

# Kan Anonyme Alkoholikere være en ressurs for psykologyrket?

Vi vil forsøke å gi et bilde av hva AA er og hvordan vi kan samarbeide med psykologer.

## Anonyme Alkoholikere i Norge

Alkoholikere har lenge før AA ble opprettet i 1935 fått mye hjelp av psykologer, leger, sykehus, kirkelige og andre organisasjoner og fagfolk, og det får vi fremdeles. Vi er dypt takknemlige for at folk som dere så uselvvisk vier seg til å hjelpe folk som oss.

Vi er et verdensomfattende fellesskap av kvinner og menn som hjelper hverandre med å holde seg edrue, og som fritt tilbyr å dele sin erfaring med andre som mener å ha et alkoholproblem. Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om å slutte å drikke. Programmet består av 12 foreslåtte trinn beregnet på personlig gjenvinnelse av helsen ved alkoholisme.

Fellesskapet virker gjennom mer enn 100 000 grupper i 136 land (1990). Kvinner utgjør 35 % (1989) av fellesskapet, og unge mennesker (30 år og yngre) omkring 22 %. Medlemmer som har vært edru i mer enn ett år har meget gode sjanser til å fortsette et vellykket edruskap.

Mange hundre tusen har oppnådd edruskap i AA, men medlemmene innser at programmet ikke alltid virker for alle, og at enkelte må ha profesjonell bistand eller behandling. AA er kun opptatt av den personlige gjenvinnelse av helsen og fortsatt edruskap for de som henvender seg til fellesskapet for hjelp. Bevegelsen som sådan engasjerer seg ikke i alkoholforskning, medisinsk eller psykologisk behandling og knytter heller ikke AA-navnet til slike saker. Vi driver en form for «samarbeid uten tilknytning» når det gjelder organisasjoner og profesjoner som er opptatt av problemet alkoholisme.

AA er selvfinansiert gjennom sine egne medlemmer og avslår økonomisk støtte utenfra. En fører ikke medlemslister eller noen annen form for arkiv, følger ikke opp eller forsøker å kontrollere sine medlemmer, og skaffer verken behandlingsplasser, hus, mat, klær, jobb, penger eller noen annen form for velferd eller sosiale tjenester.

## Hvordan AA ser på alkoholisme

Alkoholisme er etter AAs mening en progressiv lidelse – åndelig, følelsesmessig og fysisk. De alkoholikere vi kjenner synes å ha mistet evnen til å kontrollere sin drikking. Den medisinske profesjon har lenge vært en forbundsfelle og støtte. AA deler med psykologer omtanken for helse og velvære til dem som enda lider under alkoholisme.

Disse pasientene har en tendens til å være unnnvikende når det blir spørsmål om deres drikking. Når psykologen stiller diagnosen alkoholisme vil ofte alkoholikeren svare: «Jeg drikker da ikke så mye», eller vil finne unnskyldninger for sin drikking. Psykologer må vente og regne med dette. Rasjonalisering og benekting er en del av lidelsen. AA-medlemmer som har forstått sin benekting og innsett hvor skadelig deres drikking var, kan være særlig skikket til å hjelpe andre til å bryte gjennom deres benekting.

## Hvilke tjenester kan AA tilby?

Den personlige, subjektive erfaring med alkoholproblemet er naturligvis noe bare en alkoholiker kan dele med en annen alkoholiker. Vi har erfart at det å hjelpe en annen alkoholiker – på vår spesielle og ofte effektive måte – er bra for oss selv, enten den vi forsøker å hjelpe benytter seg av vårt tilbud eller ikke. Derfor forsøker AA-grupper å konsentrere seg om denne person-til-person-tjenesten uten å bli involvert i utenforliggende tiltak, uansett hvor nyttig dette måtte være. Resultatet er at AA har over 60 års erfaring med prøving og feiling, ansikt til ansikt med hundretusener alkoholikere. Denne mengde førstehånds erfaring med alle typer problemdrikkere, i alle faser av både lidelse og gjenreisning, er så langt vi vet enestående.

AA har et stort utvalg av publikasjoner som kan være av interesse: Anonyme Alkoholikere, Pb 205, Sentrum, 0103 Oslo, tlf 22 46 89 65, e-post [informasjon@anonymealkoholikere.no](mailto:informasjon@anonymealkoholikere.no), hjemmeside [www.anonymealkoholikere.no/](http://www.anonymealkoholikere.no/)