

## Tarinoita toipumisesta, toiminnasta ja vertaisuuden voimasta

### Vertaisryhmästä tukea

A-kiltaan mennessäni en tiennyt toiminnasta mitään muuta kuin, että siellä on muita meikäläisiä, siis joilla on ollut ongelmia juomisen tai muiden päihteiden kanssa. Nyt siitä on kulunut viisi vuotta ja A-killasta on tullut toinen kotini. Olohuone, jonne voin mennä juomaan kahvia, syömään tai jutustelemaan vain kavereiden kanssa niitä näitä. Päihdetoipumiseni kannalta oli tärkeää kun osallistuin A-killan naistenryhmään, ryhmän avulla olen saanut puhuttua omista, kipeistäkin, asioista. On ollut lohduttavaa huomata, että muillakin on ollut samanlaisia kokemuksia. En ole yksin ja minäkin voin selvitä.

**”Taina 37v.”**

### Monenlaista toimintaa

A-kiltatoiminnasta kuulin päihdekuntoutuksen A-kiltainfossa. Se tuntui toiminnalta, johon halusin käydä tutustumassa. Tutustuin ja jäin miettimään asiaa. Kun kuntoutuksesta palattuani jonkin ajan kuluttua huomasin, että tarvitsin päihteettömiin päiviini myös toimintaa, menin A-kiltaan. A-killassani on monenlaista ryhmätointa. Löysin sieltä uudelleen minulle aikaisemmin tärkeän harrastuksen ja löysin myös uusia harrastuksia kuten eräretkeilyn. A-killassa voin olla oma itseni. Nyt olen ollut raittiina kolme vuotta. Päihteettömät kiltakaverit ovat tärkeitä omassa päihdetoipumisessani. A-kiltaan minut vetää sellainen yhdessä tekemisen meininki.

**”Teppo 33v.”**

### Läheiset mukaan

Olen elänyt mieheni rinnalla kolme vuosikymmentä, tänä aikana mieheni päihdeongelma on syntynyt pikku hiljaa. Ensin perjantaipullo ja sitten tuli jo lauantaille omansa. Neljä vuotta mieheni pyristeli yksin alkoholista eroon. Kuitenkin aina retkahtaan. Näimme paikallislehdessä kaksi vuotta sitten jutun A-kiltatoiminnasta. Se herätti meidät. Menimme yhdessä ensimmäisen kerran A-kiltaan ja sen myötä elämämme on muuttunut parempaan suuntaan. Mieheni on muutamia retkahduksia lukuun ottamatta pysynyt raittiina. A-kiltaan kun voi mennä vain selvin päin. Itse olen myös löytänyt oman paikkani A-killasta, toimin A-killan sihteerinä. Olemme myös osallistuneet koko perheen voimin erilaisille päihdeettömille retkille ja pariskuntana tuetuille lomille. A-killassa on myös muita päihdetoipujien läheisiä, saan heiltä vertaistukea.

**”Maire 50v.”**

### Toipumisen asiantuntijuutta

Olin kuullut monesti puhuttavan A-kiltatoiminnasta, mutta meni vuosia ennen kuin uskaltauduin paikkakuntani A-kiltaan. Kai kysymys oli siitä, että häpesin tilannettani ja en pystynyt tunnustamaan itselleni, että olen päihdeongelmainen. Mutta sitten oli terveys mennä ja tajusin, että jotain oli tehtävä. Menin A-kiltaan ja jäin kerrasta koukkuun. Juttuhetket vuosia päihteistä erossa olleiden toipujien kanssa antoivat uskoa omaankin toipumiseeni. Ensimmäistä kertaa pitkiin aikoihin myös joku kuunteli ja kysyi vointia. Nyt vuosien jälkeen osaan tarkastella omaa elämäni etäämmältä ja ymmärrän sen, miten omalla tarinalla voi auttaa muita, toipumisen alkuvaiheessa olevia. Sanovat tätä kokemusasiantunteukseksi – en tiedä.

