

# AA- alkoholistien oma-apuryhmä

Juha Kemppinen 2009

AA:n 12 askelta:

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

# Päihderiippuvuus AA:ssa: kerhoilua vai ohjelmanläpikäymistä?



**AA 1: ehdottaa addiktiivisen prosessin lopettamista myöntämällä voimattomuutensa ja avuntarpeensa.**

**AA2 : ehdottaa suuruudenhulluudesta luopumista ja muistuttaa inhimillisestä epätäydellisyydestämme.**

**AA3: ehdottaa hallinnanhalulle rajoittamista itseä koskeviin vastuisiin ja muun jättämistä Korkeimmalle Voimalle.**

**AA4 : ehdottaa häpeäenergian, joka eristää meidät itsestämme, muista ja korkeimmasta voimasta, poistamista. Häpeäenergian poistumista seuraa hyväksyntä.**

**AA5 : ehdottaa lamauttavan (elämän)pelon rikkomista, koska elämänpelko estää saamasta anteeksiantoa ja uskoa.**

**AA6 : ehdottaa täydellisyydentavoittelusta luopumista, jotta kokisimme sisäiset haavamme, jotka voisivat näin ollen parantuakin.**

**AA 7: ehdottaa luopumista itsepäisyydestä, jotta voi mahdollistaa muutoksen elämässään.**

**AA8 : ehdottaa ylpeyden vaihtamista rehellisyyteen.**

**AA9: ehdottaa hyväksynnän hakemisen lopettamista ja yritystä eheytyä hyvittämällä harmit, jotka on aiheuttanut.**

**AA10 : ehdottaa että laitamme päivittäin pois puolustelumme ja myönnämme virheemme.**

**AA11 : ehdottaa maagisen pako todellisuudesta -ajattelun vaihtamista henkisen elämän todellisuuteen, vaikka se vaikeata onkin.**

**AA12 : ehdottaa marttyyrimaisesta uhrinroolista luopumista ja elämänmuutoksen jakamista vertaistensa kanssa.**

# Paranemattomuuden 12 askelta

1. Myönsimme että emme ole voimattomia minkään suhteen, että osaamme hallita elämämme täydellisesti, samoin kuin kaikkien niiden elämän jotka antavat meille luvan siihen.
2. Opimme uskomaan että ei ole olemassa meitä itseämme suurempaa voimaa ja että kaikki muut ovat sekopäitä.
3. Päätimme että rakastamamme ihmiset ja ystävämme luovuttavat tahtonsa ja elämänsä meidän huolenpitoomme, vaikka he eivät ymmärtäisikään meitä.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen ja epämoraalisen tutkistelun kaikista tuntemistamme ihmisistä.
5. Myönsimme koko maailmalle kaikkien muiden ihmisten väärin tekojen todellisen luonteen.
6. Olimme täysin valmiit poistamaan kaikki muiden ihmisten luonteen heikkoudet.

# Paranemattomuuden 12 askelta (jatkuu)

7. Vaadimme muita joko ryhdistäytymään tai häipymään.

8. Teimme luettelon kaikista henkilöistä jotka ovat vahingoittaneet meitä ja tulimme valmiiksi tekemään mitä tahansa jotta pääsisimme tasoihin.

9. Kostimme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, ellei se maksanut meille henkeämme tai vankilatuomiota.

10. Jatkoimme muiden tutkistelua ja kun he olivat väärässä, kerroimme sen heille heti ja toistuvasti.

11. Pyrimme valittamisen ja nalkuttamisen avulla kehittämään suhteitamme muihin koska he eivät ymmärtäneet meitä, pyytäen ainoastaan että he alistuisivat ja toimisivat meidän tavallamme.

12. Koettuamme näiden askelten tuloksena täydellisen fyysisen, emotionaalisen ja hengellisen murtumisen, yritimme syyttää siitä kaikkia muita ja saada sympatiaa ja sääliä kaikissa toimissamme

FIGURE 4

**The AAA Cycle of Change  
and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous**

CYCLE ONE	Admit	1. We <b>admitted</b> we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
	Ask	2. <b>Came to believe</b> that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	Act	3. <b>Made a decision</b> to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .
CYCLE TWO	Act	4. <b>Made a searching and fearless moral inventory</b> of ourselves.
	Admit	5. <b>Admitted</b> to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
	Ask	6. <b>Were entirely ready</b> to have God remove all these defects of character.
	Ask	7. Humbly <b>asked</b> Him to remove our shortcomings.
CYCLE THREE	Act	8. <b>Made a list</b> of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
	Act	9. <b>Made direct amends</b> to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
	Admit	10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly <b>admitted</b> it.
	Ask	11. <b>Sought</b> through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , <b>praying only for</b> knowledge of His will for us and the power to carry that out.
	Act	12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to <b>carry this message</b> to alcoholics, and to <b>practice these principles</b> in all our affairs.

