

# Ratkaisu

NIMETTÖMIEN  
ALKOHOLISTIEN  
JÄSENLEHTI

RATKAISU-LEHTI 6 · 2023 [www.aa.fi](http://www.aa.fi) 72. vuosikerta



- Puuttuva palanen oli raittius
- 7. perinne – muistathan vastuusi
- Luovuttaminen

## RATKAISU-LEHTI

72. vuosikerta  
Ilmestyy joka toinen kuukausi  
ISSN 0355-8274

**Julkaisija:**  
Suomen AA-kustannus ry

**Vastaava toimittaja:**  
Mika Lehtonen  
Toimituskunta: Keijo, Mirja, Mika, Olli

**Tilaukset ja osoitteenmuutokset:**  
Suomen AA-kustannus ry  
Kylänevantie 2, 00320 Helsinki  
Puhelin: (09) 838 7040  
Sähköposti: aa@aa.fi  
Paino: Grano Oy, Vaasa

**Toimituskunta:**  
Keijo, Mirja, Mika, Olli

**Jutut Ratkaisuun**  
Sähköpostilla: ratkaisu@aa.fi  
Postitse: Ratkaisu/AA-kustannus ry, Kylänevantie 2, 00320 Hki  
Kuvat ovat kirjoittajien, jos ei ole toisin mainittu.

Toimituksella on oikeus korjata kirjoitusten kieliasua, kuvittaa, otosikoida ja lyhentää tekstejä tilantarpeen vuoksi tai luettavuuden lisäämiseksi. Epäselyyksien välttämiseksi suosittelemme, että kirjoituksiin liitettäisiin mukaan kirjoittajan puhelinnumero (jota ei luonnollisestikaan julkaista). Lähetettyjä kirjoituksia ei palauteta, eikä niistä makseta palkkiota. Vastataanotamme tekstejä mieluummin sähköpostitse tai koneella kirjoitetuina. Lehteen kaivataan tavallisten alkoholistien tavallisia tarinoita. Myös esimerkiksi ryhmätilojen ja tapahtumiin liittyviä valokuvia voi lähettää

**Lehden kirjoitukset eivät edusta AA:n kokonaisuuden kantaa, vaan ovat kirjoittajien mielipiteitä. Kaikki oikeudet Ratkaisun kirjoituksiin pidätetään.**

## SISÄLTÖ

- 3.** Pääkirjoitus
- 4.** Puuttuva palanen oli raittius
- 6.** Aamumietiskelyni
- 7.** Luovuttaminen
- 8.** Palaverissa Ranskan Rivieralla
- 10.** Raittiina maailman ympäri  
Oma napa
- 11.** Sienestysmuistoja
- 12.** Kiitos AA:lle 16 raittiista vuodesta
- 14.** Askeleet muodostavat ohjelmamme
- 16.** 7. perinne – muistathan vastuusi
- 18.** Pidetty sanomansaattaja vei mopolla tuleja ja toivoa
- 20.** Tähdenvälejä
- 22.** Auttavat puhelimet
- 24.** Sanoman vieminen kotiin



Painotuote  
4041 0955

## AA – TIE VAPAUTEEN

Suomen AA-palvelu päätti ottaa ensi vuoden teemaksi osuvan lauseen ”AA-tie vapauteen”.

Todellinen vapaus viinan vankeudesta on juuri se, mitä moni meistä on juuri AA:sta saamansa raittiuden myötä saavuttanut.

Vapaus sana löytyy muuten 29 kertaa kirjojen ”Päivä kerrallaan” ja ”AA elämäntapana” sanahakemistoista, joten se taitaa olla meille alkoholisteille aika tärkeä asia.

Näin vuoden vaihteessa ja erilaisten pyhäpäivien aikoihin voimme vielä hetken miettiä myös vuoden 2023 teemaa ”Palveleminen palkitsee”. Juuri nyt yhteisömme hakee palvelijoita erilaisiin palvelutehtäviin muun muassa Suomen AA-palvelussa ja Suomen AA-kustannuksessa. Nämä kuten kaikki muutkin palvelutehtävät yhteisössämme palkitsevat tekiänsä moninkertaisesti.

Kun AA:n Isoa kirjaa, ”Nimettömät alkoholistit”, 1930-luvun lopulla USA:ssa tehtiin, oli vahvin ehdotus kirjan nimeksi The Way Out. Toipuminen miellettiin tieksi ulos vapauteen viinan vankeudesta. Samannimisiä kirjoja löytyi kuitenkin useita, ja nimiasia piti miettiä uudelleen. Kirja saikin saman nimen kuin yhteisömme.

Monelle meistä AA onkin tie vapauteen. Vapautta kurjuudesta, pelosta, kaunasta, itsesäälistä ja katkeruudesta. Pakomatkastamme pullon pimeyteen onkin tullut löytöretki valoon ja vapauteen. Olemme löytäneet kauan kateissa olleen kaverimme, oman aidon itsemme. Emme olleetkaan enää oman itsemme pahin vihollinen, vaan paras kaveri.

Haaveilin jo nuorena eläväni vapaata elämää. Minua ahdistivat kaikki yhteiskunnan pelisäännöt ja turhat määräykset. Katselin sunnuntaiaamuna kapakan tummennettujen ikkunoiden läpi, kuinka tuulipukukansa oli pirteänä päiväkävelyllä ja minä poika elin vapaata elämää, jota nuo tavikset varmasti salaa kadehtivat. Olin kuitenkin juovassa elämässäni niiden muutamien kapakoiden ja muutamien juoppokavereiden vanki – oikea pullon hengen ja tuskan panttivanki.

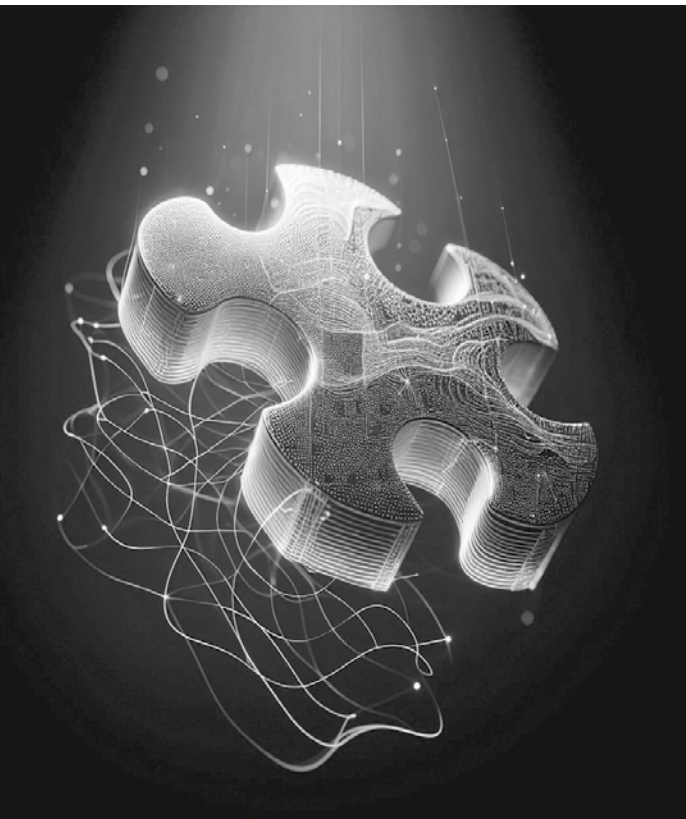
Myös tämän lehden takakannen teksti puhuu vapaudesta, vapaudesta olla oma itseni. Teksti on ote AA:n lupauksista, jotka löytyvät AA:n Ison kirjan uusimman suomenkielisen painoksen sivuilta 83, kuten myös amerikkalaisen alkuperäisen neljännen painoksen.

Näiden joulun ja vuodenvaihteen pitkien pyhienkään aikana meidän AA:laisten ei tarvitse olla yksin. Joka päivänä on jossain joku palvelijamme avaamassa ryhmää, joko verkossa tai livenä, taikka vastailee AA:n auttavaan puhelimeen. Tänäankään et ole yksin!

Kannen kuvaa katsellessa tulee väkisinkin mieleen hyvä lahjavinkki jollekin AA-kaverille tai itselle. Iso kirjamme on ajankohtainen teos niin jouluna kuin uutena vuotena. Ja se kannattaa itsekin taas pitkästä aikaa lukea. Uudessa kirjassahan on muuten 28 uutta suomalaista AA-stooria. Aika todennäköisesti jonkun sinunkin tuttusi tarina ja joka tapauksessa tärkeä ja hyvä. Ryhmissähän tulee luettua usein vain sitä ohjelmaosuutta, eli niitä 163 ensimmäistä sivua. Tänä vuonnahan voisikin syventyä myös näihin stooreihin.

Ratkaisu-lehden toimitus haluaa toivottaa kaikille AA:laisille ja heidän perheilleen hyvää ja rauhallista joulun aikaa, vapautta sekä ennen kaikkea erinomaista ja AA-vuotta 2024!

# Puuttuva palanen oli raittius



Erään suomalaisen yhtyeen laulussa lauletaan:

**“Lapsuuteni kesät sumuun vajonneet  
Palasiksi muistojeni läjään hajonneet  
Palapelin kokosin paksuin rukkasin  
Ihmetellen minne kaikki palat hukkasin...”**

Minullakin olivat oman elämäni palapelin palat pahasti hukassa, aina raitistumiseeni asti.

Viereisellä sivulla oleva kuva on näkymä kotiryhmästäni. Samassa tilassa kokoontuu myös eräs toinen yhteisö, ja heidän jäljiltään huoneen pöydällä on yleensä aina vaiheessa oleva palapeli.

2000-luvun alussa olin muuttoapuna eräälle silloiselle paikkakuntaa vaihtamassa olevalle tuttavalleni. Kun perille päästyämme menimme hänen uuteen tyhjiin olevaan asuntoon, löysin sen lattialta palapelin palan.

