

# AA som en resurs för den medicinska professionen

## AA – Anonyma Alkoholister

är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholismen.

Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.

AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

Copyright © The AA Grapevine, Inc.  
Återges med innehavarens tillstånd.

Originallets titel: AA as a Resource for the Medical Profession

Copyright © 1982

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

468 Park Avenue South

New York, N.Y. 10016

Copyright © Svensk översättning

AA i Sverige 2009

Skriften säljs endast i distribution genom:

AA i Sverige

Tfn: 08-642 26 09

Webbplats: [www.aa.se](http://www.aa.se)

E-mail: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm



AA som en resurs  
för den medicinska  
professionen

## **AA som en resurs för den medicinska professionen**

Kommittén the Committee on Alcoholism and Drug Dependence of the American Medical Association definierar alkoholism som "en sjukdom i vilken patienten är oroad över sitt alkoholintag och att han eller hon tappat kontrollen över sin konsumtion, som ett slags drogberoende som kan skada en människas hälsa och påverka hans eller hennes förmåga att arbeta och umgås med andra människor."\*

### **Denna lilla skrift har två huvudsyften:**

- 1) att informera om Anonyma Alkoholister
- 2) att beskriva några av de metoder som läkare som är insatta i AA-programmet använder i sina försök att hjälpa alkoholister.

---

\*) Hämtat från broschyren "The Illness called Alcoholism," utgiven av the American Medical Association (Committee on Alcoholism and Drug Dependence, Council on Mental Health, Department of Health Education), här återgivet med tillstånd.

**Hur AA ser på alkoholism** Alkoholism är, enligt AA:s uppfattning en progressiv sjukdom – själslig såväl som känslomässig (eller mental), och fysisk. De alkoholister vi känner tycks ha förlorat sin förmåga att kontrollera sitt drickande.

Den medicinska professionen har under lång tid varit en partner och en resurs för Anonyma Alkoholister. AA delar med läkarna stor oro för hälsa och välbefinnande för de som fortfarande lider av sjukdomen alkoholism.

Tillväxttakten av AA visar att ett ökande antal alkoholister är under tillfrisknande från denna sjukdom. Det finns över 116 700 AA-grupper, i 180 länder (jan 2009). Kvinnor utgör idag en tredjedel av gemenskapen och unga människor (yngre än 30 år) ungefär 20 procent. AA-medlemmar med mer än ett års nykterhet kommer med mycket stor sannolikhet att med gott resultat fortsätta sitt tillfrisknande.

## **Alkoholistens motstånd mot att ta emot hjälp kan vara frustrerande**

Eftersom förnekande av problemet är ett av alkoholismens symptom, tenderar patienter med alkoholproblem att vid tillfrågan svara undvikande om sitt drickande; och en del läkare inser kanske inte att just alkoholism bidrager till patientens symptom. Patienter kan förneka varje förslag att alkoholism är en del i problemet, och kan i lika hög grad motsätta sig förslaget att Anonyma Alkoholister kan vara en sista utväg.

Få läkare har dock haft erfarenheten att få sin diagnos helt avvisad. Få har fått höra: "Jag är helt klart

inte alkoholist.” Men dock, när en läkare gör diagnosen alkoholism, svarar en alkoholist oftast ”Men jag dricker inte så mycket,” eller börjar presentera förklaringar till sitt drickande. Läkare lär sig att förutse och förvänta sig detta.

Rationaliseringar och förnekelse utgör en del av alkoholistens sjukdom. Att till en början avvisa tanken på AA är en del av förnekelsemekanismen.

AA-medlemmar som brutit sig igenom sitt motstånd och insett det skadliga i sitt drickande är speciellt lämpade att hjälpa andra att bryta igenom sin förnekelsebarriär.

## **Vad en del medlemmar av den medicinska professionen har lärt sig; Hur använder de dessa erfarenheter**

Många läkare har funnit bra sätt att hänvisa sina patienter till AA.

