

Tegu on AA Üldteeninduskonverentsi poolt  
heaks kiidetud kirjandusega

# Küsimused ja vastused tugisuhte kohta



EESTI AA

20

*Anonüümsed Alkohoolikud*® on sõpruskond, mis ühendab mehi ja naisi, kes jagavad omavahel kogemusi, jõudu ja lootust, et saada oma ühisest probleemist jagu ja aidata ka teisi alkoholismist terveneda.

- Liikmeks olemise ainus tingimus on soov joomine lõpetada. AA liikmelisusega ei kaasne mingeid tasusid ega makse; me oleme tänu enda annetustele majanduslikult iseseisev ühendus.
- AA ei ole seotud ühegi usundi, usulahu, poliitilise ühenduse, organisatsiooni ega institutsiooniga, ei soovi üheski vastasseisus osaleda ning jääb kõikidel juhtudel erapooletuks.
- Meie põhieesmärk on kaineks jääda ja aidata teistel alkohoolikutel kainuseni jõuda.

© AA Grapevine, Inc  
*Trükitud väljaandja loal*

“Questions & Answers on Sponsorship”

© 2010 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Copyright in the English language version of this work is owned by

A.A.W.S., New York, NY.

“Küsimused ja vastused tugisuhte kohta”

© 2010 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Kõik õigused kaitstud.

Tõlgitud Anonüümsete Alkohoolikute Ühenduse

Ülemaailmse Teeninduse (A.A.W.S.) loal.

Teose ingliskeelse versiooni autoriõigused kuuluvad samuti

A.A.W.S. ile (New York, NY).

Kirjastaja: MTÜ Eesti AA Teenindus

Postiaadress:

Eesti AA Teenindusbüroo

Lastekodu 6A, Tallinn 10113

[www.aaestonia.com](http://www.aaestonia.com)

## **Küsimused ja vastused tugisuhte kohta**

## Sisukord

<b>Sisukord</b>	<b>4</b>
<b>Mis on tugisuhe?</b>	<b>7</b>
<b>Inimesele, kes otsib tugiisikut</b>	<b>8</b>
Kuidas erineb tugiisikuks olemine Kaheteistkümnenda sammu sõnumi edasiandmisest?	8
Kuidas tugiisiku olemasolu uustulnukat aitab?	9
Kuidas tuleks tugiisikut valida?	9
Kas tugiisik ja uustulnuk peaksid olema võimalikult teineteise sarnased?	9
Mida peaks uustulnuk tugiisikult ootama?	10
Kas uustulnuk peab nõustuma kõigega, mida tugiisik ütleb?	10
Mis saab siis, kui tugiisik ei ole vajalikul hetkel kättesaadav?	10
Kas uustulnukal võib olla rohkem kui üks tugiisik?	11
Kas uustulnuk võib tugiisikut vahetada?	11
Kui uustulnuk on läbinud AA-väliselt põhjaliku ravi- ja võõrutusprogrammi, kas ta vajab siis ka AA-s tugiisikut? Kas tuleks kasutada teistsugust lähenemist?	11
Kas tugiisiku leidmiseks võib ka olla liiga hilja?	12
<b>Inimesele, kes soovib tugiisikuks hakata</b>	<b>13</b>
Kuidas tugiisikuks olemine tugiisikule abiks on?	13
Kas iga liige võib olla tugiisik?	13
Millal on liige valmis tugiisikuna vastutust kandma?	14
Mida tugiisik teeb?	14
Kas uustulnukale tugiisikuks olemisel on olemas üksainuke ja õige tee?	16
Kuidas saab tugiisik AA programmi selgitada?	16

Kas tugiisik peaks soovitama haiglasse minekut?	17
Kuidas saab tugiisik alkohooliku perekonnaga koostööd teha?	18
Kas tugiisik peaks uustulnukale raha laenama?	19
Kas tugiisik peaks tööandjaga suhtlema?	20
Ka tugiisik võib olla liiga range?	20
Kas tugiisik võib olla liiga kaitsev?	21
Kas tugiisik võib olla liiga vaba suhtumisega?	21
Kuidas peaks tugiisik käituma temast liigselt sõltuva uustulnukaga?	22
Kuidas saab tugiisik teha koostööd uustulnukaga, kes keeldub abist?	23
Mida saab tugiisik teha, kui uustulnuk keeldub programmi “vaimsest poolest”?	23
Kuidas peaks tugiisik käituma libastumiste puhul?	24
Kas liige võib olla korruga tugiisikuks rohkem kui ühele uustulnukale?	25
Millal ja kuidas tugiisik uustulnuka vabaks laseb?	25

