

Kysymyksiä
ja vastauksia
kummitoiminnasta

4. Uusittu painos

Questions and Answers on Sponsorship
Copyright 1976

A.A. World Services, Inc, New York

Julkaisija: Suomen AA-kustannus r.y. Helsinki

ISBN 951-9015-34-5

Kysymyksiä
ja vastauksia
kummitoiminnasta

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaa toisia tervehtymään alkoholismista.

Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja; toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla. AA ei ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaanakaan mitään. Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

Mitä kummius on?

Nimettömät Alkoholistit sai alkunsa kummissuhteesta. Kun Bill W., oltuaan raittiina vain muutama kuukauden, sai voimakkaan halun juoda, hänen mieleensä tuli tällainen ajatus: ”Tarvitset toisen alkoholistin, jolle voit puhua. Sinä tarvitset toista alkoholista juuri yhtä paljon kuin hänkin tarvitsee sinua!”

Hän löysi tri Bobin, joka epätoivoisesti ja tuloksettomasti oli yrittänyt lopettaa juomisen, ja heidän yhteisestä tarpeestaan syntyi AA. Sanaa ”kummi” ei käytetty silloin; kahtatoista askelta ei ollut kirjoitettu silloin, mutta Bill vei sanoman tri Bobille, joka vuorostaan varmisti oman raittiutensa auttamalla lukemattomia muita alkoholisteja. Molemmat meidän perustajistamme huomasivat jakamalla rikastuttavansa runsaasti omaa raitista elämäänsä.

Mitä AA tarkoittaa kummiudella? Liittyessäsi johonkin järjestöön sinulla täytyy olla takaaja — henkilö, joka suosittelee sinua, esittää sinun olevan sopiva jäseneksi. Näin ei ehdottomasti ole AA:ssa. Kuka tahansa, joka haluaa lopettaa juomisen, on tervetullut joukkoomme!

AA:ssa kummi ja kummitettava kohtaavat tasa-veroisine, kuten Bill ja tri Bob. Varsinaisesti kummiuden kulku on seuraava: Alkoholisti, joka on edistynyt jonkin verran toipumisohjelmassa, jakaa tämän kokemuksen jatkuvassa henkilökohtaisessa suhteessa toisen alkoholistin kanssa, joka yrittää saavuttaa raittiuden tai ylläpitää sitä AA:n avulla.

Alkaessamme osallistua AA-kokouksiin voimme ensin tuntea itsemme hämmentyneiksi, sairaiksi ja pelokkaiksi. Vaikka ihmiset kokouksissa vastaavat meidän kysymyksiimme halukkaasti, se ei yksin riitä. Kokousten välillä ilmaantuu meille monia muita ongelmia ja huomaamme tarvitsevamme jatkuvaa, läheistä tukea alkaessamme opiskella, kuinka "elää raittiina".

Niin valitsemme AA-jäsenen, jonka kanssa viihdymme, jonkun jonka kanssa voimme puhua vapaasti ja luottamuksellisesti ja pyydämme tätä henkilöä olemaan kummimme.

Oletpa sitten joko uusi tulokas, joka epäroii "vai-vata" ketään, tai jäsen, joka on kuljeskellut ympäriinsä yrittäen selviytyä yksin, sinun on syytä hankkia kummi. Neuvomme sinua: Älä viivyttelä. AA:ssa toipuneet alkoholistit **haluavat** jakaa sen, mitä ovat oppineet toisten alkoholistien kanssa. Me tiedämme kokemuksesta, että oma raittiutemme on vahvistunut suuresti jakaessamme sitä toisille!

Kummius voi myös merkitä *koko ryhmän vastuuta* uuden tulokkaan auttamiseksi. Tänä päivänä

useimmilla alkoholisteilla, jotka tulevat ensimmäiseen AA-kokoukseen, ei ole ollut mitään aikaisempaa kosketusta AA:n kanssa. He eivät ole soitaneet paikalliseen ryhmään tai keskustuimistoon; kukaan jäsenistä ei ole tehnyt ”kahdennentoista askeleen käyntiä” heidän luokseen. Erityisesti tällaisille tulokkaille ryhmät tuntevat tarvetta antaa kummin apua tavalla tai toisella. Monissa menestyneissä ryhmissä kummius on eräs jäsenten tärkeimpiä toimintamuotoja.

Kummin vastuu on kirjoittamaton ja epämuodollinen, mutta se on perustekijä AA:n pyrkimyksessä alkoholismista toipumiseen 12 askeleen avulla.

Toivomme, että tämä kirjanen toisi vastauksen joihinkin usein esitettyihin kysymyksiin antoisasta kaksisuuntaisesta tiestä, nimeltään kummius — ihmisille, jotka mahdollisesti etsivät kummiä — AA-jäsenille, jotka haluavat jakaa raittiutensa kummi-suhteen avulla — ja ryhmille, jotka haluavat kehittää kummitoimintaa.

Kummia etsivälle henkilölle

Kuinka kummius eroaa kahdennentoista askeleen käynneistä?

Kahdennentoista askeleen käynti — käynti alkoholistin luona, joka on pyytänyt apua ja keskustelua AA-ohjelmasta — saattaa muodostua *alkusäykseksi* kummissuhteelle, mutta sinänsä se ei ole varsinaista kummiutta.

Kummissuhde, johon sisältyy *jatkuva* mielenkiinto toiseen alkoholistiin, kehittyy usein silloin kun toinen henkilö on halukas ottamaan vastaan apua, myöntää omaavansa juoma-ongelman ja päättää etsiä tien ulos loukusta.

Kummius on kahdennentoista askeleen työtä, mutta myös *jatkuvaa vastuuta* auttaa uutta tulokasta sopeutumaan elämään ilman alkoholia.

Kuinka kummius auttaa uutta tulokasta?

Se turvaa tulokkaalle, että on ainakin yksi ihminen, joka ymmärtää tilanteen täysin ja on kiinnostunut — ihminen, jonka puoleen vaikeuksista voi kääntyä, milloin syntyy epäilyksiä, kysyttävää tai alkoholismiin liittyviä ongelmia. Kummissuhde antaa uudelle tulokkaalle ymmärtäväisen, myötätun-

toisen ystävän silloin kun sitä eniten tarvitsee. Kummisuhde rakentaa myös sillan, joka antaa uudelle tulokkaalle mahdollisuuden päästä yhteyteen ja tutustua toisiin alkoholisteihin omassa ryhmässään ja niissä ryhmissä joissa hän vierailee.

Kuinka kummi pitäisi valita?

Uuden tulokkaan ja kummin sopeutumisen kulku on yhtä vapaamuotoinen kuin kaikki muukin AA:ssa. Usein uusi henkilö yksinkertaisesti tulee kokeneemman jäsenen luo, joka näyttää sopivalta ja pyytää tuota jäsentä olemaan kumminaan. Useimmat aa:laiset ovat iloisia ja kiitollisia saadessaan sellaisen pyynnön.

