

AA:sta usein esitettyjä kysymyksiä

AA - Alcoholics Anonymous® on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen 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 liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen tai poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen, eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään.

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

Copyright © by A.A. Grapevine, Inc.

Kysymyksiä ja vastauksia AA:sta

Miljoonat ihmiset ovat todennäköisesti kuulleet tai lukeneet AA:sta sen jälkeen, kun se syntyi vuonna 1935. Jotkut ihmiset ovat varsin hyvin perillä AA:n ohjelmasta, joka on auttanut yli kahta miljoonaa alkoholiriippuvaista toipumaan alkoholismista. On myös ihmisiä, joilla on vain hämärä käsitys siitä, että AA on jonkinlainen järjestö, joka auttaa juoppoja lopettamaan juomisensa.

Tämä vihkonen on laadittu niille, jotka ovat kiinnostuneita AA:sta joko oman itsensä, ystävänsä tai läheisensä ongelman johdosta tai jotka haluavat vain olla paremmin perillä tästä poikkeuksellisesta yhteisöstä. Seuraavilla sivuilla on vastauksia AA:sta usein esitettyihin kysymyksiin. Ne kertovat miesten ja naisten yhteisöstä, jolla on yksi yhteinen suuri mielenkiinnon kohde: halu pysyä itse raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja, jotka etsivät ratkaisua juomisongelmaansa.

Ne tuhannet miehet ja naiset, jotka ovat viime vuosina tulleet AA:han, eivät ole pyyteettömiä maailmanparantajia. Heidän intoaan ja halukkuutta auttaa muita alkoholisteja voitaisiin ehkä pitää valistuneena oman hyödyn tavoitteluna. AA:n jäsenet tietävät, että heidän oma raittiutensa on suuresti riippuvainen heidän jatkuvasta yhteydestään toisiin alkoholisteihin.

Luettuasi tämän vihkosen sinulla saattaa olla vielä kysymyksiä, joihin ei ole täysin vastattu tässä lyhyessä yhteenvedossa. AA-ryhmillä on eri alueilla auttavia puhelimia ja internet-sivustoja, joiden välityksellä saat yhteyden lähimpiin paikallisiin AA-ryhmiin ja lisää tietoa AA:sta.

Lisätietoja AA:sta löytyy myös:

Verkkosivuilta: www.aa.fi

Suomen AA-toimisto (avoinna arkisin: 9.00 -16.00)

Osoite: Kielotie 34 C, 01300 Vantaa

puh: (09) 8387040

sähköposti: aa@aa.fi

Alkoholismi ja alkoholistit

Vielä jokin aika sitten alkoholismia pidettiin moraalisena ongelmana. Nykyään monet suhtautuvat siihen ensisijaisesti sairautena. Jokaiselle ongelmajuomarille alkoholismi pysyy aina syvästi henkilökohtaisena asiana. AA:ta lähestyvät alkoholistit esittävät usein kysymyksiä, jotka koskettelevat heidän kokemuksiaan, pelkojaan ja toiveitaan paremmasta tavasta elää.

Mitä alkoholismi on?

On monia toisistaan poikkeavia käsityksiä siitä, mitä alkoholismi todella on.

Useimmille AA:n jäsenille mielekäs selitys on, että alkoholismi on etenevä sairaus, jota ei voida koskaan parantaa. Sen eteneminen - eräiden muiden sairauksien tapaan - voidaan pysäyttää. Monet AA:laiset menevät vielä askelta pidemmälle. Heistä tuntuu, että sairaudessa yhdistyvät kehon alkoholiyliherkkyys ja sielullinen juomisen pakkomielle, jota seurauksista riippumatta ei pysty katkaisemaan pelkän tahdonvoiman avulla.

Monet alkoholistit, jotka eivät itse kykene lopettamaan juomistaan, ajattelivat ennen AA:han tutustumistaan olevansa moraalisesti heikkoluonteisia tai ehkä sielullisesti tasapainottomia. AA:n käsitys on, että alkoholistit ovat sairaita ihmisiä. He voivat toipua, mikäli noudattavat yksinkertaista ohjelmaa, joka on osoittautunut menestykselliseksi miljoonien miesten ja naisten kohdalla.

Alkoholismin kerran iskettyä, ei ole moraalisesti väärin olla sairas. Vapaa tahto ei ole enää käytettävissä, koska sairauden uhri on menettänyt kyvyn hallita alkoholin käyttöä. Tärkeää on kohdata totuus sairaudesta ja ottaa vastaan saatavilla oleva apu. On myös oltava oma halu toipua. Kokemus osoittaa, että AA:n ohjelma toimii kaikkien niiden alkoholistien kohdalla, jotka ovat vilpittömiä pyrkimyksissään lopettaa juomisensa. Ohjelma ei yleensä toimi niiden kohdalla, jotka eivät ole ehdottoman varmoja siitä, että haluavat lopettaa.

Kuinka voin tunnistaa olenko todella alkoholisti?

Vain sinä itse voit päättää asian. Monelle, jotka nyt ovat AA:ssa, on sanottu aikaisemmin, etteivät he ole alkoholisteja. Kaikki, mitä he tarvitsevat selviytyäkseen, on enemmän tahdonvoimaa, ympäristön vaihdos, enemmän lepoa tai muutama uusi harrastus. Nämä ihmiset kääntyivät lopulta AA:n puoleen, koska he sisimmässään tunsivat alkoholin nujertaneen heidät. He olivat valmiit yrittämään mitä tahansa vapautuakseen juomisen pakkomiellestään.

Jotkut näistä miehistä ja naisista kävivät läpi kauhistuttavia kokemuksia alkoholin vuoksi ennen kuin he olivat valmiit myöntämään, että alkoholi ei sopinut heille. Heistä tuli irtolaisia, he varastelivat, valehtelivat, petkuttivat, jopa tappoivat juopotellessaan. He varastivat työnantajiltaan ja räökkäsivät perheitään. He olivat täysin epäluotettavia suhteissaan toisiin ihmisiin. He tuhlasivat kaikki aineelliset, henkiset ja hengelliset voimavaransa.

Myös monet muut, joiden kokemukset ovat paljon lievempiä, ovat kääntyneet AA:n puoleen. Heitä ei koskaan pidätetty tai hoidettu sairaalassa. Heidän lähimmät sukulaisensa ja ystävänsä eivät havainneet heidän liiallista juomistaan. He itse tiesivät riittävästi alkoholismista etenevänä sairautena, mikä pelästytti heidät. He liittyivät AA:han ennen kuin heidän oli maksettava hinta, joka on monesti liian raskas.

AA:ssa on sanonta, ettei kukaan voi olla vain hieman alkoholisti. Sinä joko olet alkoholisti tai et ole. Vain jokainen itse voi omalta kohdaltaan ratkaista, onko alkoholista tullut hänelle hallitsematon ongelma.

Voiko alkoholisti enää koskaan juoda "normaalisti"?

Sikäli kuin voidaan päätellä, kukaan josta on kerran tullut alkoholisti, ei ole enää milloinkaan lakannut olemasta alkoholisti. Pelkkä pidättäytyminen alkoholista kuukausien tai vuosien ajaksi ei ole milloinkaan päteväntänyt alkoholista juomaan "normaalisti" tai sosiaalisesti. Kun henkilö on kerran ylittänyt rankan juomisen ja alkoholismiin sairastumisen välisen rajan, ei näytä olevan paluuta. Harvat alkoholistit pyrkivät tarkoituksellisesti juomaan itsensä vaikeuksiin, mutta vaikeudet näyttävät olevan väistämätön seuraus

alkoholistisesta juomisesta. Oltuaan jonkin aikaa juomatta alkoholisti saattaa tuntea olonsa turvalliseksi kokeilemaan muutamaa olutta tai lasillista mietoa viiniä. Tämä saattaa johdatella hänet juomaan vain aterioinnin yhteydessä. Mutta ei aikaakaan, kun alkoholisti on takaisin vanhassa liian rankassa juomiskuviossaan. Tämä tapahtuu huolimatta kaikista pyrkimyksistä asettaa rajaksi vain kohtuullinen, sosiaalinen juominen.

AA:n kokemuksiin perustuen vastuksena on, että jos olet alkoholisti, sinä et koskaan tule hallitsemaan juomistasi. Näin ollen valittavana on kaksi tietä: joko annat juomisesi tulla aina vain pahemmaksi ja pahemmaksi kaikkine vahingollisine seuraamuksineen tai lopetat kokonaan ja kehität uuden raittiin, rakentavan elämäntavan.

Eikö AA:n jäsen voi juoda edes olutta?

AA:ssa ei tietenkään ole mitään pakotteita, eikä kukaan valvo jäseniä, juovatko he vai eivät. Vastaus tähän kysymykseen on, että jos henkilö on alkoholisti, niin riskiä alkoholista ei voi ottaa missään muodossa. Alkoholi on aina alkoholia, olipa kyseessä sitten martini, viski, lasi samppanjaa tai pieni olut. Alkoholistille on todennäköisesti yksi ryyppy missä muodossa tahansa liikaa ja sitten kaksikymmentä ryyppyä ei ole hänelle riittävästi.

Ollakseen varma raittiudesta alkoholistien on yksinkertaisesti kartettava alkoholia riippumatta määrästä, sekoitteista tai pitoisuuksista joita he saattavat kuvitella hallitsevansa.

