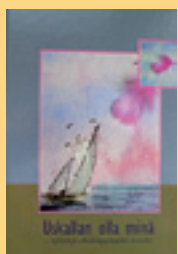




Al-Anon toimii – työkaluja alkoholistien läheisille

Al-Anonin jäsenet jakavat kirjassa kokemuksiaan siitä, kuinka alkoholismi vahingoittaa vaikutuspiirissään olevia ihmisiä. He kertovat, millaisia ”työkaluja” Al-Anon on heille antanut selviytymiseen ja toipumiseen. Kirja esittelee myös 12 askeleen toipumisohjelman.

Toipumisestaan kertovat alkoholistien puoliset, lapset, sisarukset ja vanhemmat. Äänessä ovat niin miehet kuin naisetkin. Yhteistä heille kaikille on selviytyminen alkoholismista aiheuttamista vaurioista. *Sidottu. 291 sivua.*



Uskallan olla minä – työkaluja alkoholiperheiden nuorille

Nuoret kertovat elämästään alkoholiperheessä ja kokemuksistaan Alateen-ryhmissä. Alateenissa paha olo helpottaa ja itsetunto kohenee. Vertaistuki, tosiasioiden hyväksyminen ja Alateenohjelman työkalut tuovat iloa ja toivoa elämään.

Alkoholismi on perhesairaus. Vanhemmat, kasvattajat – tästä kirjasta voi olla apua sekä ongelmaperheen nuorelle että teille kasvatustehtävässänne. *Sidottu. 182 sivua.*



PÄIVÄ KERRALLAAN -KIRJAT

Päivä kerrallaan -kirjoissa on vuoden jokaiselle päivälle ajatus, joka auttaa asennoitumaan alkoholiongelmaan uudella tavalla.

Päivä kerrallaan Al-Anon-perheryhmässä

Alkoholistin läheinen helpottaa elämäänsä, kun opettelee elämään päivän kerrallaan ja etsii keinoja, joiden avulla tulla tyytyväiseksi ihmiseksi. Kirja varoittaa hautomasta menneitä erehdyksiä ja pettymyksiä. Tulevaisuus tarjoaa jokaiselle uuden mahdollisuuden.

Tekstit käsittelevät perheenjäsenten suhdetta alkoholistiin ja antavat käytännölläisiä neuvoja alkoholistin ongelmista irroutautumiseen. Kirja sopii hyvin toipumisen alkutaipaleella oleville. *Sidottu. 370 sivua.*

Rohkeutta muuttua – päivä kerrallaan Al-Anon-perheryhmässä II

Oman elämän eläminen päivä kerrallaan on olennainen osa Al-Anonin toipumisohjelmaa. Jokainen päivä voi olla onnellinen, jos ihminen keskittyy tosiasioihin, luopuu eilis-päivän taakoista ja huomiseen kohdistuvista peloista.

Tekstit korostavat, että toipuminen on prosessi. Alkoholistien läheiset eivät ole sairastuneet hetkessä, eikä toipumiseenkaan ole pika-apua. Rohkeutta muuttua tukee jatkuvaa henkistä kasvua ja avaa uusia näkökulmia myös pidemmällä toipumisessa oleville. *Sidottu. 384 sivua.*

Opas alkoholistin perheelle

Opas alkoholistin perheelle herättää läheiset tarkastelemaan omia toimintatapojaan. Koska alkoholismi vaikuttaa voimakkaasti lähipiiriin ihmisiin, on vaarana, että koko perhe sairastuu tunne-elämältään. Toipuminen on mahdollista, jos läheiset oppivat suhtautumaan alkoholismiin mukanaan tuomiin ongelmiin uudella tavalla. *12 sivua.*

Alkoholismi, kieltämisen karuselli

Alkoholismien vaikutus perheessä kuvataan kolmiosaisena murhenäytelmänä, jonka rooleissa ovat juomari ja hänen perheensä, ystävänsä ja työtoverinsa. Myös ammattiauttajat saattavat osallistua alkoholismikarusellin pyörittämiseen. Alkoholisti toimii ja muut reagoivat hänen tekoihinsa. Karuselli pyörii, kunnes joku roolihenkilöstä kieltäytyy esittämästä hänelle langennutta osaa. *20 sivua.*

kirjaset kirjaset kirjaset

Alkoholistien aikuiset lapset toipuvat Al-Anonissa

Kirjanen sisältää kertomuksia alkoholismista lapsuuskodissa. Alkoholismi on perhesairaus, joka vaikuttaa kaikkiin perheenjäseniin. Alkoholistien lapsilla voi vielä aikuisiälläkin olla tunne, ettei oma elämä ole hallinnassa. Toipuminen on kuitenkin mahdollista koko elämän ajan. *28 sivua.*