Ajattelin mielessäni, että olisiko tässä se elämäni puuttuva palanen ja laitoin sen taskuuni. Lähiössä sijainneen kerrostaloasunnon keittiön ikkunasta näkyi kadun toisella puolella ollut kapakka. On käsittämätöntä, että vielä yli 20 vuoden jälkeen muistan tuon kapakan nimen, vaikka emme edes käyneet siellä enkä ole tuon päivän jälkeen käynyt sen nurkillaakaan. Tarkistin Googlesta, onko sen nimistä kuppilaa oikeasti ollut olemassa ja kyllä, kyseinen paikka on pystyssä edelleenkin ja vielä samassa paikassa kuin tuolloinkin.

Kun katselin paikan ja tienoon kuvia, hetket noilla nurkilla ja ennen kaikkea siihen liittyneet tunteet ja ajatukset aktivoituivat hyvin vahvasti mielessäni ja kehosani. Muistan ajatelleeni vuosituhanen alussa siinä keittiön ikkunasta paikkaa



*Kimmon kotiryhmän pöydälle jäänyt jonkun toisen yhteisön keskeneräinen palapeli sai hänet miettimään elämänsä pelin palasia.*

katsoessani, että jos minä olisin se, joka tähän on muuttamassa, istuisin tuolla kapakassa ihan varmasti jo tänä iltana. Ajatus ei ollut mitenkään nostattava tai innostava, vaan ahdistava ja pelottava. Vaikka en tuolloin vielä tietoisesti ymmärtänyt mitään tästä alkoholismisairaudesta, jokin sisimmässäni kuitenkin tiesi ja tunsu.

Tuo silloin lattialta löytämäni palapelin pala ei kuitenkaan ollut vielä se kaipaamani puuttuva palanen elämästäni. Se löytyi siitä hetkestä vasta reilut 18 vuotta myöhemmin raitistumiseni myötä juuri näistä kuvan kaltaisista pöydistä. Siksi tällä kuvan näkymällä on minulle vahva symbolinen merkitys. Sitten olen huomannut, että minulla on elämässäni puuttuvia palasia enemmänkin, mutta yhden kerrallaan ja toisten, palapeliäni jo hieman pitemmälle rakentaneiden vertaisten avulla ja tuella olen alkanut saada kasaan omaanikin. Enää minun ei tarvitse

yrittää kasata sitä yksin, paksuin rukkasin ja ihmetellen, minne kaikki palat hukkasin.

Kun nykyään toisinaan kuulen jonkun tutun tai puolitutun alkoholistin kuolleen hoitamattoman sairautensa takia tai jostain muusta syystä, kuitenkin raittiutta kokematta, mietin että toivottavasti hän nyt on löytänyt sen rauhan, sen puuttuvan palasen, jota ei täällä maan päällä ehtinyt löytää. Näiden pöytien äärellä se on kuitenkin jokaiselle tarvitsevalle ja raittiutta haluavalle tarjolla ja löydettävissä. Tämän siunauksen soisin mahdollisimman monille alkoholisteille.

Näillä mietteillä tänäänkin kiitollisena tästä raittiuden ja elämän lahjasta.

KIMMO

# Aamumietiskelyni

Viimeisimmästä ryppystäni on jo kauan, yli kaksikymmentä vuotta. Miksi sitten palaan siihen viimeisimpäänkin säännöllisesti? No, tähän on meille AA:laisille tuttua – kun pidän selkeänä mielessä, mistä kaaoksesta olen päässyt, niin haluan tänäänkin raittiin päivän ilman ehtoja.

Aamulla kun herään, kipaisen keittämään kahvia. Siinä kirkasvalolampun hoitavan hohteen äärellä jo vuosien tottumuksesta luen kännykästä päivän tekstin Päivä kerrallaan -kirjasta. Sitten, erään toverini esimerkin kannustamana, siirrän huomion sisimpääni. Kysyn itseltäni, että haluanko tänään olla juomatta. Annan kysymyksen vaikuttaa, muistot tulevat, viivyn niissä hetken ja päästän irti. Syntyy varmuus, haluan raittiin päivän. Seuraavaksi suuntaan kohti ”jumalaa sellaisena kuin hänet käsitan”. Jälleen annan ajan kulua. Odotan tyhjän mielen tilassa ja yleensä jostakin tietoisesta puolesta ilmestyy ajatus. Koska haluan raittiin päivän, päätän luovuttaa lopullisen hallinnan tästä kaikesta hänelle, jota nimitän korkeammaksi voimaksi. Mahdollisesti mietin vielä, pelottaako minua joku asia tulevassa päivässä. Saatan päättää soittaa kummille – tai että juuri tänään on palaverin paikka. Aamumietiskelyni kestää vain minuutteja, mutta sen vaikutus on mahtava.

Tuliko tottumus aamumietiskelyyn helposti? Ei tullut. Tunnen samaistumista edesmenneeseen kohtalotoveriini, joka kutsui itseään AA:n apukoululaiseksi. Mielestäni toverini sanoista välittyi nöryys. Ymmärrykseksi AA:n tarjoamasta toipumishjelmasta ei minullakaan ollut, eikä ole, täydellinen. Sen myöntäminen pelotti silloin. Myöntämiseen

tuntui sisältyvän riski paljastumisesta, etten kelpaakaan tovereille. Sitten kun hiljakseen olen nimenomaan puhunut ryhmässä kokemustani siitä, mitä en ymmärrä ohjelmassa tai elämästä nyt yleensäkin, on olo tuntunut keveämmältä.

Niinpä aloin puhua palavereissa siitä, mitä en vielä ymmärrä ohjelmasta, ja mitä olen yrittänyt asian eteen tehdä. Kerroin, etten ole tavoittanut säännöllistä aamumietiskelyn tapaa. Huomasin kuuntelevani erityisellä tarkkuudella kokemuksia siitä, kuinka joku toinen oli asian ymmärtänyt ja minkälaisiin toimiin ryhtynyt. Läpimurto tapahtui eräessä kansainvälisessä nettipalaverissa. Toveri kertoi, kuinka heti herätessään hänen mielensä saattaa olla kaaoksessa. Kun hän lähtee siitä kiireellä päivää suorittamaan, on luvassa ahdistusta, hätiköityjä päätöksiä – ja lisää mielen hämmennystä.

Tämä henkilö kertoi itse aloittavansa aamumietiskelynsä heti havahtuessaan hereille. Vielä silmät kiinni ollessaan hän alkoi suuntautua kohti raitista päivää. Hän oli havainnut tämän tärkeäksi. Kuuntelin aluksi toverin kokemusta ulkopuolisen havainnoijan roolista, kunnes mieleeni istahti ajatus: ”Miten on minun laitanani?” Päätin testata asian, ja päätöstä seurasi tässä tapauksessa myös päätöksen mukainen toiminta. Aamulla huomasin, että kiireen ja sekaannuksen tunne todellakin oli välittömästi läsnä! Asialle oli tehtävä jotain. Tästä havainnosta sain motivaation aloittaa säännölliset aamumietiskelyt, ja niitä haluan kyllä jatkaa ihan oman itseni vuoksi.

Niin, korkeamman voiman osaan tänään nimetä erään toverin määritelmän mukaan

”korkeampi voima sellaisena kuin häntä en ehkä koskaan ymmärräkään”. Tämän määritelmän määrittelemättömyyttä olen monesti miettinyt, siis mietiskellyt. Luovutan siis tahtoni ja elämäni sellaiselle, jota en osaa millään tavoin määritellä. Silti kummallisesti

## Luovuttaminen

Yksi tärkeimmistä vapautumisen keinoista on luovuttaminen. Erilaiset huolestumisen aiheet, pelot ja jännitykset rasittavat mieltä. Syynä on se, että yrittää hallita elämäänsä mahdollisimman hyvin. Aina sattuu asioita, jotka menevät eri tavoin kuin oli halunnut.

On hyvä tehdä yksi asia kerrallaan, ettei se jää aikeeksi. Jos suunnittelee tekevänsä monta asiaa kerralla, voi jäädä kaikki tekemättä, on korkea kynnyks aloittaa. Voin yrittää parhaani, teen kaiken mikä tuntuu tarpeelliselta. Aika näyttää, mikä on lopputulos.

Huolet pitää heittää syrjään, ne eivät auta, ne vain pyöriivät mielessä. Toimin ikään kuin huolia ei olisikaan. Se, mikä on varmaa, on että aika kuluu ja päivät jäävät taakse. Ne päivät, jotka huolestuttivat, ovat muisto vain.

Kun ensi kerran menin AA-palaveriin, olin jännittyneessä mielentilassa, mutta seuraavana päivänä näki asian aivan uudessa valossa. Olin vapautuneempi, rohkaistunut. Tiesin sisimmässäni, että alkoholi riippuvuus on voitettavissa. Monet olivat siinä onnistuneet, samoin voi käydä itselleni. Tarvitaan vain oma halu raittiuteen, niin voimakas halu, että se ylittää kaikki teennäiset luulot ja pelot.

Voin nousta alennustilasta, jokin voima nostaa minua, kaikki käy hyvin. Luovuin yrittämästä yksin, olin kokeillut sitä riittävästi. Se ei auttanut. Toisten tuki, läsnäolo samassa huoneessa ravitsi henkisesti. Puhuminen alkoholiin liittyvistä tosiasioista syvensi luottamusta toveriseuraan.

Täydellistä virheettömyyttä ei voi saavuttaa, minun on opetettava luovuttamista koko

luovuttaessani aamuisin tahtoni ja elämäni, kehitty minussa luottamusta. Viime aikoina olen ajoittain jopa aidosti voinut sanoa: ”elämä kantaa”.

JAPE

loppuelämän ajan. Kun olen valmis hyväksymään opettelun, mieleen avautuu uusia ratkaisuja, joita ei ole aiemmin keksinyt.