Ilmeisesti vain harvat juopuvat yhdestä tai parista pullollisesta olutta. Alkoholisti tietää tämän yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset. Alkoholitit saattavat vakuuttaa itselleen ottavansa vain pari, kolme olutta ja sitten lopettavansa sillä kertaa. Toisinaan he todellakin saattavat seurata tätä suunnitelmaa päiviä ja viikkoja. Vihdoin he päättävät, että koska he juovat näin, he kykenevät suoriutumaan kohtuukäytöstä hyvin. Niin he lisäävät oluen tai viinin käyttöönsä tai siirtyvät väkeviin juomiin. Taas kerran he ovat takaisin siellä, mistä aloittivat.

Pysyn raittiina pitkänkin ajan ryyppyputkien välillä. Miten voin tunnistaa tarvitseanko AA:ta?

Useimmat AA:laiset sanovat, että tapa, kuinka juot, kertoo oletko alkoholisti. Ei se, miten usein juot. Monilla ongelmajuojilla on viikkoja, kuukausia, jopa vuosiakin ryyppyputkien välillä. Raittiina kausinaan he eivät ehkä suo ajatustakaan alkoholille. He pystyvät valitsemaan, ilman sen kummempia henkisiä tai tunne-elämän ponnisteluja, juovatko vai eivätkö juo.

Sitten, jostain käsittämättömästä syystä tai täysin ilman mitään näkyvää syytä, he retkahtavat ryyppäämään. He laiminlyövät työnsä, perheensä, kansalais- ja muut yhteiskunnalliset velvollisuutensa. Ryyppyreissu saattaa kestää yhden ainoan illan tai se voi venyä päiviksi ja viikoiksi. Kun se on ohi, juomari on tavallisesti heikossa kunnossa ja katuvaainen päättäen, ettei hän anna sen enää toistua uudelleen. Mutta se toistuu.

Tuon kaltainen tuurijuoppous on hämmentävää, ei ainoastaan juomarin lähiympäristölle vaan myös juomarille itselleen. Hän ei voi käsittää, miksi alkoholi kiinnostaa häntä niin vähän ryyppyputkien välillä ja miksi hänellä sitten juomisen alettua on niin vähän kykyä hallita sitä.

Tuurijuoppo saattaa olla alkoholisti tai sitten hän ei ole alkoholisti. Jos juominen on muuttunut hallitsemattomaksi ja tauot ryyppyputkien välillä ovat käyneet lyhyemmiksi, on mahdollisesti käsillä aika kohdata ongelma silmästä silmään. Mikäli henkilö on valmis myöntämään olevansa alkoholisti, hän on astunut jo ensimmäisen askeleen kohti jatkuvaa raittiutta, josta tuhannet ja taas tuhannet AA: laiset nauttivat.

Jotkut sanovat, että en ole alkoholisti. Juomiseni näyttää kuitenkin muuttuvan pahemmaksi. Tulisiko minun liittyä AA:han?

Sukulaiset, ystävät ja lääkärit ovat vakuuttaneet monille AA:n jäsenille – näiden vielä juodessa – että nämä eivät ole alkoholisteja. Alkoholisti kasvattaa usein ongelmaa olemalla haluton kohtaamaan rehellisesti

tosiasiat juomisestaan. Olematta täysin rehellinen juomari vaikeuttaa lääkäriä antamaan apua. On oikeastaan hämmästyttävää, että niin monet lääkärit kykenevät saamaan selville tyyppillisen ongelmajuojan huijauksen ja määrittämään hänen ongelmansa oikein.

Ei voida korostaa liikaa, että tärkeä päätös – olenko alkoholisti - on juomarin itsensä tehtävä. Vain hän voi sen tehdä - ei lääkäri, perhe tai ystävät. Mutta kun päätös on tehty, puolet taistelusta tiellä raittiuteen on voitettu. Jos kysymys jätetään muitten ratkaistavaksi, alkoholisti saattaa tarpeettomasti pitkittää hallitsemattoman juomisen aiheuttamia kärsimyksiä ja vaaroja.

Voiko henkilö saavuttaa raittiuden pelkästään yksin lukemalla AA-kirjallisuutta?

Muutamit ihmiset ovat lakanneet juomasta luettuaan Nimettömät Alkoholistit kirjan, AA:n ”Ison kirjan”, jossa esitetään toipumishjelman pääperiaatteet. Mutta melkein kaikki hekin, joille tämä on ollut mahdollista, ovat nopeasti etsineet käsiinsä toisia alkoholisteja, jakeakseen heidän kanssaan kokemuksensa ja elämisen raittiina.

AA:n toipumishjelmaohjelma toimii parhaiten silloin, kun henkilö oivaltaa ja hyväksyy siihen sisältyvän myös muita ihmisiä. Toimiessaan paikallisessa AA-ryhmässä yhdessä toisten alkoholistien kanssa ongelmajuojat näyttävät oppivan enemmän ongelmastaan ja kuinka käsitellä sitä. He löytävät itsensä toisten joukossa jakamassa menneet kokemuksensa, tämän päivän ongelmat ja toiveet. He pääsevät irti yksinäisyyden tunteestaan, joka on ehkä ollut eräs merkittävimmistä syistä pakonomaiseen juomiseen.

Jos liityn AA:han saavatko kaikki tietää, että olen alkoholisti?

Nimettömyys on aina ollut AA:n toiminnan perusta. Kun jäsenet ovat jokin aikaa olleet mukana AA:ssa, ei useimmilla heistä ole erityistä syytä vastustaa, että sana kiertää kertoen heidän liittyneen yhteisöön, joka mahdollistaa pysymisen raittiina. Perinteisesti AA:laiset eivät milloinkaan paljasta liittymistään AA-yhteisöön lehdistössä, radiossa, televisiossa tai muissa julkisissa tiedotusvälineissä. Kenelläkään ei myöskään ole oikeutta paljastaa jonkun toisen jäsenen henkilöllisyyttä.

Tämä merkitsee, että tulokas voi kääntyä AA:n puoleen varmana, ettei kukaan hänen uusista ystävistään petä hänen luottamustaan koskien hänen juomiseen liittyviä ongelmiansa. Vanhemmat ryhmän jäsenistä ymmärtävät tulokkaan tunteet. He muistavat omat pelkonsa koskien joutumista julkisesti leimatuksi kauhistuttavalla sanalla ”alkoholisti”.

Oltuaan jonkin aikaa AA:ssa tulokkaista saattaa tuntua hieman huvittavalta, että he ovat olleet huolissaan juopottelunsa loppumisen ilmitulosta. Kun alkoholistit juovat, leviävät tiedot heidän tempauksistaan leviävät hämmästyttävän nopeasti. Useat alkoholistit ovat tulleet tunnetuiksi täysin juoppoina ennen liittymistään AA:han. Joitain poikkeuksia lukuun ottamatta heidän juopottelunsa ei ole ollut mikään tarkoin varjeltu salaisuus. Näissä olosuhteissa olisi todellakin poikkeuksellista, jos hyvät uutiset alkoholistin jatkuvasta raittiudesta eivät aiheuttaisi kommentteja.

Olipa tilanne mikä tahansa, tulokkaan liittymistä AA:han ei saa paljastaa kukaan muu kuin tulokas itse, ja hänkin vain siten, ettei siitä aiheudu vahinkoa yhteisölle.

Jos en käytä alkoholia, miten voin menestyä liiketoimissani, joihin kuuluu paljon seuralämää?

Nykyaikana sosiaalisesta juomisesta on tullut hyväksyttävää monilla liike-elämän alueilla. Useat yhteydet asiakkaisiin ajoitetaan siten, että cocktailit, grogit tai liköörit vaikuttavat tilanteeseen sopivilta. Monet nykyisistä AA:laisista ovat ensimmäisinä valmiita myöntämään hoitaneensa usein liiketoimiaan baareissa, loungeissa, hotellihuoneissa ja yksityisillä kotikutsuilla.

On kuitenkin hämmästyttävää, kuinka paljon maailmassa on saatu aikaan ilman alkoholin myötävaikutusta. Monelle alkoholistille on yhtä yllättävää todeta, miten lukuisat liikemaailman, teollisuuden, eri ammattialojen ja taide-elämän johtohenkilöt ovat menestyneet vailla alkoholiriippuvuutta.

Itse asiassa monet, jotka nykyisin ovat raittiina AA:n avulla myöntävätkin, että ”liikesuhteet” olivat heille vain eräs lukuisista verukkeista juopotteluun. Nyt kun he eivät enää juo, he saavat mielestään aikaan paljon

enemmän kuin aikaisemmin. Raittius ei ole estänyt heitä hankkimasta ystäviä ja vaikuttamasta henkilöihin, jotka saattavat edistää heidän taloudellista menestystään.

Tämä ei tarkoita, että kaikki AA:laiset alkaisivat äkisti vältellä niitä ystäviään ja liiketuttaviaan, jotka käyttävät alkoholia. Jos joku ystävä haluaa juoda alcoholicocktailin tai kaksi ennen lounasta, niin AA:lainen tavallisesti nauttii virvoitusjuoman, kahvin tai tuoremehun. Jos AA:n jäsen saa kutsun liikeasioihin liittyvään cocktailtilaisuuteen, ei hänen yleensä ole syytä epäröidä osallistua. Alkoholisti tietää kokemuksesta, että useimpia vieraita kiinnostaa kunkin oma juoma ja etteivät he todennäköisesti erikoisemmin välitä siitä, mitä joku toinen sattuu nauttimaan.