Vanha AA-sanonta neuvoo, ”Tarraudu voittajiin”. On vain järkevää etsiä kokemuksen jakamista sellaisen henkilön kanssa, joka näyttää käyttävän AA-ohjelmaa menestyksellä jokapäiväisessä elämässään. Ei ole mitään erityis-sääntöjä, mutta todennäköistä on, että hyvän kummin pitäisi olla vuoden tai useamman etäisyydellä viimeisestä ryyppystä — ja hänen pitäisi näyttää nauttivan raittudestaan.

Pitäisikö kummin ja uuden tulokkaan olla mahdollisimman samankaltaisia?

Usein uusi tulokas tuntee olonsa kotoisemmaksi sellaisen kummin seurassa, jolla on samanlainen tausta ja harrastukset — toisen lääkärin, toisen

perheenemännän, toisen kirkossakävijän, toisen epäilijän, tai toisen samaan kieliryhmään kuuluvan kanssa. Mutta monet aa:laiset sanovat, että he ovat saaneet suuren avun kummeilta, jotka olivat täysin erilaisia kuin he itse. Ehkä se johtuu siitä, että heidän huomionsa oli silloin kohdistunut vain *kaikkein tärkeimpään*, mikä kummilla ja uudella tulokkaalla on yhteistä: Alkoholismi ja toipuminen AA:ssa.

AA-kokemus neuvoo, että on parasta jos miehet ovat miesten kummeja ja naiset naisten. Tämä tapa tuottaa tavallisesti pikaisen yhteisymmärryksen ja vähentää tunneperäisen levottomuuden todennäköisyyttä, joka voisi kääntää uuden tulokkaan ajatukset pois AA:n tarkoituksesta.

Mitä uusi tulokas voi odottaa kummiltaan?

AA-kummi ei suorita mitään sellaisia palveluja kuin sosiaalityöntekijä tai lääkäri, tai sairaanhoitaja tai avioliittoneuvoja. Kummi on yksinkertaisesti raitis alkoholisti, joka auttaa uutta tulokasta ratkaisemaan yhden ongelman: Kuinka pysyä raittiina.

Eikä se ole mitään ammattimaista oppia, mikä tekee kummista pätevän antamaan tällaista apua — se on vain henkilökohtainen kokemus ja huomiointi. Kummi oli kerran uusi tulokas myös ja on yrittänyt käyttää AA-ohjelmaa suoriutuakseen samanlaisista pulmista kuin uudella tulokkaalla on nyt edessään.

Onko uuden tulokkaan oltava samaa mieltä kaikesta, mitä kummi sanoo?

Jos kummin ajatukset kuulostavat omituisilta tai epäselviltä, uuden tulokkaan on parempi puhua ja tehdä kysymyksiä. Heidän suhteensa oletetaan olevan helppo ja avoin, jossa molemmat osapuolet puhuvat avoimesti ja rehellisesti toisilleen.

AA-ohjelma on yksinkertainen, mutta monelle meistä se ei aluksi näytä sellaiselta. Usein me opimme kyselemällä suljetuissa kokouksissa tai — erityisesti keskustellessamme kummiemme kanssa.

Entä jos kummiä ei ole saatavissa tarvittaessa?

Koko AA-ohjelma — ei yksin kummi — pitää yllä uuden tulokkaan raittiutta. Kummius on vain paras tuntemistamme keinoista ohjata uusi tulokas ohjelmaan.

Meillä on useita apukeinoja, silloin kun emme voi olla yhteydessä kummin kanssa. Voimme soittaa toisille jäsenille, mennä AA-kokoukseen, soittaa tai käydä lähimmässä AA-toimistossa tai raittiiden alkoholistien kerhohuoneistossa, lukea AA-kirjoja tai kirjasia tai aikakauslehteämme ja löytää siten vastauksia melkein mihin tahansa ongelmaan, joka meitä sillä hetkellä askarruttaa.

Voiko uudella tulokkaalla olla enemmän kuin yksi kummi?

Tietenkin. Itse asiassa hyvä kummi huolehtii

siitä, että uusi tulokas tapaa useita muitakin sopivia jäseniä niin pian kuin mahdollista. Uusi tulokas, jolla on enemmän kuin yksi kummi, on osallisena laajassa kokemuskentässä ja kuulee lukuisia erilaisia tapoja AA-ohjelman hyväksikäyttämisessä. Lisäksi tässä on keino torjua edellä olevassa kysymyksessä mainittu tilanne — on epätodennäköistä, että kaksi tai useampia kummeista olisivat saavuttamattomissa kaikki samanaikaisesti.

Voiko uusi tulokas vaihtaa kummeja?

Jälleen vastaus on kyllä. Olemme aina vapaita valitsemaan toisen kummin, sellaisen, jonka kanssa tunnemme olomme paremmaksi, varsinkin, jos uskomme tämän jäsenen olevan enemmän avuksi kasvullemme AA:ssa.

Jos uusi tulokas on saanut perinpohjaisen hoidon ja opetusta alkoholismista AA:n ohjelman ulkopuolella, tarvitaanko vielä kummia AA:ssa?

Sellaisella uudella tulokkaalla on usein takanaan viikkojen tai jopa kuukausien mittainen vieroitushoito, hänen ei sen vuoksi tarvitse taistella väkivaltaista fyysistä juomispakkoa vastaan. Mutta pakkomielle alkoholin suhteen voi yhä olla jäljellä ja kummi voi auttaa uutta jäsentä käyttämään AA-ohjelmaa pakkomielleestä pääsemiseen. Voi olla, että tälle uudelle tulokkaalle on myös opetettu monta lääketieteen näkemystä sairaudestaan. Mut-

ta mielestämme tietojen hankkiminen alkoholismista laitoksen puitteissa on yksi asia ja toimiminen raittiina alkoholistina juovassa yhteiskunnassa on aivan toista, sen havaitsemme. Kummi on valmis jakamaan kokemuksiaan, kuinka suoriudutaan menestyksellä tällaisessa tilanteessa.

Ehkä uuden tulokkaan hoito on käsittänyt jopa joitakin suuntaviivoja AA:n perusteista. Mutta AA-ohjelman oppiminen ei ole sama kuin sen eläminen. Jälleen, uusi tulokas voi käyttää hyödykseen kummin henkilökohtaista kokemusta ja neuvoja AA:n periaatteitten soveltamisesta jokapäiväisiin ongelmiin.

Onko koskaan liian myöhäistä hankkia kummi?

Ei. AA:lainen, joka on ollut mukana — tai ”liepeillä” — toveriseurassa useita vuosia, huomaa usein, että jos saa hyvän kummin, jonka kanssa voi puhua avoimesti ja jota kuunnella, saattaa ohjelma avautua toisin kuin koskaan aikaisemmin.

Kummissuhde saattaa olla vastaus ihmiselle, joka on pystynyt saavuttamaan vain väliaikaisen raittiuden. Ehkäpä tällainen jäsen on ollut yhteydessä sellaisten ihmisten kanssa, jotka pysyttelevät AA:n liepeillä, käyvät kokouksissa silloin tällöin, mutta eivät vakavissaan ole vielä ottaneet ensimmäistä askelta. Tämä saattaa ruokkia salaista varauksellisuutta omaan alkoholismiin nähden. Tai jäsen on

ajautunut toisten sellaisten seuraan, jotka retkahtavat toistuvasti. On selvää, että heiltä ei voi oppia sellaista, mitä he itsekään eivät ole oppineet. Tällaiselle henkilölle kummi, jolla on vahva perusta raittiudessaan AA:ssa, voi tehdä kaiken erilaiseksi.