Minun ei kannata odottaa hyvää päivää tai hyvää mielialaa, jolloin alkaisin tekemään jotain. Minun on tehtävä asioita nyt, olkoon vaikka harmaa päivä, on mentävä palaveriin, on otettava palvelutehtävä. On tehtävä sellaista, jonka ajattelee vahvistavan raittiutta. Ei tarvitse olla täydellinen, ihan hyvin voi suorittaa keskeneräisenä, virheitäkin tehden. Asiat kääntyvät lopulta parhain päin, kun on oikealla asenteella lähtenyt liikkeelle. Jokin henki alkaa vaikuttamaan minussa. Voin ajatella näinkin: en minä, vaan jokin minussa. Voin luopua itsekorostuksesta, en tarvitse sitä. Asiat sujuvat huomaamatta hyvin. Toisten huomioiminen tulee tehtyä luontevasti.

Kun vastassa on hankalalta tuntuva asia, kyseessä on tunne, joka perustuu kuvitelmiin. On annettava periksi ja syrjäytettävä tunne.

Tilalle tulee tyhjyys, joka vie pelon mensesään. Sitä katsoo asioita tynnesti, mielessä voi käydä ajatus korkeamman voiman suuntaan: ”Tapahtukoon sinun tahtosi”. Jos käy ajatuksen mukaan, silloin elämä ei olekaan sattumanvaraista, vaan johdatuksen mukaista. Siihen voi luottaa, asia on hyvissä käsissä. Luovuttaminen on paras ratkaisu. Ei kannata äkertää jännittyneenä pahinta peläten. On parempi valita miellyttävä, rento hyvän ohjattavana oleminen. Tämä on todellisuutta, minun on vain uskallettava valita tällainen ajatus ja elettävä sen mukaan.

MARTTI



# Palaverissa Ranskan Rivieralla



*AA on löytänyt tiensä myös  
pieneen Valbonnen kylään  
Ranskan Rivieralla.*

Tyttäreni perhe oli vuokrannut heinäkuussa talon pariaksi viikoksi Grassen kaupungista Etelä-Ranskasta. Me lähdimme vaimoni kanssa heidän mukaansa.

Cote d`Azurin eli Rivieran alue on minulle tuttu, sillä kävin siellä aikanaan työmatkoilla muutamia kertoja vuodessa. Nostalgisissa tunnelmissa – palmujen varjossa sekä laventelin ja valkosipulin tuoksuissa – oli minun kuitenkin muistettava, että olen alkoholisti edelleen täälläkin. Siksi olin ennen matkaa hakenut verkosta tietoja alueen englanninkielisistä ryhmistä. Raitistuttuani olin käynyt työreissujen yhteydessä Nizzassa ja Cannesissa ryhmissä, mutta nyt ajelin perjantai-illansuussa vanhaan idylliseen Valbonnen kylään vajaan kymmenen kilometrin päähän. Kiemurteleva pikkutie vei ylös ja alas kukkuloiden rinteillä, joilla kasvoi oliivipuita ja aleppomäntyjä. Plascassierin kylän läpi ajaessani totesin, että vanha lounasravintola liikenneympyrässä oli edelleen paikallaan. Kävin siellä juoma-aikaan joskus lounailla, koska hintaan sisältyi

rajoittamattomasti karahviiniä!

Saavuini Valbonnen ja löysin parkkipaikan pienen etsiskelyn jälkeen kylän laidalta läheltä palaveripaikkaa.

Astuin sisään kokoushuoneeseen. Pienillä sohvilla istui neljä osallistujaa, joita tervehdin ja kerroin olevani lomailija. AA:laiseen tapaan minut toivotettiin tervetulleeksi ja kyseltiin kauanko olen alueella ja tarvitsenko yhteystietoja. Kyselin kokoustan taustoja: huoneisto on paikallisen seurakunnan omistama. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa, keski- viikkona ja perjantaina. Osallistujia on viidestä vähän reiluun kymmeneen.

## Dave B:n tarina

Keskustelumme aikana tuli pari uutta osallistujaa. Palaveri alkoi ja ensin luettiin AA:n määritelmä. Tämän jälkeen annettiin vierailijoiden esittäytyä ja kysyttiin, onko ketään alle yhden vuoden raittiudella mukana. Yksi meistä oli ja hän luki alkuun tekstin ”Ison kirjan” 5. luvun

alusta. Tämän jälkeen ryhmän palveluedustaja kertoi Lounais-Ranskan aluekokouksesta.

Ryhmän perjantai-palaverien teemana on ”Iso kirja” (Nimettömät Alkoholistit -teos). Siitä luettiin kanadalaisen Dave B:n tarina (meidän suomalaisten uusimmassa painoksessamme s. 183). Teksti luettiin pätkissä – kukin osallistuja vuorollaan.

Puheenvuoroissaan osallistujat kuvailivat omia samaistumiskohteitaan Dave B:n kokemuksiin. Alkoholistilla on vahva kieltomekanismi ongelmilleen – viina ei ollut syy vaikeuksiin juomarin mielestä. AA:ssa välitetään tuntemattomasta vertaisesta ja näin toipuminen alkoholismista mahdollistuu tämän yhteisön tuella. Moni kertoi sanomansaatoista oman toipumisen apuna. Kertomalla kokemuksestaan vielä kärsivälle alkoholistille kääntyy ajatus itsekeskeisyydestä toiseen alkoholistiin ja auttamiseen.

## Mitä oli ja mitä on nyt

Puheenvuorojen kierros oli käyty. Koska aikaa oli edelleen jäljellä, annettiin mahdollisuus käyttää puheenvuoroja. Useimmat halukkaat kertoivat päivän tilanteistaan. Minä jaoin edellisen päivän muistikuvani menneeseen. Olimme perhekunnan kanssa ajaneet Juan les Pinsin alueelle ja istuimme rantalaiturilla jäätelöä syöden. Osoitin vähän matkan päässä ole-

vaa hotellia ja sanoin, että tuossa hotellissa on pappi ollut useampia kertoja työkokouksissa. Sitä en kertonut, että tuohon viereiseen baariin raahauduin useana krapula-aamuna seitsemältä sen avautuessa juomaan Duvel-olutta. Duvelia sen takia, että siinä oli alkoholiprosentti 8,3. Ei tarvitse epäillä onko henkilö alkoholisti, jos istuu varhaisaamulla juomassa vahvaa olutta. Nyt ne ajat olivat takanapäin ja sain nauttia auringosta ja läheisistäni sekä jäätelöstä täysin siemauksin AA:n tuoman raittiuden ansiosta.

Ryhmän päätteeksi luettiin vielä ns. AA:n lupaukset (Suomen uudessa Isossa kirjassa s. 83). Lopuksi nousimme seisomaan ja ringissä vieruskaveriamme kädestä pitäen lausuimme yhdessä tyyneysrukouksen. Oli aika kiittää ryhmästä ja toivottaa raitista jatkoa meille kaikille.

Ajelin rauhallisena takaisin talollemme syömään yhdessä perheeni kanssa. Kertovat, että lähdettyäni nuorin lastenlapsistani, 2-vuotias, olisi halunnut papan mukaan. 12-vuotias isoveljensä – joka tiesi käyntini päämäärän – oli veistellyt, että pikkuveli varmaan haluaisi ryhmään, jossa pyritään tutista eroon.

REISSUMIES



*Englanninkielinen AA-ryhmä  
Ranskan Rivieralla löytyy  
osoitteesta 2 Rue du Presbytère,  
06560 Valbonne.*

# Raittiina maailman ympäri

Tieni raittiuteen vei 2019 Laakson katkon kautta, jossa sain AA:n sanoman. Vuonna 2022 raittiuden roiskeet veivät minut maailman ympäri. Kävin palaverissa Espanjassa, Perussa, Ecuadorissa, Kolumbiassa, Panamassa, Meksikossa, Yhdysvalloissa, Japanissa, Thaimaassa ja Taiwanilla. Edellä mainituista maista löytyi kaikista englanninkielisiä palaveriteita. Etelä-Espanjassa Fuengirolassa ryhmä kokoontui, joka päivä kello 12 kun taas Perun Limassa vain muutaman kerran viikossa. Ryhmätiloina käytettiin muun muassa kirkkoja, ravintoloiden takahuoneita, asuinhuoneistoja ja muita vuokrattavia kerhotiloja.

Taipeissa ryhmä kokoontui asuinkeuhkotalon ja alkuun jännitti löydäkö ryhmää. Onneksi hississä oli jo toipuvia. Kolumbian Medellinissä yksi ryhmä kokoontui kahvilan takahuoneessa, joten siellä pystyi kätevästi tilaamaan kahvin palaveriin.

Panama Cityssä kokoontuu sunnuntaisin vaellusryhmä, joka kävelee yhdessä paikalliselle näköalapaikalle ja pitää ryhmän kukkulan päällä. Kävellessä voi hyvällä tuurilla nähdä

## Oma napa

Onko omaan napaan tuijottaminen hyvä vai huono asia?

Se riippuu siitä, miten sitä katsoo. Raittiuden kannalta voi ajatella, että oma napa on tärkeä, se on syytä ymmärtää itsensä tarkkailun ja itsetutkiskelun perspektiivistä. Taustana on nimittäin, että vain jos on itsensä kanssa sovussa, pystyy auttamaan muita. Sille pohjalle rakentuu myös oma raittiuteni.

Jos yrität olla selvänä muiden painostuksesta tai jos työnantaja pakottaa sinut raitistumaan – kuten monta kertaa tapahtuu. Hoito ehkä tepsii jonkin aikaa, mutta ei pure ennen kuin tekee sen itsensä takia.

Minä jouduin kokemaan pettymyksen. Ensin olin ylpeä itsestäni, kun pääsin eroon viinan-

laiskiaisia ja apinoita.

Ennen välttelin matkoillani kaikkein suosituimpia turistikohteita, mutta mielestäni AA:laiselle nämä ovat aivan mainioita paikkoja, esimerkiksi Mexicon Playa Del Carmenilla oli erittäin aktiivinen ja kansainvälinen AA-yhteisö. Monissa espanjankielisissä maissa ryhmätilan näkee jo kaukaa kun AA-logo on maalattu sinisenä talon seinään. Sielläpäin tämä näytti olevan tapana. Esimerkiksi Boliviassa bussiasemien katossa oli usein tiedotuskyltti paikallisista AA-ryhmistä. San Fransiscossa minut kutsuttiin heti mukaan AA:laiden telttaretkelle ja monet ryhmätoverit olivatkin innoissaan, että tapasivat suomalaisen alkoholistin. Tokion ryhmässä viihdyin niin hyvin, että juuri ryhmien takia se onkin yksi suosikkipaikoistani. 4-vuotiskolikkoni sain Bangkokin ryhmästä.

