



Toipumisen iloa ja rauhaa!

Oletteko pohtineet *toipumisrauhan* merkitystä A-kiltatoiminnassa? Toipumisrauha on erityisen tärkeää uuden A-kitalaisen näkökulmasta, jolle A-kiltaan tullessa oman päihdeongelman selittäminen 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*. Yhdessä tekeminen on osa A-killassa toipumisen prosessia. A-kiltatoiminta edellyttää toimijoita. Tässä on ehkä yksi A-kiltatoiminnan kipukohdista; kuinka ottaa vastaa päihdeongelmainen tai kipuileva läheinen ja antaa aikaa sille, että hänestä tulee ehkä vasta aikaa myöten toimija? Annetaanko tulokkaalle rauha toipua ja kasvaa sisään toimintaan? Kuullaanko ja kunnioitetaanko tulokkaan omia tarpeita riittävästi?

Jotta A-kilta olisi A-kilta, siellä tulisi olla mahdollisuus kohdata muita ihmisiä, joilla on samansuuntaisia omakohtaisia 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 merkittäväntä ei ole asiantuntemus, vaan vertaistuki.

A-killassa on oltava mahdollisuus ja lupa toipua. Arvojemme mukaisesti A-killassa muodostuu *arkiellämän 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*.

Onnellisuus liittyy vuoden 2016 A-kiltatoiminnan teemaan; toipumisen iloon. Teemaa voidaan lähestyä A-kiltalaisen ilon ja omaan toipumiseen liittyvän ilon kautta. Kirjeen loppuun olemme keränneet muutamia teemaan johdattelevia kysymyksiä, joita voitte hyödyntää A-kiltojen keskusteluryhmissä tai jäsentapaamisissa. Toivomme teemasta yhteisiä keskusteluja ja Vesiposti kirjoituksia!

Selvästi iloisempaa

vuotta 2016!

t.

Raija & Noora



A-Kiltojen Liiton Järjestökoordinaattori Noora Nieminen ja hallitusedustaja Raija Salin toimivat yhteistyössä A-kiltatoiminnan edistämiseksi. Kuva: Ville Liimatainen

Mitä ajatuksia toipumisen ilo sinussa herättää?

- ð Mitä kaikkea on toipumisen ilo? Miten se itsessäni näkyy?
- ð Mitkä ovat eniten iloa tuottaneet asiat omassa toipumisessani?
- ð Entä mitkä ovat itselleni eniten iloa tuottaneet asiat A-killan toiminnassa?
- ð Saatko iloa vapaaehtoistoiminnasta A-killan hyväksi?
- ð Olenko antanut itselleni luvan olla onnellinen?

Toipumisen iloa voidaan tarkastella myös A-killan näkökulmasta

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