Vaikka meillä on useita kuivia vuosia takanamme, me voimme hyötyä jonkun AA-ystävän pyytämisestä kummiksemme. Ehkä me olemme tunteet tyytymättömyyttä tai todellista ahdistusta, koska olemme unohtaneet, että AA-ohjelma tarjoaa aivan uuden tavan elää eikä vain vapautusta alkoholista. Kummin avulla voimme käyttää ohjelmaa hyväksemme täydellisesti, muuttaa asenteitamme ja ryhtyä nauttimaan raittiudestamme.

Henkilölle, joka haluaa olla kummi

Kuinka kummitoiminta auttaa kummiä?

Kummisuhde lujittaa vanhemman jäsenen raittiutta. Raittiuden jakaminen tekee jokaiselle jäsenelle helpommaksi elää ilman alkoholia. Toisia auttamalla alkoholistit huomaavat auttavansa itseään.

Kummisuhde tuottaa myös tyydytystä, joka tulee siitä, että ottaa vastuun jostakin toisesta kuin itsestään. Se täyttää todella tarpeen, jota useimmat inhimilliset olennot tuntevat, tarpeen auttaa toisia vaikeuksista.

Voiko kuka jäsen tahansa olla kummi?

AA:ssa *ei ole* mitään kummien yläluokkaa tai kastia. *Jokainen* jäsen voi auttaa uutta tulokasta oppimaan, kuinka elää turvautumatta alkoholiin missään muodossa.

Useimmissa tapauksissa aa:lainen tapa viittaa yhteen rajoitukseen, joka on jo aikaisemmin mainittu: Jos ryhmä on kyllin suuri salliakseen valintaa, kummin ja uuden tulokkaan pitäisi olla samaa sukupuolta. Syyt ovat samat molemmin puolin; me AA:n jäsenet, siitä huolimatta kuinka kauan olemmekin olleet raittiina, olemme silti täysin inhimilli-

siä ja tunteille alttiita, ja ne voivat vieroittaa meidät ”ensisijaisesta päämäärästämme”.

Milloin jäsen on valmis kummiuden vaatimaan vastuuseen?

Onnistuneimmat kummit ovat miehiä ja naisia, jotka ovat olleet AA:ssa kyllin kauan omatakseen hiukan ymmärtämystä 12 askeleen ehdottamaan toipumishjelmaan nähden. Jäsen, joka on ollut raitis kuukausia tai vuosia on tavallisesti — mutta ei aina — kykenevä työskentelemään tehokkaammin uusien tulokkaiden parissa kuin sellainen jäsen, joka on ollut ohjelmassa vain muutaman viikon. Sitten raittiuden pituus on eräs tekijä, mutta *ei ainoa*, menestykselliseen kummissuhteeseen. Yhtä tärkeitä ovat henkilökohtainen kyky ymmärtää ja kärsivällisyys, halu uhrata aikaa ja ponnisteluja uuden jäsenen hyväksi ja henkilökohtainen esimerkki AA:n edustajana työssä.

Mitä kummi tekee?

Kummi tekee kaikkea mahdollista henkilökohtaisen kokemuksen ja tiedon rajoissa auttaakseen uutta tulokasta tulemaan raittiiksi ja pysymään raittiina AA-ohjelman avulla:

- Osoittaa nykyisellä esimerkillään ja juomiskertomuksellaan, mitä AA on merkinnyt kummin elämässä.
- Rohkaisee ja auttaa uutta tulokasta osallistu-

maan erilaisiin AA-kokouksiin — saamaan useita näkökohtia ja tulkintoja AA-ohjelmasta.

- Neuvoo olemaan ennakkoluuloton AA:han nähden, mikäli tulokas ei aluksi ole varma onko hän alkoholisti.
- Ei koskaan ryhdy uuden tulokkaan arviointiin paitsi pyydettyä.
- Esittelee uuden tulokkaan toisille jäsenille, erityisesti sellaisille, joilla mahdollisesti on samoja ammatillisia tai yhteiskunnallisia harrastuksia, kuin uudella henkilöllä.
- Huolehtii siitä, että uusi tulokas saa tietoja AA-kirjallisuudesta, varsinkin "Iso kirja", "AA:n toimisuusohjelma ja perinteet", "Ratkaisu", "AA elämäntapana" ja muita sopivia kirjasia.
- On uuden tulokkaan saavutettavissa, milloin viimeksimainitulla on erityisiä ongelmia.
- Käy läpi 12 askeleen sisällön ja painottaa niiden tärkeyttä.
- Ei koskaan yritä istuttaa henkilökohtaisia näkemyksiään uuteen tulokkaaseen. Hyvä kummi, joka itse on jumalankieltäjä, ei yritä painostaa uskovaista tulokasta luopumaan uskostaan, eikä uskovaisten kummi väittele jumaluusopillisista asioista uuden tulokkaan kanssa.
- Innostaa uutta tulokasta tulemaan mukaan ryhmän toimintaan niin pian kuin mahdollista.
- Korostaa tulokkaalle kaikkien perinteittemme tärkeyttä.

- Ei teeskentele tietävänsä vastausta kaikkeen eikä pidä yllä vaikutelmaa, että on aina oikeassa.
- Yrittää antaa tulokkaalle jonkinlaisen kuvan AA:n ulottuvuuksista ryhmän ulkopuolella ja kohdistaa huomiota toveriseuran historiaa-, Kolme Perintöä, Palvelun rakennetta koskevaan kirjallisuuteen ja AA:n maailmanlaajuiseen verkostoon — mihin uusi tulokas sitten meneekin.
- Selostaa ohjelmaa alkoholistin sukulaisille, jos tämä näyttää tarpeelliselta ja kertoo heille Al-Anon perheryhmistä ja Alateenista.
- Ei epäröi auttaa uutta tulokasta saamaan ammattimaista apua (kuten lääketieteellistä, lakiasioissa tai ammatissa), jos apua tarvitaan AA:n piiriin ulkopuolelta.
- Myöntää heti, ”En tiedä”, mikäli niin on ja auttaa tulokasta löytämään hyvän tietolähteen.
- Lopuksi, kummi rohkaisee uutta tulokasta työskentelemään toisten alkoholistien kanssa niin pian kuin mahdollista ja aloittaa ottamalla joskus uuden tulokkaan mukaansa kahdenmentoista askeleen käynnille.

Kaikessa työssään uuden tulokkaan kanssa kummi korostaa sitä seikkaa, että vain AA:n toipumisohjelma — ei kummin henkilöllisyys tai asema — on se mikä on tärkeitä. Täten uusi tulokas oppii turvautumaan ohjelmaan eikä kummiin. Kummi, joka vilpittömästi on asettanut ohjelman ensisijai-

seksi, ei ota henkilökohtaisena loukkauksena, jos uusi tulokas päättää vaihtaa kummia tai kääntyä toisten aalaisten puoleen saadakseen lisää ohjausta.

Onko olemassa määrättyä kummi-tekniikkaa?

