

Möten mot missbruk

LifeRing är en självhjälpsverksamhet för att ge varandra stöd på vägen till ett liv utan droger. Metoden är ny i Sverige men växer stadigt.

Anne Skånér och Anna Fredriksson | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 3 2015](#)

Det doftar kaffe från köket när Lars Bergström pysslar i lokalen inför kvällens möte. Bröd och pålägg ligger på brickan. Lars har ett förflutet inom 12-stegsrörelsen AA men tycker att det behövs alternativ och har nu arbetat med LifeRing i flera år.

– Alla kan inte anamma tanken om en högre kraft eller mötesformen där delning sker, det vill säga där var och en berättar men utan att det blir dialog, säger han.

LifeRing ger inte lösningar på drogproblemen, men väl feedback i form av "vad bra att du löste det". Eller "så här gjorde jag när det blev tufft". LifeRing har mer av en resonerande inriktning, man delar med sig av egna erfarenheter och samtalar sedan. Det övergripande målet är också här att behålla sin nykterhet.

De kan vara sex – sju stycken, ibland en eller ingen alls som kommer på mötena i Stockholms innerstad. Lars tycker det är synd att LifeRing än så länge befinner sig i skuggan av AA-rörelsen.

– För den som vill ha stöd för att hålla sig nykter och inte tycker att man passar in i AA är LifeRing ett bra alternativ, säger han.

Lars Bergström som själv gått på AA-möten har inte något emot rörelsen rent principiellt.

– Den har hjälpt och hjälper många, men det behövs andra vägar också.

Själv hade han svårt för andligheten som i AA anses vara en nyckel till nykterhet.

LifeRing är en metod för självhjälp som tagits fram i USA och det är föreningen Skyddsvärnet som nu driver ett projekt med stöd av Allmänna Arvsfonden för att sprida metoden och utbilda fler mötesledare i Sverige. I dagsläget finns fem mötesverksamheter igång. Föreningen X-Cons har anammat LifeRing och håller i en grupp i Stockholm. Ytterligare en av X-Cons lokalorganisationer, den i Eskilstuna, har en grupp. Därutöver håller Skyddsvärnet i Göteborg i två mötesverksamheter.

– Fler är på gång. Antalet möten växer stadigt. Utbildningarna till mötesledare är kostnadsfria och riktar sig till personer med egen erfarenhet av missbruk och till dem som jobbar med personer med missbruk, säger Sophia Olsson, projektkoordinator på Skyddsvärnet.

Huvudidén med LifeRing är att stötta varandra genom samtal, det är inte fel att på ett möte diskutera kring ett återfall eller komma med tankar om hur det kan undvikas. Varje persons erfarenhet är viktig och kan tillföra aspekter som andra i gruppen själva inte funderat över.

– Det viktiga med LifeRing-metoden är att var och en själv ska få komma på vad som funkar för dem, vare sig det handlar om religion, substitutionsmediciner eller hur man hanterar utmanande situationer i vardagen, säger Sophia Olsson.

Lars har 26 år av nykterhet. Inom AA skulle det leda till en liten plakett. LifeRing räknar inte dagar utan talar om månader och delar inte ut belöningar. Men positiv feedback kan handla om andra saker, som att få berätta vad man gjort eller hur ett eventuellt sug efter droger hanterats. Det å sin sida blir till stöd för andra i gruppen.

– Vi pratar och diskuterar. Alla har olika erfarenheter och kunskaper om missbruk och hur det hanteras, även om grundproblematiken är gemensam.

Här kan också den som går på substitutionsbehandling delta, även medicinering för adhd är okej.

Den här kvällen är det två deltagare, förutom Lars som bänkar

sig runt bordet. En av dem, Bengt, berättar att han bara kommer varannan vecka på grund av jobbet, men viljan att delta visar han genom att åka fem mil för att vara med. Mötena är viktiga och något som han ser fram emot.

Lars börjar med att läsa ett kort hälsningsanförande, frågan om det är första gången för någon ställs alltid. Den nytilkomne hälsas speciellt välkommen. I den text som Lars läser poängteras också att var och ens nykterhet alltid kommer först.

Sedan frågar han hur veckan varit. Bengt och Kalle berättar och den här gången handlar det mest om jobbet. Att ha ett jobb är något som är grunden till att hålla sig nykter och drogfri menar bägge.

– När man jobbat en hel dag orkar man inte dricka. Visst blir det återfall men det blir allt längre mellan gångerna.

Mötena är ingen garant för att hålla sig nykter, för själva jobbet måste göras av personen själv. Däremot att tala om återfall, vad som kan bidra till nykterhet, det ger stöd. Och att träffa andra som kämpar tar bort känslan av ensamhet.

Kalle berättar att han går på AA-möte parallellt med träffarna på LifeRing. Han ser ingen konflikt i det och just nu är han serviceansvarig i sin AA-grupp. Men på AA skulle han aldrig kunna tala om LifeRing.

– Det är inte vår sak inom LifeRing att moralisera eller ha synpunkter om deltagare väljer andra vägar, poängterar Lars.

Än så länge är det bara möte en gång i veckan. Foldrar och affischer delas ut men det viktigaste tror Lars är att prata med andra om att det här finns. Idag är LifeRing en del av Skyddsvärnets verksamhet men tanken är att bli självgående på samma sätt som AA-rörelsen.

Kvällen är över, Lars tackar deltagarna och hälsar dem välkomna tillbaka. Det sista som händer är att alla lägger några mynt i hatten som bidrag till fikakostnaderna. En viktig princip.

Om Lifering

LifeRing startade i USA för missbrukare som inte kunde eller

ville bli en del av 12-stegsprogrammet och dess religiösa innehåll.

LifeRing-litteraturen håller just nu på att översättas till svenska. Både arbetsbok och teoribok är klara. Materialet på Skyddsvärnets mötesledarutbildning är på svenska. Läs mer på lifering.se.

Anne Skånér och Anna Fredriksson

[Här kan du läsa](#) hur en läsare reagerade på ovanstående text.