

Mikä ihmeen AA?

Mitä AA on?

- AA:han on tervetullut jokainen, jolla on mielestään alkoholiongelma
- AA:ssa kunnioitetaan nimettömyyttä
- AA:ssa kaikki on vapaaehtoista
- AA:n ainoa tarkoitus on auttaa itseä ja toisia pysymään raittiina päivä kerrallaan
- AA on maailmanlaajuinen yhteisö, joka toimii yhteensä n. 180:ssa maassa. Suomessa itsenäisiä AA-ryhmiä on n. 650, 260:lla paikkakunnalla.
- AA auttaa, jos sinulla on alkoholiongelma

Mitä AA ei ole?

- AA:han liittymiseen ei liity byrokratiaa
- AA ei tarjoa lääkinnällisiä palveluita
- AA ei ole raittiusjärjestö
- AA ei ole uskonnollinen järjestö
- AA ei suorita jäsenhankintaa
- AA ei kontrolloi jäsentensä elämää
- AA ei levitä jäsentensä nimiä julkisuuteen
- AA ei ota vastaan rahallista tukea AA:n ulkopuolisilta tahoilta
- AA ei tarjoa sosiaalipalveluita

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmamme sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen.

AA:ssa ei ole velvoitteita eikä jäsenmaksuja, AA toimii omavaraisena omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla. AA ei ole liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen eikä poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. Se ei myöskään ota kantaa mihinkään kiistakysymykseen, eikä asetu puolustamaan tai vastustamaan mitään.

Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

Mistä AA:n löytää?

Ihmiset kuulevat AA:sta ensimmäisen kerran yleensä hoitopaikan, toisen AA:laisen tai lääkärin kautta. AA saattaa näkyä myös lehdistössä tai esimerkiksi jossain TV- tai radio-ohjelmassa tai elokuvassa.

Nettisivuillamme yläpalkissa AA-ryhmät www.aa.fi/groupsearch.php on ryhmähaku Suomessa oleviin ja kaikkiin ulkomailla toimiviin suomenkielisiin ryhmiin.

Avoimet kokoukset on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita AA:sta riippumatta siitä, ovatko he alkoholisteja tai eivät. Suljetut kokoukset on tarkoitettu niille, joilla on ongelmia juomisen kanssa. Pääsyedellytyksenä niihin on halu lopettaa juominen.



Suomen AA:n sivut:
<http://www.aa.fi/>



Ryhmähaku:
www.aa.fi/groupsearch.php

12

Koskaan ei ole
liian myöhäistä



Muutoksen paikka?

Ikääntyminen kuuluu elämään. Vanheneminen tuo tullessaan usein psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia. Läheisten kuolemiin ja oman elämän loppumiseen liittyvät kysymykset tulevat ajankohtaisiksi. Lapset lähtevät kotoa. Ystäviä on vähemmän kuin ennen ja yhteydenpito ihmisiin hankaloituu. Aktiivisesta työelämästä pois siirtyminen ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen voi olla vaikeaa. Yksinäisyyden tunne sekä hylätyksi ja tarpeettomaksi itsensä kokeminen ovat silloin luonnollisia ilmiöitä.

Joskus nämä muutokset saattavat lisätä alkoholin käyttöä. Aiemmin yksi lasillinen ennen päivällistä saattoi olla vain ajanviete. Ajanoloon siitä tuli helpotus, jota odotettiin koko päivän ajan. Yhdestä lasillisesta tuli kaksi, kolme tai enemmän. Alkoholi alkoi täyttää tunneperäistä tyhjiötä. Joillakin juominen ja siitä seuraava alkoholismi pääsee valloilleen vuosien kontrolloidun alkoholinkäytön jälkeen. Mieli ja keho eivät kestä enää alkoholin voimakasta hyökkäystä.

Alkoholismi ilmenee monessa eri muodossa. Se, milloin aloitit juomisen, kuinka kauan olet juonut, kenen kanssa juot tai se, kuinka paljon juot, ei ratkaise sitä, oletko alkoholisti vai et. Tärkein kysymys on, mitä alkoholi on aiheuttanut sinulle. Jos se on vaikuttanut perhe- tai ystävyys-suhteisiisi, terveydentilaasi tai mielenrauhaasi, tai mikäli se hallitsee jollain tavoin ajatusmaailmaasi, on todennäköistä, että sinulla on ongelma. Sinä itse päätät ja tiedät, onko sinulla ongelma vai ei.

Sinulla itselläsi on mahdollisuus tehdä päätös

Jos haluat lopettaa juomisen ja et pysty siihen yksin, kokeile AA:ta. AA:ssa käyvät miehet ja naiset ovat hyväksyneet, että heillä on sairaus, alkoholismi. Myöntämällä sen he ovat avanneet oven avulle, toipumiselle ja elämän uudelleenjärjestämiselle.

Alkoholismi on sairaus, jota on mahdollista hoitaa ja josta on mahdollista toipua.

AA:ssa miehet ja naiset ovat saaneet mahdollisuuden toipua ja korjata elämänsä suuntaa.

TUNNE SIITÄ ETTÄ ELÄMÄ ON OHI,
MUUTTUU PIAN TUNTEEKSI SIITÄ, ETTÄ
NYT ON AIKA ALKAA ELÄÄ.



Auttava puhelin nimettömästi

09 - 750 200

joka päivä klo 9 - 21

Näin me pysymme raittiina:

- Käymme AA-palavereissa niin usein kuin mahdollista. Tajuamme kuuntelemalla muiden kertomuksia, että muut ovat käyneet läpi ihan samoja asioita. Opimme samaistumaan muiden tunteisiin. Emme samaistu kaikkeen. Se on aivan normaalia.
- Juomisen pakkomielle, viinanhimo ja epärehellisyys ovat esimerkkejä niistä asioista, joihin pystymme samaistumaan kerta toisensa jälkeen. Alkoholismi on sairaus, josta voi toipua.
- Tutustumme AA-kirjallisuuteen, josta ovat esimerkkeinä kirjat Nimettömät alkoholistit, Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä sekä Eläminen raittiina.
- Pidämme yhteyttä muihin AA:laisiin. Juttellemme heidän kanssaan ennen ja jälkeen palaverien sekä puhelimitse.
- Pyydämme itsellemme tukihenkilöitä sekä kummin, joka tutustuttaa meidät 12 askeleen ohjelmaan.
- Autamme toisia alkoholisteja. Toimimalla näin pysymme raittiina, selväjärkinä ja onnellisina.
- Toimimme aktiivisesti AA:ssa ja alamme kokea sen kautta uudenlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- Muutos on mahdollinen, pikkuhiljaa, päivä kerrallaan 12 askeleen ohjelman avulla.
- Ennen kaikkea: vastuu toipumisesta on sinulla. Vaikka olemme voimattomia alkoholin suhteen, emme ole avuttomia.

