgrupprörelsen i relation till AA, se Rönnberg (2007).

⁵⁴ För statistik, se www.nairan.org. AA/NA finns idag i 180 länder. Johansson (2000) skriver att ”rörelsen har stor förmåga att anpassa sig till skilda samhälleliga och kulturella sammanhang.”

⁵⁵ Huss (1849-51). En modern argumentation för sjukdomsbegreppet ges i Johnson (2005).

⁵⁶ Socialstyrelsen (2007) är positiv till AA/NA: Ur *Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård*: ”När tre behandlingsmodeller jämfördes – 12-stegsbehandling, kognitiv beteendeterapi (KBT) och motivationshöjande behandling – visade 12-stegsbehandlingen bättre resultat. En möjlig förklaring kan vara att deltagande i AA (som i sin tur ökar förutsättningarna för ett positivt resultat) var vanligare bland dem som genomgått 12-stegsbehandling. Liknande resultat finner man i andra undersökningar. Deltagande i AA tycks öka förutsättningarna för ett positivt utfall.” (Socialstyrelsen 2007, sid 168. Observera att citatet syftar på alkoholbehandling.) ”En sammanfattande slutsats i översikten är dock att det finns relativt goda belägg för att medlemskap i Anonyma Narkomaner (NA) efter behandling innebär ett bättre långsiktigt utfall och att man därför bör förespråka ett förbättrat samarbete mellan det professionella vårdssystemet och olika självhjälpgrupper.” (Socialstyrelsen 2007, sid 145)

⁵⁷ Anonyma Narkomaner 1996. Se även Anonyma narkomaner 1998, sid 103f.

⁵⁸ En ansvarsfilosofi som däremot inom NA accepterar att medlemmar kan ge psykologiska förklaringar från uppväxten som (del)orsak till ens drogberoende, även om detta inte kan ursäktat aktivt missbruk idag. (Se t ex Kristiansen 2000, sid 171.) En nyligen publicerad kritisk avhandling gällande beroendebegreppet är Kihlström (2007). Kihlström har bland annat intervjuat medlemmar i SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous). Kihlström ser ansvarsfilosofin inom tolvstegsrörelsen som ett uttryck för moralism: ”Den moralism som finns inbyggd i SLAA:s perspektiv, vilket naturligtvis också gäller AA, NA och de andra tolvstegsgrupperna, sätter också ofrånkomligen fokus på individen i så mening att en förklaring till handlandet som uteslutande lägger skulden eller förklaringen utanför individen inte heller är acceptabelt.” (Kihlström 2007, sid 127)

⁵⁹ Den ideologiska grunden till att man inom AA inte ville göra politiska ställningstaganden, motiverades bland annat med erfarenheterna från Washington-rörelsen. På 1800-talet i USA ansågs alkoholister vara hopplösa fall. Nykterhetsrörelserna i USA kämpade förebyggande, men såg inget hopp för den som redan blivit alkoholist. Washington-rörelsen bröt med detta. Sex alkoholister drog år 1840 igång självhjälpgrupper som liknade vad som senare blev AA-modellen. På några år fick de mer än 100 000 deltagare. Washington-rörelsen rasade dock ihop på kort tid. Anledningen var, enligt AA, att rörelsen övergav sitt ursprungliga mål och politiserades. Anonymitetsprincipen i AA motiveras också utifrån detta. (Anonyma Alkoholister 2003a, sid 80, 132f; Helmersson Bergmark 1995, sid 13f)

⁶⁰ En väsentlig fråga är hur framförallt barn påverkas av att få lära sig att deras förälder har en beroendesjukdom. Är sjukdomsbegreppet för barnen positivt eller negativt? Kan man och får man som anhörig bli arg på någon som har en sjukdom?

⁶¹ Viktigt inte minst för deltagare som har en personlighetsstörning.

⁶² Johansson 2000.

⁶³ I kombination med Gunnar Bergströms teorier om kriminella tankemönster. Bergström är också tolvstegsinfluerad (samtidigt som han har en ideologisk bakgrund inom RNS och den politiska vänstern).