**”Veikko 62v.”**

Lisää elämänmakuisia tarinoita  
[www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi)

Selvästi parempi

## Päihdeettömyys

Kaikki A-kiltatoiminta on päihdeetöntä toimintaa.

Pyrkimyksenä on oman elämänlaadun parantaminen ja tavoitteena on päihdeongelmista vapaa elämäntapa.

Jokaisella ihmisellä on oikeus vapaaehtoisesti ja itsenäisesti määrittellä omat tavoitteensa suhteessa päihdeiden käyttöön.

Päihdeettömyyttä tuetaan kaikin käytettävissä olevin keinoin.

## Yhteisöllisyys

A-killassa muodostuu arkielämän sosiaalinen yhteisö, jonka perusominaisuuksia ovat yhteenkuuluvuus, turvallisuus ja vapaus.

A-kilta mahdollistaa sekä yksilö- että ryhmätasolla vuorovaikutustilanteita, joissa yksilön valintoja ja arvoja kunnioitetaan.

A-killat muodostavat keskinäisen toisiaan tukevan ja kannustavan verkoston (A-Kiltojen Liitto ry).



# A-killtoja yhdistää yhteiset arvot

## Vapaaehtoisuus

A-killan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.

Vapaaehtoistoimijat ovat A-killtojen merkittävien voimavaroja.

Ihmiset ovat omasta halustaan mukana toiminnassa ja toiminta on syntynyt tarpeeseen. Mahdollisen palkatun henkilöstön tehtävänä on luoda, ylläpitää ja tukea vapaaehtoistoiminnan puitteita.

Toiminnan ja toimijoiden päämääränä tulee olla omaehtoisen osallistumisen ja omatoimisuuden tukeminen.

Osallistujia tekee omiin tarpeisiinsa liittyviä yksilöllisiä valintoja toimintaan osallistumisessa.



## Kokemuksellisuus

A-kiltatoiminnassa ihmisen omat kokemukset ovat merkittäviä ja niiden jakamiseen tulee taata luottamuksellinen ilmapiiri.

A-killassa on mahdollisuus kohdata muita ihmisiä, joilla on samansuuntaisia omakohtaisia kokemuksia sekä hallitsemattomasta päihdeiden käytöstä että siitä toipumisesta.

Vertaistuki on ensisijaisesti arkielämän tasolla tapahtuvaa kokemusten vaihtoa, ymmärrystä ja rohkaisemista.

Onnistumisen kokemuksia ja päihdeettömän toiminnan vaikutusta arkielämän tukena tulee tutkia ja tuoda esille tuloksellisen päihdehuollon kuvaajana.

## Yhteistoiminta

A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä.

A-kiltatoiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

A-kilta ja A-Kiltojen Liitto ry toimivat yhteistyössä muiden päihdetyötä tekevien tahojen kanssa.

## Toiminnallisuus

A-killan tarkoituksena on tuoda päihdeettömään päivään myös toimintaa.

A-kilta päättää itsenäisesti tarpeidensa ja resurssiensa mukaan, mitkä ovat kulloinkin tarkoituksenmukaiset toiminnan muodot.

A-kilta yhdistyksenä tarjoaa osallistujille edellytyksiä heidän tarpeitaan vastaavaan toimintaan.

Toimintamuotojen monipuolisuutta tulee arvostaa ja malleja voidaan kierrättää.

## A-kilta kutsuu toipumaan ja toimimaan

A-killat ovat päihdetoipujien ja heidän läheistensä yhdistyksiä.

Toiminta perustuu päihdeettömyyteen ja vertaistukeen.

Jokaisella päihdetoipujalla on oma toipumistarinsa.

Tässä Tainan, Tepon, Mairens ja Veikon tarinat.

**A KILTOJEN**  
LIITTORY