

että muillakin on ollut sama haluttomuus ja pelko ottaessaan ensimmäistä askelta kohti toipumista. Vertaiskokemus alkoholismista on ainutlaatuinen palvelu, jonka AA tarjoaa.

Suosittellessaan AA:ta ei terveydenhuollon ammattilaisten, eikä alkoholistienkaan, pitäisi luvata nopeata toipumista vaan kannustaa osallistumaan useampiin kokouksiin. Tässä prosessissa kummin mukanaolo on tärkeää. Halukkaiden kummien löytäminen onnistuu helposti ottamalla yhteyttä AA:n toimistoon.

Kuinka ottaa yhteyttä AA:han

AA:n yhteystiedot löytyvät internetistä tai useimmista puhelinluetteloista. Potilasta voi pyytää soittamaan paikalliseen AA-numeroon vielä tämän ollessa vastaanotolla tarjoten täten välitöntä mahdollisuutta pyytää apua.

AA on hyödyllinen terveydenhuollon voimavara. Järjestämme pyynnöstä tiedotustilaisuuksia toiminnastamme myös terveydenhuollon ammattilaisille.

Tämä taittelehtinen on Anonyymien Alkoholistien valtuustokokouksen hyväksymää kirjallisuutta. Lisätietoa saat kotisivuiltamme tai toimistoistamme.

Anonyymit Alkoholistit Suomessa

AA:n palvelutoimisto

www.aasuomi.fi

PL 108
00511 Helsinki
09 7231 2110

toimisto@aasuomi.fi

Paikallistoimisto Helsingissä:

Palvelukeskus Kolmio

www.kolmio.org

Palkkatilankatu 1 C
00240 Helsinki

09 712 058 (ark. klo 12–16)

kolmio@kolmio.org

Paikallistoimisto Turussa

TUPA

www.aa-tupa.fi

Vähäheikkiläntie 37
20810 Turku

02 250 1125 (klo 18–20)
muina aikoina vastaaja palvelu

tupa.turku@gmail.com

AA
terveydenhuollon
tukena



Palvelu

Eräs terveydenhuollon ammattilainen on todennut: ”Kukaan ei kärsi enempää kuin alkoholisti. Kun kerran koskettaa alkoholistin elämää ja auttaa häntä toipumaan, kun näkee tämän uskomattoman muutoksen kärsivästä, avuttomasta, sairaasta ja ehkä kuolevasta henkilöstä eläväksi, elinvoimaiseksi, toimivaksi ja onnelliseksi ihmiseksi, on mukana rikkaassa, palkitsevassa ja syvässä kokemuksessa.” AA on tehokas keino auttaa alkoholista lopettamaan juomisensa. Siksi myös terveydenhuollon kannattaa kertoa tästä mahdollisuudesta potilaalle suunniteltaessa hänen hoitoaan.

AA ja alkoholismi

Terveydenhuollon tavoin AA:n jäsenet pitävät alkoholismia kehon ja mielen sairautena. Useimmat jäsenistä ovat huomanneet, että myös hengellisyyden puute on heidän sairaudelleen tunnusomaista. AA:n mukaan tehokas toipuminen voi alkaa vain ”itse tehdyllä taudinmäärityksellä”. Tämä tarkoittaa, että alkoholisti hyväksyy AA:n ensimmäisen askeleen, joka kuuluu: ”Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.”

Toipuminen vaatii raittiutta ja pitkäaikainen raittius edellyttää perustavanlaatuisia muutoksia suhteessa itsen, toisiin

ja johonkin itseä suurempaan voimaan. AA:n kokemuksen mukaan alkoholisti ei voi hallita juomistaan eikä enää koskaan juoda riskittä. AA:n jäsenyyden edellytys on pysyvän raittiuden tavoite. Jos henkilö jälleen juo, riippumatta raittiuden kestosta, on seurauksena sama tuhoisa reaktio alkoholiin, mikä hänelle oli tunnusomaista ennen raittiutta.

AA ei siten tarjoa parannuskeinoa, vaan jatkuvan toipumisprosessin yksinkertaisen ”juomatta päivä kerrallaan” -periaatteen avulla.

Alkoholistilla on taipumus torjua apu

Koska ongelman kieltäminen on luonteenomaista alkoholismille, on alkoholisteilla taipumus vältellä, kun kysellään heidän juomisestaan. Näin ollen terveydenhuollon ammattilaiset eivät ehkä huomaa alkoholismien osuutta potilaan muihin oireisiin. Suurin osa alkoholisteista vastustaa ajatustakin siitä, että he sairastaisivat alkoholismia, samoin kuin ehdotusta AA:sta apukeinona.

Terveydenhuollolla on kuitenkin tärkeä asema toipumisprosessin käynnistäjänä. Tämä edellyttää asian esille ottamisen, moralisoimattoman neuvonnan, motivoinnin muutokseen ja yhteistyön käynnistämisen eri toimijoiden kanssa. Näiden toi-

mijoiden joukossa AA on tärkeä. Selittely ja kieltäminen ovat osa alkoholistin sairautta ja AA:n vastustus ensireaktionä on osa torjuntamekanismia.

AA:n kokoukset

Päihderiippuvuus voi kehittyä niin alkoholille, huumeille kuin keskushermostoon vaikuttaville lääkkeille. Sekakäytöstä puhutaan silloin, kun käytössä on useita riippuvuutta aiheuttavia aineita. Päihdekäyttöön liittyy riippuvuuden lisäksi tavallisesti monia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Henkilöt, joilla on muita riippuvuuksia kuin alkoholi, ovat oikeutettuja AA:n jäsenyyteen vain, jos heillä on myös alkoholi-ongelma.

AA:ssa on kahden tyyppisiä kokouksia, avoimia ja suljettuja. Kuka tahansa, alkoholisti itse, omainen, ystävä tai alan ammattilainen voi osallistua avoimeen AA-kokoukseen. Ainoastaan alkoholiongelmaiset voivat osallistua suljettuihin kokouksiin ja tulla AA:n jäseniksi.

AA-kokouksiin osallistuminen

Useimmilla uusilla tulokkailla ensimmäiseen kokoukseen osallistumisen kynnys on korkea ja mielessä on paljon epärointiä. Tilannetta helpottaa, jos tukena on AA:n jäsen eli kummi. Hän voi vastata kysymyksiin ja vakuuttaa tulokkaalle,