Kaikissa ryhmässä tuntui kuin olisin saapunut kotiin ja AA-henki oli läsnä. Olen erittäin kiittolinen, että AA on näin kansainvälinen ja että olen saanut mahdollisuuden olla osana tätä yhteisöä.

KATARIINA

himosta, mutta sitten tuli eteen se pieni neljän sentin ryyppy. Se häivytti pinnallisesti opitun, huonosti omaksutun tiedon, mursi padon, palautti viinan himon ja humalahakuisen ajattelun.

Onneksi siinä vaiheessa sain apua kummilteni. Oli pakko aloittaa alusta, oli pakko hyväksyä, että en voi ottaa ensimmäistäkään ryyppyä. Sen tajuttuani sain siihen myös ylhäältä apua. Oli aika merkillinen tunne, että kun hyväksyin asian, niin yhtäkkiä ei tehnyt enää mieli viinaa. Jouduin selittämään myös entisille ryyppäkavereille, että en itsekään tajua miksi en enää halunnut viinaa. Mieleni oli muuttunut, ja se että lipsahdin uudestaan juomaan johtuikin siitä, että en ollut tehnyt itselleni selväksi, että minun täytyy olla raittiina vain oman itseni takia.

Omaan napaan tuijottaminen koetaan itsekeskeisyydeksi, mutta jos pidän itsestäni huolta ja yritän järjestää vain omia asioitani, niin muutkin asiat järjestyvät ja silloin voin antaa myös muille apua.

Jouduin merkilliseen tilanteeseen lapsenlapseni kanssa, kun hän luki minulle omista kokemuksistaan kirjoittamaansa runoa. Huomasin, että hän oli tullut samaan tulokseen, mistä minä juuri kirjoitin. Minun ajatukseni perustuvat tähän meidän 12 askeleen ohjelmaan, mutta huomasin, että nuori tyttö oli aivan omista lähtökohdistaan tullut samaan tulokseen.

On tietenkin mahdollista löytää raitis elämä ilman apua, mutta hyvänä pohjana siihen on oivaltaa itsensä rakastamisen merkitys.

## Sienestysmuistoja

Kulunut syksy on ollut muhkea sienisyksy. On kuivattu, pikkeloity ja suolattu. Kävely vähän hulkunkilto silmissä sienten perässä nosti mieleen muistoja menneiltä ajoilta.

Edesmennyt tätini oli armoitettu sienestäjä. Hänen luonaan kävimme vaimoni kanssa sienessä jo nuorena avioparina. Kerran löysin mustesieniä. Tätini sanoi, että näitä voi syödä, mutta viinaa et voi näiden kanssa ottaa, ne sisältävät antabusta! Oli jo silloin havaittu, että minulle viina maistui. Kotipuolella syksyisin ajelin sunnuntaiaamuna krapulassa sienimetsään pakoon juomiseni aiheuttamaa kodin kireää tunnelmaa ja huonoa oloani. Evääksi otin pari kaupan lonkeroa, joilla yritin lievittää kankkustani. Laskeskelin, että reilu pari tuntia vähintään täytyisi metsässä olla, että voisin ajaa takaisin. Kyllä se mittari olisi värähtänyt punaiselle, jos poliisin ratsiaan olisin ajanut. Juova alkoholisti ottaa riskejä.

Vuosien päästä olin ollut pari vuotta AA:n piirissä, mutta en todellisuudessa ollut liittynyt mukaan. Join aina silloin tällöin. Viimeinen juomakertani sattui syksyyn. Aikuistuneet lapseni olivat muuttaneet pois ja vaimoni lähte-

Oma napa on lähtökohta, eikä se tarkoita muiden hylkimistä eikä itseensä tuijottamista. Se ei tarkoita sitä, että on itsekeskeinen eikä näe ympäristöä, vaan että pitää huolta itseltään ja on itsensä kanssa sinut.

Sama vivahde-ero on nöyryyden ja nöyryyden välillä. Nöyryys ei myöskään tarkoita sitä, että alistuu ja nöyristelee, vaan että on nöyrä tosiasioiden edessä. Tämä itsensä kanssa sinuna oleminen antaa sitten mahdollisuuden auttaa muita ja pysyä raittiina. ”Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” on meidän AA-ohjelmaakin vanhempi totuus.

JUHA T

nyt lomamatkalle. Olin yksin. Pettynään ja ahdistuneena taas toistuneesta juomisestani lähdin sienimetsään rauhaa etsimään. Vain kangasrouskuja löytyi – sikäli kuin kyynelten sumeltamilla silmilläni pystyin näkemään. Vaelsin ja itkin epätoivoani. Kotiin tultuani luin uudelleen ja uudelleen Ison kirjan viidennen luvun alkua, sitä mitä olin tehnyt tai oikeammin tekemättä jättänyt. Siitä alkoi muutosprosessi kohti raittiutta, aloin tarttua ryhmäkavereiden auttaviin käsiin.

Muutaman vuoden raittiudella koetin auttaa yhtä kaveria, joka oli pitkään roikkunut mukana, mutta lähti aina välillä juomaan. Olin sienimetsässä, kun puhelin soi. Eräs AA:lainen kertoi kyseisen kaverin teloneen itsensä humalassa ja kuolleen. Hiljenin ja kiitin tiedosta. Pistin sienikorin maahan ja istuin kannolle. Kyyneleet tulvivat silmiin. Nyt on jutut juteltu, puheet pidetty. Enää en voi tehdä mitään, lopullinen on hyväksyttävä. AA:n apu ei kanna kuoleman rajan taa, siihen on tartuttava tässä elämässä.

JUHA

# Kiitos AA:lle 16 raittiista vuodesta

Tiedän kyllä, että monella lukijalla raittiita vuosia on paljon enemmän kuin 16. Ja ymmärrän sen, että vuosien määrällä ei sinällään ole mitään itseisarvoa. Kyse on jokaisen kohdalla tämän päivän raittiina elämisestä ja juomattomuuden lisäksi nimenomaan tunne-elämän raittiudesta. Mutta nuo noin 5840 päivää ovat minun yhtäjaksoisen raittiuteni kesto ja haluan pysähtyä hetkeksi pohtimaan, mitä se minulle merkitsee.

Raitistuin muutamaa päivää ennen kuin menin ensimmäiseen palaveriini. Siksi koen raittiuden olevan lahja itseäni suuremmalta voimalta. AA:ssa olen oppinut paljon sairautestamme ja siitä, millaisia me alkoholistit sielunelämältämme olemme. Olen saanut työkaluja tunteideni käsittelyyn. Tärkeintä minulle on ollut ohjelmamme hengellisyys ja yhteys jumalaan.

Etenkin ensimmäinen vuosi oli suurta iloa siitä, että kykenin olemaan juomatta päivän toisensa jälkeen, juhlapyhät yksi kerrallaan. Se oli kiitollisuutta siitä, että olin löytänyt paikan, jossa minut otettiin vastaan ja hyväksyttiin juuri sellaisena kuin olen: alkoholistina, epätäydellisenä ja monin tavoin rikkinäisenä ihmisenä. Ollessani heikoimmillani minä kelpasin. Se oli usein häpeässä ja syyllisyydessä rämpimistä, menneiden mokien puhumista ulos. Totuttelua täysin uudenlaiseen elämään, jossa ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita ei voinutkaan painaa alas alkoholilla.

Ensimmäisten raittiiden vuosien aikana sain useamman kerran kokea isovanhemaksi tulemisen ihmeen. Ja nuo pienet ihmisen alut luotettiin minun hoitooni jo aika pieninä uskoen siihen, että pysyisin selvin

päin. Se kertoi minulle siitä, että lasteni luottamus uuteen elämäni alkoi pikkuhiljaa kasvaa. Voi olla, että minulta menivät hieman sekaisin hyvittäminen ja halu auttaa ja olla mukana lasteni perheiden elämässä. Aikoinaan analysoin sitä paljon, mutta näin jälkikäteen ei pohjimmaisella motiivilla niin suurta väliä ole. Vuosien mittaan ymmärsin kuitenkin selvästi sen, miten rajaton olen ollut hakiessani muiden hyväksyntää oman hyvinvointini kustannuksella. Terve itsekkyys on vieläkin vaikea käsite. Onneksi ikä on tuonut rajoitteita, joiden takia en enää pysty asioihin, joita 10 vuotta sitten tein.

Tällä matkalla olen ainakin jonkin verran tutustunut omaan itseeni. Tiedän aika paljon heikkouksistani ja jotakin myös vahvuksistani. Olen saanut olla mukana monenlaisissa palvelutehtävissä alkaen kahvinkeitosta omalle ryhmälle, aluetoiminnassa ja AA-palvelussa. Olin myös Naantalın kesäpäivien järjestelytoimikunnassa jokunen vuosi sitten. Lähiseudulla olemme porukalla järjestäneet monia Back to basics-tapahtumia ja useampia AA:laisia viikonloppuja eri teemoista, esimerkiksi 4. askeleesta ja hengellisyydestä. Lisäksi saanut olla mukana AA:n erilaisissa kirjaprojekteissa. Eikö siinä riittävästi aihetta kiitollisuuteen!

Edellä kuvaamani toiminta kertoo minulle siitä, että olen saavuttanut sen verran tyyneyttä ja tasapainoa, että kykenen sitoutumaan erilaisiin hankkeisiin ja suoriutumaan niistä. Itsekunnioitukseni on paremmin kohdallaan kuin kertaakaan ennen raitistumistani. Juomisen loppuvaiheissa kadotin oman itseni lähes kokonaan, kun pakkomielle vei mennessään. Se vei ja minä vikisin.

