

## Milloin AA:han?

Jos juominen aiheuttaa sinulle ongelmia ja haluat lopettaa, etkä pysty siihen yksin, kokeile AA:ta. Kannattaa käydä AA:ssa alkuun 90 päivää. Jos elämäsi ei muutu sinä aikana paremmaksi, ovat vaihtoehtosi tulevaisuutesi suhteen ainakin selkeämmät.

Vaikka AA:han tuleminen oli aluksi kaikille meille outoa, tajusimme pian, että emme olisi selvinneet ilman tätä yhteisöä. AA:han tuleminen on parasta, mitä meille on tapahtunut. AA:ssa on paljon ikäisiämme. Noin kymmenen prosenttia kaikista AA:laisista on alle kolmekymmenvuotiaita.

## Mistä AA:n löytää?

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

Nettisivuiltamme [www.aa.fi/groupsearch.php](http://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](http://www.aa.fi/groupsearch.php)

## Mikä ihmeen AA?

### Mitä AA on?

- AA on miesten ja naisten vertaistukiryhmä.
- 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. 700, 260:lla paikkakunnalla.
- AA auttaa, jos sinulla on alkoholiongelma.

### Mitä AA ei ole?

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



## Liian nuori alkoholistiksi?



## Haasteiden voittaminen

Nuorena AA:han tulevat kokevat lähes poikkeuksetta samanlaisia haasteita. Alussa saatamme tuntea olevamme jopa liian nuoria alkoholisteiksi. Monet meistä eivät olleet juoneet vielä kauan. Toiset eivät olleet juoneet ollenkaan väkeviä viinoja, sekoilleet humalassa tai menettäneet muistiaan.

Nuoret kohtaavat jokapäiväisessä elämässään vertaispaineita ja suhteet vanhempiin saattavat olla hankalat. Juhliminen kuuluu nuorten elämään. Voi olla hankalaa myöntää, että juomisen kanssa on ongelmia. AA:ssa tunnemme olomme monesti erilaisiksi, koska olemme ryhmän nuorimpia. Joskus joku ajattelematon vanhempi AA:lainen on voinut arvostella sitä, että emme ole juoneet niin paljoa kuin he.

AA:ssa olevat nuoret kohtaavat näitä haasteita. Toisaalta, jos pysymme mukana ja löydämme sekä nuorempia että vanhempia AA:laisia tueksemme, löydämme ratkaisun juomisongelmaamme. Löydämme AA:sta kokonaan uuden elämäntavan, joka auttaa meitä selviämään jokapäiväisestä stressistä ja painostuksesta. AA:ssa opimme, että elämä on parempaa ja hauskeempaa ilman alkoholia. Huomaamme myös, että ihmissuhteemme muuttuvat läheisemmiksi, kun pysymme raittiina.

Sillä, kuinka vanha olet tai kuinka paljon, mitä, missä ja kenenkään kanssa olet juonut, ei ole merkitystä. Sen sijaan meitä kiinnostaa se, miten alkoholi vaikuttaa sinuun. Sinä itse päätät, onko sinulla ongelma vai ei. Sinä tiedät sen sisimmästäsi. Voit tuntea syyllisyyttä, yksinäisyyttä, häpeää tai alkoholi voi vaikeuttaa muuten elämäsi. Tässä esitteessä olevat kysymykset voivat auttaa sinua ongelmiasi määrittämisessä.

## Jos et ole varma, onko sinulla ongelmia juomisen kanssa, vastaa näihin kysymyksiin rehellisesti.

1. Kärsiikö koulunkäyntisi tai työsi juomisesta?
2. Juotko siksi, että olisit rohkeampi ja itsevarmempi?
3. Onko juominen vaikuttanut maineeseesi?
4. Juotko paetaksesi koulu- tai kotimurheita?
5. Alkaako sinua ärsyttää, jos joku vihjailee, että sinä juot liikaa?
6. Tarvitsetko juomista ennen kuin uskallat mennä treffeille?
7. Loivennatko krapulaasi juomalla alkoholia?
8. Onko sinulla rahaongelmia juomisen vuoksi?
9. Oletko menettänyt ystävyysuhteita juomisen takia?
10. Hengaitletko sellaisessa porukassa, jonka on helppo saada juotavaa?
11. Juovatko ystäväsi vähemmän kuin sinä?
12. Juotko aina viimeiseen pisaraan asti?
13. Oletko menettänyt muistisi juomisen takia?
14. Oletko joutunut putkaan, ensiapuun tai sairaalaan juomisen takia?
15. Ärsyttääkö alkoholivalistus sinua?
16. Onko sinulla mielestäsi juomisongelma?

Jos vastasit "kyllä" neljään tai useampaan kysymykseen, sinulla saattaa olla ongelma juomisen kanssa. Ei ole häpeä myöntää sitä. Se on ollut vaikeaa useimmille meistä.

Vain myöntämällä ongelman voit saada siihen apua.

## 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 on esimerkkinä kirjat Nimettömät Alkoholistit, Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä sekä Eläminen Raittiina.
- Pidämme yhteyttä muihin AA:laisiin. Juttelemme 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.