Kun AA:han juuri liittynyt tulokas havaitsee työssään tulosten paranevan niin laadultaan kuin määrältään, hän todennäköisesti myös havaitsee, että useimmilla työelämän aloilla palkkion perustana on suorituskyky. Tämä ei aina ollut selvää silloin kun hän vielä joi. Tuolloin hän saattoi olla vakuuttunut, että viehätysvoima, nokkeluus ja rento seurustelu olivat liike-elämän menestyksen avaimia. Nämä ominaisuudet ovat epäilemättä avuksi henkilöille, jotka kykenevät hallitsemaan juomisensa. Alkoholistille nämä ominaisuudet eivät riitä koska hänellä juodessaan on taipumus antaa näille enemmän painoarvoa kuin niille kuuluu.

Toimiiko AA myös sellaisen henkilön kohdalla, joka on todellakin vajonnut "pohjaan"?

Kokemus osoittaa, että AA toimii lähes jokaisen kohdalla, joka todella haluaa lopettaa juomisen, olipa hänen taloudellinen tai yhteiskunnallinen asemansa mikä tahansa. AA:ssa on parhaillaan jäseniä, joista monet ovat kuuluneet laitapuolen kulkijoihin. He ovat olleet vankiloissa tai muissa yhteiskunnan ylläpitämässä laitoksissa.

Henkilön oleminen rappiolla ei ole este AA:han tuloon. Perusongelma, joka on tehnyt elämän hallitsemattomaksi, on sama keskeinen ongelma kuin kaikilla muillakin AA:n jäsenillä. Kenenkään AA:n jäsenen arvoa ei mitata hänen yllään olevien vaatteiden, puhutavan tai pankkitilin suuruuden tai sen puuttumisen perusteella. Ainoa asia, joka merkitsee AA:ssa, on haluaako tulokas todella lopettaa juomisen vai ei. Jos hänellä on halu lopettaa, hän on tervetullut mukaan. Todennäköisesti hämmästyttävän monet ihmiset ryhmässä kertovat samankaltaisista taustoista ja kokemuksista, jotka ovat jopa kovempia kuin tulokkaan rankimmat kokemukset.

Liittyvätkö raittiina olevat alkoholistit milloinkaan AA:han?

Useimmat miehet ja naiset liittyvät AA:han, kun he ovat vajonneet juomisessaan tarpeeksi alas. Näin ei kuitenkaan aina ole asia. Monet ovat liittyneet yhteisöön vasta paljon sen jälkeen, kun he toiveensa mukaisesti ottivat viimeisen ryyppynsä. Eräs henkilö, joka tunnisti, ettei voinut hallita alkoholin käyttöönsä, oli ollut kuivilla 6 - 7 vuotta ennen kuin liittyi AA:n jäseneksi. Omavoimainen kuivilla oleminen ei ollut onnellinen kokemus. Arkielämän pikkuasioista nousseet jännitteet ja joukko huolia olivat johtaa uusiin kokeiluihin alkoholilla kunnes eräs ystävä ehdotti tutustumista AA:han. Siitä alkaen henkilö on ollut AA:n jäsen useita vuosia ja kertoo, että tämän päivän tyytyväinen raittiina oleminen ei ole verrattavissa aikaisempaan itsesäälivään juomattomuuteen.

Muut kertovat samankaltaisia kokemuksia. He tietävät, että on mahdollista pysyä tiukasti juomatta huomattaviakin aikoja. He kuitenkin kertovat, että heidän on helpompaa nauttia elämästään ja vahvistaa raittiuttaan, kun he kohtaavat toisia alkoholisteja AA:ssa ja toimivat yhdessä heidän kanssaan. Lukuisien muitten ihmisten tavoin he eivät näe mielekkääksi asioiden tekemistä raskaimman tien kautta. Kun heillä on mahdollisuus valita raitis elämä AA:n avulla tai ilman AA:ta, he vapaaehtoisesti valitsevat AA:n.

Miksi AA on kiinnostunut ongelmajuojoista?

AA:n jäsenillä on itsekäs syy tarjota apuaan toisille alkoholisteille jotka eivät vielä ole saavuttaneet raittiutta. Ensiksikin he tietävät kokemuksesta, että tämän kaltainen toiminta, jota usein kutsutaan "kahdennentoista askeleen työksi", auttaa heitä itseään säilymään raittiina. Heidän elämällään on nyt suuri ja mukaansatempaava mielenkiinnon kohde. Hyvin todennäköisesti muistutukset heidän omista aikaisemmista kokemuksistaan alkoholin kanssa auttavat heitä välttämään liiallista itsevarmuutta, joka voisi

johtaa retkahtamiseen. Olipa selitys mikä tahansa, AA:laisilla, jotka vapaaehtoisesti antavat aikaansa ja voimiansa auttaakseen toisia alkoholisteja, on harvoin vaikeuksia oman raittiutensa säilyttämisessä.

AA:laiset ovat innokkaita auttamaan myös toisesta syystä. Se antaa heille mahdollisuuden lyhentää velkaansa niille, jotka auttoivat heitä. Se on ainoa käytännön tapa, jolla yksilö voi lyhentää velkaansa AA:lle. AA:n jäsen tietää, että raittiutta ei voi ostaa eikä sitä ole vuokrattavissa pitkällä sopimuksella. AA:lainen kuitenkin tietää, että uusi elämäntapa ilman alkoholia on mahdollista, jos sitä vilpittömästi haluaa ja on siksi halukas jakamaan sen toisten jäljempänä tulevien kanssa.

Perinteisesti AA ei milloinkaan pyri tekemään jäsenhankintaa, eikä koskaan vaadi, että jonkun pitäisi liittyä jäseneksi. AA ei myöskään milloinkaan pyydä tai ota vastaan rahoitusta ulkopuolisilta tahoilta.

AA-yhteisö

Jos tulokas on vakuuttunut, että hän on alkoholisti ja että AA saattaa auttaa häntä, silloin esille nousee tiettyjä kysymyksiä koskien AA-liikkeen luonnetta, rakennetta, historiaa ja toimintaa. Seuraavassa on eräitä yleisimpiä kysymyksiä ja vastauksia niihin.

Mitä AA Alcoholics Anonymous – Nimettömät Alkoholistit on?

On kaksi käytännön tapaa kuvata AA. Ensimmäinen on tuttu tämän vihkosen alussa esitetty kuvaus tarkoituksesta ja päämäärästä:

”AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen 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 liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen tai poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen, eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään. Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.”

AA:n jäsenten ”yhteinen ongelma” on alkoholismi. Miehet ja naiset, jotka pitävät itseään AA:n jäseninä, ovat ja pysyvät aina alkoholisteina, vaikka heillä saattaa olla myös muitakin riippuvuuksia. He ovat lopulta myöntäneet, että he eivät voi enää käyttää alkoholia missään muodossa ja että heidän on siksi pidättäydyttävä siitä kokonaan. Tärkeää on, että he eivät yritä selviytyä ongelmastaan yksin. He ottavat ongelmansa esille *toisten alkoholistien parissa*. Tämä ”kokemuksen, voiman ja toivon jakaminen” vaikuttaa olevan avaintekijä, joka mahdollistaa elämän ilman alkoholia ja, useimmissa tapauksissa, vailla juomisen halua.

Toinen tapa kuvata AA-yhteisöä on hahmottaa sen rakennetta. Lukumääräisesti AA:n muodostavat yli 2 000 000 miestä ja naista noin 170:ssä eri maassa. Nämä ihmiset kokoontuvat paikallisissa AA-ryhmissä, joiden koko vaihtelee. Jossain se on kourallinen entisiä juomareita ja jollain suurilla paikkakunnilla ryhmällä voi olla useita satoja jäseniä.

Väkirikkailla suurkaupunkialueilla saattaa olla joukoittain naapuriryhmiä, joista kukin pitää omia säännöllisiä kokouksiaan. Useat AA-kokoukset ovat kaikille avoimia, kun taas jotkut ryhmät pitävät ”suljettuja kokouksia”, joissa jäseniä rohkaistaan pohtimaan ongelmia joita eivät ei-alkoholistit ehkä täysin ymmärtäisi. Paikallinen ryhmä on AA-yhteisön ydin. Sen avoimet kokoukset toivottavat alkoholistit ja heidän perheensä tervetulleeksi ystävyiden ja auttamisen ilmapiiriin. Tällä hetkellä ryhmiä on maailmanlaajuisesti yli 114 000, joista sadat toimivat sairaaloissa, vankiloissa ja hoitolaitoksissa.

Miten AA sai alkunsa?

AA syntyi Akronissa Ohiossa (USA) vuonna 1935, jolloin eräs newyorkilainen liikemies, joka ollessaan vuosikausiin ensimmäistä kertaa onnistuneesti raittiina, etsi käsiinsä toisen alkoholistin. Muutamien raittiiden kuukausien aikana newyorkilainen oli havainnut, että hänen juomishimonsa hellitti, kun hän yritti auttaa toisia juoppoja raitistumaan. Akronissa hänet ohjattiin erään paikallisen lääkärin luokse, jolla oli

alkoholiongelma. Työskennellessään yhdessä liikemies ja lääkäri havaitsivat, että heidän kykynsä pysyä raittiina näytti olevan tiivisti kytköksissä sen avun ja rohkaisun määrään, jota he kykenivät antamaan toisille alkoholisteille.

Neljän vuoden ajan uusi liike, joka oli vailla nimeä, organisaatiota ja kirjallista kuvausta, kasvoi hitaasti. Ryhmiä perustettiin Akroniin, New Yorkiin, Clevelandiin ja muutamille muille paikkakunnille.