Olen sydämestäni kiitollinen AA:lle saamastani avusta ja tuesta. Ja olen kiitollinen uusista ystäväistä, joita AA ja raittius ovat tuoneet tullessaan. Me teemme yhdessä kaikenlaista muutakin mukavaa kuin käymme ryhmässä. Pari viikkoa sitten kävimme muutaman naisen kanssa lekottelemassa kylpylässä ja syömässä herkullisen lounaan. Ihan tavallisia tavallisten ihmisten asioita, mutta se tuntui vallan ylelliseltä.

seltä.

Viime vuosina olen alkanut kaivata elämäni yhä enemmän hengellisyyttä, liekö sitten synnä kaikki se kauheus, mitä maailmassa tällä hetkellä tapahtuu vai mikä, mutta yhä voimakkaammaksi on tullut tunne, että omin avuin täällä en selviä. Enkä edes AA:laisten avuin, vaan tarvitsen yhä enemmän Jumalaa. Onneksi AA ei tätä kiellä. Kahdestoista askel kysyy: "Voimmeko tuoda uuden tarkoituksen ja antaumuksen omaan uskontoomme?" (19. painos, s. 109).

Tässä vaiheessa koen voimakkaasti, että Jumala johdattaa meistä jokaista ihan henkilökohtaisesti räätälöidyn suunnitelman mukaan. Meidän valittavaksemme jää, huomaammeko sen ja suostummeko siihen. Toissa kesänä minua pyydettiin mukaan vapaaehtoisten toteuttamaan ruoka-aputyöhön vähävaraisille, koska siellä kaivattiin kielitaitoa. Suostuin, ja sen myötä olen nyt aktiivisesti mukana tässä työssä.

Muutama viikko sitten minulta kysyttiin, haluaisinko olla mukana Tuomasmessujen suunnitteluporukassa kotiseudulleni. Lupauduin ja nyt olemme tarmolla suunnittelemassa ensimmäistä messua helmikuulle.

"Tutkimattomia ovat herran tiet", toteaa 11. askel. En voi kuin olla samaa mieltä ja jäädä mielessäni ihmettelemään, miten paljon ihania asioita nämä kuluneet 16 vuotta ovat elämäni tuoneet. Nöyrin ja kiitollisin mielin jään odottamaan, että mitähän vielä on luvassa... Kunhan pysyn kuulolla.

MIRJA

## AA-TIEDOTUKSIA-lehti

40 € / vuosi  
Vain jäsenille.

Tilaa osoitteella:  
Suomen AA-kustannus ry,  
Kylänevantie 2, 00320 Helsinki  
tai sähköpostilla aa@aa.fi



# Askeleet muodostavat ohjelmamme

Samalla tavalla kuin jokainen meistä on kokonaisuus, niin myöskin jokainen kahdestatoista askeleesta kytkeytyy kaikkiin muihin askeleisiin muodostaen näin kokonaisuuden

Sana "parantaa" merkitsee "tehdä ehjäksi". AA:n tavoitteena on auttaa särkynyttä, hajallaan olevaa henkilöä löytämään eheyden, suunnan ja vapauden elämäänsä. Tämä matka alkaa sillä, että vapaudumme pakonomaisesta juomisestamme ja kahdentoista askeleen avulla vähin erin vapaudumme peloista, masennuksesta, huolestuneisuudesta ja äärimmäisestä itsekeskeisyydestämme, mitkä olivat luonteenomaisia juoma-ajallemme.

Ekologistit korostavat jatkuvasti teemaa: jos tuhotaan luonnollinen tasapaino jollakin alueella, sillä on epäedullinen vaikutus jollakin toisella alueella. Kaikki liittyy kaikkeen. Emme elä umpiossa. Myrkytys jollakin elämämme alueella voi myrkyttää toisen näennäisesti liittymättömän alueen elämässämme. Jos emme sovelta kaikkia askeleita elämäämme, niin siitä voi olla seurauksena masennusta, huolestuneisuutta, pelkoja, vihamielisyyttä, ikävystymistä ja lopulta juopottelua.

Kun vuosia sitten työskentelin Grönlannissa ja Alaskassa, opin tuntemaan joitakin eskimoita ja vietin aikaa tutkimalla heidän kulttuuriaan. Kuten kaikki alkukantaiset ryhmät niin eskimotkin näkivät kaiken liittyvän kaikkeen. Heidän perheensä, ystävänsä, työnsä, eläimet, maa, meri ja heidän Jumalansa – kaikki nämä liittyivät yhteen. Kun he joutuivat kosketuksiin tekniikkamme ja kulttuurimme kanssa, niin tämä yhtenäisyyden käsitys katosi ja siitä oli seurauksena samanlaisia ongelmia kuin meillä on. Niin kuin monesti käy, uuden kulttuurin piiriin tulevat omaksuivat molempien kulttuurien huonoimmat piirteet.

Noiden työvuosien aikana AA-viesti tuli minulle Ison kirjamme välityksellä. Monta kertaa olen lukenut viidennestä luvusta: "He, jotka ei-

vät toivu, ovat ihmisiä, jotka eivät voi täysin antautua noudattamaan tätä yksinkertaista ohjelmaa..." Tarkoittaako toipuminen yksinomaan sitä, että olen juomatta? No, ei todellakaan. Nuo alkuaikojen jäsenet ymmärsivät perusteellisuuden merkityksen kirjoittaessaan: "Luumme, että henkilö, joka sanoo pelkän raittiuden riittävän, on ihan pihalla.." Täsmällisellä selkeydellä alkuaikojen jäsenet määrittivät tavoitteemme: "Meidän todellinen tarkoituksemme on sovittaa itsemme mahdollisimman hyvin Jumalan ja lähimmäistemme palveluun."

AA:ssa on vuosia ollut muutamia hokemia, joilla tarkemman tutkimuksen mukaan ei ole mitään tekemistä toipumishjelmamme kanssa. Yksi näistä on väittävä: "AA:ssa ei ole mitään, mitä täytyy tehdä". Huolimatta siitä, että täytyy-verbi esiintyy useissa kohdissa Isossa kirjassamme, niin kuulemme eräiden AA-jäsenten ääni väristen julistavan, että sinun ei AA:ssa täydy tehdä mitään. Kokemukseni mukaan näin julistavat eivät ole koskaan vauvaneet ottamaan selvää todellisesta toipumishjelmastamme, mistä kyllä löytyy useitaakin sanontoja: meidän täytyy...

Jokainen AA:n askelista liittyy toiseen askeleseen ja ne toimivat kokonaisuutena. Pala-verissa kuullaan usein, että askeleet ovat vain ehdotuksia. Isossa kirjassamme todetaan selvästi: "Tässä ovat ottamamme askeleet, joita ehdotetaan toipumishjelmaksi. Toipumishjelmamme muodostuu siis kaikista askelista. Mikäli sovellamme niitä rehellisesti ja perusteellisesti, niin ne tuottavat täsmällisen tuloksen".

Varmasti oikeuteni on käyttää vain osaa askelista tai olla kokonaan niitä käyttämättä. Toimintatavastani riippumatta olen tämän toveriseuran jäsen. Kolmas perinteemme takaa sen. Tässä kohtaa minusta tuntuu, että syntyy huomattavia käsitysvirheitä. Minun ei tarvitse tehdä yhtään mitään ollakseni AA:n jäsen. Toi-

saalta noudattamalla ohjelmaamme ja saamalla aikaansa taattu tuloksia ja tällöin joudun kohtaamaan ohjelmassamme useita asioita, jotka minun täytyy tehdä.

Minulla on oikeus käyttää kuutta askeliamme, kolmea niistä tai ei mitään niistä, mutta tällöin on käytössäni jokin muu kuin AA:n toipumishjelma. Tuolloin noudatan omaa keksintöäni. Ylimielinen ylpeyteni ei halua noudattaa annettuja ohjeita. Tämä on eräänlaista sokeutta.

Osohjelman toteuttaminen jättää toipumiseni puolitiehen, eikä tulos ole mieltäni tyydyttävä. "On sellaisiakin, jotka eivät toivu, koska eivät voi tai halua täysin antautua noudattamaan tätä yksinkertaista ohjelmaamme..." Elämäni on kokonaisuus ja kauan sitten päädyin käsitykseen, ettei sitä voi jakaa osiin. Epärehellisyys jollakin elämäni alueella aikaansaa ongelmia toiselle elämäni alueelle. Paraneminen yhdellä alueella parantaa myös toista aluetta. Kaikki kytkeytyy kaikkeen. Jokainen askel kytkeytyy toiseen järkevissä ohjelmassamme, mikä on suunniteltu muuttamaan minut ihmiseksi, joka on kykenevä halukkaasti ja iloisena toteuttamaan jumalan tahtoa.

Yhdessä huonoimmista neuvoista, mitä olen koskaan saanut, sanotaan että "työstä aluksi ohjelmamme yhdeksän ensimmäistä askelta ja sovelta sitten kolme viimeistä askelta loppuelämäsi." Tämä ehdotus on juuri yksi esimerkki jakaantuneesta ajattelusta. Jatkuvasti työstämällä kaikkia kahtatoista askeltamme olen saavuttanut tuloksia, jotka ilman tätä menettelyä eivät olisi millään muulla menetelmällä olleet mahdollisia. Ohjelman vaatimukset ovat yksinkertaisia, täsmällisiä ja selkeitä. AA:n lupauksetkin ovat samalla tavalla täsmällisiä ja selkeitä. Kun tarkastelen itseäni kokonaisuutena enemmän kuin erillisinä osina, jotka vain löysästi liittyvät toisiinsa, niin ohjelmastamme on apua olipa tilanteeni mikä tahansa. Kaikki askeleet yhdessä mahdollistavat muutoksen siitä missä nyt olemme, olosuhteisiin joihin kuulumme.

