

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

Vaj, yl juha kemppinen
Päihdelääketieteen yhdistyksen
luento

MY FAMILY



Ida Kemppinen 2001 (8v)

juha.kemppinen@
eksote.fi

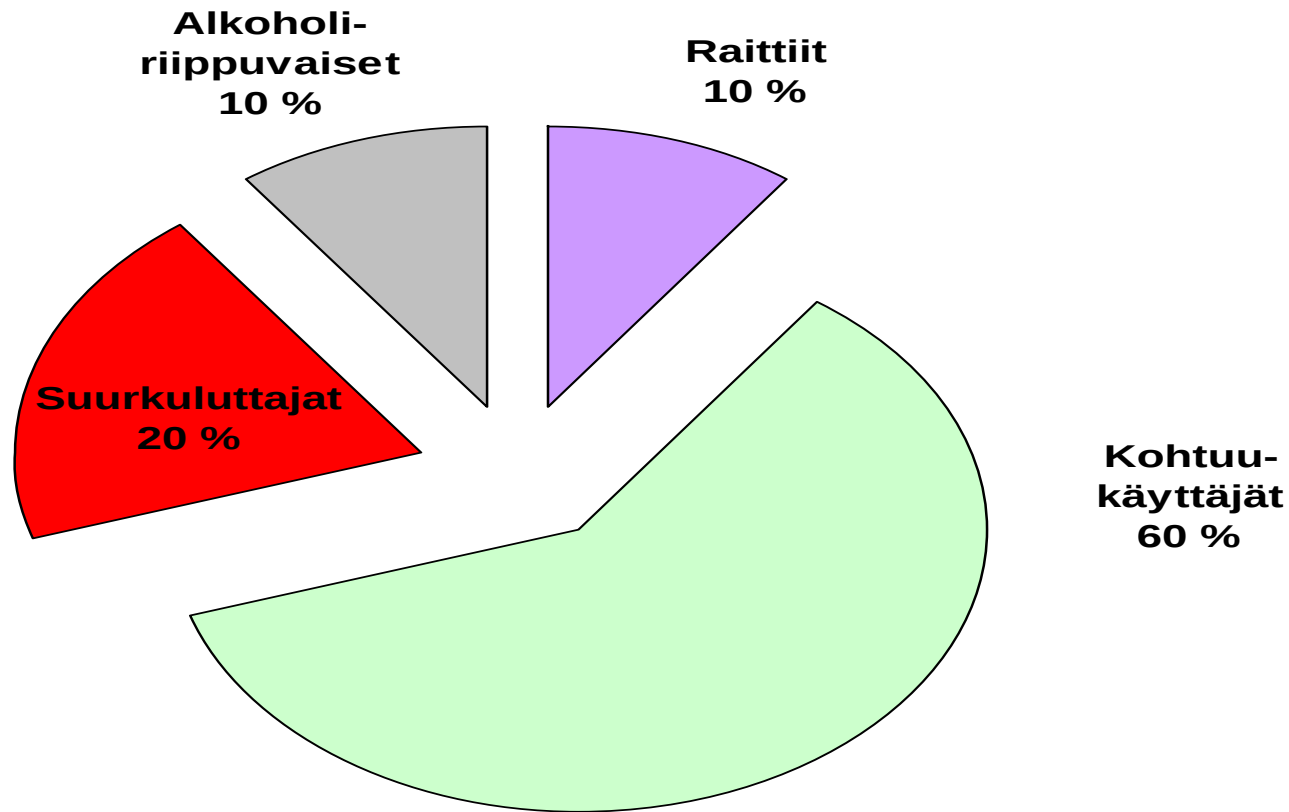
GSM 040-1993959

Juha KT Kemppinen, Vastuualuejohtaja, ylilääkäri, EKSOTE
päihdepsykiatri, LL,YTM
psykiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri,
päihdelääketieteen erityispätevyys, SPY ”ylilääkärikurssi”
Erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapeutti (VALVIRA-
pätevyys) ➔ väitöskirja alullaan

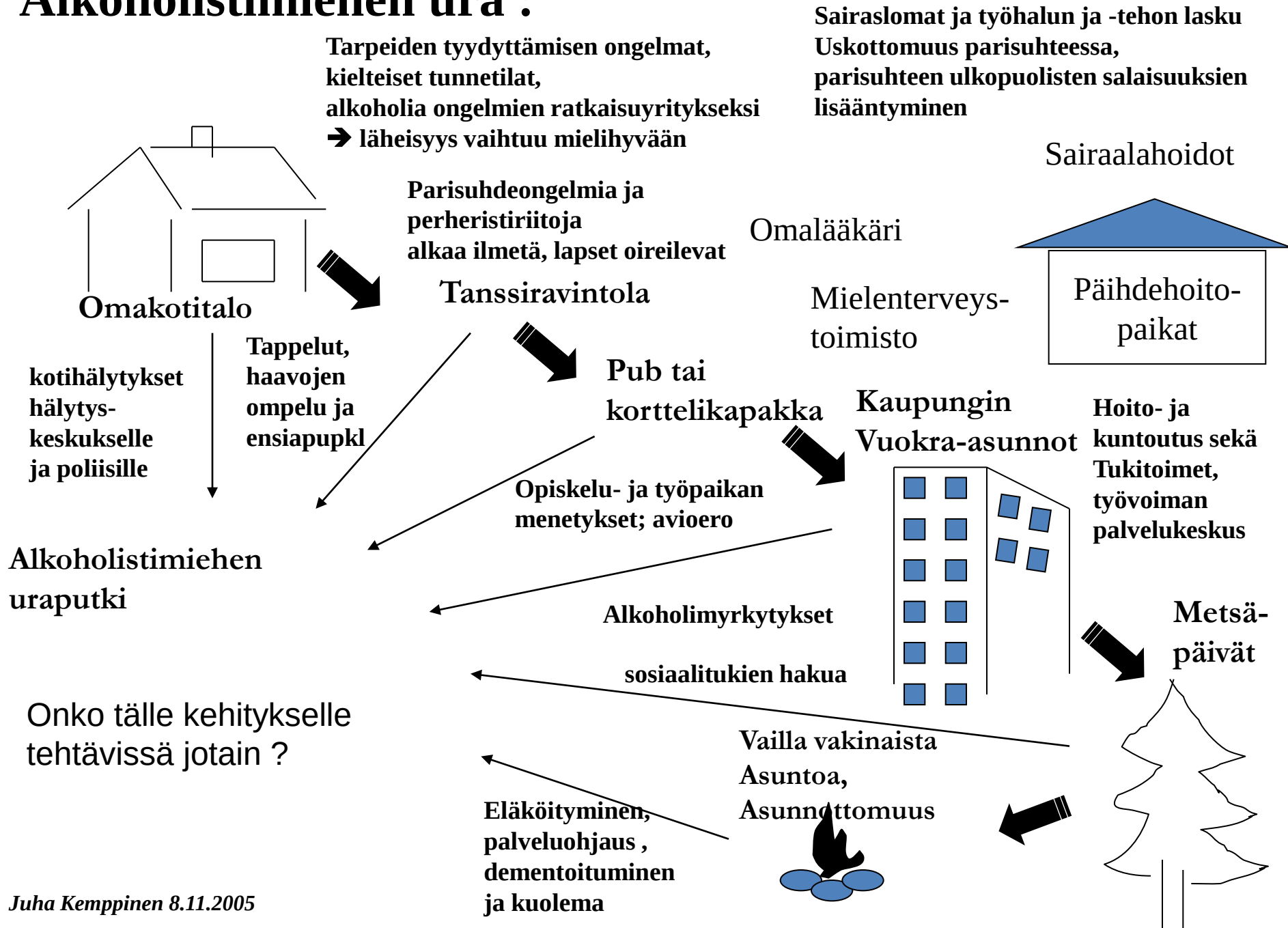
070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