Alcoholics Anonymous kirjan (suomeksi: *Nimettömät Alkoholistit*) vuonna 1939 tapahtuneen julkaisun jälkeen sekä ei-alkoholisti ystävien myötävaikutuksen tuloksena yhteisö alkoi herättää kiinnostusta kansallisesti ja kansainvälisesti. Kirjan nimestä tuli myös yhteisön nimi.

New York Cityyn perustettiin palvelutoimisto käsittelemään vuosittain saapuvien tuhansien tiedustelujen ja kirjallisuuspyyntöjen virtaa.

Suomessa AA-toiminnan katsotaan käynnistyneen vuonna 1948, jolloin alettiin pitää säännöllisiä ryhmien kokouksia.

Onko AA:ssa mitään sääntöjä?

Sääntöjen, määräysten ja pakotteiden puuttuminen on eräs ainutlaatuisista piirteistä paikallisissa AA-ryhmissä ja koko maailmanlaajuisessa AA-yhteisössä. Mitkään säännöt eivät määrää että jäsenen on osallistuttava tiettyyn määrään kokouksia jonkun säädetyn ajan kuluessa. Ymmärrettävästi useimmilla ryhmillä on kirjoittamaton perinne, että henkilöä joka yhä on juovuksissa ja häiritsee kokousta, voidaan pyytää poistumaan. Samalla hänet toivotetaan kuitenkin aina tervetulleeksi takaisin, sitten kun hän ei enää aiheuta häiriötä. Tällä välin ryhmän jäsenet tekevät parhaansa auttaakseen häntä raittiuteen, jos hänellä on vilpittön halu lopettaa juomisensa.

Mitä jäsenyys AA:ssa maksaa?

AA:n jäsenyyteen ei liity taloudellisia velvoitteita. AA:n ohjelma alkoholismista toipumiseksi on jokaisen saatavilla, jolla on halu lopettaa juomisensa, olkoon hän sitten täysin varaton tai miljonääri.

Useimmat paikalliset ryhmät kierrättävät kokouksissaan lippaan kattaakseen kokouspaikan vuokran ja muut kokouskustannukset kuten kahvitarjoilun. Suuri enemmistö ryhmistä lahjoittaa osan näin kerätyistä varoista vapaaehtoisesti AA:n kansalliselle ja kansainväliselle palvelulle. Nämä ryhmien tuet käytetään yksinomaan palveluihin joiden tarkoituksena on auttaa uusia sekä vakiintuneita ryhmiä levittämään sanaa AA:n toipumisohjelmasta alkoholisteille, jotka eivät vielä sitä tunne.

Tärkeä näkökohta on, että jäsenyys AA:ssa ei ole riippuvainen taloudellisesta tuesta AA-yhteisölle. Monet ryhmät ovat itse asiassa asettaneet tarkat rajoitukset siitä, kuinka paljon yksittäinen jäsen saa antaa tukea. AA on täysin omavarainen eikä hyväksy ulkopuolisia tukimaksuja.

Kuka johtaa AA:ta?

AA:lla ei ole päälliköitä tai johtajia, joilla olisi käsky- tai hallintovaltaa yhteisössä. AA:lla ei ole myöskään hallitusta. On kuitenkin päivänselvää, että myös epämuodollisessa organisaatiossa tietyt tehtävät on hoidettava. Esimerkiksi paikallisessa ryhmässä jonkun on järjestettävä sopiva kokouspaikka. Kokoukset on aikataulutettava ja ohjelmoitava. Kahviin ja muuhun tarjoiluun on varauduttava. Näillä kaikilla asioilla on suuri vaikutus epämuodolliseen AA-ryhmien toveriseuraan. Monet ryhmät pitävät myös järkevänä jonkun jäsenen valitsemista vastuulliseksi olemaan yhteydessä kansallisen ja kansainvälisen AA-yhteisön toimintaan.

Kun paikallinen AA-ryhmä on muodostettu, aluksi itsensä nimittäneet toimijat ottavat vastuun tehtävistä toimien ryhmänsä palvelijoina. Kuitenkin niin pian kuin mahdollista nämä vastuut siirretään määrääjäksi tehtäviin valituille henkilöille. Tyypillisessä AA-ryhmässä saattaa olla puheenjohtaja, sihteeri, ohjelmatoimikunta, tarjoilutoimikunta, rahastonhoitaja ja palveluedustaja, joka osallistuu ryhmän edustajana piiri- ja aluekokouksiin. Tulokkaita, joilla on sopiva määrä raittiutta, kehoitetaan osallistumaan ryhmänsä vastuutehtävien hoitoon.

Kansallisella ja kansainvälisellä tasolla on myös tiettyjä tehtäviä, jotka on hoidettava. Kirjallisuutta on kirjoitettava, painettava ja toimitettava ryhmille sekä yksityisille jäsenille, jotka sitä pyytävät. Uusien ja myös vakiintuneiden ryhmien tiedusteluihin on vastattava. Henkilökohtaiset tiedustelut koskien AA:ta ja toipumisohjelmaa on täytettävä. Apua ja tietoa on toimitettava lääkäreille, seurakuntien työntekijöille, liike-elämän edustajille ja eri laitosten johtajille. Toimivat julkiset suhteet on luotava. Suhteita on ylläpidettävä lehdistön, radion, television, elokuvan ja muitten viestimien kanssa.

Suomessa toimii AA:n valtakunnallisena kokemustenjakoelimenä Suomen AA-palvelu (SAAP), johon 17 AA-alueetta valitsevat palveluedustajansa 2 vuoden toimikaudeksi. Suomen AA-kustannus ry (SAAK), jossa on 6 AA-ryhmien 3 vuoden toimikaudeksi valittua jäsentä, huolehtii kirjallisuuden kustantamisesta ja taloudenhoidosta. Suomen AA-toimisto suorittaa SAAK:n ja SAAP:n sille antamia tehtäviä, palvelee AA-ryhmiä sekä jakaa tietoa AA:sta ulkopuolisille tahoille. Näillä palveluelimillä ei ole hallinnollista valtaa AA-ryhmiin nähden.

Siten vastauksena kysymykseen, kuka johtaa AA:ta, on sanottava, että AA on poikkeuksellisen demokraattinen yhteisö, jolla ei ole keskushallintoa vaan ainoastaan mahdollisimman pieni muodollinen organisaatio.

Onko AA uskonnollinen yhteisö?

AA ei ole uskonnollinen yhteisö. AA:ssa ei edellytetä mitään tiettyä uskonnollista vakaumusta jäsenyyden ehtona. Vaikka AA on hyväksytty ja tunnustettu monen uskonnollisen yhteisön johdon taholta, se ei ole liittoutunut minkään uskonnollisen yhteisön tai suuntauksen kanssa. AA:n jäsenistöön kuuluu katolisia, protestantteja, juutalaisia, muitten suurten uskontokuntien jäseniä, epäilijöitä ja ateisteja.

AA:n ohjelma alkoholismista toipumiseksi perustuu tiettyjen hengellisten arvojen hyväksymiseen. Jokainen saa tulkita näitä arvoja haluamallaan tavalla. Yhtäläillä jokaisella on myös oikeus olla ottamatta niihin mitään kantaa.

Jo ennen kääntymistään AA:n puoleen useimmat jäsenet olivat myöntäneet, että he eivät kyenneet hallitsemaan juomistaan. Alkoholista oli tullut heitä itseään suurempi voima. Se oli hyväksyttävä. AA ehdottaa, että saavuttaakseen raittiuden ja ylläpitääkseen sitä, alkoholistien on tarpeen hyväksyä ja olla riippuvainen heitä itseään suuremmasta voimasta. Jotkut alkoholistit valitsevat AA-ryhmän heitä itseään suuremmaksi voimaksi. Monille tämä voima on *Jumala – sellaisena kuin he henkilökohtaisesti Hänet ymmärtävät*. Jotkut luottavat vielä täysin erilaiseen käsitykseen Korkeammasta Voimasta.

Jotkut alkoholistit ovat olleet AA:han tullessaan ehdottoman varautuneita hyväksymään mitään käsitystä heitä itseään korkeammasta voimasta. Kokemus osoittaa, että jos he ovat ennakkoluulottomia ja jatkavat käyntiään AA-kokouksissa, heillä ei todennäköisesti ole liikaa vaikeuksia löytää hyväksyttävä ratkaisu tähän hyvin henkilökohtaiseen kysymykseen.

Onko AA raittiusliike?

Ei, AA:lla ei ole suhdetta raittiusliikkeisiin. "AA ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen, eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään." Tämä ilmaus laajalti hyväksytyssä AA-yhteisön kuvauksessa pätee luonnollisesti myös kysymykseen raittiusliikkeestä. Raitistunut alkoholisti, joka pyrkii noudattamaan AA:n toipumisohjelmaa, suhtautuu alkoholiin tavalla, jota voidaan verrata allergiasta kärsivän ihmisen suhtautumista allergian aiheuttajiin. Vaikka monet AA:laiset ymmärtävät, että alkoholi sopii useimmille ihmisille, he tietävät, että heille itselleen se on myrkkyä. Tavallisella AA:laisella ei ole halua kieltää keneltäkään mitään, mikä asianmukaisesti nautittuna tuottaa mielihyvää. AA:lainen vain tunnustaa, että hän henkilökohtaisesti on kykenemätön nauttimaan alkoholia.

Onko AA:ssa paljon naisalkoholisteja?

Juomiongelmaansa AA:sta apua hakevien naisten lukumäärä on jatkuvassa kasvussa. Tämän päivän AA:laisista arviolta noin kolmannes on naisia. Tulokkaiden joukossa naisten osuus on lisääntynyt jatkuvasti. Samoin kuin AA-yhteisön miehet he edustavat taustoiltaan kaikkia kuviteltavissa olevia yhteiskuntapiirejä ja juomistapoja.

