



En vei ut av uføret

Arvid hadde vært alkoholiker i over 18 år. I hele sitt voksne liv hadde han jobbet i utelivsbransjen.

Han hadde arbeidet mye både på dagen og kveldstid. Det var høyt tempo og krevende gjester, som noen ganger var beruset. Etter arbeidstid gikk Arvid ut på byen sammen med arbeidskamerater. Da fikk de selv anledning til å slappe av etter en slitsom vakt.

Arvid hadde tenkt mye på hvorfor han hadde blitt alkoholiker. Det var ingen andre i familien hans som misbrakte alkohol. Han trodde at vanskelighetene i i hvert fall delvis skyldes et uheldig arbeidsmiljø. Flere av arbeidskameratene var enten alkoholikere, eller de drakk mye alkohol.

For fem år siden møtte han Terese som han nå er gift med. Hun hadde blitt ansatt på restauranten der han jobbet. De ble raskt et par. I begynnelsen ble hun med de andre ut etter arbeidstid. Da hadde hun sagt klart i fra at hun syntes Arvid drakk for mye. Etter et par måneder hadde hun trukket seg fra dette miljøet. Han prøvde i stedet å bli med henne hjem etter jobb, men merket fort at han ikke klarte dette uten å drikke hjemme hos henne. Det tolererte hun ikke. Arvid skjønnte etter hvert at problemet var større enn han selv hadde trodd. Terese hadde vært bestemt og krevde at han måtte slutte å drikke, ellers ville det bli slutt mellom dem. Hun sa at innleggelse og avrusning var nødvendig ettersom han tydeligvis ikke klart å slutte på egenhånd. Hun var likevel svært støttende og garanterte at hun ville stå ved hans side. Hun ønsket å dele livet med ham, men ikke som alkoholiker. Denne kjærlighetserklæringen hadde hjulpet han gjennom mye av den tøffe tiden som fulgte.

Det påfølgende halvåret hadde vært svært turbulent med flere samlivsbrudd og gjenforeninger. Til slutt valgte han å bli lagt inn for avrusning og behandling. Arnes terapeut på behandlingsstedet hadde vært svært opptatt av at han skulle ha tilstrekkelig ettervern for å unngå tilbakefall. Terapeuten hadde derfor brukt mye tid på å overtale Arild til å gå på møter hos Anonyme Alkoholikere (AA). Det hadde han ikke hatt lyst til. Tanken på å være "alkoholiker" syntes han det var vanskelig å forholde seg til. Han godtok at han i en periode hadde drukket litt for mye, men ikke at han var en alkoholiker. Etter hvert hadde han innsett at dette var en livsløgn.

Tom hadde klart å overtale Arvid og hadde på utskrivingsdatoen allerede inngått en avtale med en fadder i AA. Denne personen hadde truffet Arvid en time før det første møtet og gått dit sammen med han.

Pasient: Det var den eneste grunnen til at jeg gikk! Jeg følte meg tvunget og var sint. Men nå takker jeg gud for at jeg ble presset. Jeg har ringt terapeuten og takket for at han ikke hørte på meg men inngikk avtalen bak min rygg!

Psykolog: Så fint å høre. Er du fornøyd med AA-møtene?

Pasient: Ja. AA har vært redningen for meg!

Psykolog: Fortell litt mer om det.

Pasient: Jo, som mange andre alkoholikere og rusmisbrukere så manglet jeg noen å være sammen med uten å bruke alkohol. Det er jo litt galt av meg å si når jeg hadde Terese, men i resten av miljøet mitt var alkoholen selvskreivet hver gang vi traff hverandre. Jeg tror at mangel på et alternativt nettverk er hovedproblemet for folk som skal slutte med rus. Hos AA får man dette nettverket, og man blir opplært av folk som har vært der sjøl. Det er noe ekstra tillitvekkende i å bli undervist av folk som selv har vært i grøfta. Da forstår man at det faktisk er mulig.

Anonyme alkoholikere er den største tilbyder av selvhjelpsgrupper både her til lands og internasjonalt. AA finnes i 181 land. Det er registrert 114 000 grupper med til sammen over 2 millioner medlemmer. I Norge er det 165 AA-grupper og nesten hundre grupper av Anonyme Narkomane(NA). AA og NA er basert på et program som kalles de 12 trinn. Trinnene skal være en måte å leve livet på. Innholdet består i å innrømme at man har et problem og å søke hjelp for dette. Deltakerne skal foreta en selvransakelse og tenke over hvilken skade de har påført andre. Medlemmene kan ved å dele sin historie og sine erfaringer hjelpe andre ut av deres rusmisbruk.

Den store utbredelsen av gruppene er en viktig ressurs. I større byer kan medlemmer finne et møte hver dag. På mindre steder møtes deltakerne oftest en gang per uke. Gruppene har fadderordning der nye medlemmer kan be erfarne medlemmer om hjelp og råd utenom møtene.

Blant helsepersonell har noen hatt motforestillinger mot gruppenes språkbruk og idegrunnlag. De var spesielt kritisk til gruppenes sykdomsbegrep, deres fokus på maktesløshet og åndeligheten i programmet. Programmets språk er noe preget av at det har oppstått i et miljø

med kirkelig og religiøs påvirkning. De mener at spørsmålet om livsmening og andre eksistensielle spørsmål er viktige i arbeidet med å løse et avhengighetsspørsmål. I AA og NA brukes likevel ikke termene på en religiøs måte.

Sykdomsbegrepet har vært kontroversielt fordi enkelte tenker at det kan medføre en ansvarsfraskrivelse for et rusproblem. På den annen side kan sykdomsbegrepet frigjøre den avhengige fra tanker om svak moral. Det kan gjøre det lettere å ta ansvar selv.

Hvordan kan det å få hjelp i selvhjelpsgrupper sammenlignes med hjelp i helsevesenet? Profesjonelle hjelpere tilbyr behandling som er systematisk og vitenskapelig fundert. Selvhjelpsgrupper har en annen innfallsvinkel. De er basert på at lederne har personlig erfaring med problemene og med hvordan de kan løses. Tilnærmingen blir derfor mer subjektiv, uformell og intuitiv. I selvhjelpsgrupper blir medlemmene betraktet både som en som har et problem, men samtidig som en som kan hjelpe andre. Deltakerne kan derfor raskere få frigjort seg fra følelsen av å være en passiv mottaker av behandling. En avhengig rollen kan lettere bli opprettholdt hos dem som benytter hjelpetilbudene i helsevesenet. Å bidra positivt for andre gir en god mestringfølelse. Å vite at andre trenger deg, kan også bidra til at man blir værende i gruppen.

Det å tilby et rusfritt nettverk er kanskje noe av det viktigste AA kan tilby. Manglende nettverk er antatt å være en av de største miljømessige utfordringene for rusmiddelavhengige.

Psykolog Jeg synes du har vært utrolig flink, Arvid!

Pasient Jeg takker Terese og AA. Det at Terese ga meg et ultimatum, og det at jeg ble lurt inn i AA, det har reddet meg! Jeg har fått livet tilbake!

Psykolog Ja, men du må jo ta noe av æren selv også! Det fortjener du.

Han smilte da han gikk.