

# Rusfri vei ut av avhengighet

**Ukentlige møter med andre tidligere rusmiddelmissbrukere og frivillig innsats i Anonyme Narkomane for å hjelpe andre til et liv uten rusmidler, holder Tor Olaf rusfri. Denne tilværelsen har vart i ni år og sju måneder.**

Han holder tellingen med sin rusfrie tilværelse og kan datere den på dagen om nødvendig. Etter å ha eksperimentert med stoff siden 12-13-årsalderen, ble han som 29-åring introdusert til Anonyme Narkomane av sin arbeidsgiver. Det ble redningen for Tor Olaf, og for Anders, rusfri i to år etter 14 års avhengighet. Og for mange andre avhengige verden over.

## Hjelper hverandre

Anonyme Narkomane, eller Narcotics Anonymous (NA), er et verdensomspennende fellesskap av anonyme narkomane som hjelper hverandre til å holde seg rusfrie. Kjernen i arbeidet er et 12-trinns program etter samme prinsipp som Anonyme Alkoholikere.

– Anonyme Narkomane fokuserer på problemet avhengighet, ikke på et spesielt rusmiddel. Det første trinnet dreier seg om maktesløsheten overfor avhengigheten, mens de andre trinnene forteller hva vi må gjøre for å leve et rusfritt liv, opplyser Tor Olaf og Anders.

Programmet har et åndelig innhold, men selv om det nevner Gud, presiserer Tor Olaf og Anders at Anonyme Narkomane ikke er en religiøs organisasjon og at den ikke støtter en spesiell trosretning.



*I Anonyme Narkomane omtaler man hverandre med fornavn. – Anonymiteten bidrar til at ingen er viktigere enn andre, sier Anders og Tor Olaf. Foto I.M. Høie*

– Det er opp til hver enkelt hva man legger i det åndelige. Hovedsaken er at man vil slutte å bruke rusmidler. Vi ser på trinnene som en god løsning for å komme ut av et selvstrert, egoistisk liv, sier Anders.

## Ut av avhengighet

Tor Olaf og Anders synes det er viktig at leger kjenner til organisasjonen, slik at de kan anbefale den til pasienter som vil bli rusfrie.

– Nykommere blir godt mottatt og er viktige for oss, fordi de minner oss om hvor vi har vært tidligere. Mange synes det er lettere å snakke med en som vet hva avhengighet dreier seg om. Det som hjelper, er at man ser at andre som har hatt de samme problemer som en selv, er blitt rusfrie, sier de.

Spredd over hele Norge finnes 44 grupper Anonyme Narkomane. Gruppene har ukentlige møter. De starter med en fast innledning, deretter tar man opp et tema knyttet til dagligliv, eller deltakerne forteller sin livshistorie.

Det finnes ingen medlemslister eller registrering av hvor stor andel av de som kommer til Anonyme Narkomane som blir rusfrie. Både kvinner og menn er med, og gjennomsnittsalderen er ca. 30 år.

Anonyme Narkomane kan nås per telefon 90 52 93 59 mellom kl 17 og 19, og telefonen er betjent av rusavhengige som forsøker å legge rusproblemet bak seg. Organisasjonen har egen hjemmeside: [www.nanorge.org](http://www.nanorge.org) – Ingrid M. Høie, Tidsskriftet [ingrid.hoie@legeforeningen.no](mailto:ingrid.hoie@legeforeningen.no)

## Mot i brystet...

Legeforeningens årlige statusrapport om helsetjenesten ble lagt frem i slutten av september. Rapporten *Mot i brystet, ... stå i ben og armer* tar opp helsetjenester til unge og situasjonen på dette feltet (se side 2333). Målet er at rapporten skal vise hvor viktig god helse blant ungdom er for befolkningens fremtidige helse. Legeföreningen håper at kunnskapen som presenteres skal bidra til at det fattes beslutninger som trekker helsetjenesten i riktig retning. Rapporten er spesielt konsentrert om forebyggende tiltak og om hvordan ulike aktører kan samarbeide om et best mulig helse-tilbud til denne gruppen. Les rapporten på: [www.legeföreningen.no](http://www.legeföreningen.no)

## Ung sorg

Over 40 % av 15- og 16-åringene i Oslo har opplevd sorg som de selv mener har betydning for helsen, viser tall fra Ung-HUBRO som er en del av Helseundersøkelsen i Oslo 2000 (HUBRO). Det er de følelsesmessige helseplagene av sorg som er mest dominerende, særlig blant jentene. Undersøkelsen avdekker at det er svært mange årsaker til sorg blant unge, men dødsfall, alvorlig sykdom og kjærlighetssorg dominerer. Bare 5,2 % svarer at de har fått hjelp til å takle plagene. Under 1 % har fått hjelp hos allmennlege, mens de fleste har fått hjelp hos lærer, rådgiver, psykolog eller psykiater. De fleste som hadde opplevd helsemessige plager ved sorg, oppgav at disse varte i opptil seks måneder.

## Helsestasjon for gutter

Turnuslege Asbjørn Grini bruker egne erfaringer som tenåring, når han står ansvarlig for høstens nye tilbud ved Kolbotn helsestasjon i Oppegård i Akershus: to ettermiddagstimer hver torsdag er forbeholdt gutter under 20 år. 90 % av dem som oppsøker helsestasjonen, er jenter, melder *Østlandets Blad*. Guttene synes det er ekkelt å sitte på venterommet sammen med masse nysgjerrige jenter, oppgir de til avisen. Blant temaene turnuslegen, jordmor og helsesøster har merket seg at guttene ønsker hjelp til, er spørsmål knyttet til egen seksualitet, psykososiale problemer, røykeavvenning, kviser, kost og kosttilskudd samt trening og treningsmengde.