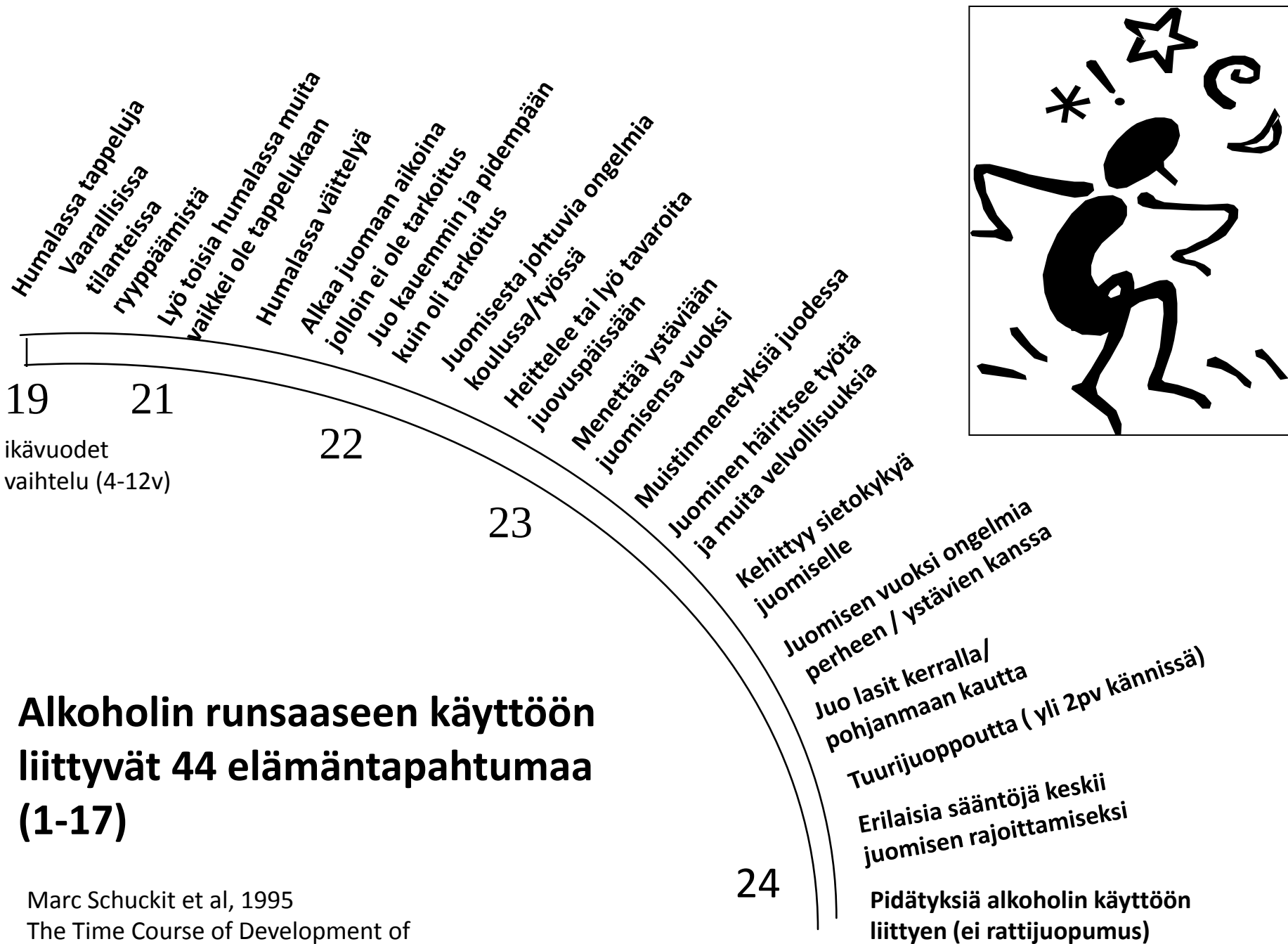
- Esityksen sisältö:
- Alkoholismin tavallinen kulku
- 12 askeleen lupaukset
- 12 askeleen eräs selitys
- Millainen muutos 12 askeleen johdosta tapahtuu?
- 12 askeleen tarkastelu, AAA-profiili
- 12 askelta Ehyempään aikuisuuteen- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996