Alkoholistin äidille ja isälle

Kirjanen lievittää vanhempien tuskaa oman lapsen juomaongelman edessä ja jakaa tärkeää tietoa alkoholismisairaudesta. Toisten vanhempien toipumiskertomukset antavat muillekin toivoa: Alkoholismista voi toipua. *20 sivua.*



Svenskspråkig litteratur

En dag i taget i Al-Anon

Boken hjälper oss att leva en dag i taget som ökar välbefinnandet och ger sinnesro. Här finns också sinnesrobönen, våra slagord, de tolv stegen och traditionerna och ett ämnesregister. *Hårda pärmar. 376 sidor.*

Al-Anons tolv steg & tolv traditioner

Boken ger en fördjupad insikt i Al-Anon-programmets grunder. *Hårda pärmar. 112 sidor.*



Al-Anon- kirjallisuutta

Al-Anon-kirjallisuutta Al-Anon-kirjallisuutta

Kummissuhde – mistä siinä on kyse?

Kummi on eräs Al-Anonin tärkeimmistä avuista toipuvulle. Kummissuhteen tarkoituksena on auttaa erityisesti uusia tulokkaita, jotka ovat ahdistuneita ja epävarmoja, mutta myös muita jäseniä, jotka kaipaavat toisen tukea opettellessaan uutta hengellistä elämäntapaa. Kirjanen on koottu jäsenten kokemuksista oppaaksi tuettaville ja heidän tukihenkilöilleen. *20 sivua.*

Muita kirjasia

- Palvelun käsitteet – Al-Anonin salainen aarre
- Avain itsetuntemukseen – Al-Anonin 4. askeleen työkirja
- Tervetuloa Al-Anoniin – tietoa tulokkaalle
- Miksi olemme Al-Anonissa nimettömiä
- Juoko vaimosi liikaa
- Tätä on irrottautuminen Al-Anonissa

Tilaukset

Al-Anonin kirjallisuutta voi tilata Al-Anon-toimistosta puhelimitse, sähköpostitse tai täyttämällä tilauslomakkeen internet-sivuilla osoitteessa www.al-anon.fi.

Yhteystiedot

Al-Anon Keskuspalvelu ry
puh. (019) 729 679 arkisin klo 10–15
sähköposti al-anon@al-anon.fi
www.al-anon.fi

Al-Anon-perheryhmät on alkoholistien omaisten ja ystävien yhteisö. Sen tarkoitus on auttaa toipumaan läheisen ihmisen alkoholinkäytön aiheuttamista ongelmista. Al-Anonissa alkoholismia pidetään koko perheen sairautena. Ryhmissä jäsenet jakavat kokemuksensa elämästä alkoholismisairaudesta vaikutuspörrissä. Asenteen muutos voi auttaa koko perhettä.

Al-Anon ei ole sitoutunut mihinkään uskonsuuntaan, kirkkokuntaan, poliittiseen ryhmittymään, järjestöön tai yhteiskunnalliseen laitokseen. Se ei ota kantaa kiistakysymyksiin, ei puolesta eikä vastaan. Jäsenmaksuja ei ole. Al-Anon on oma-avainen ja toimii jäsentensä vapaaehtoisten avustusten turvin. Alkoholistien läheisten auttaminen on Al-Anon-perheryhmien ainoa tarkoitus. Noudatamme itse kahtatoista askelta sekä rohkaisemme ja ymmärrämme alkoholistiomaisiamme. Toivotamme alkoholistien perheenjäsenet tervetulleeksi ryhmään ja lohdutamme heitä.

Al-Anonin jäsenten kokemuksiin perustuva kirjallisuus sisältää erityisen toivon sanoman niille, jotka kärsivät läheisensä alkoholin käytöstä.



Löydä oma polkusi – Al-Anonin askeleet, perinteet ja käsitteet

on ensimmäinen Al-Anon-kirja, joka sisältää ohjelmamme kaikki kolme perintöä: askeleet, perinteet ja käsitteet. Kutakin niistä käsitellään syventävässä selitystekstissä, jäsenten kokemuksissa sekä kysymyksissä, joita voidaan käyttää palaverikeskustelujen pohjana tai omissa pohdintoissa.

Jokaisella meistä on oma toipumispolkumme, mutta Al-Anonissa saamme seurata toisten kokemusten viitoittamia reittejä. *Sidottu. 382 sivua.*

kirjaset