

– Jag 'bodde' i kyrkan min första drog fria tid

Mia hittar vägen till ett normalt liv tack vare möten i Johanneskyrkan i Göteborg

Mias liv har präglats av utanförskap och missbruk, men sedan tre år tillbaka är hon drogfri. Hon går på regelbundna tolvstegsmöten i Johanneskyrkan. Här får hon den ork och gemenskap hon behöver.

MIA VÄXTE UPP med en frånvarande pappa och en psykiskt svag mamma. Syskonen var mycket äldre och Mia kände sig ensam och oövalkommen.

– Jag var ett slags stöd och tidsfördriv åt mamma. Det sågs att missbrukare sällan minns sin barndom, men jag har en bild i huvudet av mamma som sitter och gråter vid köksbordet med en kopp starkt kaffe och en hushållsrulle framför sig.

När Mia var tio separerade föräldrarna och snart kom missbrukande styvföräldrar in i hennes liv.

– Med mina storasyskon blev det sex vuxna runt mig och alla visste bäst. Dragkampen om var jag skulle bo gjorde mig sjuk, säger Mia.

I TONÅREN SÖKTE HON sig till brodern som bodde i ett kollektiv. "Peace, love and understanding" gällde där och drogerna flödade. Hon hängde med till Roskildefestivalen, testade alkohol och fick en riktig kick av den gemenskap hon upplevde.

Sedan gick det snabbt utför. Tillsammans med ett par kompisar började hon dricka, röka hasch och sno piller hemma.

– När mamma hittade rökbiter och

pipor kraschade vi. Jag rev ned hennes medicinskåp och hon slängde ut mig.

Mia hamnade hos "ljuvliga människor" som försökte hjälpa henne, men hon lurade dem och fortsatte sitt missbruk. Som 20-åring testade hon amfetamin, som snabbt blev hennes favoritdrog. Den gav henne självkänsla, kreativitet och en möjlighet att fly.

1991 KAPITULERADE HON för första gången inför drogerna. När hon åkte fast ihop med sin pojkvän, gick det upp för henne vad hon höll på med. Men hennes kille tog allt på sig och när Mia frisläppte kände hon att utan honom var hon ingenting. Hon flyttade hem till sin langare och knarkade tills hon insåg att hon höll på att bli knäpp. Då sökte hon vård.

– På behandlingshemmet fattade jag att jag inte ville vara narkoman, men jag begrep fortfarande inte att jag var beroende, säger hon.

Efter ett par års behandling slussades hon vidare till en folkhögskola, där hon söp sig full redan första helgen. Sedan drack hon dagligen, fast hon försökte sluta hela tiden. Mia fortsatte även med narkotika och umgänge med missbrukare.

MEN EN VÄRDAG 2008 hände något som förändrade hennes liv.

– Jag stod trött och smutsig på en gata i Majorna med min hund. Jag hade ingenting. Ingen bostad, inget jobb, inga pengar. Jag visste inte vart jag var på väg. Det enda jag visste var att nu orkade jag inte suppa mer. Jag tänkte "shit, där står hon och det enda hon har är sin hund". Då gjorde en högre makt någonting för mig. Jag insåg att antingen dör jag eller också väljer jag att leva. Jättestor gick jag in på

närmaste arbetsförmedling, gapade och skrek att nu får ni fixa ett jobb åt mig.

Mia fick hjälp att ringa socialkontoret och väl där grät hon och erkände att hon inte orkade med sitt liv längre.

– Och jag fick hjälp med allt! Öppen-vårdsbehandling, pengar till uppehälle och så småningom också en referenslägenhet.

ENVETEN SOM hon var, stod Mia utanför dörren till öppenvården klockan åtta varje morgon, fastän hon sov i ett duschslag och varken duschat eller ätit. En del av behandlingen var att gå på tolvstegsmöten i Johanneskyrkan och hon minns sin skepsis när hon kom dit första gången.

– Jag var jätterädd och satt där, säger hon och pekar på en stol med grå plyschklädsel. Men plötsligt fick jag syn på folk som jag trodde var döda för länge sedan. Och jag såg på deras ögon att de hade förändrats.

– Jag "bodde" i Johanneskyrkan under min första drog fria tid. Det var det enda stället jag vågade vara på.

Numera går Mia på tre fasta möten i veckan. Hon gillar blandningen av människor runt ett och samma bord.

– Trashank eller högt uppsatt professor på ett NA-möte; det spelar ingen roll. Här är alla lika. Vi har samma sjukdom och det vi pratar om är det som galler.

GENOM MÖTEN I KYRKAN har hon fått kontakt med sina känslor igen och hjälp att hitta sig själv.

– Det är ingen höjdare att vara miss-

brukare och jag är tacksam för att jag lämnade över mitt liv till en högre makt. Jag har släppt kontrollen, försöker leva i nuet och tro att allt ordnar sig.

HON TRÄFFAR SINA VÄNNER i kyrkan och äter ofta lunch där. På frågan om hon är kristen svarar hon "nej". Hon har dåliga erfarenheter av religion och har tidigare känt sig utestängd av kyrkan. Men i Johanneskyrkan känner hon sig välkommen. Den är öppen och folk där hjälper henne att leva ett normalt liv.