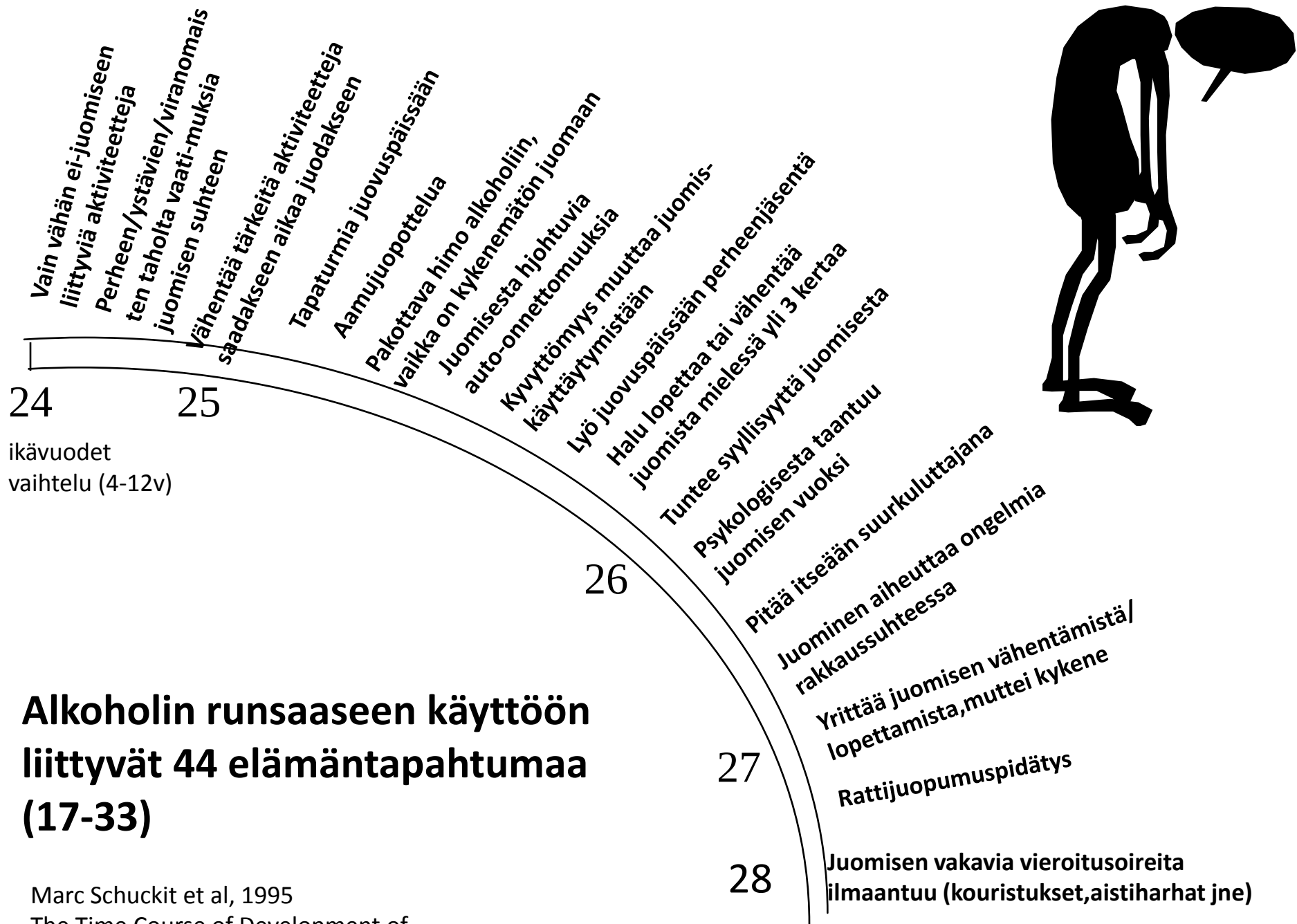
ALKOHOLIN KÄYTTÄJÄRYHMIEN OSUUS TYÖIKÄISISTÄ



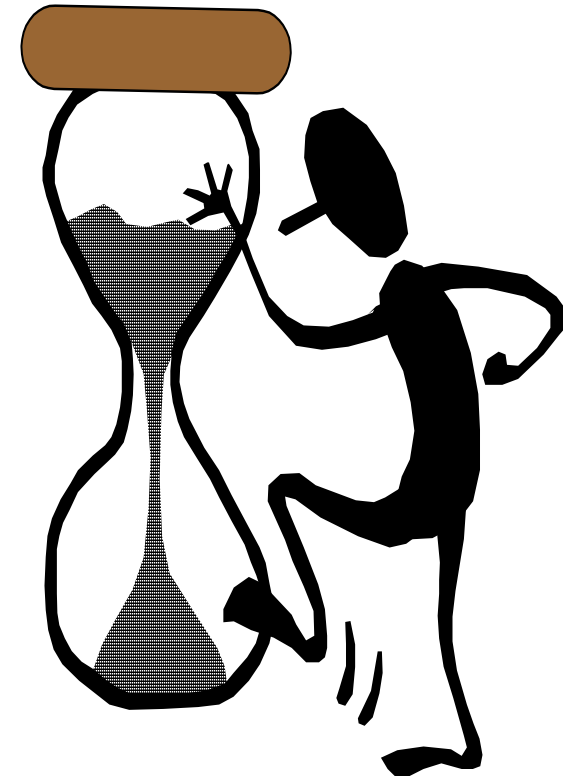
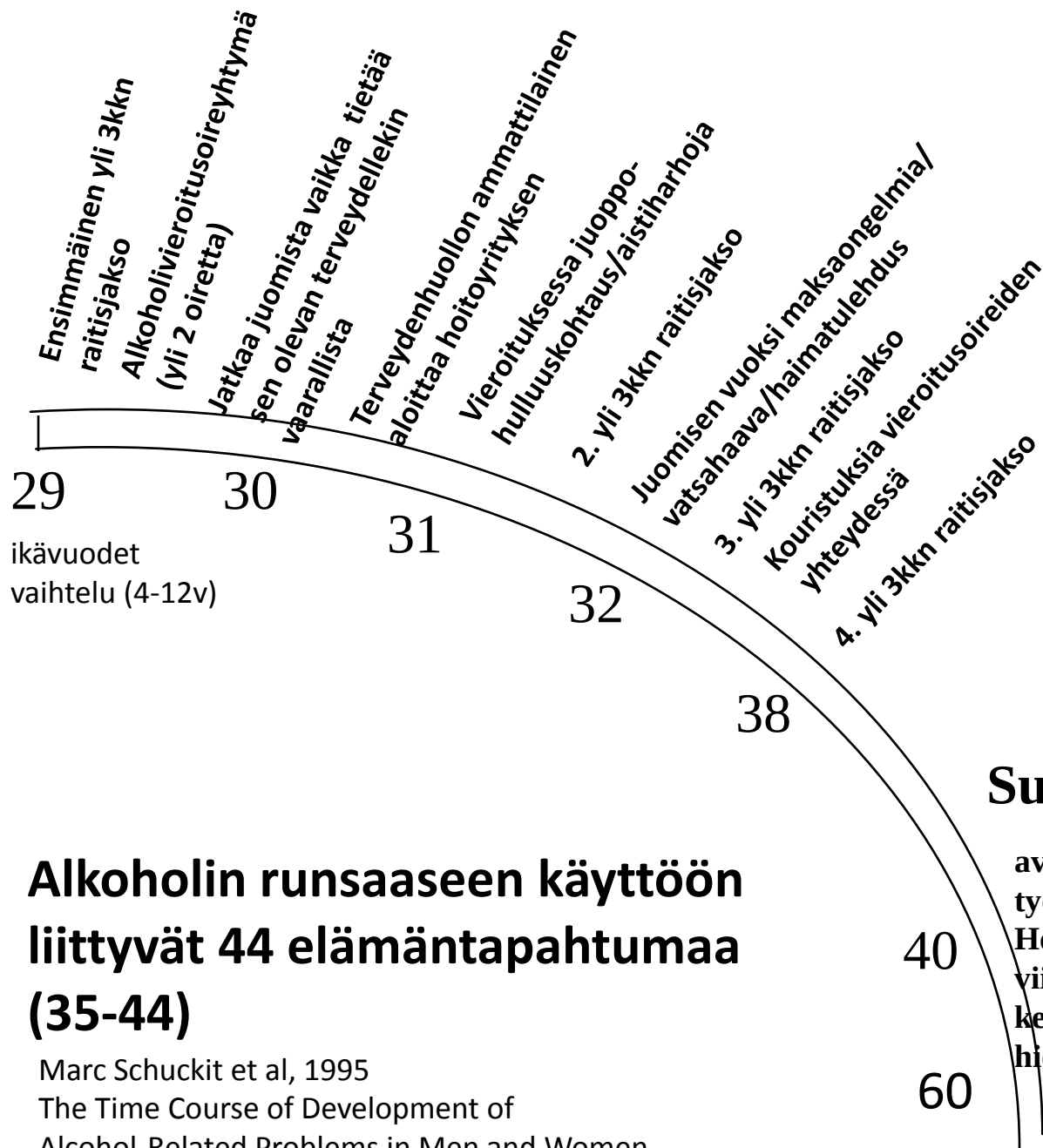
Alkoholistimiehen ura :







Marc Schuckit et al, 1995
The Time Course of Development of
Alcohol-Related Problems in Men and Women



Summa summarum

avioliitto kariutunut, terveys mennyt, työuraongelmat suuria.
Hoitoon hakeudutaan vasta 11 vuoden viiveellä. Raittiitkaan jaksot eivät tahdo kestää. Kehitys on sama miehillä ja naisilla, hieman eri tahtia.

varhainen kuolleisuus

Juha Kemppinen, 1998

070213 Miten päihdepsykiatri
lukee 12 askeleen ohjelmaa?

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Nimettömät alkoholistit eli Alcoholics Anonymous on kansainvälinen yhteisö, jonka jäsenten päämääränä on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.
- AA-liikkeen perustivat Bill W. (William Griffith Wilson) ja "Dr. Bob" (Robert Holbrook Smith) Yhdysvalloissa vuonna 1935. He huomasivat, että keskustellessaan yhdessä juomisestaan ja sen aiheuttamista haitoista sekä toimiessaan muiden alkoholiongelmaisten kanssa he pysyivät raittiina ja alkoivat toipua.
- AA-kokousten henkisenä perustana toimii kahdentoista askeleen toipumisohjelma. Kokouksissa käsitellään myös ryhmätoiminnan yhtenäisyyttä määrittäviä 12 perinnettä. Lisäksi käytössä on muuta AA-aineistoa, kuten Nimettömät Alkoholistit -kirja, joka on samalla koko AA-liikkeen pääteos.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **Kahdentoista askeleen ohjelma** perustuu ensimmäisten alkoholistien kokemuksiin siitä, miten he olivat pysyneet raittiina.
- **Kaksitoista perinnettä** muodostuu puolestaan kokemuksista, kuinka ryhmien olisi parasta toimia ja miten AA-yhteisö voi säilyttää yhtenäisyytensä. AA:ssa on myös kolme perintöä: toipuminen, yhtenäisyys ja palvelu.
- AA-liike on saanut alkunsa Yhdysvalloissa vuonna 1935. Toiminta on levinnyt noin 180 maahan. Tämänhetkiseksi jäsenmääräksi arvioidaan maailmanlaajuisesti 2,3 miljoonaa.
- Suomessa Nimettömät Alkoholistit ovat toimineet vuodesta 1948. AA-ryhmiä on maassamme yli 700 noin 260 paikkakunnalla.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askelta**
- Kaksitoista askelta muodostavat henkilökohtaisen toipumisohjelman ytimen. Ne esitetään **ehdotuksina** ja ne **perustuvat AA:n varhaisimpien jäsenten kokemuksiin**.
- **Askeleet kuvaavat** sitä asioihin suhtautumista, minkä AA:n ensimmäiset jäsenet uskoivat ensi sijassa auttaneen heidän pyrkimyksiään kohti raitista elämäntapaa.
- **Kahdentoista askeleen hyväksyminen ei ole pakollista.**
- Kokemus osoittaa kuitenkin, että ne AA:laiset, jotka rehellisesti pyrkivät noudattamaan noita ehdotuksia ja soveltavat niitä jokapäiväiseen elämäänsä, näyttävät saavan enemmän irti AA:sta kuin ne, jotka noudattavat niitä epäsäännöllisesti.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askelta**
- On sanottu, että on mahdotonta noudattaa sananmukaisesti kaikkea, mitä askelissa on sanottu.
- Vaikka tämä on totta, ovat hyvin monet AA:laiset kuitenkin sitä mieltä, että he jo käytännöllisistä syistä tarvitsevat välttämättä askelia voidakseen pysyä jaloillaan, sillä edustavathan kaksitoista askelta elämänkatsomusta, joka on ollut täysin vieras useimmille alkoholisteille.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:**
- *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.*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- 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, elleimme 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.*