Loren Eiseley kertoi kerran kalasta, jolla silmässä oli kaksi linssiä. Ylempi tarkasteli aurinon valoa ja säättä ja alempi linssi tarkasteli meren syvyyksiä, missä kala ui. Eiseley totesi, että kala elää kahdessa todellisuudessa samaan aikaan. Emme tosin tiedä, mitä hyötyä kalalla on tästä. Mitä tulee sitten meihin ihmisiin? Meilläkin on aina ollut kyky nähdä reaali maailman ulkopuolelle johonkin toiseen ulottuvuuteen..

Olen oppinut näkemään elämäni kahden erillisen linssin läpi työstämällä sitkeästi kaikkia askeleitamme. Olen tyynellä mielellä nopeasti muuttuvassa maailmassamme, koska osa näkökyvystäni keskittyy ajattomaan maailmaan, minkä käsittämisen AA:n ikuiset totuudet ovat avanneet minulle. AA toimii, mutta ei minun ehdoillani. Sirpaloitunut osiohjelman työstäminen tuottaa vain osittaisen toipumisen ja jättää minut negatiivisuuteen valtaan.

Toisaalta, jos noudatamme elämän ikuisia periaatteita, opimme ymmärtämään mitä tyyneys-sana merkitsee ja opimme kokemaan rauhan. Ihmispelkomme ja taloudellinen turvattomuuden tunne katoaa. Opimme vaistomaisesti käsittelemään tunteita, jotka saivat meidät aikaisemmin ymmälle. Se, mitä tapahtuu sisimmässäni, on paljon tärkeämpää kuin se mitä tapahtuu ulkoisessa maailmassani. Sisin olemukseni heijastuu ulkoiseen elämääni. Jatkuva kaikkien askelten työstäminen aikaansaa muutoksen sisimmässäni. Tämä heijastuu ympäristöni paranemiseen. Yksinkertaista, mutta ei aina helppoa.

AA:n toipumishjelma antaa minulle kaiken sen mitä tarvitsen tullakseni siksi miksi minun pitäisikin. Loppujen lopuksi ei ole minua, sinua tai heitä. Kaikki kytkeytyy kaikkeen. Jokaisen meidän pelastuminen kytkeytyy kaikkien muiden pelastumiseen.

Paul M/AAGrapevine  
Käännös: PENA K



## 7. perinne – muistathan vastuusi?

Ajelin kaikessa rauhassa palaveriin. Oli kaunis päivä, muuta liikennettä ei nimeksikään. Nopeutta 50 km tunnissa. Sain sakot, 170 euroa! Jaa, että tässä saikin ajaa vain neljääkymppiä! Otti päähän, meni 170 euroa taivaan tuuliin!

Lohduttauduin kuitenkin sillä, että juovana aikana tuollainen 170 ei nyt niin hirveän suurelta tuntunut. Hauskahan maksoi. Ja lopulta vain maksoi, sillä hauskaa se ei enää tuonut.

Sakon jälkeinen palaveri lähti totutun hyvin käyntiin ja tuli minulle jälleen tarpeeseen. 7. perinteen lipas lähti kiertämään ja tultuaan kohdalleni aloin kaivella taskuista kolikoita. Havahduin: mitä hemmettiä? Olin juuri polttanut taivaan tuuliin 170 euroa aivan tyhjästä, ja nyt elämäni pelastaneelle AA-yhteisölleni kaivelin kolikkohiluja taskuistani. Olin kohtelemassa omaa ryhmääni paljon huonommin kuin peltipoliisia! Hävetti.

Päätin samalla vaihtaa kolikkohilut johonkin vastuullisempaan summaan. Mikä se olisi ja minne antamani raha päätyisi? Mikä olikaan omavaraisuuden merkitys meille, kuinka raha-asioita itse asiassa hoidetaan yhteisössämme, meneekö antamastani rahasta osa ulkomaille, kuten siinä hyväntekeväisyysjärjestössä, jossa olin mukana joitain vuosia sitten? Halusin selvittää asiaa ennen kuin päätin 7.

perinteen tulevasta määrästäni.

Omavaraisuus on ollut AA:lle lähes pyhä asia yhteisön perustamisesta asti. Omavaraisuutta on pidetty yhtenä keskeisenä tekijänä sille, että AA on yhä elossa ja voimissaan. AA-kirjallisuus kertoo koruttomasti yhteisön ja ryhmien alkuaikojen köyhyydestä. Elettiiin kädestä suuhun, kokoonnuttiin jäsenten kodeissa isäntien keitellessä kahvit.

Alkuajan visionäärit kieltäytyivät suuristakin lahjoituksista, koska näkivät omavaisuuden yhdeksi kriittiseksi tekijäksi sille, että myös tulevaisuudessa olisi olemassa AA, joka voi auttaa myöhemminkin kärsiviä alkoholisteja. Hyvä näin, muuten tuskin minäkään olisi AA:n apua saanut. Taloudellinen riippumattomuus takasi – ja takaa edelleen – tekemisen ja päättämisen riippumattomuuden. Omat rahat – omat jutut.

Bill W ja hänen aikalaisensa näkivät, että yhtenäisyyden säilyttäminen ja yhteinen menestys tulivat olemaan AA:lle ensiarvoisen tärkeitä. Paitsi ryhmien, myös niitä yhteen sitovaa yhteistä palvelutoimintaa tarvittiin ja sekin tuli rahoittaa ainoastaan omavaraisesti. Bill W opasti yhteisten kulujen kattamisesta Grapevine-lehdessä ilmestyneissä artikkeleissaan. Esimerkiksi toukokuussa 1946 Bill kirjoitti, että jokaisen AA:laisen tulee panna rahaa hattuun



kokouspaikan vuokran maksamiseksi tai kansallisen toimiston ylläpitämiseksi, ja sanoi jo silloin suuren enemmistön uskoneen näiden palvelujen olevan AA:lle välttämättömiä. Lokakuussa 1967 hän kirjoitti kokonaisen painokkaan artikkelin yhteisistä kuluista todeten mm., että vaikka nämä palvelut eivät maksaan paljon, "Niistä syntyvät kulut ovat meille kaikille tasaisesti jakautuva velvollisuus" ja että "omavaraisuuden perinteen mukaan me kaikki yhdessä maksamme laskun."

Miten rahaa sitten nykyään Suomen AA-yhteisössä käytetään, meneekö sitä "keskuspaikalle" USA:han tai muualle ulkomaille? Pistäydyn AA-toimistossa suorine kysymyksineni, raaka rehellisyys kun on tunnuksemme. "Ei mene senttiäkään Suomen ulkopuolelle!", oli napakka vastaus. Pyytämättä, avoimesti ja ystävällisesti minulle esiteltiin tämänhetkinen taloustilanne kaikkine tulo- ja menoerineen sekä budjetineen. Itse asiassa ne ovat kaikkien AA-jäsenten nähtävissä kerran kuukaudessa ilmestyvässä AA-Tiedotuksia lehdesämme. Senhän voi tilata kotiinkin.

Katsellessani AA-Tiedotuksia lehden tietoja tämän vuoden rahan käytöstä, pari seikkaa kiinnitti 7. perinteen omavaraisuusasiassa huomioni. Ensinnäkin ryhmien vapaaehtoisesti lähettämät tuet kattavat noin puolet yhteisistä kuluistamme. Suunnilleen se toinen puoli tulee AA-kirjallisuuden ja lehtiemme myynnistä. Hätkähdyttävää oli kuitenkin nähdä, että suunnilleen vain puolet Suomen AA-ryhmistä on tukenut yhteistä toimintaamme tänä vuonna. Siis noin puolet Suomen AA-ryhmistä on maksanut kaikkien ryhmien puolesta yhteiset kulumme. Yhtenäisyyden nimissä tässä olisi meillä selvästi parantamisen varaa, myös sen valossa mitä Bill W aikanaan lausui noissa Grapevine-lehdissä.

Pähkäillessäni mikä oli itselleni sopiva 7. perinteen summa, muistelin juovaa aikaani. Ennen AA:han tuloani olin usean vuoden ajan yrittänyt alkoholista eroon ties kuinka monin keinoin, mukaan lukien myös hintavia yksityisiä lääkäripalveluja. Eivät auttaneet. Olisin

silloin ollut valmis maksamaan melkein mitä vaan, jotta kärsimys olisi loppunut.

Pelastus löytyi AA:sta, ilmaiseksi. Suoraa seurausta AA:n jäsenyydestä oli myös se, että rahaa ei kulunut enää alkoholin ympärillä. Juovaan kauteen verrattuna me jäsenet säästämme AA:n ansioista sievoisen summan rahaa kuukausittain. Tästä summasta voimme hyvinkin antaa itse kullekin sopivan osan kiittolisuutena AA:lle. Onhan monille meistä AA elämän tosiasiallinen ykkösjuttu.

Jokainen antaa 7. perinteeseen itselleen sopivan summan, samoin ryhmät yhteisiin asioihimme. Minulle sopii haarukka 30–50 euroa kuukaudessa. Oman kotiryhmäni huomasinkin hoitaneen asiansa yhteisvastuullisesti, sillä kaikkien ryhmien antamat tuet ovat avoimen rehellisesti, kuten AA-henkeen kuuluukin, nähtävissä AA-Tiedotuksia lehdesämme kerran kuukaudessa.

Joku viisas on sanonut, että elämässä on paljon paradokseja. Niin tässäkin tarinassa: enpä olisi uskonut, että peltipoliisin sakosta olisi seurannut 7. perinteen itsetutkiskeluni ja sen perusteella muutos omassa toiminnassani, josta on seurannut hyvä mieli. AA on aina ollut köyhä, mutta omavarainen ja hyvin yhteisvastuullinen, siksi menestyvä tänäänkin. Lopetan tämän jutun samaan ystävälliseen kehotukseen, jonka AA-kirjallisuuden mukaan palaverin vetäjä lausui noin 80 vuotta sitten: "No niin, laittaisitteko tänä iltana hieman enemmän rahaa hattuun?"

