

## 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 haluamattasi 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 pelästyttääksesi 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](http://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 arkisin 10–15
- Helsingissä AA:n auttava puhelin  
(09) 750 200 päivystää joka päivä klo 9–21.

Sähköposti: [al-anon@al-anon.fi](mailto:al-anon@al-anon.fi)

**Tule jakamaan toipumisen kokemus!**

[www.al-anon.fi](http://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 elämässään 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 alkoholinkäyttöön 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 ryhmissä 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 pelottaviakin 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.*