Yleinen mielipide vaikuttaa olevan, että naisalkoholisti kohtaa erityisiä ongelmia. Koska yhteiskunnalla on taipumus asettaa naisten käyttäytymiselle eri normeja kuin miehille, jotkut naiset saattavat tuntea, että heidän hallitsemattomaan juomiseensa liittyy muita suurempaa häpeää.

AA ei tee tämän kaltaista erottelua. Riippumatta iästä, yhteiskunnallisesta asemasta, taloudellisesta tilasta tai koulutuksesta naisalkoholisti voi saada AA:ssa ymmärrystä ja apua samalla tavalla kuin hänen miespuolinen kohtalotoverinsa. Paikallisten ryhmien toiminnoissa AA:laisilla naisilla on aivan yhtä merkittävä osuus kuin miehillä.

Onko AA:ssa paljon nuoria?

Eräs kaikkein rohkaisevimmista piirteistä AA:n kasvussa on se tosiasia, että AA:n ohjelma vetää puoleensa yhä enemmän nuoria miehiä ja naisia, ennen kuin heidän juomisensa johtaa täydelliseen tuhoon. Kun alkoholismiin paheneva luonne on nyt aikaisempaa paremmin ymmärretty, nämä nuoret ihmiset tiedostavat, että jos joku on alkoholisti, paras ajankohta pysäyttää sairaus on sen varhainen vaihe.

AA-liikkeen alkuaikoina ajateltiin yleisesti, että ainoat sopivat ehdokkaat AA:han olivat miehet ja naiset, jotka olivat menettäneet työnsä, joutuneet rappiolle, sotkeneet täysin perhe-elämänsä tai muutoin vuosien kuluessa eristäytyneet normaaleista sosiaalisista suhteista.

Tänään monet nuoret ihmiset, jotka kääntyvät AA:n puoleen, ovat iältään parikymppisiä. Jotkut ovat teini-ikäisiä. Enemmistöllä heistä on tallella heidän työnsä ja perheensä. Useita heistä ei ole koskaan pidätetty tai lähetetty hoitolaitoksiin. He ovat havainneet kuitenkin ennusmerkit. He myöntävät olevansa alkoholisteja, eivätkä näe syytä antaa alkoholismiin ajaa heitä väijäämättömään tuhoon.

Heidän tarpeensa toipua on aivan yhtä pakottava kuin niiden vanhempien miesten ja naisten, joilla ei nuoruudessa ollut tilaisuutta kääntyä AA:n puoleen. Päästyään AA:han nuoret ja vanhemmat ihmiset tuskin tiedostavat ikäeroaan. AA:ssa molemmat ikäryhmät aloittavat uuden elämän samalta lähtöviivalta – viimeisestä ryppystä.

Ryhmän kokoukset

Paikallisen ryhmän kokous on AA-yhteisön toiminnan keskipiste ja sydän. Se on monella tavoin erityinen kokoontuminen, joka saattaa tuntua tulokkaasta oudolta. Seuraavat kysymykset ja vastaukset kertovat kuinka AA-kokous toimii ja miten tulokas sopii ryhmän kuvaan.

Miten henkilö liittyy AA:han?

Kukaan ei "liity" AA:han sanan varsinaisessa merkityksessä. Mitään jäsenhakemusta ei tarvitse täyttää. Itse asiassa monet ryhmät eivät myöskään pidä jäsenluetteloita. Liittymis- tai jäsenmaksuja tai mitään arviointeja ei ole.

Useimmat ihmiset liittyvät AA:han yksinkertaisesti osallistumalla jonkun paikallisen AA-ryhmän kokoukseen. Heidän tutustumisensa AA:han on saattanut tapahtua monella eri tavalla. Tultuaan juomisessaan kohtaan, jossa he vilpittömästi halusivat lopettaa, he ehkä vapaaehtoisesti ottivat yhteyttä AA:han. Mahdollisesti he soittivat paikalliseen AA:n auttavaan puhelimeen, ottivat yhteyttä AA-toimistoon tai etsivät tietoa AA:sta internetin välityksellä.

Jotkut toiset AA-ryhmään ohjasi ystävä, sukulainen, lääkäri tai hengellinen ohjaaja.

Tavallisesti tulokkaalla on ollut mahdollisuus puhua yhden tai useamman paikallisen AA-jäsenen kanssa ennen ensimmäiseen kokoukseen osallistumista. Tämä suo mahdollisuuden kuulla, kuinka AA on auttanut näitä ihmisiä. Tulija saa tietää tosiasioita alkoholismista ja AA:sta, mikä auttaa häntä päättelemään, onko

hän valmis rehellisesti luopumaan alkoholista. Ainoa vaatimus AA:n jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.

AA:ssa ei ole jäsenhankintakampanjoita. Jos tulokas useisiin kokouksiin osallistuttuaan päättää, että AA ei sovi hänelle, kukaan ei vaadi häntä jatkamaan yhteisössä. Ehdotuksia mielen pitämiseksi avoimena tässä asiassa saatetaan tehdä, mutta kukaan AA:ssa ei yritä kääntää tulokkaiden päitä. Vain kyseessä oleva alkoholisti itse voi vastata kysymykseen: ”Tarvitsenko minä AA:ta?”

Mikä on ”avoin” kokous?

AA:n avoin kokous on ryhmän kokous, johon jokainen yhteiskunnan jäsen voi osallistua, olipa hän sitten alkoholisti tai ei. Ainoa velvoite on olla paljastamatta AA:n jäsenten nimiä kokouksen ulkopuolella.

Tyypillisessä avoimessa kokouksessa on tavallisesti ”vetäjä” ja muita puhujia. Vetäjä avaa ja päättää kokouksen sekä esittelee puhujat. Harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta puhujat avoimissa kokouksissa ovat AA:n jäseniä. Kukin puhuja vuorollaan saattaa tarkastella joitain vaiheita henkilökohtaisista juomiskokemuksistaan, jotka johdattivat hänet AA:han. Puhuja saattaa myös kertoa oman tulkintansa toipumisohjelmasta ja esittää, mitä raittius on merkinnyt hänelle henkilökohtaisesti. Kaikki esille tuodut näkemykset ovat puhtaasti henkilökohtaisia, koska kaikki AA:n jäsenet puhuvat vain itsestään.

Useimmat avoimet kokoukset päättyvät yhteishetkeen jossa tarjoillaan kahvia, teetä, virvokkeita, keksejä tai leivonnaisia.

Mikä on suljettu kokous?

Suljettu kokous on vain AA:n jäseniä tai niitä varten joilla on juomisongelma ja halu lopettaa juominen. Suljetut kokoukset tarjoavat jäsenille tilaisuuden keskustella sellaisista erityisistä vaiheista heidän alkoholiongelmaansa, joita voivat parhaiten ymmärtää vain toiset alkoholistit.

Nämä kokoukset ohjataan mahdollisimman epämuodollisesti ja kaikkia jäseniä kehoitetaan osallistumaan kokemusten jakamiseen omalla puheenvuorollaan. Suljetut kokoukset ovat tulokkaalle erityisen arvokkaita, koska ne tarjoavat tilaisuuden esittää kysymyksiä asioista jotka saattavat huolestuttaa aloittelijaa. Ne antavat myös tilaisuuden hyötyä vanhempien jäsenten kokemuksista toipumisohjelmasta.

Voinko tuoda sukulaisiani tai ystäviäni AA-kokoukseen?

Useimmissa paikoissa kuka tahansa, joka on kiinnostunut AA:sta - olipa hän jäsen tai ei - on tervetullut AA-ryhmän avoimeen kokoukseen. Erityisesti tulokkaita kehoitetaan tuomaan vaimonsa, aviomiehensä tai ystävänsä avoimiin kokouksiin, koska läheisten ymmärrys toipumisohjelmasta saattaa olla merkittävä tekijä autettaessa alkoholista saavuttamaan raittius ja ylläpitämään sitä.

Monet vaimot ja aviomiehet osallistuvat kokouksiin yhtä usein kuin aviopuolisonsa ja he osallistuvat aktiivisesti paikallisen ryhmän yhteisiin toimintoihin.

Kuinka usein AA:n jäsenten on osallistuttava kokouksiin?

Yhdysvaltojen presidentiltä Abraham Lincolnilta kysyttiin kerran: ”Kuinka pitkät jalat miehellä tulisi olla?”. Klassinen vastaus kuului: ”Tarpeeksi pitkät ulottuakseen maahan saakka.”

AA:n jäsenten ei tarvitse osallistua mihinkään tiettyyn määrään kokouksia jonkun säädetyin ajan kuluessa. Asia on täysin riippuvainen henkilökohtaisesta mieltymyksestä ja tarpeesta. Useimmat jäsenet käyvät kokouksessa vähintään kerran viikossa. Heistä tuntuu, että se riittää tyydyttämään heidän henkilökohtaisen tarpeensa ohjelmassa pysymiseksi paikallisen ryhmän avulla. Jotkut toiset osallistuvat kokouksiin lähes joka ilta, jos sellainen mahdollisuus on olemassa. Eräät saattavat olla suhteellisen pitkiäkin aikoja ilman kokouksia.

Ystävällinen kehoitus ”käy kokouksissa”, jonka tulokas usein kuulee, perustuu AA:n suuren enemmistön kokemukseen. He ovat sitä mieltä, että heidän raittiutensa laatu kärsii, jos he ovat poissa kokouksista liian

kauan. Monet tietävät omasta kokemuksestaan, että jos he eivät tule kokouksiin, he saattavat lähteä juomaan ja jos he taas osallistuvat säännöllisesti kokouksiin, heillä ei näytä olevan vaikeuksia pysyä raittiina.