## **Rühmadele, kes kavandavad tugiisikute süsteemi loomist** **26**

Kuidas tugisuhete süsteem rühma aitab?	26
Milliseid tegevusi saab rühm läbi viia, et uustulnukaid toetada?	26
Kuidas saavad “välised” AA rühmad mõnes asutuses olevaid rühmi ja liikmeid aidata?	27

## **Teenindavad tugiisikud** **28**

## **Kokkuvõte** **30**

## **Kaksteist sammu** **31**

## **Kaksteist traditsiooni** **32**

## **Kaksteist põhimõtet** **33**



## Mis on tugisuhe?

ANONÜÜMSED ALKOHOLIKUD sai alguse tugiisikutest. Kui Bill W., kes oli vaid paar kuud kaine olnud, tundis tugevat joomakihku, tuli talle pähe mõte: “Sa vajad teist alkohoolikut, kellega rääkida. Sa vajad teist alkohoolikut sama palju kui tema vajab sind!”

Ta leidis doktor Bobi, kes oli püüdnud meeleheitlikult ja tulemuselt joomist maha jätta, ning nende ühisest vajadusest sündis AA. Toona ei kasutatud sõna “tugiisik” ja Kaksteist Sammu olid veel kirja panemata, kuid Bill andis oma sõnumi edasi doktor Bobile, kes omakorda kindlustas oma kainust lugematute teiste alkohoolikute toetamisega. Jagamise kaudu avastasid mõlemad meie kaasasutajad, et nende enda kaine elu avardus mõõtnatult.

Mida AA tugisuhte all silmas peab? Teatud organisatsioonidega liitumiseks peab sul olema toetaja – keegi, kes sinu eest kostab ja kinnitab sinu sobivust liikmeks. AA puhul pole see kindlasti nii. Meiega võib liituda igaüks, kes soovib joomist lõpetada!

AA puhul kohtuvad toetaja ja toetatav võrdsetena, täpselt nagu omal ajal Bill ja doktor Bob. Toemehega suhtlemine näeb põhimõtteliselt välja nii: alkohoolik, kes on tervenemisprogrammi järgides juba teatud edusamme teinud, jagab seda kogemust püsivalt ja isiklikult teise alkohoolikuga, kes üritab AA kaudu kainust säilitada või saavutada.

Kui hakkame algul AA koosolekutel käima, võime tunda segadust ning ebakindlust ja hirmugi. Ehkki koosolekutel vastatakse meie küsimustele meeleldi, ei piisa ainult sellest. Koosolekute vahel tekib meil palju muid küsimusi, me leiame, et vajame “kainet elu” elama õppides pidevat ja lähedast tuge.

Niisiis valime AA liikme, kelle seltsis tunneme ennast mugavalt, kellega saame vabalt ja omaval rääkida, ning palume, et see inimene hakkaks meie tugiisikuks.

Kui oled uustulnuk, kes ei söanda teisi “tülitada”, või liige, kes on püüdnud mõnda aega üksinda hakkama saada, on toemeheni jõudmiseni alati vaid üks samm. Me julgustame sind: *ära lükka seda edasi*. AA abiga tervenened alkohoolikud soovivad õpitud teiste alkohoolikutega jagada. Me teame isiklikust kogemusest, et oma kainuse jagamine aitab meil seda tugevdada!

Tugiisikuks olemine võib ka tähendada seda vastutust, mis *rühmal kui tervikul* uustulnuka aitamise osas on. Praegusel ajal puudub üha enamatel esmakordselt AA koosolekule sattujatel AA-ga varasem kokkupuude. Nad ei ole helistanud kohalikku vaheühma ega kesksesse teenindusbüroosse, mitte ükski liige pole saanud käia “Kaheteistkümnenda sammu väljakutsel”. Seetõttu teadvustavad rühmad eriti sedasorti uustulnukate vajadust tugiisikute poolse abi järele. Paljudes edukates rühmades on toemeheks olemine üks liikmete tähtsamaid kavakindlaid tegevusi.

Toemeheks olemise vastutus on kirjutamata ja mitteametlik, kuid see moodustab olulise osa AA viisist Kaheteistkümnenda sammu kaudu alkoholismist paraneda.

Loodetavasti aitab see brošüür anda vastuseid mõnedele tugisuhte kui kahepoolse abistamisviisi kohta sageli esitatavatele küsimustele – nii neile, kes otsivad tugiisikut, nendele AA liikmetele, kes soovivad oma kainust läbi tugiisikuks olemise jagada, kui ka rühmadele, kes soovivad tugiisikuks olemist arendada.