Tämän kysymyksen voisi muotoilla toisinkin ja kysyä: "Onko *yhtä* ainoaa parasta keinoa olla uuden tulokkaan kummina?"

Vastaus on ei. Kaikki jäsenet ovat vapaita hoitamaan kummisuhdetta niin kuin heidän henkilökohtainen kokemuksensa ja persoonallisuutensa mahdollisesti ohjaavat. Jotkut kummit omaksuvat enemmän tai vähemmän jyrkän "Ota tai jätä" — asenteen uusien tulokkaiden kohtelussa. Jotkut osoittavat äärimmäistä kärsivällisyyttä ja suurta henkilökohtaista mielenkiintoa ihmisiin, joiden kummina he ovat. Toiset ovat jokseenkin huolettomia, valmiit antamaan uudelle henkilölle aloitteen tekemisen kyselemisessä ja avun etsimisessä erityisissä tilanteissa.

Jokainen asenne onnistuu joskus ja epäonnistuu joskus. Kummin on päätettävä, mitä yrittää kussakin tapauksessa. Kokenut kummi myöntää joustavuuden merkityksen uusien tulokkaiden kanssa työskennellessä, hän ei luota yhteen ainoaan asennoitumiseen, vaan saattaa yrittää lukuisia erilaisia suhtautumistapoja saman henkilön kanssa.

Tarvitaanko nykyisiin uusiin tulokkaisiin erityistä asennoitumista?

Valtion, teollisuuden ja muiden toimialojen, määrältään yhä lisääntyvät alkoholismiohjelmat opastavat monia alkoholisteja AA:han. Nämä uudet tulokkaat saapuvat meille tavallisesti fyysisesti kiuvasa kunnossa, jonkin verran myöhemmässä vaiheessa toipumisessaan kuin entisaikojen vapiseva uusi tulokas. Nykyajan kummin tarvitsee harvemmin istua koko yötä alkoholistin kanssa ja käydä läpi selviämisvaihetta, pitää hallussaan viimeistä lääkitsevää olutpulloa (kuten Bill teki tri Bobille) tai kuljettaa mukanaan taskun täydeltä makeisia.

Mutta AA-ryhmät, jotka ovat ottaneet vastaan hyvin useita ammattimaisista toimipisteistä lähetettyjä, uskovat, että yleensä sellaisen uuden tulokkaan pitäisi saada kummi niin pian kuin mahdollista. Kummin työ yksinkertaisesti alkaa myöhemmässä vaiheessa. (Tällaisen kokemuksen sanelema varoitus: Kummin asenteen tulisi olla positiivinen ja esittää AA-ohjelma viehättävänä eikä hänen pitäisi arvostella hoito-ohjelmaa, jota kohtaan uusi tulokas usein tuntee kiitollisuutta.)

Kuten aikaisemmilla sivuilla jo on huomautettu, uusi tulokas on jo luultavasti oppinut joitakin asioita alkoholismista ja AA:sta, mutta hänellä ei ole mitään kokemusta AA:n käyttämisestä jatkuvana ohjelmana raittiuden ylläpitämiseksi. Kummi *on jo yrittänyt* käyttää ohjelmaa hyödykseen ja tämän

kokemuksen jakamiskeinot ovat aina samat — tai aina yhtä vaihtelevat, yksilöistä riippuen.

Kuinka kummi voi selvittää AA — ohjelmaa?

Kummi voi selittää AA-ohjelmaa tavalla, jonka kukin huomaa luontevimmaksi ja selventävimmäksi k.o. uudelle tulokkaalle.

Kokemus osoittaa, että uusi tulokas tavallisesti ei voi päästä perille koko AA-ohjelmasta muutama ensimmäisen kuukauden aikana. ”Pienet askeleet pienille jaloille”, sopii varmaan tähänkin.

Monet kummit varmasti kertovat uudelle tulijalle, että AA:lla on yksi ensiarvoinen päämäärä — auttaa heitä molempia pysymään erossa siitä ensimmäisestä ryyppystä. He muistuttavat uutta tulokasta siitä, että ensimmäinen askel — myöntäminen, että asianomaisella on ongelma — on avain toipumiseen.

Nämä kummit muistuttavat uutta tulokasta siitä, että AA tarjoaa *käyttökelpoisen* ohjelman ja se on jo auttanut satoja tuhansia miehiä ja naisia. He viittaavat ennakkoluulottomuuden tarpeellisuuteen tarkasteltaessa alkoholismia henkilökohtaisena ongelmana ja korostavat sitä seikkaa, että yksinomaan uuden tulokkaan itsensä on ratkaistava onko hän alkoholisti ja voiko AA auttaa häntä.

Melkein kaikki jäsenet, jotka työskentelevät uusien tulokkaiden parissa tarkastelevat AA-ohjelmaa oman kokemuksensa rajoissa. He kertovat

uudelle jäsenelle, että kukaan ei ole AA:n edustaja tai puolestapuhuja vaan jokainen jäsen on täysin vapaa omaksumaan ohjelman yksilöllisen ymmärryksensä mukaan.

Jotkut kummit puhuvat ohjelmasta henkisemmällä tavalla kuin toiset. Mutta melkein kaikki kiinnittävät huomiota siihen voiman lähteeseen, joka on löydettävissä sanoissa: ”Itseämme suurempi Voima”. Jälleen kummi osoittaa, että on uuden tulokkaan itsensä määriteltävissä, mitä tämä sanonta merkitsee. Se ilmaisee ajatuksen, että monen-uskoiset ihmiset — tai ei mihinkään erityisuskontoon kuuluvat — voidaan hyväksyä ja hyväksytäänkin täydessä yhteisymmärryksessä.

Mitä kummin pitäisi tehdä laitoshoitoon nähden?

Vaikka kasvava määrä uusia tulokkaita tulee AA:han suoraan jostakin sairaalasta tai hoitokeskuksesta, enemmistö (tilastojen mukaan 50—75 %) yhä tulee AA:han kuten useimmat uudet tulokkaat ovat aina tulleet — joko yhä juoden ja haluten lopettaa — tai juuri omin neuvoin lopetettuaan. Monet näistä ihmisistä pystyvät elämään raittiuden ensimmäiset vaikeat päivät ilman sairaalahoitoa, mutta jotkut ovat huonossa kunnossa fyysisesti. Heille voidaan suositella lyhyttä kuivatusjaksoa sairaalassa tai pitempi aika hiljaiseen toipumiseen lepokodissa voi näyttää tarpeelliselta.

Tärkeätä on muistaa, että sairaalahoito *ei ole*

AA-ohjelman osa ja se henkilö, jonka on sanottava tarvitaanko sellaista, on lääkäri *eikä* kummi. Kokeneet kummit ovat varovaisia eivätkä aseta itseään lääkärin sijaisiksi alkoholismiin missään vaiheessa.

Sairaalapalvelujen lisääntyessä jotkut kummit ovat taipuvaisia ehdottamaan sairaalahoitoa melkein kaikille uusille tulokkaille. Mutta kun tulimme mukaan monet meistä toipuivat menemättä sairaalaan tai kuivatusasemalle, vaikka olimmekin huonossa fyysisessä kunnossa. Joillekin sairaalahoito on välttämätöntä, ei kaikille.