Mitä 12 askeleen läpikäyminen
lupaa?

12 askeleen lupaukset

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Neljä ensimmäistä lupasta** koskevat **muutoksia tunteissa:**
- **1. Saamme kokea uudenlaista vapautta ja uudenlaista onnea.**
 - ➔ Pääsee eroon menneisyydestä, irti addiktion ansasta ja kohti uutta ja onnellisempaa elämää
- **2. Me emme murehdi menneisyyttä emmekä kiellä sitä.**
 - ➔ Kykenee muistamaan menneisyyden loukkaantumatta siitä
 - ➔ Kertomalla tarinansa ja ilmaisemalla häpeänsä, syyllisyytensä ja nalkuttavan tuskansa, tuntee vapautumisen tunnetta
 - ➔ Voi kertoa tarinansa kokematta kipua
 - ➔ Hyväksyy menneisyytensä välttämättömänä itsensä osana ja uskoo että olemisesi ydin on ok

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Neljä ensimmäistä lupasta** koskevat **muutoksia tunteissa:**
- **3. Me käsitämme, mitä tarkoittaa tyyneys ja**
 - ➔ Tyyneys ei tarkoita että tuntisi koko ajan hyväksi koko ajan.
 - ➔ Tyyneys ei ole raittiuteen perustuva päihtymys.
 - ➔ Tyyneys on kyky hyväksyä miellyttävät ja epämiellyttävät tunteet
 - ➔ Ei ole enää tunteidensa orja; tietää mitä tuntee ja hyväksyy ne vaikka ne olisivat epämiellyttäviä, tietää ettei ole tunteensa ja on suurempi kuin tunteensa
- **4. Tiedämme mitä on rauha.**
 - ➔ On itsensä hyväksymisen suora seuraus
 - ➔ Tietää mitä tuntee tyynenä ja rentoutuneena; asiat on niin kuin pitää

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Neljä ensimmäistä lupasta** koskevat **muutoksia tunteissa:**
- Kolmen ensimmäisen lupauksen toteuduttua, olet oppinut kolme asiaa:
 - A. sinun täytyy oppia kuinka tunnistaa, leimata ja kommunikoida tunteensa
 - B. sinun täytyy uudelleen rakentaa alkoholi- ja huumetarina ja jatkaa sen kertomista, kunnes voit tehdä sen ilman syyllisyyttä, häpeää ja nalkuttavaa tuskaa
 - C. sinun täytyy oppia hyväksymään sekä miellyttävät että epämiellyttävät tunteet normaalina ja luonnollisena osana elämää

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- Seuraavat kaksi lupaista koskevat muutoksia käyttäytymisessä:
- 5. **Vaikka olisimme vajonneet kuinka alas, saamme nähdä kuinka meidän kokemuksistamme on hyötyä muille.**
 - ➔ Kykenet käyttämään menneitä kokemuksiasi palvellessasi muita ihmisiä.
 - ➔ Päihdeongelman hirvittelyn sijaan voi sanoa, että eikö ole uskomatonta kuinka paljon on oppinut päihdeongelmasta selvitessä.
 - ➔ olet vahvempi ja kyvykkäämpi kuin olisit ilman päihdeongelmaasi, kykenet tuomaan voimasi raittiuden ja hyvän käyttöön

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- Seuraavat kaksi lupasta koskevat muutoksia käyttäytymisessä:
- **6. Hyödyttömyyden tunne ja itsesääli katoavat.**
 - ➔ Voi kanavoida vastalöydetyt vahvuudet ja itseluottamuksen raittiuteen
 - ➔ Voi tulla hyödylliseksi hyödyttömyyden sijaan
 - ➔ Voi kokea itsearvostusta itsesäälin sijaan
 - ➔ Voi alkaa tuntea hyvää oloa itsestään ja siitä, mitä tekee elämälleen

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Seuraavat kaksi lupaus** koskevat muutoksia ihmissuhteissa:
- **7. Itsekkäät tarpeemme menettävät mielenkiintonsa ja lähimmäisistämme tulee meille tärkeitä.**
 - ➔ Päihdeongelmaisena on itsekeskeinen, maailma päättyy omaan nenään, 7.lupaus kertoo, että itsekeskeisyytesi häviää ja alat kiinnostua muista ihmisistä. Voit liittyä toisten joukkoon aktiivisesti ja tuottavasti sekä tavoittelet myös muiden hyvinvointia itsesi lisäksi
- **8. Emme enää tavoittele omaa etuamme.**
 - ➔ Sinä hankit terveen sosiaalisen tietoisuuden ja tunnistat että on oman etusi mukaista kehittää terveitä, rakastavia ja huoltapitäviä ihmissuhteita

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Seuraavat neljä lupasta** koskevat perustavanmuutoksia maailmankatsomuksessa:
- **9. Koko asenteemme elämään muuttuu.**
 - ➔ Alat havaita itsesi uudella tavalla
 - ➔ Et ole enää epävarma, riittämätön, heikko itsetuntoinen
 - ➔ Itsensä arvostaminen koostuu itseluottamuksesta ja itsensä arvostamisesta
- **10. Emme enää pelkää ihmisiä emmekä rahahuolia.**
 - ➔ Ei ole enää pelkoa, että toistaisi vanhoja tuhoavia syklejä elämässään.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Seuraavat neljä lupasta** koskevat perustavanmuutoksia maailmankatsomuksessa:
- **11. Opimme selviämään vaistomaisesti tilanteista, jotka saattoivat meidät ennen ymmälle.**
 - ➔ Oppii rakentavan tavan elää, alkaa elää vastuullisesti, intuitiivisesti tietää mikä on oikein
 - ➔ Itseään tuhoavassa elämäntavassa huonot tuntuivat vain jostain tapahtuvan ilman erityistä syytä, koska teki tänään asioita, jotka tuottivat kielteisiä seurauksia huomenna
 - ➔ Kun elää 12 askeleen mukaan, niin hyviä asioita alkaa tapahtua jo aamusta ilman erityistä syytä, koska on ongelmanratkaisutapoja.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Seuraavat neljä lupasta** koskevat perustavanmuutoksia maailmankatsomuksessa:
- **12. Käsitämme äkkiä, että Jumala tekee sen, mihin emme itse pystyneet.**
 - ➔ Kun kiinnittyy suurempaan viitekehykseen, isompaan arvojärjestelmään kuin mitä päihdeminä voi tarjota, tunnistamalla isomman ja terveemmän elämänkatsomuksen,
 - ➔ niin voi organisoida elämänsä periaatteiden ympärille, mitkä toimivat paremmin sinulle
 - ➔ Voi löytää että tämä laajennettu arvojärjestelmä voi tehdä asioita, joita rajoittunut päihdearvomaailma ei koskaan kyennyt.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- **Lupaukset kertovat että tulet kokemaan muutoksia neljällä alueella:**
- 1. Ajattelun → opit ajattelemaan selvästi, loogisesti ja rationaalisesti mennyttä, nykyistä ja tulevaa
- 2. Tuntemisen → opit kuinka tietää, mitä tunnet, puheeksi sanoiksi ja kuinka kommunikoida ne toisille. Koet katharsiksen ja vapaudut kielteisistä tunteista, voit ilmaista tunteitasi
- 3. Toimimisen → Katkaiset entiset tavat, jotka johtivat tuskaan, löydät tyyneyden uusilla ja tuottavilla tavoilla
- 4. Ihmissuhteiden → opit kuinka liittyä toisiin ihmisiin terveellä ja tuottavalla tavalla

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- **12 askeleen lupaukset:**
- Ylettömiä lupauksiako? Ei meidän mielestämme.
- Meidän elämässämme ne ovat täyttyneet – joskus nopeasti, joskus hitaasti.
- Niistä tulee aina totta, jos teemme työtä niiden hyväksi.

