

## **VERTAISTOIMINTAA ALKOHOLISTEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

**AA-ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kello 18.00** Keski-Suomen keskussairaalan koulutustilat, neuvotteluhuone 5.

**AA nimettömät alkoholistit**

AA on miesten ja naisten seura, jossa voi jakaa kokemuksen, voiman ja toivon voidakseen ratkaista yhteisen ongelman sekä auttaa toinen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA:ssa ei ole mitään velvoitteita, eikä jäsenmaksuja: toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla. AA ei ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään. Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

**Al-Anon ryhmä kokoontuu maanantaisin kello 18.00** Keski-Suomen keskussairaalan koulutustilat, neuvotteluhuone 5.

**Al-Anon ryhmät – Vertaistukea alkoholistien läheisille**

Al-Anon-ryhmä tarjoaa vertaistukea alkoholiongelmaisten läheisille. Ryhmän tarkoituksena on auttaa läheisiä toipumaan toisen henkilön alkoholinkäytön aiheuttamista ongelmista. Ryhmässä ei anneta neuvoja tai valmiita ratkaisuja. Ryhmätapaamisessa voimme jakaa kokemuksemme, voimamme ja toivomme. Ryhmään tulemisen ainoa edellytys on perheenjäsenen tai muun läheisen alkoholiongelma.

Al-Anon ei rekisteröi ryhmässä kävijöitä eikä peri jäsenmaksuja. Toiminta kustannetaan jäsenten vapaaehtoisen tuen turvin. Al-Anon ei ole sitoutunut mihinkään oppisuuntaan eikä uskonnolliseen tai poliittiseen järjestöön. Ryhmässä keskitytään 12 askeleen toipumisohjelmaan ja opetellaan sen soveltamista omaan elämään. Askeleet ovat ehdotuksia, jotka kuvaavat sellaista asioihin suhtautumista, joka auttaa terveempään elämään. Pyrimme omassa elämässämme tasapainoon vaikka läheinen vielä jatkaisi juomistaan.

Ryhmän toiminnan periaatteita ovat vapaaehtoisuus, nimettömyys ja luottamuksellisuus. Tunnetta toisemme etunimillä tai nimellä, jota haluamme käyttää ryhmässä. Sitoudumme siihen, että emme ryhmän ulkopuolella puhu siitä, keitä tapaamme ryhmässä tai mitä kuulemme.

**Jos läheisen ihmisen juominen aiheuttaa ongelmia tai huolestuttaa Sinua, älä jää yksin!** Al-Anon ryhmä tarjoaa vertaistukea, mahdollisuuden kuulla, mitä toiset ovat kokeneet ja miten selviytyneet omassa elämässään eteenpäin