Dr Stanley Gitlow, MD och professor i klinisk medicin vid Mount Sinai School of Medicine i New York, och ordförande i Committee on Alcoholism of the Medical Society of the State of New York, säger så här:

”Ingen patient lider värre än alkoholisten. När du en gång fått tillfälle att beröra en alkoholists liv och du hjälper honom eller henne att tillfriskna, när du själv kan iaktta den otroliga förvandlingen från en lidande, hjälplös, sjuk (och döende) människa – till en som är levande, vital, fungerande och lycklig, då kommer du att bli del i en rik, givande och mycket djup erfarenhet. AA är den mest effektiva metod jag känner till för att lära en alkoholist att sluta dricka.”

I ett tal inför Försvarsdepartementets tredje årliga konferens om alkohol- och drogmissbruk refererade doktor William E Mayor, ordförande för departementet för alkohol-, drogmissbruk och mental hälsa, till AA:s "explosiva tillväxt" under de senaste tio åren och tillade:

"I stort sett fungerar AA bättre än något annat som vi kunnat erbjuda med all vår teknologi, alla våra finansiella resurser och alla våra ansträngningar."

"Om ni inte utnyttjar användandet av AA-grupperna – hänvisar till dem, samarbetar med dem – så förbiser ni en kritisk del av de viktiga hjälpmöjligheter som människor med denna sjukdom förtjänar och måste få."

"AA har visat vägen och presenterat oss med en modell för långsiktig vård som i verkligheten inte är vård. Det är fråga om delad självstyrning. Det är ett understrykande av individens självstyrning. I stället för att individen tänker på sig själv som ett offer, en hjälplös person ... ger AA denne den slags egenvärde, tillsammans med den ödmjukhet och verklighetsuppfattning, som är helt nödvändiga för att hantera alkoholproblem."

Doktor Ann Geller, chef för Smithers centrum för behandling av och utbildning i alkoholism, St Luke's-Roosevelt sjukhus i New York, föreslår att man införskaffar möteslistor för AA från lokala servicekontor (se den lokala telefonkatalogen) för att överlämna till patienterna.

Dr Geller anser också att läkare bör besöka öppna AA-möten, eftersom det är utomordentligt svårt för en läkare att med tillförsikt referera en patient

till en organisation om vilken doktorn inte har någon kunskap. Dr Geller, liksom många andra läkare, har funnit det vara av stor hjälp att ha till hands en lista över AA-kontakter som finns till hands för att ta med sig nybörjare till deras första AA-möte. Hon föreslår också att vid återbesök fråga patienten om vilka möten som besökts, hur ofta och om vederbörande har skaffat sig en AA-sponsor.

Oberoende av om den alkoholistiske patienten lider av en skadad lever eller en känslomässig depression så måste det första steget mot tillfrisknande vara att få honom eller henne nykter, enligt doktor Geller. Hon tillägger att var än patienten är bosatt så bör det finnas ett AA-möte i grannskapet som stöd för att upprätthålla nykterheten. Som doktor Gellers kommentarer indikerar finns AA upptaget i de flesta telefonkataloger, och ett samtal är allt som behövs för att nå hjälpen. En del läkare ringer det lokala AA-numret medan patienten är närvarande och kan på detta sätt erbjuda denne att omgående söka hjälp. En del läkare skriver helt enkelt ut ett "recept" med anvisning att delta i möten hos Anonyma Alkoholister.

Servicekontoret eller det lokala kontoret kan förse läkaren med information om de olika typer av AA-möten som finns tillgängliga – till exempel för professionella, kvinnor, ungdomar, homosexuella, andra språkgrupper m fl. Sådan information kan underlätta för patienter att identifiera sig med sina likar.

Doktor Saul Cohen, en kanadensisk läkare, understryker nödvändigheten av att rikta in sig på att stoppa själva drickandet "här och nu", och han



framhåller mötesdeltagande som det bästa sättet att ta itu med det problemet. Han uppmanar vidare patientens familj att ägna sig åt Al-Anon och Alateen. \* Denna kombinerade metod, tillsammans med doktors fortsatta uppmuntran, ökar det stöd som alkoholisten så desperat är i behov av under den första tiden av tillfrisknande.