Miten 12 askelta on selitetty?

Iso Kirja, Sininen Kirja

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.*
- ➔ *Potilas on kyvytön ylläpitämään raittiutta (R Knoppe,1991). Myöntää ettei voi hallita juomistaan (päihteiden käyttöään) ja siksi on voimaton, elämä on tullut hallitsemattomaksi.*
- ➔ Alkoholisti tajuaa kieltämättömän perusfaktan: Kun käytät alkoholia tai muita päihteitä, et voi ikinä olla varma, mitä tapahtuu
- ➔ Kontrollinmenetykset tekevät elämän hallitsemattomaksi ja aiheuttavat häpeää, syyllisyyttä ja nalkuttavaa tuskaa
- ➔ He yrittävät lopettaa, mutteivat voi. He epäonnistuvat jokaisen lopettamisyrityksen kanssa.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.*
- ➔ "...Jos et pysty lopettamaan juomista kokonaan, vaikka tosissasi tahdot, tai jos et juodessasi osaa säännöstellä nauttimasi alkoholin määrää, olet todennäköisesti alkoholisti.
- ➔ Jos niin on, kärsit mahdollisesti sairaudesta, jonka vain hengellinen kokemus voi lannistaa."

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.*
- ➔ Nyt me tiedämme mitä täytyy tapahtua toipuaksemme alkoholismista. Meidän täytyy kokea läpikotainen elämän muuttava hengellinen kokemus.
- ➔ Tiedämme kyllä, että tämä ei ole se vastaus mitä monet teistä odottivat löytävänsä AA:sta.
- ➔ Mutta koettakaa ymmärtää, että alkoholismi on tappava sairaus. Ennen AA:ta useimmat alkoholistit lopulta kuolivat alkoholiin tai heidät lukittiin vankiloihin tai mielisairaaloihin. Useat kokevat saman kohtalon nykyään AA:n syntymisestä huolimatta.

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.* (*Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity*) (*ACA: Päädyimme uskomaan...*)
- ➔ *Tulet avoimeksi mahdollisuudelle, että on olemassa joku tai jotakin tuolla jossakin, joka kykenee tarjoamaan tavan ratkaista ongelmasi.*
- ➔ *Tämä askel pyytää sinua uskomaan, että on olemassa joku tai jotakin, joka on sinua vahvempi ja joka voi auttaa lopettamaan päihteiden käyttämisen.*
- ➔ *On olemassa sinua joku/jotakin sinua fiksumpaa, vahvempaa ja tietävämpää, jonkinlainen Korkeampi Voima (ei tarvitse tietää mikä, sinä vain uskot että sellainen on ja tulit halukkaaksi etsimään sitä.*
- ➔ *Me emme voi, mutta joku muu voi*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan - sellaisena kuin Hänet käsitimme.*
- ➔ *Kolmas askel neuvoo toipuvia ihmisiä luottamaan Korkeimpaan Voimaan. (AA1: En voi; AA2: Joku muu voi; AA3: Aion antaa Hänen)*
- ➔ *Etsi asiantuntijaohjetta ja noudata sitä.*
- ➔ *Sinun täytyy tulla halukkaaksi ottamaan suunta kohti Korkeinta Voimaa ja katsoa mitä tapahtuu*
- ➔ *Sinusta itsestäsi riippuu, mikä Korkein Voimasi on.*
- ➔ *Korkein Voima: 1) antaa rohkeutta, voimaa ja toivoa mennä eteenpäin toipumisessa (emotionaalinen) ja 2) antaa tietoa, mitä tarvitsee tehdä ja motivoida tekemään se (älyllinen ja käytöksellinen)*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
 - *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.*
- ➔ *Ensimmäisen kolmen askeleen jälkeen on ohjelmassa.*
- ➔ *On halukas hyväksymään ja seuraamaan ohjeita*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.*
- ➔ *Kehottaa sinua tutkimaan itseäsi kriittisesti löytääksesi kuka todella olet*
- ➔ *Katsot sisällesi ja inventoit vahvuutesi ja heikkoutesi, jotta voit rakentaa vahvuuksiesi varaan ja ryhtyä voittamaan luonteenheikkouksiasi*
- ➔ Vain rehellisen itsetutkiskelun ja motivaation avulla voi löytää pitkäaikaisen raittiuden
- ➔ Sinun täytyy olla halukas haastamaan väärinkäsityksesi ja väärät uskomuksesi, joita sinulla on
- ➔ Vaikka se ehkä tekee kipeää, sinun täytyy oppia tuntemaan kuka olet, vahvuuksinesi ja heikkouksinesi. Äärimmäinen rehellisyys muodostaa toipumisen perustan

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.*
- ➔ *Sinun tulee myöntää päihdeongelmasi ja luonteenvikasi, jotka löysit neljännessä askeleessa ja jotka ajavat sinua takaisin vanhoihin päihteillä "selviytymistapoihin"*
- ➔ *myönnät vahvuutesi ja heikkoutesi itsellesi, Korkeimmalle Voimalle ja jollekin toiselle henkilölle, niin rehellisesti kuin pystyt*
- ➔ ei syntilistä, vaan rehellinen arvio siitä, mitä olet oppinut itsestäsi ja omasta itseäsi pettävästä käytöksestä
- ➔ Kyse on nöyryydestä: tiedät kuka olet, mistä tulet ja hyväksyt vahvuutesi ja heikkoutesi (ei itsensä alistamista)

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *5. Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.*
- ➔ *Vain kohtaamalla itsensä vuoropuhelussa toisen ihmisen kanssa, voi tulla kohtaamaan sen, mitä tapahtui sinulle ja mikä sinusta tuli päihdekokemustesi johdosta*
- ➔ *Kivuliaiden menneisyyden kokemusten jakaminen toisen, välittävän ihmisen kanssa – joka ymmärtää mitä olet sanomassa, ottaa sinut vakavasti ja vahvistaa kokemuksesi todellisina ja valideina – tarjoaa helpotuksen tunteen. Et ole enää yksin. Et ole enää yhteiskunnan hylkiö. Tajuat että muut ovat tehneet samanlaisia asioita.*
- ➔ *Voit kokea kuuluvasi johonkin ja voit toipua*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- Kaksitoista askelta, jotka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa Alcoholics Anonymous -kirjassa, ovat seuraavat:
- *6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.*
- ➔ *Elät täysin tietoisena luonteenvioistasi, jotka löysit neljännessä ja viidennessä askeleessa*
- ➔ *Olemalla täysin tietoinen luoteenvioistasi ja tuskasta, mitä se aiheuttaa sinulle ja niille joita rakastat, tulet valmiiksi ja halukkaaksi luopumaan niistä.*
- ➔ *Pyydät rohkeutta, voimaa ja keinoja, joilla voit korjata ne.*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- *7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.*
- ➔ Pyydät Korkeinta Voimaa poistamaan luonteenpuutteesi
- ➔ Pyydät Häneltä voimaa tehdä, mitä pitää tehdä muuttuaksesi ja kasvaaksesi sekä jättääksesi päihdeminän taaksesi
- ➔ Korkein Voima antaa sinulle rohkeutta ja voimaa luopua luonteenviostasi. Mutta sinun täytyy tehdä tosiasiallinen luopuminen, ryhtyä toimiin ja tehdä ”jalkatyö”.
- ➔ Sinun täytyy kokea sisäinen muutos, ennen kuin alkaa korjata elämääsi ulkopuolellasi aiheuttamiasi vahinkoja
- ➔ Toipumisprosessi kulkee sisältä ulospäin. Ensin muutat tapasi ajatella ja tuntea, vasta sitten voit muuttaa tapasi toimia