## **Inimesele, kes otsib tugiisikut**

### ***Kuidas erineb tugiisikuks olemine Kaheteistkümnenda sammu sõnumi edasiandmisest?***

Kaheteistkümnenda sammu – abi palunud alkohooliku külastamine ja talle AA programmist rääkimine –



võib kujutada endast tugiisikuks olemise algust, aga see pole veel iseenesest tingimata tugiisikuks olemine.

Toemeheks olemine, millega on seotud *püsiv* huvi teise alkohooliku vastu, areneb sageli välja siis, kui teine inimene laseb end varmalt aidata, tunnistab joomisprobleemi olemasolu ja otsustab sellest väljapääsu otsida.

Tugiisikuks olemine tähendab Kaheteistkümnenda sammu täitmist, aga ka *püsivat vastutamist* selle eest, et aidata uustulnukal alkoholivaba eluviisiga kohaneda.

### ***Kuidas tugiisiku olemasolu uustulnukat aitab?***

See kinnitab uustulnukale, et on olemas vähemalt üks inimene, kes olukorda täielikult mõistab ja hoolib – üks inimene, kelle poole võib häbenemata pöörduda, kui tekivad alkoholiga seotud kõhkluised, küsimused või probleemid. Tugiisiku olemasolu annab uustulnukale mõistva ja kaastundliku sõbra ajal, kui viimast on üle kõige vaja. Samuti on tugiisik sillaks uustulnuka ja teiste alkohoolikute koosolekutel – nii kodurühmas kui ka teiste rühmadega kohtumisel.

### ***Kuidas tuleks tugiisikut valida?***

Uustulnuka ja toemehe kokkuviimine on sama mitteametlik kui kõik muugi AA-d puudutav. Sageli läheneb uustulnukas lihtsalt sobivale kogenud liikmele ja palub, et too tema toetajaks hakkaks. Enamik AA-lasi on sellise palve üle õnnelikud ja tänulikud.

Vana AA ütlus kõlab: “Hoia võitjate seltsi.” On igati mõistlik otsida jagatud kogemusi sellise liikme juurest, kes paistab AA programmi igapäevaelus edukalt rakendavat. Pole kindlaid reegleid, aga heal tugiisikul peaks olema viimasest joomiskorrast möödas aasta või enam – ja ta peaks kainust nautima.

### ***Kas tugiisik ja uustulnuk peaksid olema võimalikult teineteise sarnased?***

Sageli tunneb uustulnuk end kõige mugavamalt tugiisiku seltsis, kellel on sarnane taust ja samad huvid – olgu selleks teine arst või koduperenaine, kirikuskäija või agnostik, ameerika iirlane või mustanahaline. Kuid paljud AA-lased ütlevad, et neid aitasid kõvasti tugiisikud, kes polnud üldse nende moodi. Ehk on põhjus selles, et siis oli nende tähelepanu keskendatud *kõige tähtsamatele* asjadele, mis iga tugiisikut ja uustulnukat ühendavad – alkoholismile ja AA abil sellest vabanemisele.

AA kogemus kinnitab, et on parem, kui mehed on tugiisikuks meestele ja naised naistele. See tava soodustab üldiselt kiiret mõistmist ja vähendab võimalust, et emotsionaalsed asjaolud juhivad uustulnuka mõtted AA eesmärgilt kõrvale.

### ***Mida peaks uustulnuk tugiisikult ootama?***

AA tugiisik ei osuta selliseid teenuseid nagu sotsiaaltöötaja, arst, õde või abielunõustaja. Tugiisik on lihtsalt kaine alkohoolik, kes aitab uustulnukal lahendada ühte probleemi: *kuidas jääda kaineks*.

Ja tugiisikul võimaldab abi pakkuda mitte professionaalne väljaõpe, vaid kõigest isiklik kogemus ja enesevaatlus. Ka tugiisik oli kord uustulnuk ja temagi on püüdnud lahendada AA programmi abil samu probleeme, millega uustulnuk nüüd silmitsi seisab.

### ***Kas uustulnuk peab nõustuma kõigega, mida tugiisik ütleb?***

Kui tugiisiku mõtted tunduvad veidrad või ebaselged, on parem, kui uustulnuk ise sellest räägib ja küsimusi esitab. Antud suhe peaks olema vaba ja avatud, mille puhul mõlemad osapooled räägivad teineteisega vabalt ja ausalt.