Varsinkin tulokkaat näyttävät hyötyvän ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana suhteellisen suuresta määrästä kokouksia (tai muita AA-tilaisuuksia). Moninkertaistamalla heidän mahdollisuutensa tavata ja kuunnella toisia AA:laisia, joiden juomiskokemukset ovat samankaltaisia kuin heidän omansa, he näyttävät kykenevän vahvistamaan ymmärrystään ohjelmasta ja siitä, mitä se voi tarjota heille.

Lähes kaikki alkoholistit ovat joskus yrittäneet pysyä raittiina omin voimin. Useimmille tämä kokemus ei ole ollut miellyttävä eikä menestyksellinen. Niin kauan kuin osallistuminen kokouksiin auttaa alkoholistia ylläpitämään raittiutta ja samalla tuottamaan iloa, näyttää olevan järkevää seurata niiden kokemusta jotka ”käyvät kokouksissa”.

Onko AA:laisten osallistuttava kokouksiin koko loppuelämänsä ajan?

Ei välttämättä, mutta - kuten eräs jäsen on lausunut – ”useimmat meistä haluavat ja joidenkin meistä lienee tehtäväkin niin.”

Useimmat alkoholistit eivät pidä siitä, että heille sanotaan, että heidän on tehtävä jotakin jonkin tietyn ajanjakson kuluessa. Ensivaikutelma näkymästä osallistua AA-kokouksiin kaikkien tulevien vuosien ajan saattaa näyttää raskaalta taakalta.

Vastaus on jälleen: AA:ssa kenenkään ei ole pakko tehdä mitään. Aina on olemassa valinnan mahdollisuus tehdä tai olla tekemättä – mukaan lukien ratkaiseva valinta, etsiäkö raittiutta AA:n avulla vai ei.

Tärkein syy alkoholistin osallistumiseen AA-ryhmien kokouksiin on saada apua raittiina pysymiseksi *tänään* – ei huomenna tai ensi viikolla tai kymmenen vuoden kuluttua. Tänään - juuri nyt - on se hetki elämässä, jolloin AA:lainen voi tehdä jotakin. AA:laiset eivät murehdi etukäteen huomista tai ”loppuelämänsä”. Heille on tärkeää, että he ylläpitävät raittiuttaan tänään. He huolehtivat tulevaisuudesta silloin kun se saapuu.

Niinpä AA:lainen, joka haluaa tehdä kaiken mahdollisen varmistaakseen raittiutensa tänään, jatkaa todennäköisesti käymistään kokouksissa. Osallistuminen kokoukseen on aina vain perusta huolehtia tämän päivän raittiudesta.

Miten löydän aikaa AA-kokouksiin, työhön toisten alkoholistien parissa ja muihin AA-toimintoihin?

Juomisaikoinamme, kun alkoholia oli käytettävänä, useimmat meistä kykenivät vähättelemään ajan merkitystä. Nyt AA:han tulijaa silloin tällöin kauhastuttaa opetella, että myös raittius vaatii aikaa. Jos aloittelija on tyyppinen alkoholisti, hänellä on halu hyvittää nopeasti hukattu aika - työskennellä uutterasti työpaikallaan, suoda aikaa liian kauan laiminlyödyille kotielämän iloilta, omistautua seurakunnan tai yhteiskunnan tehtäviin. Uusi jäsen saattaa kysyä, mitä muuta tarkoitusta varten raittius on, kuin johtaa täysipainoiseen normaaliin elämään suurina annoksina kerralla.

AA ei kuitenkaan ole jotain, mikä nautitaan kuin pilleri. On tarpeen huomioida niiden kokemukset, jotka ovat olleet menestyksellisesti toipumishjelmassa. Lähes poikkeuksetta ne miehet ja naiset, jotka ovat tyytyväisiä raittiuteensa, ovat niitä, jotka osallistuvat säännöllisesti kokouksiin, jotka eivät milloinkaan epäröi työskennellä toisten apua etsivien alkoholistien parissa ja jotka osoittavat tavanomaista enemmän kiinnostusta ryhmiensä muihin toimintoihin. He ovat miehiä ja naisia, jotka totuudenmukaisesti ja rehellisesti muistavat baareissa tuhlatus tarkoituksettomat tunnit, menetetyt työpäivät, tehottomuuden ja aamukrapuloiden seuralaisina olleen katumuksen.

Punnitessaan näitä muistoja, ne muutamit tunnit, joita kulutetaan vastuun kantamisessa ja raittiuden vahvistamisessa, merkitsevät todellakin pientä hintaa.

Voivatko tulokkaat liittyä AA:han oman paikkakuntansa ulkopuolella?

Tämän kysymyksen esittävät joskus henkilöt, joilla näyttää olevan hyvin pätevät syyt olla paljastamatta alkoholismiaan kenellekään naapuristossaan. Heillä saattaa olla esimerkiksi työnantaja, jotka ovat täysin

perehtymättömiä AA:n ohjelmaan ja jotka mahdollisesti suhtautuvat vihamielisesti kaikkia niitä kohtaan, jotka myöntävät alkoholiongelmansa. He saattavat toivoa kipeästi voivansa liittyä AA:han keinona saavuttaa raittius ja pitää sitä yllä. Mutta he epäröivät kykenevänsä kääntymään oman paikkakuntansa ryhmän puoleen.

Vastaus kysymykseen on, että henkilö on vapaa liittymään AA-ryhmään missä tahansa haluaa. Ilmeisesti on mukavinta liittyä lähimpään ryhmään. Se lienee myös mutkattomin asenne lähestyä henkilökohtaista ongelmaa. Henkilö, joka kääntyy AA:n puoleen avun saamiseksi, on tavallisesti, vaikka ei aina, varsin tunnettu juomari. Vääjäämättä myös hyvät uutiset hänen raitistumisestaan leviävät. Todennäköisesti harvat työnantajat tai naapurit närkästyvät työntekijänsä tai ystävänsä jatkuvasta raittiudesta riippumatta siitä, keskittyykö se paikalliseen AA-ryhmään tai viidenkymmenen kilometrin etäisyydellä olevaan ryhmään. Nykyisin ihmisiä erotetaan harvoin työstään tai syrjitään, jos he ovat raittiita. Mikäli tuhansien AA: laisten kokemus on luotettava ohjenuora, niin paras tulokkaan asenne on hakea apua lähimmästä ryhmästä ennen ryhtymistä huolehtimaan muitten suhtautumisesta asiaan.

Menetänkö paljon ystäviä ja iloa jos tulen AA:han?

Paras vastaus tähän kysymykseen on niiden satojen ja tuhansien miesten ja naisten kokemus, jotka jo ovat tulleet AA:han. Yleisesti heidän käsityksensä on, että he eivät kokeneet todellisesta ystävytyttä tai iloa ennen liittymistään AA:han. Heidän käsityksensä näistä molemmista asioista on muuttunut.

Monet alkoholistit havaitsevat, että heidän parhaat ystävänsä ilahtuvat heidän tunnustaessaan tosiasian, että he eivät osaa käyttää alkoholia oikein. Kukaan ei halua ystävänsä kärsimysten jatkuvan.

Luonnollisesti on tärkeää erottaa toisistaan ystävyys ja tilapäiset baari-tuttavuudet. Alkoholistilla on todennäköisesti monia tuttuja, joiden hyväntuulisuutta saattaa kaivata ajoittain. Heidät korvaavat ne sadat AA:laiset, joita tulokas kohtaa. He ovat miehiä ja naisia, jotka tarjoavat ymmärtävää hyväksyntää ja aina apua raittiuden ylläpitämisessä.

Harvat AA:n jäsenet vaihtaisivat raittiuden mukanaan tuoman ilon siihen, mikä näytti ilolta heidän juodessaan.

Toipumisohjelma

Osallistuttuaan muutamiin kokouksiin tulokas kuulee varmasti mainittavan ”kaksitoista askelta”, ”kaksitoista perinnettä”, ”retkahdukset”, ”Iso Kirja” ja muita AA:lle ominaisia ilmaisia julkaisuja. Seuraavat kappaleet käsittelevät näitä asioita ja miksi AA:n puhujat mainitsevat ne niin usein.

Mitä ovat ”kaksitoista askelta”?

”Kaksitoista askelta” ovat ydin AA:n henkilökohtaisessa alkoholismista toipumisen ohjelmassa. Ne eivät ole abstraktia teoriaa, vaan perustuvat varhaisten AA-jäsenten yritysten ja erehdysten kokemuksiin. Ne kuvaavat asenteita ja toimintoja, jotka varhaiset jäsenet uskoivat olevan tärkeitä tekijöitä raittiuden saavuttamisessa. Kahdentoista askeleen hyväksyminen ei ole pakollista.

Kokemus kuitenkin osoittaa, että jäsenet, jotka vakavasti pyrkivät seuraamaan näitä askelia ja soveltamaan niitä jokapäiväisessä elämässä, näyttävät saavan AA:sta enemmän kuin ne, jotka suhtautuvat askeliin välinpitämättömästi. On sanottu, että on käytännöllisesti katsoen mahdotonta noudattaa kaikkia askelia kirjaimellisesti ja jatkuvasti. Tämä lieneekin totta. Kaksitoista askelta edustaa elämänsäasetusta, joka on täysin uusi useimmille alkoholisteille. Monet AA:n jäsenet kuitenkin tuntevat, että askeleet ovat käytännön välttämättömyys, mikäli he aikovat pitää yllä raittiuttaan.