**ADMIT** Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

**ASK** Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

**ACT** Process: Taking action on the basis of above; doing something

TABLE 3

**The Promises, adapted from *Alcoholics Anonymous***

Promise	Suggests
1. Freedom	freedom from worry, guilt, shame freedom to choose and act freedom from compulsive acts
2. Happiness	pleasure in self, others enjoyment of life
3. Absence of regret	no secrets, no regret no fear of blame no chronic grief
4. Serenity	peace of mind acceptance clear conscience
5. Benefits to others	experience not wasted interest in fellowship desire to help
6. Absence of self-pity	no feelings of uselessness no feelings of being a victim absence of false pride, martyrdom
7. Interest in others	curiosity and wonder about others empathy and care awareness of commonalities
8. Absence of selfishness	less self-preoccupation openness to others willingness
9. New attitudes	new outlook on life new values, beliefs honesty, optimism
10. Absence of fear of people	non-isolating new self-confidence, self-worth nondefensive humor
11. Absence of fear of economic insecurity	fewer money worries trust and patience in work spirituality
12. Intuitive abilities	new habits, new risks trust in sobriety less fretting and perfectionism
13. Higher Power realization	not alone, not-God

# APPENDIX A

## The AAA Profile

Date \_\_\_\_\_

For each item below, indicate the extent to which you agree or disagree with the statement. Use the following scale:

- 5 = This statement applies to me all the time.
- 4 = This statement applies to me much of the time.
- 3 = This statement sometimes applies to me.
- 2 = This statement rarely applies to me.
- 1 = This statement never applies to me.

There are no right and wrong answers in this exercise. Answer as honestly as possible how these statements apply or do not apply to you. Put your response (one number from above) in the blank following each statement.

1. I am a procrastinator; I put things off. \_\_\_\_\_
  2. I admit when I am wrong. \_\_\_\_\_
  3. I prefer to do things without help. \_\_\_\_\_
  4. When I know what needs to be done, I do it. \_\_\_\_\_
  5. I am open to suggestions. \_\_\_\_\_
  6. I know when I'm not happy, but I don't talk about it. \_\_\_\_\_
  7. It is hard for me to ask for things. \_\_\_\_\_
  8. Friends say that I am a "doer." \_\_\_\_\_
  9. I do not like keeping secrets. \_\_\_\_\_
  10. I am more of a thinker than a doer. \_\_\_\_\_
- 
11. It takes a lot of evidence before I see something about myself I hadn't seen before. \_\_\_\_\_
  12. I am willing to do things differently than I usually do them. \_\_\_\_\_
  13. I am enjoying life. \_\_\_\_\_

## Scoring the AAA Profile

- A. Add the numbers recorded for items **2 and 9**: \_\_\_\_\_
  - B. Add the numbers recorded for items **6 and 11**: \_\_\_\_\_
  - C. Subtract B from A: \_\_\_\_\_  
*(If B is larger than A, put a negative sign in front of this result.)*
  - D. Add the numbers recorded for items **5 and 12**: \_\_\_\_\_
  - E. Add the numbers recorded for items **3 and 7**: \_\_\_\_\_
  - F. Subtract E from D: \_\_\_\_\_  
*(If E is larger than D, put a negative sign in front of this result.)*
  - G. Add the numbers recorded for items **4 and 8**: \_\_\_\_\_
  - H. Add the numbers recorded for items **1 and 10**: \_\_\_\_\_
  - I. Subtract H from G: \_\_\_\_\_  
*(If H is larger than G, put a negative sign in front of this result.)*
- The ADMIT index is C: \_\_\_\_\_
- The ASK index is F: \_\_\_\_\_
- The ACT index is I: \_\_\_\_\_

**Note: Each index score can range from lowest to highest as follows:**

**-8, -7, -6, -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**  
**(low high)**

Draw a circle around the largest number (C, F, or I)  
This is the person's strongest element in the AAA process:

\_\_\_\_\_

■

Draw a square around the smallest number (C, F, or I)  
This is the person's weakest element in the AAA process:

\_\_\_\_\_

■

An index lower than -3 indicates a problem area.  
An index between 1 and 3 indicates a realistic strength.  
An index higher than 5 probably is wishful thinking or compliance.

\_\_\_\_\_

■

List the number entered for item 13 \_\_\_\_\_  
Subtract the number entered for item 6 \_\_\_\_\_  
If the result is 3 or less, talk about item 13 first,  
before going over the rest of the profile.

## Konfrontaatiotekniikka on käypää hoitoa :

1. Kerro diagnoosi ( ” Luulen että sinulla on alkoholismi-sairaus ja olen siksi hyvin huolissani sinusta”)
2. Tunnusta potilaan reaktio ( ” Tiedän, että tämä tekee olosi epämiellyttäväksi...”)
3. Kysy potilaalta hänen näkemystään tilanteesta.
4. Selitä ongelman todisteet, vältä moittimista ja tarjoa toivoa.
5. Kysy potilaalta mitä hän tietää hoidoista.
6. Kerro potilaalle eri hoitovaihtoehtoja, joka sisältää todennäköisen välttämättömyyden pysyvistä raittiudesta, abstinenssista.
7. Muistuta, että vastuu muutoksesta ja hoidon hyväksymisestä on potilaan.
8. Valituta potilaalla eri hoitovaihtosuunnitelma.
9. Tee ensi askeleet hoitosuunnitelman aloittamiseksi.
10. Erityisesti vakiinnuta roolisi potilaan liittolaisena ja sovi seurantaikäynnistä , mielellään muutaman päivän kuluessa.