TAPIO

### 7. perinne

**Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.**



*Tällä pappatunturilla Keijo K saattoi aikanaan paljon AA-sanomaa kärsiville alkoholisteille. Nyt sekä kuljettaja että mopedi saavat levätä.*

## Pidetty sanomansaattaja kuljetti Pappa-Tunturilla tukea ja toivoa

Yhteisömme tärkeintä tehtävää – viedä sanomaa vielä kärsiville alkoholisteille voi tehdä monin tavoin. Eräs pidetty ja kunnioitettu sanomansaattaja ja tuen antaja alkoholisteille oli edesmennyt itäsuomalainen alkoholisti Keijo K, jonka toiminta alkoholistien keskuudessa ansaitsee muistelua.

Keijo K. vei sanomaa jossain vaiheessa jopa nostalgisella Pappa-Tunturi mopolla, jolla hän saattoi lähteä satojenkin kilometrien matkojen päähän. Keijo K. raitistui vuonna 1974. Suureen palaveriin tämä värikäs persoona lähti joukostamme vuonna 2000.

Keijon pitkäaikainen ja läheinen ystävä, joka muistelee edesmennytä toista kum-

miaan suurella sydämellä ja kunnioituksella on lappeenrantalainen Heikki. Heikki raitistui samoihin aikoihin Keijo K:n kanssa. Ensimmäinen yhteinen ryhmänsä oli Lappeenrannan Leiri-ryhmä. Heikki kertoo hänen perheelleenkin ystäväksi tulleesta Keijosta värikkäitä muistoja, joissa hersyy vahva AA:lainen henki ja ikuinen ystävyys side.

– Keijo oli AA-toiminnassa tinkimätön ja perinteistä kiinni pitävä mies. Hänellä oli myös sielussaan ja olemuksessaan vahva AA-aa-te. Hänen yksi mieleenpainuva, yksinkertainen neuvonsa oli, että ole itsellesi rehellinen, muistelee Heikki kummiaan.

### Tuttu mies talonmiehenä

Eräs Heikin muistotarina Keijosta kertoo, kuinka raitistunut alkoholisti sai tunnustusta ja ihmetystä. Keijo oli nimittäin hakenut parin vuoden raittiuden jälkeen avoinna ollutta Lappeenrannan teknillisen koulun talonmiehen paikkaa. Hakuhaastattelussa koulun rehtori oli kysynyt Keijolta suosituksista, johon hän oli vastannut, että suosituksia löytyy, mutta ne ovat tuolta vankeinhoitopuolelta, kun olen ollut sovittamassa saamiani tuomioita. Tuomiot eivät valintaa haitanneet ja rehtori valitsi raitistuneen miehen tehtävään. Sitten meni jonkin aikaa ja Vankeinhoiton virkailijat pitivät kesällä omaa, valtakunnallista seminaariaan saman teknillisen koulun tiloissa. Keijo K oli sattunut juuri samaan aikaan hoitelemaan koulun pihan nurmikkoa, kun silloisen Vankeinhoiton ylijohdaja K.J Lång kiinnitti katseensa pihalla työskentelevään mieheen. Mies vaikutti Långista tutulta, mutta hän ei voinut kuvitella, että mies oli tuttu vankila-ajoilta. Mutta niin vain oli, Lång meni kysymään – ja asia selvisi.

Långin mentyä sisälle seminaarisaliin hän kertoi kuulijajoukolla mitä oli nähnyt ja mitä tutulle miehelle oli tapahtunut. Lång piti Keijo K:n elämänmuutosta ja raitistumista esimerkiksi tapahtumana elämässään ja vankeinhoidossa. Tapahtunutta ihmetteli myös salin täyteinen kuulijakunta. Keijo K. hoiti koulun talonmiehen tehtävää eläkkeelle siirtymiseensä asti samalla, kun saattoi AA-sanomaa ja antoi tukea kavereille. Noheva touhumies kun oli, niin hän perusti Taipalsaarelle AA-ryhmän ja muutettuaan Puumalaan piti vaimonsa kanssa myös siellä ryhmää.

Omakohtaisena avunsaamisena Keijolta Heikki muistaa tapauksen vuosien takaa, kun hän oli tunteikkaana ihmisenä kimpaantunut jostain ja ajatellut hakea pari pulloa viinakau-pasta juomaa, jotka juotuaan menee ”selvittämään” suuttumuksen kohteen kanssa asiaa.

– Kun olin avaamassa Alkon ovea, niin Keijo seisoo siinä ja kysyy, että ”mihis olet menossa?” Säpsähdin, että mitä, Keijohan se

siinä, kertoo Heikki.

Pullot jäivät ostamatta ja Heikki rauhoittui eikä retkahtanut. Näin näitä AA:n ihmeellisyksiä meille tapahtuu.

Oman paikkakunnan lisäksi Keijo K. saattoi sanomaa nostalgisella Pappa-Tunturilla paikkakunnalta toiselle. Hän saattoi ajaa mopolla sadan tai parinkin sadan kilometrin matkoja.

– Aina kun joku kysyi tai tarvitsi apua alkoholi-ongelmaan, niin Keijo polkaisi mopon käyntiin ja lähti nöyrästi matkaan. Sitten jossain vaiheessa vuosien jälkeen hän soitti, että alkaa luovuttaa nuoremmille näitä hommia. Tämä tapahtui noin kaksi kuukautta ennen Keijon kuolemaa. Hän menehtyi sitten äkillisesti syksyllä 2000 ollessaan eräässä eläkeläistapahtumassa Lahdessa, kertoo Heikki.

Keijon poismeno oli läheisille ja hänen ystävilleen raskas ja surullinen muistutus elämän rajallisuudesta. Heikin koko perhe muistaa kiittolisena heidän kanssaan paljon elänyttä Keijon ja hänen vaimonsa elämää lämpimänä elämänvaiheena ja muistona. Yksi konkreettinen muistoteko on, kun Heikki on puolisonsa kanssa vastannut Puumalan hautausmaahan haudatun Keijon haudan hoidosta jo 23 vuoden ajan.

– Siellä käydessään on aina hyvä muistella tätä värikästä ystävää, sanoo Heikki.

### Muistona mopo ja kunnioitus

Sanomansaattossa palvellut Pappa-Tunturi jäi Keijolta Heikille. Se kiittää entisöitynä Heikin talon ulkorakennuksen vintillä kaikessa komeudessaan täynnä menneitä muistoja.

– Siinä oli sellaiset suojavarusteetkin, mutta ne on jääneet johonkin, kertoo Heikki ja polkaisee arvokkaan ajopelin käyntiin pienelle ajolenkille. Kaikki toimii kuin ennenkin ja muistot elää.

– Eikä tämä arvokas muistoesine ole siten myytävänä. Se on tärkeä muisto minulle ja koko AA:lle, toteaa Heikki mahdollisille uteliaille ostajaehdokkailla lopuksi.

Teksti ja kuva: Keijo



## **Tähdenvälejä -palsta kertoo mitä maailmalla puhutaan alkoholismista – ottamatta minkäänlaista kantaa "ulkopuolisiin virtauksiin".**

**Uutiset eivät edusta AA:n, Ratkaisu-lehden tai sen toimittajien kantaa.**

Lukijan mielipide:

### **Alkoholisti vie läheiset mukaan sairauteensa**

Alkoholismista kärsivä perhe voi olla hyvin taitava peittelemään ja salailemaan asiaa ulkopuolisilta.

Alkoholismista puhuttaessa monella tulee ensimmäisenä mieleen vain itse sairastunut. Juomisen ajatellaan koskevan ja satuttavan vain alkoholista, sillä sehän on hänen oma tuskansa ja ahdistuksensa. Todellisuudessa alkoholisti vetää läheiset mukaan sairauteensa.

Suomessa noin joka viides nuori kokee vanhemman alkoholinkäytön haitallisena. Liian monen aikuisen elämää varjostaa lasinen lapsuus. Koska alkoholismi on koko perheen sairaus, se jättää elinikäisiä traumoja useammalle osapuolelle.

Alkoholisti ei kykene tai halua nähdä läheistensä tuskaa – eikä sitä usein näe kovin moni mukaan. Alkoholismista kärsivä perhe voi olla hyvin taitava peittelemään ja salailemaan asiaa ulkopuolisilta. Se ei näy ulospäin. Tuntemattomille perhe saattaa näyttää aivan normaalilta.

Olen huomannut, että alkoholistien lapset ovat usein koulussa luokan tunnollisimpia ja tarkimpia oppilaita. Vanhemman juominen synnyttää jatkuvan tarpeen todistaa olevansa tarpeeksi hyvä. "Ehkä jos olisin tuonut paremman numeron kotiin, isä ei joisi" - tyyppinen

ajattelu on varmasti käynyt monen päässä. Alkoholistien lapset ovatkin tarkkoja ja hyviä lukemaan toisia ihmisiä, sillä heille ovat kasvanut "tuntosarvet".

Puhun kokemuksesta. Oma isäni on ollut alkoholisti lähes koko elämäni ajan. Olen nähnyt vuosien aikana, kuinka hän muuttui aina niin hyväntuulisesta isästä tikittäväksi aikapommiksi: pahantuuliseksi, kärsimättömäksi ja räjähdysherkäksi. Siinä samalla hän veti koko perheemme mukaan alkoholismiin syvään ja pohjattomaan kuiluun. Tiedän omasta kokemuksesta myös sen, että läheiset voivat onneksi parantua, vaikka alkoholisti ei siihen pystyisikään.

Väitettäni tukevat myös tilastot. Niiden mukaan alkoholi haittaa 140.000 suomalaisen perhe-elämää. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen selvityksen (2018) mukaan 2,6 miljoonaa suomalaista on kokenut haittoja, jotka johtuvat jonkun muun alkoholinkäytöstä.

Samassa selvityksessä kerrotaan myös, että lähes puoli miljoonaa on kokenut läheisen alkoholinkäytön aiheuttavan vakavia vaikutuksia elämään.

Eräs raitistunut alkoholisti kertoo, että silloin kun hän joi, hän ajatteli ongelman koskevan vain itseään, ja omassa päässään hän oli ainoa uhri. Hänen mukaansa muiden toiveet, pyynnöt ja avunhuudot olivat vain taustakohinaa. Tähän ongelmaan on melko hankala keksiä ratkaisua, sillä ei oikein ole keinoa, jolla pysäyttää juominen ja alkoholismi.