Seuraavassa on lueteltu kaksitoista askelta, jotka julkaistiin ensimmäisen kerran kirjassa *Alcoholics Anonymous* (suomeksi: *Nimettömät Alkoholistit*), joka on AA:n perusteos.

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 pelottoman moraalisen itsetutkistelun.*
5. *Myönsimme värien 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 vajavuutemme.*
8. *Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.*
9. *Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme 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.*

Mitä ovat ”kaksitoista perinnettä”?

AA:n ”kaksitoista perinnettä” ovat ehdotuksia periaatteiksi varmistamaan tuhansien ryhmien muodostaman AA-yhteisön säilyminen ja kasvu. Ne perustuvat ryhmien omiin kokemuksiin liikkeen kriittisten alkuvuosien ajalta.

Perinteet ovat tärkeitä sekä vanhoille jäsenille että uusille tulokkaille. Ne muistuttavat AA:n todellisesta lähtökohdasta miesten ja naisten yhteisönä, jolla on päätehtävänä huolehtia omasta raittiudesta ja auttaa toisia saavuttamaan raittius. AA:n kaksitoista perinnettä ovat:

1. *Yhteisen menestyksemme tulisi olla ensi sijalla, henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä*
2. *Ryhmämme tarkoituspäriä varten on olemassa vain yksi perusarvovalta - rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme 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 takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vierottaisi meitä päätarkoituksestamme.*
7. *Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.*
8. *AA:n tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta toimistomme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.*
9. *AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.*
10. *AA ei ota kantaa ulkopuolisiin kysymyksiin; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.*
11. *Ulospäin suuntautuva toimintamme pohjautuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion herättämiseen; meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön radion, television ja elokuvan piirissä.*
12. *Nimettömyys on perinteittemme henkinen perusta, aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.*

Mitä ovat retkahdukset?

Joskus AA:n avulla raittiina ollut mies tai nainen saattaa lähteä juomaan. AA:ssa tätä sortumista kutsutaan retkahdukseksi. Se saattaa tapahtua raittiuden ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana tai vasta vuosien raittiuden jälkeen.

Lähes jokainen AA:lainen, joka on kokenut tämän, sanoo, että retkahdukset voidaan jäljittää tiettyihin syihin. He unohtivat tietoisesti, että he olivat myöntäneet olevansa alkoholisteja ja tulivat liian itsevarmoiksi kyvystään hallita alkoholin käyttöä. Tai he jättäytyivät pois AA-kokouksista ja muista AA-yhteyksistään. He saattoivat myös kiinnittyä liiaksi työhön tai seuraelämään liittyviin asioihin muistamatta raittiuden tärkeyttä. Tai he väsyttivät itsensä, jolloin heidän tunne- ja hengenelämänsä puolustuskyky murtui.

Toisin sanoen, useimmat retkahdukset eivät satu noin vain ilman syytä.

Onko AA:lla ”perustekstikirjaa”?

Yhteisöllä on neljä kirjaa, jotka ovat yleisesti hyväksytyt ”perustekstikirjoiksi”. Ensimmäinen on *Nimettömät Alkoholistit* (alkuperäinen englanninkielinen nimi: *Alcoholics Anonymous*). Se tunnetaan myös nimellä ”Iso Kirja”. Alun perin se julkaistiin USA:ssa vuonna 1939, jonka jälkeen kirjan tarkistetut englanninkieliset laitokset ovat ilmestyneet 1955, 1976 ja 2001. Siinä on kirjattu neljänkymmenen kahden AA:n avulla pysyvästi raittiuden saavuttaneen tyyppillisen ongelmajuomarin henkilökohtaiset tarinat. Siinä on myös esitetty ne ehdotetut askeleet ja periaatteet, joiden alkuaikojen jäsenet uskoivat ratkaiseen heidän selviytymisensä pakonomaisesta juomisesta.

Toinen kirja on *Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä*, joka julkaistiin vuonna 1953. Se on AA:n toisen perustajajäsenen Bill W:n tulkinta periaatteista, jotka ovat tähän saakka varmistaneet yksilöiden ja ryhmien jatkuvan selviytymisen AA:ssa.

Kolmas kirja, *AA tulee täysi-ikäiseksi*, julkaistiin 1957. Se on tiivis historia yhteisön kahdesta ensimmäisestä vuosikymmenestä.

Neljäs kirja on *AA elämäntapana*. Se on valikoima Bill W:n kirjoituksia.

Nämä kirjat ovat saatavilla paikallisten AA-ryhmien välityksellä tai ne ovat tilattavissa osoitteesta Suomen AA-toimisto, Kielotie 34 C, 01300 VANTAA tai verkkokaupasta sivuilta www.aa.fi.

Mikä on ”24-tunnin ohjelma”?

Ilmaisia ”24-tunnin ohjelma” käytetään kuvattaessa AA:n perusasennetta raittiina pysymisen ongelmaan. AA:laiset eivät milloinkaan vanno olevansa juomatta lopun ikäänsä eivätkä milloinkaan lupaudu olemaan juomatta huomenna. Kääntyessään aikanaan AA:n puoleen avun saamiseksi he olivat huomanneet, ettei ollut mitään merkitystä, kuinka vilpittömästi he olivat luvanneet itselleen pidättyä ”huomenna” alkoholin juomisesta. Jotenkin he aina vain unohtivat lupauksensa ja joiivat. Juomisen pakkomielle osoittautui voimakkaammaksi kuin parhaimmatkin aikomukset olla juomatta.

AA:n jäsen tunnustaa, että suurin ongelma säilyä raittiina on *juuri nyt!* Meneillään olevat 24 tuntia ovat ainoa ajanjakso, jolloin AA:lainen voi tehdä jotain juomiselleen. Eilinen on mennyt. Huomina ei ole tullut. ”Mutta tänään”, sanoo AA:lainen, ”tänään en juo”. ”Saatan joutua huomenna kiusaukseen juoda – ja ehkä juon. Mutta huomina on jotain, josta on murehdittava sitten kun se tulee. Suuri ongelmani on olla juomatta seuraavan 24 tunnin aikana.”

AA korostaa 24-tunnin ohjelman yhteydessä kolmea tärkeää sanontaa, jotka tulokas on todennäköisesti kuullut useita kertoja jo ennen AA:han liittymistään. Nämä ovat: ”Hiljaa hyvä tulee”, ”Elä ja anna elää” sekä ”Ensimmäiset asiat ensiksi”. Ottamalla näiden sanontojen sisällön perusasetteeksi kohdatessaan päivittäisiä ongelmia, keskiverto AA:lainen saa tavallisesti tuntuvasti apua pyrkimyksessä elää menestyksellisesti ilman alkoholia.

Mitä ovat Ratkaisu ja AA Grapevine lehdet?

Ratkaisu-lehti on Suomen AA-kustannus ry:n julkaisema AA:lainen, kymmenen kertaa vuodessa ilmestyvä aikakauslehti. Se on AA-liikkeen kokemustenvaihto- ja sanomansaattojulkaisu. Ratkaisu-lehdessä julkaistaan maailmanlaajuisen AA:n jäsenten kirjoituksia toipumiskokemuksista ja suhteestaan AA:n 12 askeleeseen ja perinteeseen. Lisätietoja lehdestä löytyy verkkosivuilta www.aa.fi.

AA Grapevine on englanninkielinen taskukokoinen kuukausijulkaisu AA:n jäsenille ja ystäville, jotka hakevat lisää AA:n kokemusten jakamista. Lehti on yhteisön ainoa kansainvälinen aikakauslehti. Sen toimituskunta koostuu kokonaisuudessaan vain AA:laisista. Lisätietoja lehdestä löytyy verkkosivuilta www.aagrapevine.org.

Miksi AA ei näytä toimivan joidenkin ihmisten kohdalla?

Vastaus on, että AA toimii vain niiden kohdalla, jotka myöntävät olevansa alkoholisteja, jotka rehellisesti haluavat lopettaa juomisensa ja jotka kykenevät pitämään nämä tosiasiat kaiken aikaa päällimmäisinä mielessään.

AA ei tavallisesti toimi niiden miesten ja naisten kohdalla, joilla on varauksia sen suhteen, ovatko he alkoholisteja vai eivät, tai jotka tarrautuvat toiveeseen kyetä juomaan jälleen normaalisti.

Useimmat lääketieteen asiantuntijat sanovat, että alkoholistit eivät enää milloinkaan kykene juomaan normaalisti. Alkoholistin on myönnettävä ja hyväksyttävä tämä perustotuus. Tähän myöntämiseen ja hyväksymiseen on yhdistettävä halu lopettaa juominen.

Oltuaan jonkin aikaa raittiina AA:ssa, jotkut ihmiset ovat taipuvaisia unohtamaan että he ovat alkoholisteja mukaan lukien kaiken sen, mitä tämä diagnoosi merkitsee. Heidän raittiutensa tekee heidät itsevarmoiksi ja he päättävät kokeilla jälleen alkoholia. Tällaisten kokeilujen tulokset ovat alkoholistien tapauksessa täysin ennakoitavissa. Poikkeuksetta heidän juomisensa kehittyy pahemmaksi.

Tulokkaiden kysymyksiä

AA:lla on vain yksi ainoa päätarkoitus, vaikka se saattaakin näyttää välillisesti vaikuttavan hyödyllisesti myös muihin asioihin. Seuraavassa on kysymyksiä joita tulokkaat esittävät ajoittain AA-yhteisölle:

Avustaako AA minua taloudellisesti?

