

Al-Anon on sinua varten!

- 1 Oletko huolissasi läheisesi alkoholinkäytöstä?
- 2 Onko sinulla rahahuolia läheisen tai ystävän juomisen vuoksi?
- 3 Valehteletko salataksesi toisen juomista?
- 4 Ajatteletko, että jos juomari rakastaisi sinua, hän lopettaisi juomisen sinun takiasi?
- 5 Pidätkö juomarin ystäviä syyllisenä hänen juomiseensa?
- 6 Joudutko jatkuvasti muuttamaan suunnitelmiasi tai siirtämään ruoka-aikoja juovan henkilön takia?
- 7 Uhkailletko häntä sanomalla esimerkiksi: ”Jos et lopeta juomista, minä kyllä lähdän.”
- 8 Yritätkö haistella salaa juovan läheisesi hengitystä?
- 9 Pelkäätkö, että haluumattasi ärsytät toista niin, että hän lähtee juomaan?
- 10 Oletko ollut loukkaantunut tai hämmentynyt juomarin käyttäytymisen vuoksi?
- 11 Ovatko lommat, juhlat ja vierailut menneet pilalle juomisen vuoksi?
- 12 Oletko ajatellut kutsua poliisin apuun pelätesäsi väkivaltaista käytöstä?
- 13 Etsitkö piilotettuja pulloja?
- 14 Oletko ollut toistuvasti humaltuneen läheisesi kyydissä?
- 15 Oletko kieltäytynyt kutsuista tai peruuttanut ystävien tapaamisen, koska olet ollut niin ahdistunut?
- 16 Tunnetko toisinaan itsesi epäonnistuneeksi, kun mietit, kuinka pitkälle olet mennyt hallitaksesi juomista?
- 17 Uskotko, että jos juominen loppuisi, muut ongelmasi ratkeaisivat?

- 18 Oletko koskaan uhannut vahingoittaa itseäsi pelästyttäksesi juomarin?
- 19 Oletko enimmäkseen vihainen, hämmentynyt tai masentunut?
- 20 Tuntuuko sinusta, ettei kukaan ymmärrä vaikeuksiasi?

Jos olet vastannut kyllä kolmeen tai useampaan kysymykseen, Al-Anonista tai Alateenista voi olla sinulle apua.

Lisää tietoa

Al-Anonista ja Alateenista saat kotisivuiltamme www.al-anon.fi, jossa on kaikkien ryhmien kokoontumisajat. Voit myös soittaa Al-Anon-toimistoon tai AA:n ja Al-Anonin auttaviin puhelimiin kautta maan.

- Al-Anon-toimisto
puhelin (019) 739 679
maanantaista perjantaihin klo 10–15.
- Helsingissä AA:n auttava puhelin
(09) 750 200 päivystää joka päivä klo 9–21.

Sähköposti: al-anon@al-anon.fi

Kirjatilaukset

myös osoitteella Tempelikatu 10 B,
11100 RIIHIMÄKI

Tule jakamaan toipumisen kokemus!

www.al-anon.fi



Al-Anon-perheryhmät
– apua ja toivoa
alkoholistien läheisille

Oletko huolissasi
läheisesi
alkoholin käytöstä?

APUA
Al-
Anonista

Al-Anon

Kuka käy Al-Anon-perheryhmässä

Al-Anon-perheryhmä on läheisensä alkoholinkäytöstä kärsivien omaisten ja ystävien yhteisö. Sen tarkoitus on auttaa läheisiä toipumaan toisen henkilön alkoholinkäytöstä aiheutuneista ongelmista. Jäseninä on avio- tai avopuolisoita, vanhempia, lapsia, sisaria, veljiä ja ystäviä. Ainoa jäsenyyden ehto on, että jäsen kärsii tai on kärsinyt läheisensä alkoholinkäytöstä. Ryhmissä käy sekä nuoria että vanhoja erilaisista sosiaalisista oloista lähteneitä henkilöitä. Ovet ovat avoinna kaikille.

Ensimmäiset Al-Anon-ryhmät perustettiin Suomeen jo vuonna 1953 Yhdysvalloissa toimivan Alcoholic Anonymous Family Groups –mallin mukaan. Nykyisin Suomessa on Al-Anon-toimintaa lähes sadalla paikkakunnalla 140 ryhmässä.