Dr Cohen påpekar också att:

”Diagnos och behandling av alkoholism, en av våra minst behandlade men behandlingsbara sjukdomar, ligger helt inom kompetensen för varje läkare som är villig att prova sitt diagnostiska kunnande på en utbredd, mångbottnad sjukdom som uppträder i många förklädnader. Med en lätt omskrivning av doktor Oslers ord kan man säga ”att känna alkoholism är att känna alla botemedel.”

”Den läkare som arbetar nära Anonyma Alkoholister i samhället befinner sig i en nyckelposition för att erbjuda ledning, utbildning och stöd inom ett område som kan ge stor utdelning i form av god vård och en hög andel tillfrisknande bland de som fortfarande lider.”

När läkare rekommenderar AA till sina patienter bör de inte basera sitt omdöme om AA:s effektivitet på ett eller två möten som en patient deltagit i, utan bör ge AA en rättvis chans. Det är önskvärt, men inte nödvändigt, att en patient deltar i sitt

---

\*) Gemenskapen Al-Anon familjegrupper är helt separat från AA men använder ett likartat program för att stödja människor nära alkoholisten, vare sig denne fortfarande dricker eller har slutat. Alateen, som vänder sig till barn till alkoholister, är en del av Al-Anon. Om din lokala telefonkatalog inte upptar Al-Anon kan information erhållas från AFG i Sverige, tel 08-643 13 93 eller via hemsidan: [www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)

första AA-möte tillsammans med en äldre medlem. De flesta nybörjare har många frågor. Den äldre medlemmen kan besvara dessa och understryka att andra har erfårit samma ovillighet och rädsla i samband med att ta första steget mot tillfrisknande. Att dela på erfarenhet som likvärdig är den unika service som AA erbjuder. I de flesta fall finner läkaren att AA-medlemmar är inte bara villiga men ivriga att introducera nykomlingar till AA-programmet.

## Din patient kanske motsätter sig att söka sig till AA genom att påstå:

### **”Det är alltför religiöst.”**

I själva verket är AA inte ett religiöst program, utan en andlig gemenskap. I AA talar man om ”en högre makt” och ”Gud såsom vi förstår honom,” men tro på Gud är inte nödvändigt; ateister och agnostiker finner gott om likatänkande i AA.

### **”Jag vill inte stå upp och blottlägga min själ inför en massa människor.”**

Endast de som vill talar vid AA-möten.

### **”Jag vill inte vara tillsammans med en massa förlorare. Det känns så deprimerande.”**

AA representerar i själva verket snarare ett genomsnitt ”vinnare”, i den mening att de överlevt sjukdomen. AA-medlemmar utgör en intressant genomsnitt av samhället i stort. Om patienter går på tillräckligt många möten kommer de säkert att stöta på andra människor med vilka de kan identifiera sig.

### **”Jag kan inte gå dit. Alla de där människorna är nyktra men inte jag. Jag skulle skämmas för mycket.”**

Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka. Medlemmar som fortfarande dricker uppmanas ”att komma tillbaka.” Nyktra alkoholister kan inte sitta som domare över någon som inte kan sluta dricka eftersom att inte kunna sluta dricka var vad som en gång förde dem till AA.

### **”Jag vill inte att alla skall känna till mitt drickande.”**

Anonymiteten är och har alltid varit grundstenen i AA:s program. Av tradition avslöjar AA-medlemmar aldrig sin fulla identitet i skrift, i radio och TV

eller annat offentligt medium. Och ingen har rätt att bryta en annan medlems anonymitet – under några omständigheter.

Icke-alkoholister är välkomna till öppna AA-möten. (Slutna möten är avsedda för enbart alkoholister.) Vi inbjuder läkare att besöka oss och se vad AA erbjuder alkoholisten.