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- *8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.*
- ➔ *tajuat, että mennyt päihdekäyttäytyminen on vahingoittanut muita ihmisiä*
- ➔ *teet listan ihmisistä ja tunnistat, että sinun täytyy tehdä rehellinen yritys korjata vahinko, jonka heille aiheutit*
- ➔ *sinun täytyy tunnustaa, että sinun täytyy hyvittää heitä*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- *9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.*
- ➔ *Hyvität kaiken haitan, minkä aiheutit. Missä tahansa tai mikä tahansa on vallassasi tehdä niin.*
- ➔ *Siivoat talon ja teet tilaa hengelliselle kasvulle.*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- *10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.*
- ➔ Teemme päivittäisen inventaarion, tutkimme ajatuksiamme, tunteitamme ja toimintojamme.
- ➔ Kun hölmöilet ja kun luot ongelmia, koska olet epätäydellinen ihminen, niin korjaat ongelmat niin nopeasti kuin mahdollista ja parhaan kykyjesi mukaista
- ➔ Tämä vapauttaa sinut ensisijaiseen kohteeseesi, joka on hengellinen kasvu toipumisessa

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

- *11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoisia yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.*
- ➔ *Kun käytit päihteitä, niin se vääristi hengelliset arvosi*
- ➔ *Hengellinen on (ei-fyysinen): ajatuksesi, tunteesi, asenteesi ja arvosi*
- ➔ *Kun olet selviytynyt menneisyyden haaksirikosta, voit lopultakin kokea uuden hengellisen vapauden tunteen*
- ➔ *Voit olla yhteydessä psyykkiseen energiaan tai elämänvoimaan itsessäsi uudella ja jännittävällä tavalla*
- ➔ *Voit oppia olemaan hiljaa ja kuunnella, tätä hiljaista ja voimakasta ääntä sisälläsi, joka yhdistää sinut elämäsi todellisiin arvoihin.*
- ➔ *AA-termein: kehität tietoisien yhteyden Jumalaan sellaisena kuin Hänet käsität, Korkeimpaan Voimaasi*

070213 Miten päihdepsykiatri lukee 12 askeleen ohjelmaa?

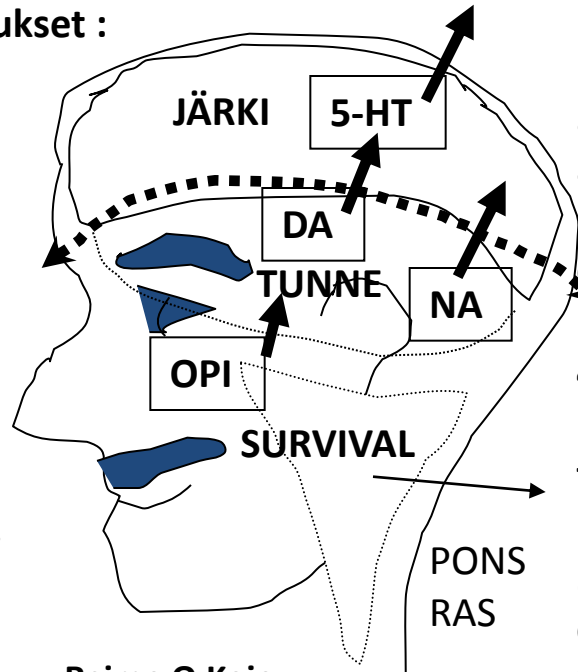
- *12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.*
- ➔ Hengellinen herääminen on radikaali transformaatio tai muutos havaitsemisessa, asenteissa ja persoonallisuudessa.
- ➔ Alat tuntea muutoksen, koska ajattelet eri tavalla, hallitset tunteitasi eri tavalla ja käyttäydyt eri tavalla
- ➔ Näiden muutosten johdosta olet halukas menemään ulos ja viemään sanomaa, jonka olet oppinut ja kokenut toisille toipuville ihmisille
- ➔ Toteutat 12 askelta kaikissa toimissasi, mikä tarkoittaa, ettei askelten työskentely koskaan pääty.

Millainen muutos 12 askeleen
johdosta tapahtuu?

Päihdepersoonallisuus : alkoholisti

Päihdesairauksissa kehittyy persoonallisuudenkuva, jolle on tyypillistä seuraavat taipumukset :

1. kireä ja masentunut,
2. hyökkäävä , tai vähintään hiljaa kyräilevä,
3. alemmuudentunnon ahdistama, samalla salaa elättäen ylemmydentunteita,
4. täydellisyyttä tavoitteleva ja jäykän idealistinen,
5. ylipääsemättömän yksinäisyyden- ja eristyneisyydentunteen maahan painama ” muuri”,
6. minäkeskeinen ja kaikkea mitä pohjimmiltaan itsekeskeinen suhtautuminen edellyttää,
7. uhmamielinen, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti,
8. eristyneisyyteen muurautunut ja muista eristetyssä maailmassa enimmäkseen oleileva.



Raimo O.Kojo:

Eroon viinasta, 1997, s.72

Kaikessa parantumisessa on kysymys luopumisesta.

- 1) sairaudesta luopuminen
- 2) viinasta--> ei-juoppo
- 3) juomisen pakkomielle
---> raitis
- 4) väärä elämänsenne
----> mielen rauha,
harmonia, onnellinen

Toipuva alkoholisti ,
kääntymyksen tapahduttua :

1. huojennuksen tunne, kepeys, lievä innostus,
2. miellyttävän järkevä,
3. elä ja anna elää; hyväksyä nöyrästi ja ilman kaunaa, että muut ihmiset ovat erilaisia kuin he,
4. lempeys itseä ja maailmaa kohtaan, ei vaadi itseltä mahdottomia, eikä arvostele itseään niin äkkijyrkästi,
5. tunne, että muut ihmiset ovat läheisiä ja todellisia, "aito sisäinen ystävällisyys muita kohtaan", vapaus ottaa elämä vastaan, "voiman päästö", yhteydentunne,
6. Pääsy itsensä ulkopuolelle,
7. Ei tarvitse pelkoja, ei uhmaa, ei puolusteluja,
8. Voi katsoa itseään silmiin, ei tarvitse ylpeänä eristää itseään maailmasta.

12 askeleen ohjelma alkoholiriippuvuudessa:



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

AA2 : ehdottaa suuruudenhulluudesta luopumista ja muistuttaa inhimillisestä epätäydellisyydestämme.

AA3: ehdottaa hallinnanhalun 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.
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.

12 askeleen tarkastelu, AAA-
profiili

FIGURE 4

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

C Y C L E O N E	Admit	1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
	Ask	2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	Act	3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .
	Act	4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
C Y C L E T W O	Admit	5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
	Ask	6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
	Ask	7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
	Act	8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
C Y C L E T H R E E	Act	9. Made direct amends 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 admitted it.
	Ask	11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , praying only for 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 carry this message to alcoholics, and to practice these principles 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

AAA-sykli :

1. ADMIT : askeleet 1, 5 ja 10

- eli näissä askelissa on tarkoitus myöntää tai tunnustaa jotakin. AA1: alkoholisti ja hallitsematon elämä; AA5: väärin tekemisemme; AA10: kaikki väärältä tuntuva.