AA ei omista tai hoida minkäänlaisia sairaaloita eikä toipumislaitoksia. Joissakin paikoissa on tehty järjestelyjä, että sairaalat varaisivat tilaa potilaille, jotka lähetetään AA-keskustoimikunnan tai keskus-toimiston kautta. Toisin paikoin henkilöt, jotka ovat tutustuneet AA-ohjelmaan ovat avanneet le-pokoteja ja maataloja. Päästäkseen ratkaisuun sellaisten laitosten hyödyllisyydestä, alkoholistin, perheen ja lääkärin pitäisi ymmärtää, että sairaalahoito, vaikka onkin hyödyllinen monessa tapauksessa, on erillään AA-ohjelmasta.

Vanha AA:n jäsen esittää tällaisen muistutuksen: Uudelle tulokkaalle annettu sairaalahoito tai muu ammattimainen hoito "eivät millään tavoin vähennä AA-jäsenen vastuuta viedä sanomaa parhaalla mahdollisella tavalla ja luoda hyvää kummissuhdet-

ta. Ei ole hyvää AA:ta yksinkertaisesti sysätä alkoholisti muiden hoiviin, sen vuoksi ettei meillä ole tarpeeksi aikaa tai sen vuoksi, että alkoholisti on vaivalloinen ja vaativa. Monet meistä muistelevat kiitollisuudella sitä jatkuvaa kärsivällisyyttä ja suurta ystävyyttä, jota vanhemmat jäsenet osoittivat meille silloin, kun itse olimme uusia.”

Kuinka kummi voi toimia yhdessä alkoholistin perheen kanssa?

Kummi voi selittää AA-ohjelmaa vaimolle, miehelle tai sukulaiselle ja osoittaa, että useimmat jäsenet ovat havainneet helpommaksi elää elämäänsä ilman alkoholia, silloin kun heidän sukulaisensa osoittivat kännostusta AA:han, tutustuivat AA-kirjallisuuteen ja osallistuivat paikallisen ryhmän avoimiin kokouksiin.

Perheelle voidaan kertoa, että alkoholisti tarvitsee myötätuntoa ja ymmärtämystä, erityisesti raittiuden ensimmäisinä päivinä — se ei merkitse helimistä ja hoivaamista ainoastaan sen vuoksi, että hän nyt elää normaalisti ehkä ensimmäisen kerran aikuisena ollessaan.

Yleensäkin kummi voi auttaa alkoholistin perhettä unohtamaan ne epäonnistumiset, jotka ehkä ovat tuottaneet pettymyksiä menneisyydessä — antaakseen uudelle tulokkaalle kaikki mahdollisuudet onnistua AA:ssa. Kummi voi neuvoa perhettä olemaan odottamatta heti liian paljon toipuvilta alko-

holistilta ja olemaan kohtelematta uutta a:laista kuin sankaria sen johdosta, että hän on tehnyt päätöksen lopettaa juominen.

Joissakin tapauksissa avio- tai muut perhesuhteet ovat horjuneet vakavasti alkoholistin käyttäytymisen vuoksi juomisaikana. Kummin ei pitäisi toimia kuin ammattimainen avioliittoneuvoja tällaisissa tilanteissa. Monet uhanalaiset avioliitot ovat kuitenkin pelastuneet ensisijaisen ongelman, alkoholismien, tultua hallintaan ja kummi voi kertoa siitä.

Kummi voi myös haluta perheen tietävän Al-Anon perheryhmistä ja Alateenista, jotka muodostuvat alkoholistien sukulaisista ja ystäväistä — alkoholistien, jotka voivat joko olla AA:ssa tai ei.

Al-Anon ohjelma on AA:n kanssa samansuuntainen, mutta Al-Anon on täysin erillinen toveriseura. Se auttaa ongelmajuoppojen sukulaisia ymmärtämään sairautta ja sen vaikutusta perhe-elämään. Alateenissa — Al-Anonin osana — teiniikäiset, joilla on alkoholistivanhemmat jakavat omia kokemuksiaan. Paikalliset Al-Anon ja Alateenryhmät kokoontuvat säännöllisesti useilla paikkakunnilla, missä Al-Anon on usein AA:n ohella myös puhelinluettelossa.

Al-Anon kirjallisuutta ja kokoustietoja voi pyytää kirjoittamalla osoitteeseen: Al-Anon toimisto, Oskelantie 4 II-kerros 00320 Helsinki 32, Puh. 90-571354.

Pitäisikö kummin lainata rahaa uudelle tulokkaalle?

Tämä on tietenkin riippuvainen henkilökohtaisesta arvioinnista ja päätöksestä. Siihen on luettava mukaan se perustekijä, mikä on AA:n yksinomainen päämäärä: auttaa alkoholisteja heidän juomaongelmassaan. AA ei ole mikään hyväntekeväisyysjärjestö eikä työnvälitystoimisto.

Raha tai sen puute ei ole koskaan ollut avaintekijänä yksilön kykeneväisyydessä päästä raittiiksi AA:ssa.

Kummi, joka lainaa rahaa uudelle tulokkaalle, tekee sen riskillä ja voi jopa hidastaa uuden henkilön edistymistä kohti raittiutta. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö kummi voisi vapaaehtoisesti tehdä pienet lahjoituksen uudelle tulokkaalle, mikäli sellainen auttaa raittiutta kohti. (Jos lahja palautetaan jonakin päivänä, sitä parempi, vaikka kummi ei pitäisikään sitä lainana ensisijaisesti.) Tämä tarkoittaa sitä, että uusi tulokas, joka tulee AA:han rahan, vaatteiden tai työpaikan järjestämisen vuoksi, on tulossa väärään paikkaan väärän asian vuoksi. AA:lla on jotakin paljon tärkeämpää tarjottavana: raittius.

Ammattimaiset toimialat voivat antaa toisenlaista apua, jos tarvitaan. Mutta *raittiina* monet alkoholistit voivat itse ratkaista omat koti-, ammatti- tai lakiongelmansa.

Pitäisikö kummin neuvotella työnantajan kanssa?

Siihen aikaan kun alkoholisti kääntyy AA:n puoleen hän voi olla jo menettänyt työpaikan tai olla vaarassa menettää sen. Jos työpaikka on, voi työnantajaan vaikuttaa, jos hän ei tiedä ongelmajuo-poista ja tietää vain vähän tai ei mitään AA:sta.

Pitäisikö kummin puhua alkoholistin puolesta, että tämä saisi säilyttää työpaikkansa riippuu yksilöllisistä olosuhteista kussakin tapauksessa. Yllättävän suuri määrä työnantajista, halutessaan säilyttää pätevät työntekijänsä mahdollisimman suuren tehokkuuden vuoksi, ilahtuu uutisesta, että työntekijä on tullut AA:han. He ovat myös kiinnostuneita tietämään enemmän toipumisohjelmasta.

Voiko kummi olla liian luja?

Joidenkin kummien mielestä uuden tulokkaan kanssa pitää olla melko tyyli. He kuvailevat AA-ohjelman sellaisena kuin he käsittivät sen. He selittävät, mitä AA on merkinnyt heille. He osoittavat, että ei tunneta mitään *hoitoa* alkoholismiin, mutta se *voidaan pitää aisoissa*.

