

## Sinä aloitat

Olet tehnyt päätöksen. Olet ottanut ensimmäisen askeleen ja myöntänyt itsellesi olevasi voimaton alkoholiin nähden ja kykenemättömän hallitsemaan elämääsi. Et pysty lopettamaan juomista omin voimin ja haluat apua. Olet huomannut, kuten kirjassa *Nimettömät alkoholistit* ("iso kirja") sanotaan, että alkoholi on viekas, voimakas ja hämäävä vastustaja.

Juomisen lopettamiseksi ja raittiina pysymiseksi on muutamia yksinkertaisia periaatteita joita sinun tarvitsee soveltaa omaan elämääsi. Nämä periaatteet muodostavat AA:n toipumisohjelman (12 askelta).

## 12 askelta

AA:n toipumisohjelma on kokemukseen perustuva 12 askeleen ohjelma, joka on mahdollistanut miljoonille alkoholisteille raittiuden ja toipumisen alkoholismista yksinkertaisin toimenpitein. Sen toimintaan perustuvat ehdotukset voivat toimia sinunkin elämässäsi.

## Elä päivä kerrallaan

AA:n jäsenenä me emme tee raittiuslupauksia, kuten tuloksetta vielä juodessamme. Me elämme tänään raittiina, tai – mikäli tarpeellista, yhden tunnin kerrallaan. Me teemme työmme tehtävän kerrallaan. Me siivoamme menneisyytemme yhden sotkun kerrallaan. Ja me käänämme tahtomme ja elämämme oman käsityksemme mukaisen Korkeamman Voiman huomaan.

Opetellessamme soveltamaan AA:n toipumisohjelmaa elämäämme, me pyydämme apua kummiltamme, muilta AA:n jäseniltä ja Korkeammalta Voimaltamme.

## Hanki itsellesi kummi

Jotkut AA:n jäsenet saattavat kertoa sinulle, että he raitistuivat ilman kummin tukea, ja he saattavat kertoa totuuden. AA:n kokemus kuitenkin osoittaa, että sinulla on paljon paremmat mahdollisuudet kummin avulla kuin ilman. Todennäköisesti tulet huomaamaan, että kummillasi on ratkaiseva merkitys toipumisessasi.

Kummisi jakaa kanssasi kokemuksensa toipumisesta sekä perehdyttää ja opastaa sinut 12 askeleen toipumisohjelmaan. Vaikka kummisi ei ratkaise ongelmiasi, hän auttaa sinua kohtaamaan ne rehellisesti ja rohkeasti sekä ratkaisemaan ne AA:n toipumisohjelmaa hyväksikäyttäen. Sinun ja kummisi suhde on kokemuksemme mukaan ehdottoman luottamuksellinen.

## "iso kirja"

Kirjassa *"Nimettömät Alkoholistit"*, joka julkaistiin vuonna 1939, AA:n alkujäsenet kertovat täsmälleen miten he ovat toipuneet. Tämä kirja on AA:n perusteos. Kirjan ensimmäisestä painoksesta tuli niin paksu että se sai lempinimen "iso kirja". Tämä kirja osoittaa sinullekin täsmälleen saman toipumisen tien, kuin varhaiselle AA:n jäsenille. Voit hankkia sen, kuten muutakin AA kirjallisuutta, useimmista AA ryhmistä. Lue sitä ja opiskele siitä mitä on AA:lainen elämäntapa.

## Osallistu AA kokouksiin

Anonyymien Alkoholistien Varsinais-Suomen piiriin alueella järjestetään suljettuja AA kokouksia viikon jokaisena päivänä. Tietoja ryhmien järjestämisestä kokouksista saat kokousluettelo –taitehtisistä sekä AA:n auttavasta puhelimesta (yhteystiedot tässä lehtisessä). AA-kokouksissa me jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivom-

me ratkaistaksemme yhteisen ongelmamme, alkoholismin.

## Valitse itsellesi kotiryhmä

Kun tutustuimme AA:han jonkin tietyn AA-ryhmän kautta, jäi osalle meistä käsitys, että meidän tulisi sitoutua juuri sen AA ryhmän toimintaan. Tämä käsitys on väärä. Osallistu vapaasti eri ryhmien järjestämiin kokouksiin. Jossakin vaiheessa sinun kuitenkin tulisi asettua aloillesi ja ryhtyä osallistumaan säännöllisesti sen ryhmän kokouksiin jota pidät kotiryhmänäsi. Kotiryhmäsi tulisi olla paikka, joka luo haasteita toipumisesi tiellä. Ryhmän jäsenenä sinulla on myös mahdollista ottaa vastaan palvelutehtäviä AA:ssa.

## Ota perhe huomioon

On todettu, että keskiverto juova alkoholisti vaikuttaa vähintään viiden muun ihmisen elämään. Kuten myös, että alkoholismi on koko perheen sairaus. Olemme huomanneet, että yhdessä sairastunut perhe voi myös toipua yhdessä. Puolisoita ja muita läheisiä varten on olemassa Al-Anon Perheryhmät. Ne toimivat erillään AA:sta. Yhteyden niihin saa Varsinais-Suomessa helposti AA- auttavan puhelimen kautta

## Kun matkustat

AA-ryhmiä toimii eripuolilla Suomea. Niiden kokoontumispaikat ja –ajat löydät valtakunnallisesta ryhmäluettelosta. Tarkempia tietoja voi saada myös paikallisten AA:n auttavien puhelimien kautta. Joissakin suomalaisten suosimissa etelän lomakohteissa toimii myös suomenkielisiä ryhmiä. Muista myös, että ulkomailla liikkuessasi olet tervetullut mihin tahansa paikalliseen AA-kokoukseen. Yhteystietoja (ainakin kyseisen maan keskuspalvelutoimistoista) on kansainvälisessä ryhmäluettelossa.

## Tule mukaan

Olet nyt aloittanut. Jos olet samanlainen kuin useimmat meistä, havaitset edellä esitetyt ehdotukset hyödyllisiksi tielläsi mukavaan, iloiseen raittiuteen.

Muista, ettei sinun tarvitse olla koskaan yksin jos käytät niitä työkaluja, joita AA sinulle antaa, AA:n ohjelma haluaa antaa tukea ja ohjausta kaikille alkoholisteille, jotka haluavat apua.

Meidän selviytymisemme edellyttää, että saatamme sanomaamme vielä kärsiville alkoholisteille, Me tarvitsemme sinua. Liity meihin, osallistu ja tule mukaan toipumisohjelmaamme.

## Yhteystietoja:

**Turun paikallistoimisto**  
Vähäheikkiläntie 37 20810 Turku

**AA-auttava puhelin**  
(02) 250 1125 joka päivä klo 18.00 – 20.00

Anonyymit Alkoholistit, Turun paikallistoimisto

*Anonyymit Alkoholistit*

**ALOITTAMINEN AA:SSA**



**EHDOTUKSIA  
ALOITTAJALLE**

***aavarsi-00@aa-varsinais-suomi.com***

**WWW: *http://www.aa-varsinais-suomi.com***

Turun paikallistoimisto