2. ASK : askeleet 2,6,7 ja 11

-eli näissä askelissa on tarkoitus pyytää apua.

AA2: itseään suuremmalta voimalta.

AA6 ja 7: luoteenvikojen poistamiseksi.

AA11: tietoa ja voimaa Korkeimmalta Voimalta.

3. ACT: (aina ASK-askeleen jäljessä)3,4,8,9 ja 12.

- eli näissä askelissa on tarkoitus tehdä jotain.

AA 3,4,8,9 ja 12: tehdä päätös, itsetutkiskelu, lista, sovinto, harjoitella periaatteita ja viedä viestiä.



1. ensiksi täytyy päästä kosketuksiin tunteiden ja asenteiden kanssa, oppia tunnistamaan ne ja erityisesti NIMEÄMÄÄN ne.

2. Oppia kuinka pyytää apua kun tarvitsee, kuinka tutkia epäilyksiään ja kuinka luottaa enemmän.

3. Oppia kuinka pikaisesti toimia, lakata lykkäämästä ja huolehtimasta sekä olla tehokas.

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. _____

AAA-profiili :

Jokainen väite, laita numero kuinka samaa tai eri mieltä olet väitteen kanssa.

5= tämä väite sopii minuun koko ajan.

4= tämä väite sopii minuun enimmän aikaa.

3= tämä väite sopii joskus minuun.

2= tämä väite sopii harvoin minuun.

1= tämä väite ei koskaan sovi minuun.

Tässä kyselyssä ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Vastaa niin rehellisesti kuin mahdollista sopivatko alla olevat väitteet sinuun vai eivät. Laita numero väitteen perään.

1. Olen viivyttelijä, lykkään asioita tuonnemmas. _____

2. Myönnän kun olen väärässä. _____

3. Teen asiat mieluummin ilman apua. _____

4. Kun tiedän mitä on tehtävä, teen myös sen. _____

5. Olen avoin ehdotuksille. _____

6. Tiedän kun olen onneton, mutten puhu siitä. _____

7. Minulle on vaikeaa pyytää asioita. _____

8. Ystäväni sanovat, että olen "tekijä". _____

9. En pidä salaisuuksien säilyttämisestä. _____

10. Olen enemmän ajattelija, kuin tekijä. _____

11. Tarvitaan paljon näyttöä ennen kuin näen itsessäni jotain mitä en nähnyt ennen. _____

12. Olen halukas tekemään asiat eri tavalla kuin teen ne tavallisesti. _____

13. Nautin elämästä. _____

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

Hengellinen kääntymysmalli

12 askeleen ohjelman hengellinen
malli

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen-
Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Kaksitoista 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 väärien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme 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, elleimme 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.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

- opas Kristuskeskeisen parantumisen tielle, 1996

JA HENGELLISET MENETELMÄT

	RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
ä n-	Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
	Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	
kä-	Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellishä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntämys
ial-	Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	
isel-	Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	Tunnustaminen
is-	Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).	
u-	Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	Katumus
1- aik-	Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).	
nil- im-	Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	Hyvittäminen
räs-	Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen
nit- ti- i- em-	Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).	
		Rukous
1 as- o- ttei-	Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Avun antaminen

Kaksitoista 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 väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme 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, elleimme 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.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

The following chart summarizes the effect of the Steps upon addictive or coaddictive behavior:

In our addiction
we were

In our recovery
we seek

Deluded

Step One

Reality

Grandiose

Step Two

A sense of limitations

Controlling

Step Three

Faith in others

Shameful

Step Four

Self-worth

Fearful

Step Five

Forgiveness

Perfectionism

Step Six

Healing of brokenness

Willful

Step Seven

Letting go

Prideful

Step Eight

Honesty

Approval seeking

Step Nine

Integrity

Defensive

Step Ten

Responsibility

Escapist

Step Eleven

Connectedness

Self-suffering

Step Twelve

Witnessing our path

KAKSITOISTA ASKELTA

TAVOITE	ASKEL
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta erossa elämisen seurauksiin nähden — ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
	2. askel: Opimme uskomaan, että joku itseämme suu- meissä syntyy usko. rempi voima voisi palauttaa terveytemme.
	3. askel: Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme päättämme antaa Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet kä- sitimme. suolehtia elämästämme.
	4. askel: Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraali- tarkastelemme itsetutkistelun. sen
Rauha itsemme kanssa	5. askel: Myönsimme väärin tekojemme todellisen tunnustamme luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
	6. askel: Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan pois- muutimme sisäisesti eli taata kaikki nämä luonteemme heikkoudet. teemme parannuksen.
	7. askel: Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuus- puhdistumme. temme.
Rauha muiden kanssa	8. askel: tarkastelemme Teimme luettelon kaikista vahingoittamistam- ihmissuhteitamme ja me henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaik- valmistaudumme k- hyvittämään tekomme. k- kia.
	9. askel: Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä mil- hyvitämme loin vain mahdollista, elleimme näin tehdessäm- väärrät tekomme. me vahingoittaneet heitä tai muita.
	10. askel: Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme vääräs- jatkamme sä, myönsimme sen heti. toipumisprosessia.
Rauhan ylläpitäminen	11. askel: Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehit- keskityimme rukoukseen tämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellai- ja mietiskelyyn. sena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoas- taan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteem- me ja voimaa sen toteuttamiseen.
	12. askel: Koettuamme hengellisen heräämisen näiden as- kaltemme tuloksena yritimme saattaa tämän sano- man myös toisille sekä toteuttaa näitä periaattei- ta kaikissa toimissamme. ta kaikissa toimissamme.

JA HENGELLISET MENETELMÄT

RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	Kääntymys
Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjestelmällällä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntymys
Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	Tunnustaminen
Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	Tunnustaminen
Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).	Katumus
Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	Katumus
Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).	Hyvittäminen
Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	Hyvittäminen
Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen
Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).	Rukous
Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Avun antaminen

KAKSITOISTA ASKELTA

TAVOITE	ASKEL
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: tajuamme rikkinäisyytemme.
	2. askel: meissä syntyy usko.
	3. askel: päättämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme.
Rauha itsemme kanssa	4. askel: tarkastelemme itseämme
	5. askel: tunnustamme
	6. askel: muutomme sisäisesti eli teemme parannuksen.
	7. askel: puhdistumme.
Rauha muiden kanssa	8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyvittämään tekomme.
	9. askel: hyvitämme väärät tekomme.
	10. askel: jatkamme toipumisprosessia.
Rauhan ylläpitäminen	11. askel: keskitymme rukoukseen ja mietiskelyyn.
	12. askel: alamme toimia.
	Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta erossa elämisen seurauksiin nähden — ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
	Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
	Päättimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet käsittimme.
	Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
	Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
	Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
	Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
	Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
	Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
	Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
	Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsittimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
	Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman myös toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

JA HENGELLISET MENETELMÄT

RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ	
Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen	AA1:
Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).		
Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntymys	AA2-3:
Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).		
Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	Tunnustaminen	AA4-5:
Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).		
Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	Katumus	AA6-7:
Niin kuin te tahdotte ihmisten tekävän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).		
Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	Hyvittäminen	AA8-9:
Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen	AA10:
Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).		
Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Rukous	AA11:
	Avun antaminen	AA12:

KAKSITOISTA ASKELTA

JA HENGELLISET MENETELMÄT

TAVOITE	ASKEL	RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: tajuamme rikkinaisytemme.	Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
	2. askel: meissä syntyy usko.	Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	Kääntäminen
	3. askel: päättämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme.	Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.)	
Rauha itsemme kanssa	4. askel: tarkastelemme itseämme	Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	Tunnustaminen
	5. askel: tunnustamme	Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	
	6. askel: muutomme sisäisesti eli teemme parannuksen.	Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).	Katumus
	7. askel: puhdistumme.	Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	
Rauha muiden kanssa	8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyvittämään tekomme.	Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).	Hyvittäminen
	9. askel: hyvitämme väärät tekomme.	Jos siis olet viemässä uhri lahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	
	10. askel: jatkamme toipumisprosessia.	Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen
Rauhan ylläpitäminen	11. askel: keskitymme rukoukseen ja mietiskelyyn.	Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).	Rukous
	12. askel: alamme toimia.	Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Avun antaminen

KAKSITOISTA ASKELTA

TAVOITE	ASKEL
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: tajuamme rikkinäisyytemme.
	2. askel: meissä syntyy usko.
	3. askel: päättämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme.
	4. askel: tarkastelemme itseämme
	5. askel: tunnustamme
	Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta erossa elämisen seurauksiin nähden — ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettem- me omin voimin kyenneet selviytymään.
	Opimme uskomaan, että joku itseämme suu- rempi voima voisi palauttaa terveytemme.
	Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet kä- sitimme.
	Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraali- sen itsetutkistelun.
	Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toisel- le ihmiselle.