Tämän tehtyään, he jättävät seuraavan siirron uudelle tulokkaalle. Jos juova alkoholisti ei pääse heti ratkaisuun liittymisestäään AA:han, tällaisen kummin mielestä tilanteen on jäätävä ennalleen.

Tällainen menettely ei ole aivan mieleton. Monet alkoholistit antavat sille arvoa ja näkevät siinä yrityksen olla täysin asiallinen ja välttää tunteilua

AA:n suhteen.

AA-ohjelma perustuu erinäisiin koeteltuihin periaatteisiin, joista uusi tulokas voi olla välittämättä vain riskin ottamalla. Luja kummisuhde korostaa tätä ja toimii tavallisesti hyvin saaden uuden tulokkaan vakuuttuneeksi siitä. Useimmat aa:laiset kuitenkin tunnustavat, että lujuus liioiteltuna voi hämentää uuden tulokkaan. Sitä pitäisi lämmittää myötätunnolla ja ymmärtämyksellä.

Voiko kummi olla liian suojeleva?

Innossaan auttaa uutta tulokasta saavuttamaan raittiuden, jotkut kummit voivat olla taipuvaisia liialliseen suojelemiseen. He ovat kovin huolissaan ihmisistä, joiden kummina ovat, ja ovat taipuvaisia hukuttamaan heidät huomionsoituksiinsa. Tehdesään näin, he voivat ottaa sen riskin, että uusi tulokas tulee riippuvaiseksi yhdestä jäsenestä eikä AA-ohjelmasta sinänsä. Tehokkaimmat kummit ymmärtävät, että alkoholistien, jotka liittyvät AA:han täytyy mahdollisuuksiensa mukaan seistä omilla jaloillaan ja tehdä omat päätöksensä ja, — on ero auttaa ihminen jaloilleen tai pitää häntä pystyssä sen jälkeen.

Toinen vaara liiallisesta suojelusta on siinä, että se kiusaa uutta tulokasta siinä määrin, että hän torjuu auttamisyrietykset — ja ilmaisee tämän kauden lähtemällä AA:sta.

Voiko kummi olla liian ylimalkainen?

Jotkut kummit omaksuvat ylimalkaisen asenteen uusia tulokkaita kohtaan, joiden kanssa he työskentelevät. He ovat esimerkiksi hyvin halukkaita viettämään aikaansa uuden tulokkaan kanssa, joka sitä pyytää, mutta he harvoin järjestävät aikaa tai näkevät vaivaa soittaa kokousten välillä tai auttaa uutta tulokasta pääsemään kokouksiin.

Jotkut uudet tulokkaat kyllä menestyvät parhaiten mahdollisimman paljon yksin jätettyinäkin. Mutta tällaisessa yhteydessä voi olla vaarojakin: Kaino tai varautunut uusi tulokas voi tulla siihen tulokseen, että ryhmä ja kummi henkilökohtaisesti eivät ole kiinnostuneet auttamaan häntä.

Monet nykyiset jäsenet selittävät, että he eivät tehneet lujaa päätöstä omaksua AA-ohjelma ennen kuin kuukausia tai vuosia ensimmäisen kosketuksensa jälkeen AA:n kanssa, ainoastaan sen vuoksi, että heidän annettiin ajautua pois ryhmästä. Yhä suurempi määrä ryhmiä yrittää välttää tämän puutteen laatimalla ohjelman, jonka tarkoituksena on uusien tulokkaiden seuranta viikkoja tai kuukausia kestävä jakson sen jälkeen kun tämän ensimmäinen kosketus ryhmään on tapahtunut.

Kuinka kummi voi työskennellä uuden tulokkaan kanssa, joka torjuu avun?

Sellaisissa tapauksissa on vähän, mitä kummi voi tehdä, paitsi vakuuttaa uudelle tulokkaalle haluaan

auttaa milloin vain ja mikäli tarvitaan. Joskus voi olla viisasta esitellä uusi tulokas jollekin toiselle AA-jäsenelle, joka on lähempänä uuden tulokkaan taustaa ja harrastuksia. Kummisuhde on joustava yritys ja hyvät kummit ovat itsekin joustavia työkennellessään uusien ihmisten kanssa. On aivan yhtä väärin tyrkyttää apua, jota uusi tulokas ei halua, kuin on kieltäytyä auttamasta, milloin uusi tulokas sitä pyytää.

Kun uudet tulokkaat torjuvat ”hengellisen puolen” ohjelmasta, mitä kummit voivat tehdä?

Ennen kaikkea voimme ottaa rennosti sen ja muistaa, että kummisuhde ei merkitse minkään erityisen AA-tulkinnan tuputtamista uusille tulokkaille. Useimmat miehet ja naiset, jotka ovat olleet AA:ssa kauemmin kuin muutaman kuukauden, myöntävät että sen ohjelma perustuu hengellisiin periaatteisiin. Samanaikaisesti he antavat arvoa sille, että jotkut alkoholistit ovat kyenneet saavuttamaan ja ylläpitämään raittiuden ilman uskoa oma-kohtaiseen Korkeampaan Voimaan.

Ehkäpä kummi voisi osoittaa eron sanojen ”hengellinen” ja ”uskonnollinen” välillä. Kuten johdannossamme sanotaan AA ei ole yhteydessä mihinkään lahkoon tai uskontunnustukseen eikä jäsenyyteen vaadita mitään uskontunnustuksia — ainoastaan ”halu lopettaa juominen”. Toisaalta ohjelmamme tarjoama apu ei varmastikaan ole aineelli-

nen tai fyysinen; me emme tarjoa rahaa emmekä lääkkeitä — vain ajatuksia ja alkoholistin rakkautta toisia kohtaan. Tässä mielessä koko ohjelmaa, eikä niinkään vain osaa siitä, voidaan nimittää ”hengelliseksi” ja melkein kuka tahansa uusista tulokkaista voi antaa arvoa käsitteelle, joka on määritelty niin laajasti.

Kuinka kummin pitäisi suhtautua retkahduksiin?

Voi olla äärettömän masentavaa työskennellä uuden tulokkaan kanssa, joka raitistuu joksikin aikaa, sitten retkahtaa ja alkaa juoda uudelleen. Tämä voi olla arkaluontoista, vaikeaa aikaa sekä kummille että uudelle tulokkaalle. Kummi saattaa tuntea kiusausta pitää uutta tulokasta kiittämättömänä ja jopa luopua koko asiasta. Tässä meidän kummien täytyy tarkastella huolellisesti omia asenteitamme, luovia kovan arvostelun, joka vain kasvattaisi uuden tulokkaan omantunnon tuskia, ja hellämielisen myötätunnon välillä, joka taas lisäisi itsesääliä.

Tietenkin uusi tulokas voi olla vielä enemmän masentunut ja hätäntynyt, ja hänelle voi olla äärettömän vaikeaa palata takaisin kumminsä ja ryhmänsä luo aloittamaan alusta. (Tästä syystä monet kummit uskovat, että on tärkeää ottaa itse aloite ja käydä tulokkaan luona.) Jotta paluusta tulisi todella uusi alkua, voi olla viisainta tässä vaiheessa välttää retkahduksen syiden muistelemista.

