

Kjære studenter

Vi gleder oss til å møte dere onsdag 22.9, særlig fordi vi nå – for første gang siden koronasmitten kom til Norge – igjen får treffe dere fysisk i smågrupper. Vi har pleid å holde en kort innledning i plenum, men av smittevern hensyn møtes vi nå direkte i smågruppene. Vi håper dere leser dette før møtet, så vet dere mer om hva dere går til.

Hva er selvhjelp*

Selvhjelp tar utgangspunkt i den enkeltes kunnskap om eget problem

Selvhjelp er å ta ansvar for eget liv

Selvhjelp er å sette seg i stand til å be om, og ta imot hjelp

Selvhjelp er å skaffe seg mot og ork til å starte en endringsprosess

Selvhjelp er å ta utgangspunkt i opplevelsen av eget problem, gå inn i en prosess sammen med andre, for gjennom denne å erverve innsikt som aktiverer bruk av egne erfaringer for å oppnå forandring.

De enkle veiene ut av problemer finnes sjelden. En selvhjelpsgruppe er heller ingen enkel vei. Ditt liv er ditt ansvar, men i en selvhjelpsgruppe finner du støtte.

*Sitat fra Selvhjelp Norge

Hva er AA*

Anonyme Alkoholikere er et fellesskap av kvinner og menn som deler sin erfaring, styrke og håp med hverandre for at de kan løse sitt felles problem og hjelpe andre å friskne til fra alkoholisme.

Den eneste betingelse for medlemskap, er et ønske om å slutte å drikke.

Der er ingen avgifter eller kontingenter for AA-medlemskap. Vi er selvhjulpne gjennom våre egne bidrag.

AA er ikke knyttet til noen sekt, trossamfunn, politisk parti, organisasjon eller institusjon. AA ønsker ikke å ta stilling i noe stridsspørsmål, hverken støtter eller motarbeider noen sak.

Vårt fremste formål er å holde oss edru, og hjelpe andre alkoholikere til edruskap.

*Felleskapserklæringen i AA

Fakta om AA:

AA ble stiftet i USA i 1935 og kom til Norge i 1947.

AAs 12 trinns program har stått som modell til de fleste selvhjelpsgrupper som finnes i dag

AA er verdensomspennende med over to millioner medlemmer. Det er ca. 2000 medlemmer i Norge og 170 grupper, herav 40 i Oslo. Vi er altså svært tilgjengelige, når som helst og hvor som helst. AA har kontakttelefoner, websider med møteoversikt og kan kontaktes ved å stille opp på et hvilket som helst møte.

AA koster ingen ting, og enhver kontakt med AA er fullstendig uforpliktende og risikofritt. Vi fører ikke medlemslister, og anonymiteten sikrer at vi tør å være åpne og ærlige.

I AA respekterer vi anonymiteten til hverandre, men vi er ikke hemmelige.

Om sykdomsbegrepet.

AA ser på alkoholisme som en sykdom. Det er viktig å understreke at vi ikke forsøker å definere en medisinsk diagnose. Medisinske diagnoser overlater vi til dem som har det som fag og yrke. Vi bruker sykdomsbegrepet som en del av vår personlige erkjennelse. Da AA foreslo alkoholisme som sykdom i 1935, var det allmenne synet at drukkenskap og alkoholmisbruk skyldtes mangel på moral, sviktende viljestyrke, dovenskap, karakterbrist osv. Det var jo bare å ta seg sammen! Slike holdninger bidro til å underbygge skamfølelse og håpløshet hos den lidende, og forakt og stigmatisering hos resten av befolkningen.

Ikke bare definerte AA tilstanden som en sykdom, men AA foreslo også et erfaringsbasert program som lærte folk å erkjenne tilstanden sin, ta tilbake ansvaret for sitt eget liv og bidra aktivt i en personlig endringsprosess.

AAs løsning innebærer totalavhold. Vi er likevel ikke en avholdsorganisasjon. Vi avlegger ikke noe evig avholdsløfte, men tar en avgjørelse hver morgen: I dag skal jeg ikke drikke.

Hvordan jobber vi?

Kort om AAs 12.trinns program, som også har stått som inspirasjon for svært mange av dagens selvhjelpsorganisasjoner:

De første tre trinnene søker å skape erkjennelse av eget problem, de neste trinnene skaper selvinnsikt som tillater eierskap og ansvar for egne problemer, de siste trinnene er en personlig endrings- og vedlikeholdsprosess.

På møtene deler vi «erfaring, styrke og håp» og medlemmene bestemmer selv hvilke emner som skal tas opp. Vi oppfordrer alle nye til å jobbe sammen med et erfarent medlem som man velger selv, vi kaller det sponsor eller veileder. Dermed har man en kontaktperson som strekker seg langt ut over det en profesjonell behandler kan gjøre. Det kontaktpersonen mangler i formell, faglig kunnskap, mer enn oppveies av personlig erfaring og evnen til å forstå problematikken fra innsiden.

Vi påberoper oss ikke å ha funnet den eneste og endelige løsningen på rusproblemer. Vi anerkjenner, og er veldig glad for, det arbeidet som utføres av helsevesenet, av andre organisasjoner, fra opplysningsarbeid gjennom media og støtte fra utallige interesserte medmennesker. Vi ønsker å fremstå som en nyttig samarbeidspartner, og delta i rusomsorgen som et supplement til all annen behandling.

Ved at vi er så mange medlemmer, alle frivillige, rår vi over nærmest ubegrensede ressurser på det medmenneskelige plan. Vi tar oss tid til å høre på hverandre – og har som oftest tålmodighet nok til å høre de samme historiene om og om igjen. Du trenger ikke bestille time, du må ikke betale noe, du forplikter deg ikke til noe, det er ingen formelle krav som må oppfylles. Det er bare å ta en telefon eller komme på et møte. Du er alltid velkommen blant likemenn.

Men hvordan er det å leve med denne sykdommen?

I smågruppene som vi nå skal gå i gang med, vil dere møte to AA-medlemmer. De vil presentere seg selv når vi kommer i gruppene, og fortelle kort om sin historie og erfaringer med alkoholbruk. De vil etter beste evne svare ærlig og oppriktig selv på de vanskeligste spørsmål dere måtte stille. Ikke vær redde for å spørre oss!

Dere har fått utdelt en liste over spørsmål. Dette er forslag, jeg oppfordrer dere til å spørre fritt om emner som ligger dere på hjertet. Dere har nå en mulighet til å finne ut mer om

- hvordan alkoholisme rammer blindt, det finnes ingen stereotyper
- hvorfor det er så vanskelig å innrømme, og ta konsekvensen av sin avhengighet
- hvordan en alkoholiker bagatelliserer sine problemer overfor behandlere og sine nærmeste
- om stigmatisering og hvordan andres holdninger påvirker pasienten
- om hvordan møte med helsevesenet oppfattes fra pasientens side
- hva som skal til for å føre en fortrolig lege/pasient samtale
- hvordan det er å leve med totalavhold

Jeg tror vi kommer til å ha så mye å snakke om, at tiden ikke vil strekke til. Det er derfor greit å vite at alt dere ikke rakk å få svar på i dag, vil dere kunne få kunnskap om ved ganske enkelt å komme på et åpent AA-møte. De aller fleste gruppene har åpne møter minst én, som oftest flere ganger i måneden, der er alle er hjertelige velkommen.

Dere finner møteoversikt og kontaktopplysninger på <http://anonymealkoholikere.no>

For kontakt med oss, send en epost til [Tjenestegruppen for Samarbeid og Informasjon](#)