

Anonyme Alkoholiker vs. andere Ansätze: Die Beweise liegen nun vor

Von Austin Frakt and Aaron E. Carroll - New York Times

Artikel maschinell übersetzt, [original Artikel](#), [Studie](#)

Lange Zeit waren sich medizinische Forscher nicht sicher, ob die Anonymen Alkoholiker (AA) besser wirkten als andere Ansätze zur Behandlung von Menschen mit Alkoholabhängigkeit. Im Jahr 2006 kam eine Überprüfung der Beweise zu dem Schluss, dass wir nicht genügend Beweise hatten, um ein Urteil zu fällen.

Das hat sich geändert.

Eine aktualisierte systematische Überprüfung, die am Mittwoch von der Cochrane Collaboration veröffentlicht wurde, fand heraus, dass AA im Vergleich zu anderen gängigen Behandlungen zu höheren Abstinenzraten und längeren Abstinenzzeiten führt. In anderen Messgrößen, wie Getränke pro Tag, schneidet es genauso gut ab wie Ansätze, die von einzelnen Therapeuten oder Ärzten angeboten werden, die nicht auf die Peer-Verbindungen von AA setzen.

Was hat sich geändert? Kurz gesagt, die neueste Überprüfung umfasst mehr und bessere Beweise. Die Forschung basiert auf einer Analyse von 27 Studien mit 10.565 Teilnehmern.

Die Überprüfung der Cochrane Collaboration von 2006 basierte auf nur acht Studien und endete mit einem Aufruf zu weiterer Forschung, um die Wirksamkeit des Programms zu bewerten. In den dazwischenliegenden Jahren haben Forscher diesen Aufruf beantwortet. Die neuere Überprüfung wandte auch Standards an, die einige schwächere Studien ausschlossen, die frühere Ergebnisse beeinflusst hatten.

In den letzten zehn Jahren haben Forscher eine Reihe von qualitativ sehr hochwertigen randomisierten Studien und Quasi-Experimenten veröffentlicht. Von den 27 Studien in der neuen Überprüfung haben 21 randomisierte Designs. Zusammen ändern diese die Schlussfolgerung.

„Diese Ergebnisse demonstrieren die Wirksamkeit von AA, Menschen nicht nur dabei zu helfen, Abstinenz zu beginnen, sondern diese auch langfristig aufrechtzuerhalten“, sagte der Hauptautor der Überprüfung, John F. Kelly, Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School und Direktor des Recovery Research Institute am Massachusetts General Hospital. „Die Tatsache, dass AA kostenlos und so weit verbreitet ist, ist ebenfalls eine gute Nachricht.

„Es ist das, was in der öffentlichen Gesundheit einem kostenlosen Mittagessen am nächsten kommt.“

Studien zeigen allgemein, dass andere Behandlungen zu etwa 15 bis 25 Prozent Abstinenz führen können. Bei AA liegt der Wert irgendwo zwischen 22 Prozent und 37 Prozent (die spezifischen Ergebnisse variieren je nach Studie). Obwohl AA für viele Menschen besser sein mag, können auch andere Ansätze funktionieren. Und wie bei jeder Behandlung funktioniert es nicht immer perfekt.

Eine rigorose Untersuchung von Programmen wie den Anonymen Alkoholikern ist schwierig, da sich die Menschen selbst für diese entscheiden. Diejenigen, die dies tun, sind möglicherweise motivierter, auf das Trinken zu verzichten, als diejenigen, die dies nicht tun.

Es sei denn, eine Studie ist sorgfältig gestaltet, ihre Ergebnisse können davon bestimmt werden, wer teilnimmt und nicht, was das Programm bewirkt. Selbst randomisierte Studien können durch Selbstselektion verzerrt werden, wenn Menschen, die AA zugewiesen werden, nicht teilnehmen und Menschen, die der Kontrollgruppe zugewiesen werden, dies tun. (Es versteht sich von selbst, aber wir sagen es trotzdem: Es wäre unethisch, Menschen in einer Kontrollgruppe daran zu hindern, die Anonymen Alkoholiker zu besuchen, wenn sie dies wollten.)

