

# ALUEKIRJE 1 - 2016

## LÄNSI-SUOMI

Vuosi 2016 tulee ja A-kiltatoiminta porskuttaa eteenpäin. Välillä on noussut keskusteluun toipumisrauhan merkitys. Toipumisrauha on erityisen tärkeää uuden A-kiltalaisen näkökulmasta, jolle A-kiltaan tullessa oman päihdeongelman selättäminen on keskeisin toimintaan liittymisen motiivi. Toipumispolkunsa alussa ihminen tarvitsee ymmärrystä sille, mitä hän on kokenut. Hän tarvitsee tunnetta, ettei ole ainoa tai yksin kokemustensa kanssa. Hänelle tärkeimmät toipumiseen liittyvät tavoitteet ovat ehkä työllistyminen, oma koti ja perhe. Vertaistuesta hän saa voimaa pyrkimyksilleen pysyä raittiina ja uskoa omaan tulevaisuuteen.

A-killoissa nähdään uudessa tulokkaassa usein toipujan lisäksi myös toimija. A-kiltatoiminta edellyttää toimijoita. Tässä on ehkä yksi A-kiltatoiminnan kipukohdista; kuinka ottaa vastaa toipuja ja antaa aikaa sille, että hänestä tulee vasta aikanaan myös toimija? Annetaanko tulokkaalle rauhaa toipua ja A-kiltalaisena kasvaa hiljaa ottamaan vastuuta omasta elämästään ja ehkä myös A-kiltayhteisössä.



A-killassa on oltava mahdollisuus ja lupa toipua. Arvojemme mukaisesti A-killassa muodostuu arkielämän sosiaalinen yhteisö, jonka perusominaisuuksia ovat yhteenkuuluvuus, turvallisuus ja vapaus. Vapaus voi tarkoittaa monia merkittäviä asioita, muun muassa sitä, että A-killan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. A-kiltatoiminta, kuten toipuminen, eivät toteudu pakottamalla.

Vapaaehtoistoimijat ovat A-kiltojen merkittävin voimavara. Vapaaehtoistoiminta on pakotonta ja palkkiotonta toimintaan, jota tehdään toisten hyväksi. Ja siitä tulee hyvä mieli. Joidenkin tutkimusten mukaan vapaaehtoinen toiminta lisää onnellisuutta. A-kiltatoiminnassa se on voimavara toipumiselle ja päihdeongelmista vapaalle elämälle. Yhdessä tekeminen on osa A-killassa toipumisen prosessia.

A-killassa on mahdollisuus kohdata muita ihmisiä, joilla on samansuuntaisia oma-kohtaisia kokemuksia sekä hallitsemattomasta päihteiden käytöstä että siitä toipumisesta. Vertaistuki on ensisijaisesti arkielämän tasolla tapahtuvaa kokemusten vaihtoa, ymmärrystä ja rohkaisemista. Jokainen kokemus on yhtä tärkeä. A-killassa kokemuksellisuuden arvo ei vaadi titteleitä toteutuakseen käytännössä. A-killassa merkittävintä ei ole asiantuntemus, vaan vertaistuki.

Vuonna 2016 A-kiltatoiminnassa vietetään toipumisen ilon teemavuotta. Teemaa voidaan lähestyä A-kiltalaisen ilon ja omaan toipumiseen liittyvän ilon kautta.

- ò Mitä ajatuksia toipumisen ilo sinussa herättää?
- ò Mitä kaikkea on toipumisen ilo? Miten se itsessäni näkyy?
- ò Mitkä ovat eniten iloa tuottaneet asiat omassa toipumisessani?
- ò Entä mitkä ovat itselleni eniten iloa tuottaneet asiat A-killan toiminnassa?
- ò Saatko iloa vapaaehtoistoiminnasta A-killan hyväksi?

Toipumisen iloa voidaan tarkastella myös koko A-killan kannalta.

- ò Miten toipumisen ilo nostetaan esiin A-killassa?
- ò Miten ilosta saadaan yksilön ja A-killan voimavara?
- ò Osataanko ja saako A-killassa iloita omasta ja toisen toipumisesta?
- ò Onko A-killassa toipumisen ilo näkyvissä? Miten?
- ò Näyttääkö A-kiltatoiminta uudesta tulokkaasta mukaan kutsuvalta ja iloiselta?
- ò Liittyvätkö ilo ja yhteenkuuluvuudentunne toisiinsa A-killassanne?

TERVEISIN, MIKKO PUTAJA

**A** KILTOJEN  
LIITTORY