Moni alkoholisti, joka kääntyy AA:n puoleen saadakseen apua juomisongelmaansa, on myös kasannut itselleen huomattavia taloudellisia vaikeuksia. On luonnollista, että jotkut heistä saattavat elätellä toivoa, että AA voisi jollain tavoin auttaa heitä ahdistavimmissa taloudellisissa velvoitteissa.

AA:n alkaessa toimia yhteisönä havaittiin jo hyvin varhain, että rahalla tai sen puuttumisella ei ollut mitään tekemistä tulokkaan kyvyn kanssa saavuttaa raittius ja selvittää monia ongelmia jotka olivat mutkistuneet liiallisen alkoholin käytön myötä.

Rahan puute – jopa raskas velkataakka – ei näyttänyt olevan este alkoholistille, joka rehellisesti ja vilpittömästi halusi kohdata elämän tosiasiat ilman alkoholia. Pääongelman eli alkoholismin selvittyä muutkin ongelmat, mukaan lukien talouteen liittyvät, näyttivät myös selviävän. Jotkut AA:laiset ovat tehneet hämmästyttävän taloudellisen ”comebackin” suhteellisen lyhyessä ajassa. Toisille tie on ollut raskas ja pitkä. Perusvastaus esitettyyn kysymykseen on, että AA on olemassa vain yhtä tarkoitusta varten, ja että tämän saavuttaminen ei riipu aineellisesta hyvinvoinnista tai sen puuttumisesta.

Mikään ei estä ketään jäsentä tai ryhmää tarjoamasta tulokkaalle ateriaa, vaatteita tai jopa rahaakin lainaksi. Tämä asia on henkilökohtainen päätös ja valinta. Kuitenkin olisi harhaanjohtavaa, jos alkoholisti saisi sellaisen vaikutelman, että AA on jonkinlainen varakas hyväntekeväisyysjärjestö.

Auttaako AA minua selvittämään perheongelmani?

Alkoholi on usein perhe-elämää vaikeuttava tekijä. Se paisuttaa vähäpätöisiä harmejä, tuo esiin luonteen virheitä ja aiheuttaa taloudellisia pulmia. Monet miehet ja naiset ovat AA:han saapuessaan saaneet aikaan täydellisen sekasotkun perhe-elämässään.

Jotkut AA:han tulijat tiedostavat yhtäkkiä oman osuutensa kaaokseen ja ovat halukkaita ja innostuneita hyvittämään tekojaan sekä palaamaan takaisin normaaliin elämään läheistensä kanssa. Toiset jostain syystä - tai vailla syytä - tuntevat edelleen katkeraa kaunaa perheitään kohtaan.

Lähes poikkeuksetta ne tulokkaat, joilla on vilpittömän asenne AA:n toipumishjelmaan nähden, onnistuvat korjaamaan särkyneen perhe-elämänsä. Siteet, jotka yhdistävät uudelleen rehellisen alkoholistin perheenjäseniinsä, ovat monasti vahvemmat kuin milloinkaan aikaisemmin. Tietenkin joskus on tapahtunut korjaamattomia vaurioita, ja tällöin on kehitettävä täysin uusi asenne perhe-elämän suhteen. Yleensä tarinalla on kuitenkin onnellinen loppu.

Kokemukset viittaavat siihen, että alkoholistilla, joka tulee AA:han vain ylläpitääkseen rauhaa perheessään eikä vain siksi, että hän haluaa rehellisesti lopettaa juomisensa, saattaa olla vaikeuksia raittiuden saavuttamisessa. Vilpittömän halun raitistua tulisi olla etusijalla. Kun raittius on saavutettu, alkoholisti havaitsee, että hän kykenee lähestymään todenmukaisesti monia muita jokapäiväisen elämän ongelmia ja että hänen mahdollisuutensa onnistua ovat erittäin hyvät.

Onko AA:lla sairaaloita tai lepokoteja alkoholisteja varten?

AA:lla ei ole lepokoteja eikä sairaaloita. Perinteisesti AA ei ole koskaan tarjonnut ammattimaisia hoitopalveluja tai ylläpitänyt hoitolaitoksia. Noudattamalla perinnettä olla tarjoamatta palveluja, joita muut tahot ovat valmistautuneet tarjoamaan, AA välttyy mahdollisilta väärinkäsityksiltä koskien sen päätarkoitusta, joka on auttaa alkoholisteja etsimään tie elämään ilman alkoholia.

Joillain alueilla yksittäisistä AA:n jäsenistä muodostettu palvelutoimikunta on ryhtynyt järjestelyihin saadakseen tukemiaan alkoholisteja hoitoon. Tällöin tämä on tehty yksittäisten AA:n jäsenten, ei AA-yhteisön toimesta.

Joillain toisilla alueilla yksittäiset AA:n jäsenet ovat perustaneet hoitokoteja jotka palvelevat ensisijaisesti tulokkaiden perehdyttämistä toipumishjelmaan. Johtuen kyvystään ymmärtää alkoholistin kohtaamia ongelmia, näiden hoitokotien omistajat ja johtajat pystyvät auttamaan tulokkaita heidän raittiutensa ratkaisevan tärkeänä ajanjaksona. Nämä hoitokodit eivät kuitenkaan kuulu AA:han vaan niitä saattavat johtaa henkilöt, jotka ovat itse saavuttaneet oman raittiutensa AA:n avulla. AA ei kuitenkaan toimi milloinkaan liittoutuneena kuvatus kaltaisten liiketoimintaa harjoittavien yritysten kanssa.

Tukeeko AA jäsentensä sosiaalista toimintaa?

Useimmat AA:laiset ovat seurallisia ihmisiä, mikä on alun alkaen saattanut olla osatekijä heidän alkoholisoitumiseensa. Tästä seuraa, että paikallisten AA-ryhmien kokouksilla on taipumusta olla vilkkaita tilaisuuksia.

AA-yhteisö ei ole milloinkaan kehittänyt jäsenilleen mitään muodollista ohjelmaa sosiaalisiksi toimintamalliksi, koska AA-liikkeen ainoa tarkoitusperä on auttaa alkoholisteja saavuttamaan raittius. Joillain alueilla jäsenet ovat täysin omasta aloitteestaan avanneet kerhohuoneita tai muita vastaavia paikkoja paikallisten ryhmien jäseniä varten. Nämä kerhot ovat perinteisesti AA:sta riippumattomia ja tavallisesti huolehditaan tarkoin jotta vältytään suoralta rinnastukselta AA-liikkeeseen.

Myöskään siellä, missä ei ole kerhoja, ei ole harvinaista että paikalliset ryhmät järjestävät vuosipäivällisiä, huviretkiä, kutsuja, uudenvuodenvastaanottojuhlia jne. Joissain suurissa kaupungeissa AA:laiset tapaavat säännöllisissä lounastilaisuuksissa ja epämuodollisissa viikonlopputapaamisissa.

Kuka vastaa AA:n julkisista suhteista?

AA:n perinteiden mukaan AA:n julkiset suhteet ovat aina perustuneet enemmän vetovoimaan kuin huomion herättämiseen. AA ei milloinkaan etsi julkisuutta, mutta tekee aina tiivistä yhteistyötä radion, television, elokuvan ja muitten tiedotusvälineitten edustajien kanssa, kun nämä etsivät tietoa AA:sta ja sen toipumisohjelmasta.

Kansainvälisellä tasolla tietoa AA:sta välittää Public Information Committee of the General Service Board (kts. www.aa.org). Myös paikalliset toimikunnat ovat järjestäytyneet tietojen välittämiseksi viestintävälineille koskien AA:ta voimavarana alkoholisteille (kts. www.aa.fi /yhteydet).

AA on kiitollinen kaikille ystävilleen, jotka ovat myötävaikuttaneet AA-liikkeen saamaan tunnustukseen. AA on myös tietoinen siitä tosiasista, että tiedotusvälineet ovat kunnioittaneet AA:n jäsenten nimettömyyttä julkisuudessa. Nimettömyys on olennainen osa toipumisohjelmaamme.

On kuitenkin syytä huomioida, että AA:n sisällä, AA-kokouksissa ja jäsenten kesken AA:laiset eivät ole nimettömiä.

Uusi elämäntapa

Uutta elämäntapaa ei voi varsinaisesti kuvata. Sitä on eletävä. Sitä esittelevä kirjallisuuskin perustuu karkeisiin ja innostaviin yleistyksiin. Monet lukijoiden esittämät kysymykset jäävät väijäämättä vaille vastausta tai vastaukset eivät tyydytä lukijaa. Toisaalta näiden elämänohjeitten yksityiskohtainen luettelointi voisi sekin kuvata vain osaa koko toipumisohjelman arvosta.

AA:n ohjelma on uusi tapa elää ilman alkoholia. Se on ohjelma, joka toimii menestyksellisesti niiden satojentuhansien miesten ja naisten tapauksessa, jotka lähestyvät ja noudattavat sitä rehellisesti ja vilpittömästi. Se toimii kaikkialla maailmassa riippumatta sitä noudattavien miesten ja naisten ammatista ja asemasta yhteiskunnassa.

Edellä esitetyt kysymykset ja vastaukset ovat ehkä valaisseet asioita, joita olet halunnut kysyä tai joita olet pohtinut. Sinulla saattaa olla vielä muita alkoholismiin liittyviä kysymyksiä, joihin haluaisit AA:n kokemuksiin perustuvan vastauksen. Lisätietoja AA:sta saat osoitteesta www.aa.fi / Yhteydet.