Miten ryhmä auttaa

Al-Anon-perheryhmässä opit, että alkoholismi on koko perheen sairaus. Sairaus on laadultaan henkistä, mielen-terveydellistä ja usein myös fyysistä. Ryhmässä ei anneta neuvoja tai valmiita ratkaisuja, vaan siellä ryhmän jäsenet jakavat kokemuksensa.

Kokemuksista huomaat, että olet löytänyt ystäviä, jotka ovat eläneet ja tunteneet samoin kuin sinä.

Et ole enää yksin ongelmiasi kanssa!

Voiko alkoholistin läheinen olla onnellinen

Al-Anon-perheryhmässä kuulet, miten alkoholistien läheiset ovat selviytyneet ahdingostaan ja kuinka he ohjelman avulla pyrkivät elämäänsä tasapainoon, vaikka läheinen henkilö jatkaisi vielä juomistaan.

Al-Anon ei yritä raitistaa ketään vaan antaa alkoholistin läheiselle ohjelman, jota noudattamalla hän voi saavuttaa onnellisen ja sisällöllisesti rikkaan elämän.

Mitä läheinen voi tehdä

Al-Anon-ryhmässä opit, ettei kukaan ulkopuolinen voi raitistaa alkoholista eikä aiheuttaa hänen juomistaan. Ryhmässä kuulet kokemuksia, jotka auttavat sinua voittamaan pelkosi ja epävarmuutesi sekä opettavat huolehtimaan itsestäsi ja aloittamaan omien voimavarojesi etsimisen. Alkoholisti voi toipua sairaudestaan vain myöntämällä voimattomuutensa alkoholiin nähden. Hänen läheisensä toipuu hyväksyessään täydellisen voimattomuutensa toisen alkoholinkäyttöönsä ja siitä aiheutuviin seurauksiin. Tärkeää on irrottautua henkisesti alkoholistista ja antaa hänen vastata omista teoistaan.

Miten ryhmä toimii

Al-Anonin toipumishjelma koostuu 12 askeleesta ja toimintaa ohjaavista 12 perinteestä. Ryhmässä luetaan kokouksen aluksi useimmiten teksti Al-Anon-kirjallisuudesta ja sen pohjalta osallistujat käyttävät vuorotellen puheenvuoron. Puheenvuoroa ei ole pakko käyttää, ellei halua. Sen sijaan voi kuunnella tai kertoa omasta elämäntilanteestaan. Ryhmässä opit sekä puhumaan että kuuntelemaan. Tavallisimmin ryhmät kokoontuvat kerran viikossa pari tuntia kerrallaan.

Al-Anon-toiminta ei ole sitoutunut mihinkään oppisuuntaan eikä uskonnolliseen tai poliittiseen järjestöön. Jäsenmaksuja ei ole, vaan toiminta rahoitetaan jäsenistön vapaaehtoisilla avustuksilla ja oman kirjallisuuden myynnillä.

Voinko luottaa ryhmään

Al-Anonin toiminnassa keskeinen periaate on nimettömyys, jolla suojaamme ryhmän jäseniä ja toisaalta Al-Anon-toimintaa, ettei siitä tule henkilökohtaista vallan tai edun tavoittelua.

Ryhmässä käytetään vain etunimiä tai voit ottaa käyttösi Al-Anon-nimen. Kaikki ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia eivätkä leviä ryhmän ulkopuolelle.

Alateen-ryhmä

Alateen on Al-Anonin teini-ikäisille jäsenille tarkoitettu yhteisö. Alateenin jäsenet ovat 10–20 -vuotiaita nuoria, joiden elämään jonkun toisen juominen on vaikuttanut. Ryhmässä nuoret oppivat, ettei toisen henkilön juominen ole heidän aiheuttamaansa, ja että heillä on mahdollisuus löytää omat voimavaransa ja selviytyä niiden avulla täysipainoiseen ja hyvään elämään. Jakamalla kokemuksiaan nuoret saavat uusia ratkaisumalleja selviytymiseen.

Aikuisten lasten ryhmä

Al-Anon aikuiset lapset -ryhmä on alkoholistiperheissä kasvaneiden, jo aikuistuneiden lasten ryhmä, jossa he jakavat lapsuutensa kokemuksia ja niihin liittyviä usein tuskallisia ja pelottavia tunteita. Ryhmän avulla he irrottautuvat menneisyytensä painajaisista ja oppivat ottamaan vastuuta omasta itsestään ja elämästään juuri tänään.

Al-Anon-ryhmässä opit, ettei kukaan ulkopuolinen voi raitistaa alkoholista eikä aiheuttaa hänen juomistaan.