Sen sijaan kummi voi auttaa uuden tulokkaan ohjaamisessa takaisin ensimmäisen askeleen yksinkertaisuuteen ja ensimmäisestä ryyppystä pidättymisen ensisijaiseen tärkeyteen nimenomaan juuri sen päivän aikana.

Myöhemmin uusi tulokas mahdollisesti haluaa tarkastella sitä ajattelutapaa, joka ehkä johti retkahdukseen, varustautuakseen sellaista vastaan tulevaisuudessa. Tässä kummin osuus riippuu täysin noista kahdesta asianomaisesta ihmisestä. Jos kummi oli tietoinen vaaran merkeistä etukäteen, joku uusi tulokas voi sanoa, ”Jos sinä vain olisit sanonut minulle!” — mutta joku toinen voi kavahtaa ajatusta, että häntä on ”vahdittu”.

Realistisesti katsoen retkahdus voi muodostua opettavaksi kokemukseksi sekä kummitettavalle että kummille. Kummille se voi olla sysäys kohti nöyryyttä, muistutus siitä, että toinen ihminen ei voi pitää toista raittiina ja että kahdestoista askel sanoo, ”... yritimme viedä sanomaa...”.

Pääasiassa useimmat hyvät kummit korostavat uusien tulokkaiden palatessa, että ihmiset, jotka ovat retkahtaneet ovat yhä tervetulleita AA:han. Onnistunut kummitoiminta riippuu suuressa määrin ymmärtämyksestä ja rakkaudesta, jota yksilö ja ryhmä tarjoavat uudelle tulokkaalle, jolla voi olla yksi tai useampia retkahduksia huolimatta vilpittömistä yrityksistä toteuttaa ohjelmaa.

Voiko jäsen olla useamman kuin yhden uuden tulokkaan kummina samanaikaisesti?

AA:n jäsenet ovat erilaisia innostuksessaan kummin työhön, kyvyissään suoriutua siitä tehokkaasti ja sen ajan suhteen, jonka he voivat antaa. Jäseniä, jotka ovat halukkaita ja pystyviä olemaan useamman uuden tulokkaan kummina samanaikaisesti, ei pitäisi lannistaa. Kuitenkin pitäisi pitää mielessä, että kummissuhde on eräässä mielessä etuoikeus, joka pitäisi jakaa mahdollisimman monen jäsenen kesken ja toimintamuoto, joka auttaa kaikkia jäseniä lujittamaan raittiuttaan.

Edelleen, jäsenet, jotka tekevät *liian paljon* kummin työtä, voivat saada liioiteltuja luuloja kyvyistään ja voivat vaarantaa jopa oman raittiutensa. Kuten niin monissa AA:n vaiheissa, terve järki on paras opastaja.

Kuinka kummin pitäisi käsitellä liian riippuvaista uutta tulokasta?

Raittiuden ensimmäisinä päivinä uusi tulokas on joskus niin pelästynyt ja hätäntynyt — tai mieleltään sekava ja fyysisesti heikko — että hänet täytyy viedä jokaiseen kokoukseen, ja häntä on ehkä autettava tekemään henkilökohtaisia ratkaisuja. Mutta niin suunnaton riippuvaisuus kummissa, milloin se jatkuu toipumisen varhaisvaiheitten jälkeen, muodostuu usein vahingolliseksi molemmille osapuolille. On jo osoitettu, että me pysym-

me raittiina tukeutumalla AA-ohjelmaan eikä kehenkään yksityiseen jäseneen, joten uuden tulokkaan mahdollisuudet tällaisessa tilanteessa eivät ole kovin hyvät. Kummi voi tuntea itsensä ahdistetuksi jatkuvien kohtuuttomien vaatimusten paineessa tai sitten imarrelluksi, mikä voi saada omanarvon tunteen paisumaan vaarallisesti.

Kuinka tämä ristiriita on ratkaistavissa siten että uusi tulokas säilyttää rohkeutensa? Ehkäpä kummi on jo pitänyt huolta siitä, että uusi tulokas tapaa monia muitakin AA:n jäseniä, ehkä nyt olisi aika kaksinkertaistaa ponnistukset etsimällä sellaisia, jotka näyttävät erityisen hyvin sopivan yhteen. Jos näin hienotunteinen yritys epäonnistuu, jotkut kummit ovat kokeilleet suoraa lähestymistä, puhuen ongelmasta suoraan uuden tulokkaan kanssa. Jos tällä ei ole mitään vaikutusta, kummin paras ratkaisu lienee sanoa lujasti mutta ystävällisesti, että hän ei ole aina tavoitettavissa, kun uusi tulokas haluaa — mutta hän pitää yhteyttä käymällä silloin tällöin.

Nyt asia riippuu uudesta tulokkaasta. Yksi keino on löytää toinen kummi. Tai ehkäpä uusi tulokas on huomaamattaan saanut kylliksi sisäistä voimaa ja voi nyt jatkaa seuraavaan vaiheeseen, jossa kummisuhde korvataan muilla AA:n ystävyydenosoituksilla; hän voi ryhtyä työskentelemään ohjelmassa omalla tavallaan ja ottaa henkilökohtaisen vastuun jokapäiväisessä elämässään.

Milloin ja miten kummi antaa uuden tulokkaan ”mennä?”

Äsken kuvattu tilanne on epätavallinen. Useimmiten suhde ei todella pääty mihinkään lopulliseen pisteeseen. Ilman keskusteluja se vain muuttuu vähitellen, kun uusi tulokas kasvaa AA:ssa. Viisas kummi on iloinen, kun uusi jäsen alkaa ottaa aloitteen itse solmiessaan ystävyys-suhteita laajemmassa piirissä. Hänestä tulee ryhmän aktiivinen jäsen ja hän ojentaa kätensä tervetuloitovotuksiin viimeisimmille tulokkaille.

Onnistunut kummi — uusi tulokas — toverisuhde on erikoislaatuinen yhdys-side, jota molemmat osapuolet muistelevat kiitollisuudella, silloinkin kun nuo kaksi eivät enää ole lähellä toisiaan. Mutta siitä voi kehittyä myös kestävä ystävyys-suhde, ja kun niin käy, molempien osapuolten on kuultu sanovan, ”Nyt me olemme toistemme kummeina”.

Ryhmille, jotka suunnittelevat kummitoimintaa

Kuinka kummitoiminta auttaa ryhmää?

AA-ryhmän ensisijainen tarkoitus on viedä sano- ma toipumisohjelmasta alkoholisteille, jotka halu- avat ja pyytävät apua. Ryhmän kokoukset ovat yksi keino tehdä tämä. Kummitoiminta on toinen.

Joissakin ryhmissä kummi-ajatus on laajennettu käsittämään toiminnan alkoholistien kanssa lähei- sissä laitoksissa sekä kirjeenvaihdon yksinäisten ja kansainvälisten jäsenten kanssa.

Aktiivinen kummi-ohjelma ryhmän sisällä muis- tuttaa kaikkia jäseniä ryhmän ensisijaisesta tarkoi- tuksesta. He toimivat ryhmän yhtenäisyyden puo- lesta ja pitävät mielessä ”Ensimmäiset asiat ensim- mäiseksi”.

