



OLET TEHNYT PÄÄTÖKSEN

. . . olet ottanut ensimmäisen askeleen ja sanonut itsellesi:

”Kyllä, olen yksi noista ihmisistä, jotka ovat voimattomia alkoholin suhteen.

Olen menettänyt elämäni hallinnan. En pysty lopettamaan juomista ja haluan apua”. Olet huomannut, kuten kirjassa Ni-mettömät Alkoholistit sanotaan, että alkoholi on viekas, hämäävä ja voimakas.

Juomisen lopettamiseksi ja raittiina pysymiseksi on muutamia yksinkertaisia periaatteita, joita sinun tarvitsee soveltaa omaan elämääsi. Nämä periaatteet muodostavat AA:n toipumisohjelman. Ne voivat toimia sinun kohdallasi yhtä tehokkaasti kuin ne ovat toimineet muiden kohdalla. Seuraavana on muutamia ehdotuksia, jotka meidän mielestämme auttavat sinua tielläsi toipumiseen.

ELÄ PÄIVÄ KERRALLAAN

AA on ”päivä kerrallaan” -elämäntapa. Yritämme jakaa elämän pieniin osiin, jotka kykenemme hallitsemaan. Pysymme raittiina päivän kerrallaan, tarvittaessa vaikka tunnin kerrallaan. Me teemme työmme tehtävän kerrallaan. Me ratkaisemme ongelmamme yhden kerrallaan. Me siivoamme menneisyytemme yhden sotkun kerrallaan. Me yritämme tietoisesti luovuttaa elämämme ja tahotomme oman käsityksemme mukaisen Korkeamman Voiman huomaan.

Opetellessamme soveltamaan AA:n periaatteita elämäämme me pyydämme apua muilta AA:n jäseniltä, tukihenkilöiltämme ja Korkeammalta Voimaltamme, johon useimmat meistä luottavat toipumisemme perustana.

KÄY KOKOUKSISSA

Suomessa järjestetään AA-kokouksia joka päivä. Suurilla paikkakunnilla on päivittäin useitakin kokouksia, joihin jokainen apua tarvitseva alkoholisti voi osallistua. Käytä paikkakuntasi tai valtakunnallista kokousluetteloa tai katso netistä. Jokaisella jäsenellä olisi hyvä olla oma luettelonsa. Sitten vain käyt niin monessa kokouksessa kuin voit. Kuten eräs AA:n jäsen sanoo: ”Iso kirja on sinun tiekarttasi ja kokoukset ovat sinun tankkauspaikkojasi.”

HANKI ITSELLESI TUKIHENKILÖ

Jotkut jäsenet saattavat kertoa sinulle, että he raitistuivat ilman tukihenkilön (kummin) apua, ja he saattavat kertoa totuuden. Kuitenkin AA-kokemuksemme osoittaa, että sinulla on paljon paremmat mahdollisuudet tukihenkilön avulla kuin ilman. AA:ssa todennäköisesti huomaat, että tukihenkilösi on elintärkeä osa sinun toipumistasi. Tukihenkilösi kuuntelee sinua ja tekee ehdotuksia. Hän kertoo, mikä on toiminut hänen kohdallaan, osoittaa ongelmalliset kohdat ja auttaa sinua päättämään, mitä niille pitäisi tehdä. Toisin sanoen, tukihenkilösi auttaa sinua ymmärtämään AA-ohjelmaa ja opastaa sinua toipumisen tiellä.

Vaikka tukihenkilöt eivät pystykään ratkaisemaan kaikkia ongelmiasi, he auttavat sinua kohtaamaan ne rehellisesti ja rohkeasti sekä neuvovat ratkaisemaan ne AA-ohjelmaa käyttämällä. Voit yleensä luottaa tukihenkilöihin siinä, että he tekevät oman osuutensa ja auttavat sinua tekemään omasi.

VALITSE ITSELLESI KOTIRYHMÄ

Kun jotkut meistä johdateltiin AA:han jonkin tietyn ryhmän kautta, ajattelimme, että meidän tulisi lu-
keutua juuri siihen ryhmään, emmekä saisi käydä
muissa kokouksissa. Mikään on tuskin kauempa-
na totuudesta. Voit vapaasti käydä eri ryhmien
kokouksissa, mutta ennemmin tai myöhemmin si-
nun tulisi alkaa käydä säännöllisesti sen ryhmän
kokouksissa, jota pidät kotiryhmänäsi.

