



” On ollut lohduttavaa huomata, että muillakin on samankaltaisia kokemuksia. En ole yksin ja minäkin voin selvitä.

A-KILTATOIMINNAN ARVOISTA SYNTYY A-KILTAHENKI

Päihteettömyys

Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä. Tavoitteena on päihdehaitoista vapaa, selvästi parempi elämä.

Vapaaehtoisuus

Ilman vapaaehtoisuutta ei ole A-kiltatoimintaa. A-kiltatoimintaan osallistutaan omasta halusta. A-kiltatoiminnassa toimitaan yhteisen hyvän puolesta Me meille -hengessä.

Kokemuksellisuus

A-kiltatoiminnassa kokemuksellisuus on vertaisuutta, joka perustuu samaistumisen kokemuksiin toipujien erilaisuutta kunnioittaen. Toipumiskokemukset ovat tärkeitä ja jokaisella on oikeus omaan tarinaansa.

Yhteisöllisyys

A-kiltatoiminnassa muodostuu arkielämän sosiaalisia yhteisöjä, jotka ovat avoimia kaikille A-kiltalaisille. A-kiltatoiminnassa eletään toisiaan tukien ja kaikki huomioon ottaen.

Toiminnallisuus

Toiminnallisuus A-killoissa on toipumista tukevaa ja sen myötä syntyy päihteettömiä päiviä. Toiminnallisuus tukee ja vahvistaa omatoimisuutta, se ei ole puolesta tekemistä.

Yhteistoiminta

Avoimella yhteistoiminnalla edistetään A-kiltatoiminnan, päihdeongelmaisten ja päihdetoipujien etuja. A-kiltatoiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

A-kiltatoiminta on päihteetöntä, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja monimuotoista vertaistuki-toimintaa päihdeongelmaisille ja päihdetoipujille sekä heidän läheisilleen.

A-killat ovat yhteiseltä arvopohjalta toimivia itsenäisiä yhdistyksiä.

Lisää toiminnastamme:

a-kiltojenliitto.fi

[f @akiltojenliittory](https://www.facebook.com/akiltojenliittory)

[t @akiltojenliitto](https://twitter.com/akiltojenliitto)



Tarinoita toipumisen ja vertaisuuden voimasta



VERTAISUUS YHDISTÄÄ

” A-killasta on tullut toinen kotini. Olohuone, jonne voin mennä juomaan kahvia, syömään tai jutustelemaan kavereiden kanssa niitä näitä. A-killan naistenryhmän avulla olen saanut puhuttua omista, kipeistäkin, asioista. On ollut lohduttavaa huomata, että muillakin on ollut samankaltaisia kokemuksia. En ole yksin ja minäkin voin selvitä. A-kiltaan minut tuo lämmin tunnelma ja yhteinen huumori.

A-KILTALAISTA ASiantuntijuutta

” A-killassa voin olla oma itseni. Juttuhetket vuosia päihteistä erossa olleiden toipujien kanssa antoivat uskoa omaankin toipumiseeni. Ensimmäistä kertaa pitkiin aikoihin myös joku kuunteli ja kysyi minun vointiani. Nyt vuosien jälkeen osaan tarkastella omaa elämääni etäämmältä ja ymmärrän sen, miten omalla tarinalla voi auttaa muita, toipumisen alkuvaiheessa olevia. Sanovat tätä kokemusasiantuntemukseksi.



PERHE MUKAAN

” Kuusi vuotta kumppanini kärvisteli yksin lääkkeitä ja alkoholista eroon. Menimme kuitenkin yhdessä A-kiltaan ja sen myötä elämämme on muuttunut parempaan suuntaan. Kumppanini on muutamia retkahduksia lukuun ottamatta pysynyt raittiina. Itse olen myös löytänyt oman paikkani A-killasta. Ohjaan puutyöryhmää. Olemme osallistuneet koko perheen voimin erilaisille päihteettömille retkille ja pariskuntana tuetuille lomille. A-killassa on myös muita päihdetoipujien läheisiä, saan heiltä vertaistukea.

TOIMINTAA PÄIhteettömään ARKEEN

” Arkeni oli päihteiden sävyttämää. Elin käyttäkseni päihteitä. Jouduin useita kertoja sairaalaan. Jossain vaiheessa ei ollut enää kuin kaksi vaihtoehtoa – joko kuolla tai elää. Päätin elää. Siitä alkoi raitistumiseni. Tarvitsin päiviini toimintaa ja itselleni tekemistä. Paikkakuntani A-killassa on monenlaista ryhmätoimintaa. Löysin sieltä uudelleen minulle aiemmin tärkeän harrastuksen, mutta myös uusia harrastuksia, kuten luontoretkeilyn. Sittemmin olen kouluttautunut kiltakoutsiksi ja ohjaan oman A-killan retkiä.

Lisää elämänmakuisia tarinoita:
<https://a-kiltojenliitto.fi/vesiposti-verkossa/toipumistarinoita/>