

”On toipumisen edellytys, ettei jää kaunaa eikä katkeruutta”

Luota itseesi enemmän!

Opettele puhumaan. Kerro, jos on paha olo, äläkä teeskentele, että kaikki on hyvin.

Ei kannata lähteä kaikenlaisten päänäpistöjen mukaan, älä kulje sieltä, mistä aita on matalin.

Älä lähde suorittamaan elämää!

Vastoinkäymiset kuuluvat elämään.

Sinusta tulee osaava ja vahva!

Muun muassa näillä sanoilla A-kiltaveteraanit puhuttelivat nuorta itseään A-Kiltojen Liitto ry:n Veteraanipäivillä lokakuussa Utajärvellä. Aiheena oli muutaman vuoden takaista #olisinpatiennyt-kampanjaa mukaillen katsoa hetken verran taaksepäin – tällä viisaudella ja ymmärryksellä, joka nyt oli.

Osaan antaa anteeksi itselleni ja muille, oli erään osallistujan vahvuus, kun jokainen vuorollaan sai nimetä oman vahvuutensa toipujana. Olimme tärkeän asian äärellä. On hyvä ymmärtää omaa historiaansa sekä omia tekemisiään ja tekemättä jättämisiään. Tosiasioita ei kannata vähätellä eikä mitätöidä, mutta anteeksi on viisasta antaa. ”On toipumisen edellytys, ettei jää kaunaa eikä katkeruutta”, kyseinen osallistuja vielä tarkensi.



A-kiltaveteraani on pitkään ja vahvasti A-kiltatoiminnassa mukana ollut A-kiltalainen päihdetoipuja tai läheinen. Tässä kuvassa on yhteensä 240 vuotta toipumisen kokemustietoa.

Mitään toipumisen viisasten kiveä ei A-kiltaveteraaneilla tietenkään ollut nimetä tai osoittaa. Kuitenkin osallistujista pystyi aistimaan rohkeuden ja rehellisyyden tosiasioiden kohtaamisessa ja äärellä – ja myötätunnon nuorta ja vanhempaakin itseä kohtaan.

Sillä muutos on hidasta. Toipuminen on hidasta. Vanhoja asioita ei ole tarpeen kaivella, mutta on hyvä, jos ne on saanut jossain joskus käsiteltyä. Monelle se paikka on ollut A-kilta. Monelle se paikka on A-kilta.

Uskallan näyttää tunteeni.

Osaan odottaa.

Osaan muuttua.

Teksti ja kuva:

Kirsi Mäki

järjestökoordinaattori-koulutussuunnittelija

A-Kiltojen Liitto ry

Kursivoidut tekstit: A-kiltaveteraanit