JA HENGELLISET MENETELMÄT

	RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
AA1	Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
AA2	Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	
AA3	Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntymys
AA4	Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	
AA5	Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	Tunnustaminen

Rauha itsemme kanssa	6. askel: muutimme sisäisesti eli teimme parannuksen.	Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan pois- taa kaikki nämä luonteenme heikkoudet.
	7. askel: puhdistumme.	Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuus- temme.
	8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyvittämään tekomme.	Teimme luettelon kaikista vahingoittamistam- me henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaik- kia.

AA5

Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).

Menetelmä

Tunnustaminen

AA6

Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).

AA7

Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).

Katumus

AA8

Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luk. 6:31).

Rauha
muiden
kanssa

9. askel:
hyvitämme
väävät tekomme.

Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.

10. askel:
jatkamme
toipumisprosessia.

Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väävässä, myönsimme sen heti.

AA8

Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luk. 6:31).

Menetelmä

AA9

Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)

Hyvittäminen

AA10

Joka huulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).

Säilyttäminen

**Rauhan
ylläpitäminen**

11. askel:
keskitymme rukoukseen
ja mietiskelyyn.

Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoisuutta yhteyttäimme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

12. askel:
alamme toimia.

Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman myös toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).

Menetelmä

Rukous

Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)

Avun antaminen

AA11

AA12

Muuta

Mutta jos sairaus vain herkistää ihmistä jollekin,joka on aina olemassa.

**Krapulasta paranemisessa oli hänelle kuoleamisen hetken esimaku.
Äkkinäinen sielun kirkastus, ajatusten liikkeellelähtö, mielen valo.**

**Hänen mielensä valtasi kiitoksen tunne. Käsité tuntui vaativan objektia.
Hän kutsui sitä Jumalaksi.**

**Humala oli hänelle yhdentekevä, hän joi tullakseen krapulaan. Se oli
hänen tapansa rukoilla, saada armo esiin.**

**Kun on vaikeaa, sitä haluaa ensin poistaa vaikeuden, sitten vasta elää.
Vaikka olisi opittava elämään samalla kun on vaikeaa.**

**Heikkona uskoo, että selviytyäkseen on ratkaistava ristiriita.
Tosiasiassa tarvitsee vain voiman, jolla kantaa ne.**

**Jätämme ilmaisematta syvimmet ajatuksemme. Ei pelosta että meitä
ei ymmärretä, vaan pelosta että ne ymmärretään.**

**Ei pelosta että ne ymmärretään väärin, vaan pelosta että ne
ymmärretään oikein.**

Pelosta että itse ymmärrämme ne. Oikein.

Markku Envall,Rakeita

Nuoret ja päihderiippuvuus

KIELTÄMINEN

"Onhan mun vanhemmatkin kannissa viikonloppuisin"

"Mä oon niin viisas, etten mä voi jäädä koukuun"

"Ei nää koske mua, mulla on homma hallussa"

"Viimeksi tuli mokattua, mutta niinhän kaikki tekee"

"Pilvihän on terveellistä ja luonnon tuote"

"Koulu on niin ärsyttävä paikka, että pakko juoda välillä"

"Juon vaan siideriä - eihän mulla ole alkoholiongelmaa"

"Eihän sinne selvinpään voi mennä - kaikki kaveritkin juo"

"Viini kuuluu eurooppalaisuuteen - kunnon
kännit suomalaisuuteen"

"Mäyräkoiran jälkeen ei enää ahdistaa"

Edellytykset
täysipainoiseen
ja onnelliseen
elämään

Harrastusten
elpyminen

Ystäväpiirin
uusiutuminen

Ulkonäöstä
huolehtiminen

Päivärytmin
palautuminen

Itseluottamus- ja
arvostus palautuu

Velvollisuuksista
huolehtiminen

Mieliala nousee

Ajatusmaailman
selkiytyminen

Päihteiden
käytön
lopettaminen

Uuden toivon
herääminen

Helpottava tieto
päihderiippuvuudesta
sairautena

Vilpitön halu
saada apua

HAVAHTUMINEN

Avun etsimistä
Hoitoja
Kaikki tekosyyt käytetty loppuun

SAIRASTUMINEN

Ensimmäiset
kokeilut

Ihastuminen
päihteeseen

Käyttökerrat
lisääntyvät

Sietokyky
kasvaa

Päihteiden
käytön puolustelu
ja ylpeily

Mieliala laskee
Opiskelu- ja
rahavaikeuksia

Velvollisuuksien
laiminlyöntiä

Ihmissuhdeongelmia

Moraali muuttuu
Ulkoinen olemus
muuttuu

Päihteiden käytön
salailua ja valehtelua

Päihteiden käytön
hallintayrityksiä

Kaveriseura vaihtuu tai katoaa

Päivärytmi menee sekaisin

Ongelman kieltämistä

Pakonomaista päihteiden käyttöä

Itsetuhoista käyttäytymistä

Avun etsimistä

Hoitoja

Kaikki tekosyyt käytetty loppuun

TOIPUMINEN

www.myllyhoito.fi/selvapaa



Perhe ja päihderiippuvuus

Tarkkailee läheisensä päihteiden käyttöä

Uskoo puolisonsa selityksiä ja epäilee omia havaintojaan

Yrittää kontrolloida käyttöä: uhkailee, nalkuttaa, manipuloi

Eristäytyy. Välttää perheasioista puhumista. Peittelee ja salailee päihteiden käyttöä

On sovittelijana käyttäjän ja lasten välissä

Ottaa vastuun perheestä ja taloudesta

Pettyy jatkuviin raittiuslupauksiin

Syyttää itseään toisen päihteiden käytöstä

Jatkuvaa vihantunnetta

Valehtelua ja vallankäyttöä

Väkivaltaisia vihanpurkauksia

Psykosomaattisia oireita: masennusta, ahdistusta, väsymystä, valvomista, päänsärkyä, vatsavaivoja ja mahdollisesti päihteiden käyttöä

"En voi lasten takia erota"

"Velvollisuuteni puolisona on auttaa"

"Ei hän tule toimeen ilman minua"

"En voi elää ilman häntä"

"Pakko valehdella, ettei häneltä mene työpaikka"

"Selvinpäin hän on niin ihana"

"Mitä muutkin ihmiset sanovat"

"Olen taloudellisesti riippuvainen hänestä"

Perhe

Itsensä ja toisten arvostaminen ja kunnioittaminen. Terve itsekkyyys

Vastuunotto omasta elämästä

Toisten kontrollointi ja hallinta sekä omien tekojen selittely vähenevät

Uusia ystäviä ja omia kiinnostuksenkohteita

Itseensä keskittyminen

Oppii sanomaan Ei

Vastuunotto toisen elämästä vähenee

Uuden toivon herääminen

Etsii tietoa päihderiippuvuudesta sairautena

Hakee itselleen apua

Myöntää oman voimattomuutensa

POHJA SAAVUTETAAN
Väsynyt olemaan vahva

www.myllyhoito.fi/laheismylly

Yhteystiedot:

Projektipäällikkö Elina Uusivuori
PL 94 (Orionaukio 4, 2. krs)
16301 Orimattila
Puh. 040 729 1190
elina.uusivuori@myllyhoito.fi