Läheisille voitaisiin kuitenkin tarjota enemmän apua heidän ongelmiinsa. Vaikka alkoholistin halu parantua lähtee vain hänestä itsestään, voitaisiin esimerkiksi AA:han hakeutumisesta tehdä normaali asia.

Olen vahvasti sitä mieltä, että alkoholismi on ihan yhtä rankkaa niin alkoholistille kuin läheisillekin. Vaikka alkoholisti ei voi koskaan parantua kokonaan, hänen läheisensä voivat.

### ***Kahdeksaluokkalainen alkoholistin tytär***

Julkaisemme kirjoituksen poikkeuksellisesti nimimerkillä. (HS 1.11.2023)

## **"Hallitus kasvattaa alkoholin kulutusta"**

Alkoholihallinnon eläkkeellä oleva kehittämisspällikkö Juhani Hakala kirjoittaa Helsingin Sanomien mielipidepalstalla 28.10.2023. että "alkoholipolitiikassa hallitus on kaupan, ei kansalaisten asiassa".

"Hallitus aikoo nostaa monopolin ulkopuolella myytävien käymisteitse valmistettujen juomien alkoholipitoisuuden alarajaa kahdeksaan prosenttiin (nyt se on 5,5 prosenttia). Mutta sitä ennen hallituksen pitää muuttaa alkoholilakia.

Hallitus on kaupan, ei kansalaisten asiassa. Miten vähittäiskauppa voi tuntea vastuunsa, kun se ei edes tunne nykyistäkään järjestelmää? Kaupan etujärjestön mukaan Alko on kannattamaton, kun sillä on korkeat hinnat ja pieni osuus alkoholin kaupasta.

Alko ei päästä alkoholiverolaista, ja pohjoismaiden pienin osuus johtuu siitä, että Suomen alkoholijärjestelmä on vapautettu kaupan vaatimuksesta.

Suomessa monopolin ulkopuolella saa myydä alle 5,5 prosentin vahvuisia, käymisteitse valmistettuja tuotteita ja limuviinoja (vastaava prosenttiluku on Norjassa 4,7, Islannissa 2,5 ja Ruotsissa 2,25 pois lukien "folköl", joka on 3,5 prosentin vahvuista). Suomessa on pohjoismaiden laajimmat alkoholin myyntiajat Alkoissa ja ravintoloissa. Lisänä on ravintoloiden ulosmyyntioikeus. Siksi Suomessa on ollut myös monopolimaiden korkein alkoholinkulutus ja haitat. Vain vapaassa Tanskassa kulutetaan enemmän.

Hallituksen esitys tuntuu järjettömältä, mutta sitä se ei ole, se on vain sumutusvaihe. Kyseessä on nyt vain vähän myydyt vahvat erikoisolut. Miedot viinit taas pitää laimentaa keinotekoisesti vedellä. Todellinen päämäärä on, että hallitusohjelman mukaan valmistellaan mietojen viinien täydellistä vapauttamista.

Se kyllä lohduttaa, kun Woltin ja Foodo-

ran johtajat lupaavat, ettei alkoholia kuljeteta päihtyneille tai alaikäisille (YLE 20.10.). Ei ihme, että alkoholilakia valmisteleva virkamies erosi tehtävästään."

## **Vieroitus vetää nuoria**

Yhä useampi ja yhä nuorempi hakeutuu nykyisin vieroitushoitoon. Entistä useampi nuori on sekakäyttäjä.

Tänä vuonna alle 20-vuotiaiden asiakkaiden määrä on kasvanut suhteessa eniten viime vuoteen verrattuna, vaikkakin suurin osa vieroitushoitoon hakeutuvista on 20–40-vuotiaita, kertoo A-Klinikan lääketieteellinen johtaja Ulriika Sundell.

"Yleisin vieroitushoitoon hakeutumisen syy on edelleen alkoholi, mutta päihteiden sekakäyttö yleistyy hurjaa vauhtia erityisesti nuorten aikuisten parissa. Pelkän alkoholin takia hoitoon hakeutuvat asiakkaat ovat tyypillisesti hieman vanhempia."

Sundell arvioi, että moni ei vielä osaa tunnistaa alkoholia haitalliseksi päihteeksi muiden joukossa. Osa myös saattaa ajatella, että niin kauan kuin käyttää pelkkää alkoholia, ei ole päihdeongelmaa. Tämä näkyy siinäkin, että ihmiset hakeutuvat alkoholin takia hoitoon keskimäärin kymmenen vuoden kuluttua ongelman alkamisesta.

Yleisesti ottaen asiakkailla on hyvin erilaisia elämäntilanteita. Sundellin mukaan nuoret aikuiset ovat usein aloittaneet päihteidenkäytön jo teini-iässä ja luisuneet pikkuhiljaa hankalaan tilanteeseen, jossa vieroitushoito voi tuntua viimeiseltä oljenkorrelta.

Myös iäkkäämpien suomalaisten päihdeongelmat ovat lisääntyneet, mutta moni heistä ei hae apua. (STT 2.9.2023)





# AUTTAVAT PUHELIMET

AHVENANMAA	040 374 2921	klo 9-21 (Fin/Sv)
EURA	045 78765962	joka päivä 9-21
FORSSA	046 541 0548	
HAAPAJÄRVI	044 277 2112	keskiviikkoisin 18-21
HAAPAVESI	041 319 6687	
HAMINA	040 848 0774	ti, to 19-21, la 10-12, su 18-20
HEINOLA	044 015 2569	joka päivä 09-21
HELSINGIN SEUTU	09 750 200	ma-su 09-21
	Svenskspråkig	
	AA-telefondejour 045-312 3833	dagligen 15-19
HYVINKÄÄ	040 747 4901	
IISALMI / YLÄ-SAVO	046 558 0579	joka päivä 9-21
IKAALINEN	040 558 6260	
ILMAJOKI	040 573 6740	ma, to 19-20.30
IMATRA	040 521 1055	
JOENSUU	013 123 121	joka päivä 8-23
	Kansainvälinen, international +358 4586 30090	open all the time, 24/7 palaveriaikoina, muulloin vastaaja
JYVÄSKYLÄ	014 310 0522	joka päivä 08-22
KAJAANI	044 281 3903	8-21
KANKAANPÄÄ	050 381 7089	kaikkina aikoina
KEMI	040 731 8161	ti 18-21 ja su 14-17
KITEE	040 580 8851	
KOILLIS-SAVO	046 571 4237	
KOKEMÄKI	044 544 1110	
KOTKA	044 955 2487	
KUOPIO	017 262 2621	joka ilta 19-21, ma-la 11-13, su myös 9-11
KOUVOLA	040 835 7395	
LAHTI	046 640 4707	joka päivä 18-21, ke ja to myös 10-12
LAPPEENRANTA	0400 393 907	joka ilta 19-21
LAUKAA	040 879 0741	
	naisten puhelin 040 449 1743	ma ja to klo 18-20 (också på svenska)
LEPPÄVIRTA	046 640 9169	to-su 12-20, muulloin vastaaja
LIEKSA	040 835 9196	joka päivä 12-21
LOIMAA	040 539 1813	
LOVIISA	044 955 2487	
MERIKARVIA	040 507 0382	torstaisin 18.30-21, muulloin vastaaja

MYRSKYLÄ	050 403 1311	
NURMES	044 999 2502	
OULAINEN	041 319 6687	
OULU	044 024 1266	joka ilta 17-19
PELLO	044 920 6884	
PIEKSAMÄKI	050 441 1103	joka päivä 9 - 21
PORI	045 319 2244	joka päivä klo 9-19
PÄLKÄNE	0400 896 606	ma 19-21
PÄÄKAUPUNKISEUTU	09 750 200	joka päivä 9-21
RAUMA	044 321 0701	joka päivä 9-21
RIIHIMÄKI	046 545 5538	
ROVANIEMI	040 363 0300	joka päivä 9-21
SASTAMALA	046 625 0232	
SAVONLINNA	040 837 9004	klo 9-21
SEINÄJOKI	040 737 8191	joka päivä 8-22
SUOLAHTI	040 757 9571	
SUONENJOKI	050 547 6181	
TAMPERE	040 831 2903	joka päivä 8-22
	Kansainvälinen, international +358 44 204 8680	7 days of the week, 24 hours a day
TERVAJOKI	0440 909 784	palaveriaikoina
TURKU	050 441 1115	joka päivä 10-21
TÖYSÄ	044 557 0082	
VAASA	040 371 1295	ma, ke, pe, 18.30-20.00, su 9.30-11.00
VALKEAKOSKI	040 504 0089	ti, ke, pe 19-21, su 11-13
VARKAUS	040 373 8362	joka päivä 7-22
VARSINAIS-SUOMI	050 441 1115	joka päivä 10-21
ÄÄNEKOSKI	040 749 5880	ti, to, su 18-20, la 10-12
ÅLAND	040 374 2921	9-21 (Fin/Sv)
ESPANJA		
AURINKORANNIKKO	+34 634 386 323	
TENERIFFA	+34 630 843 144	joka päivä 17-21
TORREVIEJA	+34 610 681 624	
THAIMAA		
PATTAYA	+66 627 219 075	

## VAPPAUS OLLA OMA ITSENI

**J**os näemme vaivaa käydessämme läpi tätä kehitysvaihetta, hämmästyimme jo puolivälissä. Saamme kokea uudenlaista vapautta ja uudenlaisia onnea.

NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT, s. 97

**E**nsimmäinen todellinen vapauden tunteeni on vapaus olla ottamatta ryyppyä tänään. Jos todella haluan sitä, otan kaksitoista askelta. Tämän vapauden tuoma onni tulee osakseni näiden askelten avulla – joskus nopeasti, joskus hitaasti. Muita vapauksia tulee aikanaan, ja niiden tutkiminen on uusi onnen aihe. Minä sain tänään uuden vapauden, vapauden olla oma itseni. Minulla on vapaus olla paras minä, mihin olen koskaan pystynyt.