Trotz dieser Herausforderungen wurden in den letzten Jahren einige qualitativ hochwertige randomisierte Studien über die Anonymen Alkoholiker durchgeführt. Eine, veröffentlicht in der Zeitschrift *Addiction*, fand heraus, dass diejenigen, die zufällig einer 12-Schritte-basierten AA-Methode zugewiesen wurden und in ihrer Teilnahme unterstützt wurden, mehr Treffen besuchten und einen höheren Grad an Abstinenz aufwiesen als

diejenigen in den anderen Behandlungsgruppen. Ebenso fanden andere randomisierte Studien heraus, dass eine größere Teilnahme an AA mit einer höheren Alkoholabstinenz verbunden ist.

Anonyme Alkoholiker werden oft mit anderen Arten von Behandlungen kombiniert, die die Teilnahme daran fördern. „Für Menschen, die bereits in Behandlung sind, verbessern sich die Ergebnisse, wenn sie AA hinzufügen, im Vergleich zu denen, die nur eine Behandlung ohne AA erhalten“, sagte Keith Humphreys, Professor an der Stanford University und Mitautor der neuen Cochrane-Überprüfung.

Die Anonymen Alkoholiker erzielten nicht nur höhere Abstinenz- und Remissionsraten, sondern taten dies auch zu geringeren Kosten, so die Cochrane-Überprüfung. AA-Treffen sind kostenlos zu besuchen. Andere Behandlungen, insbesondere solche, die das Gesundheitssystem nutzen, sind teurer.

Eine Studie fand heraus, dass im Vergleich zu AA-Teilnehmern diejenigen, die kognitive Verhaltenstherapien erhielten, etwa doppelt so viele ambulante Besuche hatten – sowie mehr stationäre Behandlungen – die im Jahr 2018 rund 7.000 Dollar mehr pro Jahr kosteten. (Kognitive Verhaltenstherapien helfen Menschen, ihr Trinkverhalten und dessen Kontext zu analysieren, zu verstehen und zu verändern.)

Eine andere Studie fand heraus, dass für jedes zusätzliche AA-Treffen, das besucht wurde, die Gesundheitskosten um fast 5 Prozent sanken, hauptsächlich aufgrund von weniger Tagen im Krankenhaus und weniger psychiatrischen Besuchen.

AA-Treffen sind allgegenwärtig und häufig, ohne Termin – man taucht einfach auf. Die durch die gemeinsame Herausforderung der Sucht gebildeten Bindungen – Vertrauen und Zuversicht in einer Gruppeneinstellung aufzubauen – könnten ein entscheidender Faktor sein, um Menschen zu helfen, auf dem Weg der Genesung zu bleiben.

Weltweit sind Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit für 3,3 Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich, das Zehnfache der Zahl der Todesfälle durch alle illegalen Drogen zusammen.

In den Vereinigten Staaten ist Alkohol ein größerer Killer als andere Drogen; er macht den Großteil aller Suchtbehandlungsfälle aus und ist für mindestens 250 Milliarden Dollar pro Jahr an Produktivitätsverlusten und Kosten im Zusammenhang mit Kriminalität, Inhaftierung und Gesundheitsversorgung verantwortlich. Zudem haben sich die alkoholbedingten Todesfälle in den USA zwischen 1999 und 2017 mehr als verdoppelt.

Die Reduzierung der menschlichen und finanziellen Belastungen durch Alkohol ist eine oft übersehene Priorität im Bereich der öffentlichen Gesundheit, und die neuen Beweise deuten darauf hin, dass eine der ältesten Lösungen – die Anonymen Alkoholiker gibt es seit fast 85 Jahren – immer noch die bessere ist.

Alcoholics Anonymous vs. Other Approaches: The Evidence Is Now In

📄 archive.ph/hWptJ

July 30, 2024

🟡 **TheUpshot**

The New HEALTH CARE

An updated review shows it performs better than some other common treatments and is less expensive.



Credit...Tony Cenicola/The New York Times



By [Austin Frakt](#) and [Aaron E. Carroll](#)

March 11, 2020

For a long time, medical researchers were unsure whether Alcoholics Anonymous worked better than other approaches to treating people with alcohol use disorder. In 2006, a review of the evidence concluded we didn't have enough evidence to judge. That has changed.

An updated systematic review published Wednesday by the Cochrane Collaboration found that A.A. leads to increased rates and lengths of abstinence compared with other common treatments. On other measures, like drinks per day, it performs as well as approaches provided by individual therapists or doctors who don't rely on A.A.'s peer connections.

What changed? In short, the latest review incorporates more and better evidence. The research is based on an analysis of 27 studies involving 10,565 participants.