Minkälaisia menettelytapoja ryhmä voi käyttää uusien jäsenten kummittamisessa?

Huolellisesti suunniteltu kummitoiminta ryhmäs- sä tuottaa usein parempia tuloksia kuin kummi- toiminta, joka on jätetty sattuman varaan.

Suunnitellun kummitoiminnan malli paikallises- sa ryhmässä voi sisältää seuraavaa:

- *Varsinainen kummitoimikunta tai kahdennentoista askeleen toimikunta*, jossa jäsenet vaihtuvat säännöllisesti. Jos on olemassa ryhmienvälinen- tai keskustuimisto, joka pitää luetteloa paikallisista ryhmistä ja niistä jäsenistä, joita on saatavissa kahdennentoista askeleen käynneille, tuollainen toimikunta voi valvoa, että ryhmällä on riittävästi jäseniä toimiston luettelossa täyttämässä sen vastuuta.
- *Säännölliset aloittelijoiden kokoukset (tai tulokaspalaverit)* — varsinkin suuremmilla paikkakunnilla, missä on paljon uusia tulokkaita. ”Opaste tulokaspalaverien vetämiseksi” voidaan tilata AA-toimistosta.
- Yleensä AA-jäseniä *suositellaan tervehtimään uusia tulokkaita* kokouksissa ja esittelemään heidät toisille. Suurissa ryhmissä erityisen vierastuimikunnan jäsenet voivat käyttää tunnusmerkkiä rinnassa uusien tulokkaiden auttamiseksi. Pienemmissä ryhmän vetäjä voi pyytää uusia tulokkaita kokouksen jälkeen tekemään tuttavuutta.
- Toiseksi *ehdotetaan ilmoitettavaksi*: ”Jos jollakin täällä ei ole kummia ja hän halua sellaisen, ottakoot yhteyttä ja yritetään järjestää asia.” Siellä, missä tällaista käytäntöä on noudatettu kaikissa kokouksissa, jäsenet sanovat sen muistuttavan ryhmää kummissuhteen merkityksestä.
- *Suljettujen kokousten keskustelut* kummituiminnan ongelmista ja mahdollisuuksista. Jotkut ryh-

mät pitävät määräaikaista kokouksia erityisesti tähän tarkoitukseen.

- *Luettelo* uusien tulokkaiden (jotka haluavat antaa tiedot vapaaehtoisesti) yhteyden saannin mahdollisuuksista merkintöineen, joista näkyy kunkin kummi tai kummit.
- *Näyttelypöytä* saatavilla olevasta AA-kirjallisuudesta: (Tämä kirjanen mukaan luettuna).
- *Ison Kirjan 7. luvun tutkiminen.* (Muiden kanssa työskentely).
- *Säännöllinen vastaanotto menettely* (ryhmän vetäjän tai kummitoimikunnan toimesta) uusille tulokkaille, jotka ovat juuri päässeet laitoksista, hoitokeskuksista ja katkaisuasemilta. Esimerkiksi vankilaryhmä voi ilmoittaa että äskettäin vapautunut henkilö aikoo osallistua kokoukseen. Jos vain on mahdollista, joku ryhmän jäsenistä voisi tarjoutua tapaamaan tämän henkilön heti vapauttamisen jälkeen.

Yhteenveto

Nimettömien alkoholistien useimmat jäsenet saavat kiittää raittiudestaan sitä tosiasiaa, että joku toinen osoitti erityistä mielenkiintoa heihin ja oli halukas jakamaan suuren lahjan heidän kanssaan.

Kummitoiminta on ainoastaan kokeneemman jäsenen eräs tapa ilmaista jatkuvaa, erityistä mielenkiintoa, mikä voi merkitä niin paljon uudelle tulokkaalle, joka etsii apua AA:sta.

Yksilöillä ja ryhmillä ei ole varaa olla näkemättä kummiuden merkitystä eikä osoittamatta erityistä mielenkiintoa hämmentyneelle alkoholistille, joka haluaa lopettaa juomisen. Kokemus osoittaa selvästi, että jäsenet, jotka saavat eniten AA-ohjelmasta ja ryhmät, jotka tekevät parasta työtä AA-sanoman viemisessä yhä kärsiville alkoholisteille, ovat juuri niitä, joille kummius on liian tärkeä jätettäväksi sattuman varaan.

Nämä jäsenet ottavat vastaan ja hyväksyvät kummin velvollisuudet mahdollisuutena rikastuttaa henkilökohtaista AA-kokemustaan ja syventää tyydytystä, joka syntyy toisten kanssa työskentelestä.

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuu-temme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdes-
sämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Kaksitoista perinnettä

1. Yhteinen menestyksemme tulisi olla ensi sijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoituksena varten on olemassa vain yksi perusarvovalta — rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme jäsenten omassatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita — he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus AA-jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko AA:ta koskevissa asioissa.

5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus — viedä sanomansa vielä kärsiville alkoholisteille.
6. AA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaa-jaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vieroittaisi meitä päätarkoituksestamme.
7. Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omava-rainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Alcoholics Anonymous-seuran tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskukse-mme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
9. AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toi-mikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niil-le, joita palvelevat.
10. Alcoholics Anonymous-seuralla ei ole mielipi-dettä ulkopuolisista virtauksista; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julki-siin kiistoihin.
11. Ulospäin suuntautuva toimintamme pohjautuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion he-rättämiseen; meidän tulee aina ylläpitää henki-lökohtaista nimettömyyttä lehdistön, radion, television ja elokuvan piirissä.
12. Nimettömyys on perinteittemme henkinen pe-rusta, aina muistuttaen meitä asettamaan peri-aatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.

AA:N PAINOTUOTTEET

KIRJAT

NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT, AA:n PERUSTEOS

AA:n TOIPUMISOHJELMA JA PERINTEET

AA ELÄMÄNTAPANA

ELÄMINEN RAITTIINA

AA TULEE TÄYSI-IKÄISEKSI

ANNA SANAN KIERTÄÄ

TRI BOB JA HÄNEN AIKALAISENSA

KIRJASET

TÄLLAISTA ON AA

AA ERÄÄN JÄSENEEN NÄKEMÄNÄ

ONKO AA SINUA VARTEN?

LUULETKO OLEVASI ERILAINEN

NUORET JA AA

RAUHOITAVAT AINEET, PIRISTÄVÄT AINEET

JA ALKOHOLISTI

AA NAISILLE

KIRJE ALKOHOLISTINAISELLE

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA KUMMITOIMINNASTA

OPAS AA:n 12 ASKELEESEEN

JATKO-OPAS

MITEN ALKOHOLISMISTA VOI TOIPUA

ALKOHOLISTIVAIMO

TERVETULOA

AA-PERINTEET, MITEN NE KEHITTYIVÄT

KAKSITOISTA PERINNETTÄ, KUVITETTUNA

Minulla on vastuu

Kun kuka tahansa,
missä tahansa,
on valmis etsimään apua,
haluan että AA:n käsi
on aina tarjolla.
Ja sen vuoksi: Minulla on vastuu.