Kotiryhmän valitseminen ei kuitenkaan saisi es-
tää sinua käymästä muissa kokouksissa. Käy niin
monessa kokouksessa kuin tunnet tarvitsevasi.
Ja vielä muutamassa lisää.

On erilaisia ryhmiä, joista valita. Ryhmän, jonka
valitset kotiryhmäksesi, tulisi olla ryhmä, jossa
voit raitistua, pysyä raittiina ja tuntea olevasi osa
ryhmää.

Kotiryhmäsi tulisi olla se paikka, joka haastaa
sinut jatkamaan kasvamistasi ja jossa sinulla on
niin paljon ystäviä, ettei sinulla tunnu olevan va-
raa pysyä poissa.

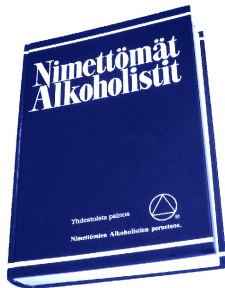
LUE KIRJOJA

Ehdotamme, että luet niin pian kuin mahdollista
nämä tärkeät kirjat, jotka selittävät AA:n toipumis-
ohjelmaa, historiaamme ja perinteitämme:

”Iso kirja” *NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT*

*”Neuvon vilpittömästi jokaista
alkoholistia lukemaan tämän
kirjan. Vaikka alkoholisti
avaisi kirjan pilkallisesti mielin,
voi olla, että hän rukoilee ennen
kuin on päässyt loppuun.”*

(William D. Silkworth, lääket. tri,
Nimettömät Alkoholistit s. 30)



Lue myös näitä: *PÄIVÄ KERRALLAAN
ELÄMINEN RAITTIINA
AA TULEE TÄYSI-ikäISEKSI
AA ELÄMÄNTAPANA
12 ASKELTA JA 12 PERINNETTÄ*

Suosittellemme, että luet niitä uudelleen ja uudel-
leen. Nämä kirjat voivat olla jatkuva innoituksen
ja ymmärryksen lähde. Monet aloittavat ”hiljai-
set hetkensä” lukemalla otteen jostain niistä. Ne
ovat toipumisohjelmamme perusta. Muutakin AA-
kirjallisuutta on tarjolla. Useimmat ryhmät pitävät
esillä ja myyvät erilaista AA-kirjallisuutta. Kaikissa
kirjallisuutta koskevissa asioissa sinun kannattaa
kääntyä ryhmän kirjallisuusvastaavan puoleen.

OTA PERHE HUOMIOON

On sanottu, että keskiverto juova alkoholisti vai-
kuttaa vähintään viiden muun ihmisen elämään ja
että alkoholismi on koko perheen sairaus. Olem-
me huomanneet, että yhdessä sairastunut perhe
voi myös toipua yhdessä. Parhaiten tämä käy to-
teuttamalla toipumisohjelmaa heidän kanssaan.
Puolisoita ja muita läheisiä varten on olemas-
sa Al-Anon perheryhmiä, jotka toimivat erillään
AA:sta.

AA:n suljetut kokoukset on tarkoitettu vain alko-
holisteille, avoimiin kokouksiin voivat osallistua
kaikki alkoholismisairaudesta kiinnostuneet.

KUN MATKUSTAT

AA-ryhmiä toimii eri puolilla Suomea. Niiden ko-
koontumispaikat ja -ajat ovat valtakunnallisessa
kokousluettelossa. Tarkempia tietoja voi saada
myös paikallisten AA:n puhelimien kautta ja inter-
netistä. Joissakin suomalaisten suosimissa loma-
kohteissa toimii suomenkielinen ryhmä. Muista
myös, että ulkomailla liikkuessasi olet tervetullut
mihin tahansa paikalliseen AA-kokoukseen. Yh-
teystietoja (ainakin kyseisen maan palvelutoimis-
to) on kansainvälisessä kokousluettelossa.