– Jag går gärna på onsdagsmässan. Där får jag sinnesro, säger hon. Prästen börjar med att säga "du är extra välkommen, du som inte känner dig välkommen" och den meningen har öppnat mitt sinne och betyder mycket för mig.

I DAG ÄR MIA inte lika skeptisk till religion som hon var tidigare. Hon har flera vänner som är präster och hon vågar diskutera livet med dem.

– Jag behöver Johanneskyrkan och den behöver mig, säger Mia. Här får jag ork och gemenskap. Det finns ett tydligt budskap i kyrkan: tillit, kärlek, ödmjukhet och jag är gärna med och sprider det, eftersom jag vill hjälpa andra missbrukare att tillfriskna.

Mia är drogfri sedan tre år tillbaka och i januari slutade hon också röka cigaretter.

– Jag tänker inte på drogerna längre. Men tolvstegsprogrammet, som är min dagliga medicin mot sjukdomen, måste jag fortsätta med livet ut.

INGEMO ORSTADIUS redaktionen@dagen.se 08-619 24 00

Fakta: Mia Sandlund

- **Ålder:** 44 år.
- **Bor:** Göteborg.
- **Yrke:** Jobbar på ett boende för vuxna med autism.
- **Familj:** Sambo och många djur, bland annat åttaåriga hunden Gry, som bar mig den första tiden när jag inte orkade själv.
- **Intressen:** Djur och natur. Möten med människor av alla de slag. Kultur.



HEMMA I KYRKAN. "Jag behöver Johanneskyrkan och den behöver mig. Här får jag ork och gemenskap", säger Mia Sandlund.

FOTO: JULIA SJÖBERG



GLÄDJE. Vaktmästaren Thomas Carlryd, Marie Lisstorp, Mia Sandlund och Lasse Widegren träffas i Johanneskyrkan i Göteborg.

FOTO: JULIA SJÖBERG

Prästen Mikael Casserblad:

I Johanneskyrkan erbjuds tidigare missbrukare en gemenskap utan droger och en möjlighet till en tro.

– Men det är inget krav att tro på Gud för att vara med här, betonar Piet de Boer, föreståndare för verksamheten.

SYFTET MED tolvstegsprogrammet är att hjälpa människor att komma ur ett sjukligt beroende. Det är ingen akademisk avhandling, utan mera en livshållning,

en process, menar Mikael Casserblad, präst i Johanneskyrkan i Göteborg. Det handlar om att leva och att våga möta sina problem. Hur hanterar jag min ilska? Min rädsla? Min sorg? Min förtvivlan?

– **DE SOM ÄR MED** i självhjälpsgrupperna representerar hela vårt samhälle. De alla flesta är yrkesverksamma, drabbade av en sjukdom, som många av oss är rädda för att möta i vår egen närhet, eftersom det är så skambelagt att vara beroende.

– Vi borde avdramatisera alla

Tolvstegsprogrammet – en riktig vitamininjektion för kyrkan

sjukdomar. Den stora skammen är att inte försöka göra något åt sina problem.

JOHANNESKYRKAN ÄR en av Sveriges mest välbesökta kyrkor med cirka 300 besökare per dag. Den är en mötesplats för människor med olika behov.

Självhjälpsgrupperna är en viktig del av den sociala verksamhet som Göteborgs Stadsmission bedriver här. Mikael Casserblad tycker att grupperna är en riktig vitamininjektion för kyrkan.

– Utan dem skulle Johannes-



Föreståndare Piet de Boer.

Präst Mikael Casserblad.

kyrkan vara som ett kafé utan målsättning. Gemenskapen är central i kristendomen och kyrkan ska inte utestänga någon. Den måste våga vara öppen och ta människor på allvar. Den kristna utgångspunkten är att

alla behöver förändra sina liv och vara medvetna om sina brister.

Hit kommer människor som har praktisk erfarenhet av vad det innebär. Det som sker här får ett praktiskt resultat. Gud hör bön och Svenska kyrkan har fått många nya medlemmar tack vare självhjälpsgrupperna, säger Mikael Casserblad.

VARJE VECKA HAR 15 självhjälpsgrupper cirka 30 möten i Johanneskyrkan och Piet de Boer, föreståndare för verksamheten i Göteborg, berättar att den startade 1996 efter att många

fått upp ögonen för tolvstegsprogrammet.

– Fördelarna med att komma samman och prata om sina drogproblem är stora. Missbrukarna mår bra av att dela sina erfarenheter med andra. Lösningarna kan se väldigt olika ut, men de beroende lyssnar på varandra och ger inga råd. De bemöter inte heller det någon säger. När "Kalle" lyssnar på de andra i gruppen, blir han påmind om hur det var och hur det kan bli och hoppet väcks.

Det svåraste steget i programmet är det första; att förstå att

man har ett problem. För många människor kan det ta 10–20 år att inse detta. Det andra steget visar på en lösning. Hoppet tänds. Det finns hjälp att få. I det tredje steget lägger den beroende sitt liv i händerna på Gud, såsom hon/han uppfattar honom.

– Tolvstegsprogrammet erbjuder en möjlighet till en tro. Om du kan tro på en gemenskap utan droger, har du också möjlighet att tro på något som är ännu större. Men det är inget krav att tro på Gud för att vara med här, betonar Piet de Boer.

INGEMO ORSTADIUS