Många läkare har funnit följande broschyrer vara av hjälp i samband med hänvisning av patienter till AA:

- Detta är AA
- 44 frågor
- Är AA något för dig?
- Unga människor och AA
- AA för kvinnor
- Frågor till ungdomar
- En nykomling frågar
- Dags att börja leva (för alkoholister över 60)
- En medlems syn på AA

Beställningar för ovanstående och andra skrifter kan göras hos AA:s Servicekontor.

AA Servicekontor är även behjälplig med att ta hem litteratur på engelska och andra språk.

## Uttalande beträffande alkoholism av American Medical Society

Resolution beträffande grupper för självhjälp, 19  
oktober 1979

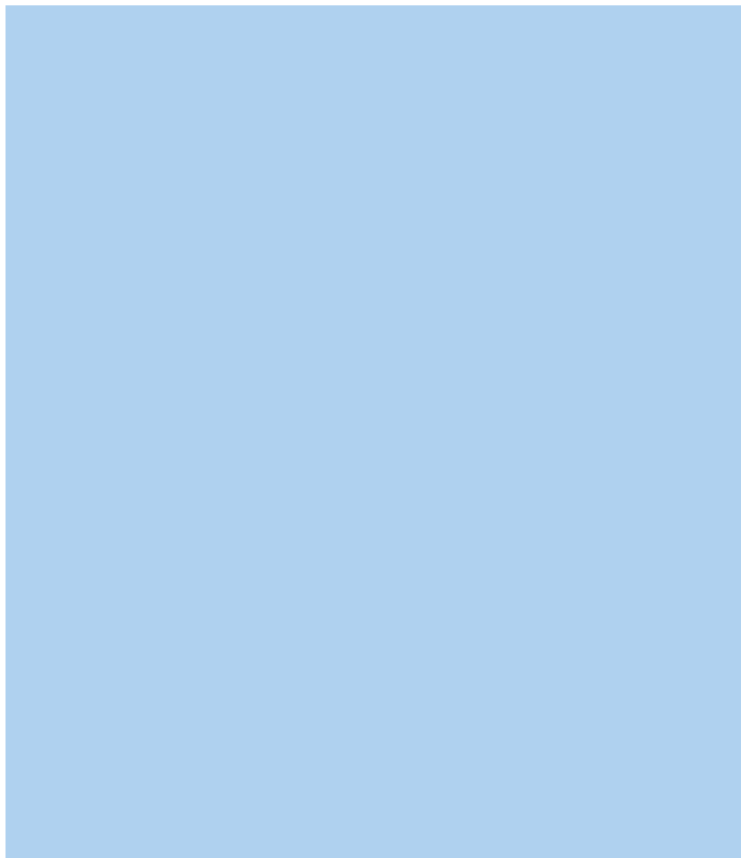
ENÄR – alkoholism är en komplex sjukdom som påverkar kropp, sinne, familj, yrkes- och socialt liv för den drabbade individen;

ENÄR – behandling av sjukdomen alkoholism kräver en gemensam insats omfattande många områden utöver läkarkåren;

ENÄR – grupper för självhjälp, framför allt Anonyma Alkoholister, har blivit av utomordentlig hjälp för tillfrisknandet av många tusen alkoholister, deras familjer och vänner;

DÄRFÖR – är det beslutat att American Medical Society on Alcoholism (amerikanska läkarsällskapet för alkoholism) uppmanar alla läkare och myndigheter med ansvar för behandling av alkoholism att utveckla relationer för maximalt samarbete med självhjälpsgrupper, som Anonyma Alkoholister.





**Jag är ansvarig...**  
**Närhelst, varhelst någon ber om hjälp**  
**vill jag att AA skall finnas till hands,**  
**och för detta är jag ansvarig.**

AA Servicekontor  
Box 4201, 102 65 Stockholm  
Tel: 08-642 26 09  
Webbplats: [www.aa.se](http://www.aa.se) E-mail: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)