The 2006 Cochrane Collaboration review was based on just eight studies, and ended with a call for more research to assess the program's efficacy. In the intervening years, researchers answered the call. The newer review also applied standards that weeded out some weaker studies that drove earlier findings.

In the last decade or so, researchers have published a number of very high-quality randomized trials and quasi-experiments. Of the 27 studies in the new review, 21 have randomized designs. Together, these flip the conclusion.

"These results demonstrate A.A.'s effectiveness in helping people not only initiate but sustain abstinence and remission over the long term," said the review's lead author, John F. Kelly, a professor of psychiatry at Harvard Medical School and director of the Recovery Research Institute at Massachusetts General Hospital. "The fact that A.A. is free and so widely available is also good news.

"It's the closest thing in public health we have to a free lunch."

Studies generally show that other treatments might result in about 15 percent to 25 percent of people who remain abstinent. With A.A., it's somewhere between 22 percent and 37 percent (specific findings vary by study). Although A.A. may be better for many people, other approaches can work, too. And, as with any treatment, it doesn't work perfectly all the time.

Rigorous study of programs like Alcoholics Anonymous is challenging because people self-select into them. Those who do so may be more motivated to abstain from drinking than those who don't.

Unless a study is carefully designed, its results can be driven by who participates, not by what the program does. Even randomized trials can succumb to bias from self-selection if people assigned to A.A. don't attend, and if people assigned to the control group do. (It may go without saying, but we'll say it: It would be unethical to prevent people in a control group from attending Alcoholics Anonymous if they wanted to.)

Despite these challenges, some high-quality randomized trials of Alcoholics Anonymous have been conducted in recent years. One, published in the journal Addiction, found that those who were randomly assigned to a 12-step-based directive A.A. approach, and were supported in their participation, attended more meetings and exhibited a greater degree of abstinence, compared with those in the other treatment groups. Likewise, other randomized studies found that greater Alcoholics Anonymous participation is associated with greater alcohol abstinence.

Alcoholics Anonymous is often paired with other kinds of treatment that encourage engagement with it. “For people already in treatment, if they add A.A. to it, their outcomes are superior than those who just get treatment without A.A.,” said Keith Humphreys, a Stanford University professor and co-author of the new Cochrane review.

Alcoholics Anonymous not only produced higher rates of abstinence and remission, but it also did so at a lower cost, the Cochrane review found. A.A. meetings are free to attend. Other treatments, especially those that use the health care system, are more expensive.

One study found that compared with Alcoholics Anonymous participants, those who received cognitive behavioral treatments had about twice as many outpatient visits — as well as more inpatient care — that cost just over \$7,000 per year more in 2018 dollars. (Cognitive behavioral treatments help people analyze, understand and modify their drinking behavior and its context.)

Another study found that for each additional A.A. meeting attended, health care costs fell by almost 5 percent, mostly a result of fewer days spent in the hospital and fewer psychiatric visits.

A.A. meetings are ubiquitous and frequent, with no appointment needed — you just show up. The bonds formed from the shared challenge of addiction — building trust and confidence in a group setting — may be a key ingredient to help people stay on the road to recovery.

Worldwide, alcohol misuse and dependence are responsible for 3.3 million deaths per year, 10 times the number of fatalities from all illicit drugs combined.

In the United States, alcohol is a larger killer than other drugs; accounts for the majority of all addiction treatment cases; and is responsible for at least \$250 billion per year in lost productivity and costs related to crime, incarceration and health care. Moreover, American deaths related to alcohol more than doubled between 1999 and 2017.

Reducing the human and financial burdens of alcohol is an often overlooked public health priority, and the new evidence suggests that on balance one of the oldest solutions — Alcoholics Anonymous has been around almost 85 years — is still the better one.

From The Upshot: What the Data Says

Analysis that explains politics, policy and everyday life.

- **10 Years, 100 Stories:** Ten years ago, The New York Times introduced the Upshot. Here's a collection of its most distinctive work from the last decade.
- **The Toll That Wasn't:** We counted 22,252 cars to see how much revenue New York City could have generated if it had gone forward with congestion pricing.
- **The Youngest Pandemic Children:** The pandemic's babies, toddlers and preschoolers are now school-age, and many are showing signs of being academically and developmentally behind.

- **Rent or Buy?:** The choice between buying a home and renting one is among the biggest financial decisions that many adults make. [Our calculator can help.](#)
- **Dialect Quiz:** What does the way you speak say about where you're from? [Answer these questions to find out.](#)