⁶⁴ Socialstyrelsen betonar t ex att det saknas vetenskapliga studier gällande eventuella skadeverkningar av deltagande i självhjälpgrupper. (Socialstyrelsen 2006, 2007)

Referenser

- Anonyma Alkoholister (2001): *Anonyma Alkoholister*. ("Stora Boken". Utgiven i första upplaga 1939)
- Anonyma Alkoholister (2003a): *Anonyma Alkoholister blir myndigt. AA:s första tjugo år*. (Utgiven i första upplaga 1957)
- Anonyma Alkoholister (2003b): *AA-medlemmen – medicinering och andra droger*.
- Anonyma Alkoholister (2003c): *AA-traditionen. Hur den växte fram*. (Utgiven i första upplaga 1955.)
- Anonyma Alkoholister (2004): *Tolv steg och tolv traditioner*. (Utgiven i första upplaga 1953)
- Anonyma Alkoholister (2006): *Fadderskap, sponsorship*.
- Anonyma Alkoholister (2007): *Leva nykter*.
- Anonyma Narkomaner (1996): *Angående metadon och andra drogersättningsprogram*.
- Anonyma Narkomaner (1998): *Anonyma Narkomaner*. ("Basic Text")
- Anonyma Narkomaner (2001): *Det fungerar: Hur och varför*.
- Anonyma Narkomaner (2001): *Stegarbetsguider*.
- Anonyma Narkomaner (1994, 2005): *Sponsorskap, reviderad*.
- Cheever, S (2005): *My name is Bill. Bill Wilson - His life and the creation of Alcoholics Anonymous*. Washington Square Press.
- Gorski, T (1995): *Att förstå de tolv stegen*. Symposium.
- Helmersson Bergmark, K (1995): *Anonyma alkoholister i Sverige*. Akademisk avhandling. Sociologiska institutionen. Stockholms Universitet. Almqvist & Wiksell International.
- Huss, M (1849-1851): *Alcoholismus chronicus eller chronisk alkoholssjukdom: ett bidrag till dyskrasiernas kännedom; enligt egen och andras erfarenhet*. Stockholm.
- Johansson, G (2006): *Att övervinna världen. Om verksamhet och ideologi vid Granhult – ett särskilt ungdomshem*. Statens institutionsstyrelse.
- Johansson, I-S (2000): *AA – Paradox i senmoderniteten*. Magisteruppsats. Institutionen för socialt arbete. Göteborgs Universitet.
- Johnson, B (2005): *Metadon på liv och död*. Studentlitteratur.
- Kihlström, J (2007): *Böjelser och begär. En kritik av medicinens beroendebegrepp*. Akademisk avhandling. Sociologiska institutionen. Örebro Universitet.
- Kristiansen, A (1999, 2000): *Fri från narkotika. Om kvinnor och män som har varit narkotikamissbrukare*. Akademisk avhandling. Institutionen för socialt arbete. Umeå Universitet. Bjurner och Bruno.
- Lundell, U (1990): *En varg söker sin flock*. Wahlström & Widstrand.
- Olausson, C (2000): *Den gudomliga dialogen. Från Babel till The Recovery Movement*. Göteborg.
- Olofsson, K (2001): *Missbruka eller missbrukad?* Behandlingsenheten Norr. Göteborgs Stad.
- Rönnerberg, H (2007): *Tolv steg för livet. Brommadiologen och kristen recovery*. Akademisk avhandling. Åbo Akademi.
- Schyman, G (1998): *Människa, kvinna, mamma, älskarinna, partiledare*. Fischer & Co.
- Skärner, A (2001): *Skilda världar? En studie av narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk*. Akademisk avhandling. Institutionen för socialt arbete. Göteborgs Universitet.
- Socialstyrelsen (2006): *Faktaunderlag till Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård*.
- Socialstyrelsen (2007): *Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård*.
- Somerville, F (1997): *Tolvstegsrörelsen – sekt, religion, terapi?* Webbpublicerad: <http://www1.tripnet.se/~flm/index.htm>