AA programm on lihtne, kuid meist paljudele ei tundunud see esmapilgul nii. Sageli õppisime küsimusi esitades – kas siis kinnistel koosolekutel või veel sagedamini oma tugiisikutega vesteldes.

### ***Mis saab siis, kui tugiisik ei ole vajalikul hetkel kättesaadav?***

Uustulnuka kainust aitab säilitada kogu AA programm, mitte ainult tugiisik. Toemeheks olemine on lihtsalt meie meelest kõige lihtsam viis seda programmi uustulnukale tutvustada.

Nii et meil on palju võimalusi, kui me oma toemehega ühendust ei peaks saama. Võime helistada teistele liikmetele, minna AA koosolekule, helistada kainete alkohoolikute otsingul lähimasse AA teenindusbüroosse või sealt läbi astuda, lugeda AA raamatuid ja brošüüre või meie ajakirja “AA Grapevine”, et leida vastus pea igale murele, mis meid sel hetkel vaevab.

### ***Kas uustulnukal võib olla rohkem kui üks tugiisik?***

Paljude arvates on parim, kui uustulnukal on vaid üks tugiisik. Ühe toemehe valimine aitab vältida mittesoovitatavat olukorda, kus uustulnuk käib ühe tugiisiku juurest teise juurde, soovides kalju-kindlat nõu kuulda.

Siiski võib mõne uustulnuka jaoks kasu olla enam kui ühest toemehest. Sel juhul jagatakse uustulnukale hulgaliselt kogemusi ja ta kuuleb mitmetest viisidest, kuidas AA programmi kasutada. Lisaks tähendab see, et välditakse eelnevas punktis mainitud probleemi – on väga ebatõenäoline, et kaks või enam toemeest pole samaaegselt kättesaadavad.

### ***Kas uustulnuk võib tugiisikut vahetada?***

Meil on alati vabadus valida uus tugiisik, kelle selt sis tunneme end vabamalt, eriti kui usume, et see isik aitab meil AA raames paremini areneda.

***Kui uustulnuk on läbinud AA-väliselt põhjaliku ravi- ja võõrutusprogrammi, kas ta vajab siis ka AA-s tugiisikut? Kas tuleks kasutada teistsugust lähenemist?***

Valitsuse, tööstuse ja teiste struktuuride alkoholismivastased programmid suunavad üha enam inimesi AA-sse. Need inimesed jõuavad tavaliselt meie juurde füüsiliselt kainetena, mõnevõrra paremas seisundis kui kunagised värisevad uustulnukad. Kokkupuude mürgiga jääb tavaliselt nädalate ja isegi kuude taha ning füüsiline joomisvajadus on kadunud. Kuid alkoholiga seotud vaimsed kinnisideed võivad endiselt püsida ja nagu selliseid uustulnukaid vastu võtnud AA rühmad enamjaolt usuvad, on tugiisikud vajalikud võimalikult kiireks vabanemiseks sellistest sündmõtetest.

Selline uustulnuk võis alkoholismi kohta teada saada palju meditsiinilisi fakte. Kuid nagu ilmneb, on mõne asutuse keskkonnas alkoholiteemalise jutu kuulamine üks asi, joovas maailmas kaine alkohoolikuna hakkamasaamine aga hoopis teine. Tugiisik on valmis jagama oma kogemusi selle olukorraga toime tulemiseks.

AA programmi tundmaõppimine ei ole sama mis selle läbitegemine. On võimalik, et uustulnuk on juba alkoholismi kohta mõndagi teada saanud – aga tal ei ole AA kui püsiva kainuse säilitamise programmi kasutamise kogemust. Taas võimaldavad tugiisiku isiklikud kogemused uustulnukal AA põhimõtteid kergemini igapäevaelus rakendada – täpselt samamoodi, nagu iga uustulnuka puhul, kes saabub AA ukse taha abi otsima.

***Kas tugiisiku leidmiseks võib ka olla liiga hilja?***

Ei. AA-lane, kes on olnud aastaid Sõpruskonnas – või selle läheduses –, avastab sageli, et hea tugiisiku leidmine, siiralt rääkimine ja kuulamine võivad avada kogu programmi enneolematul kujul.

Toemehe leidmine võib olla lahenduseks inimesele, kes on seni suutnud saavutada kainuse vaid lühikesteks perioodideks. Ehk on selline liige ennast samastanud inimestega, kes viibivad AA

äärealadel, külastavad aeg-ajalt koosolekuid, kuid pole veel esimest sammu astunud. See võib inimest ärgitada endale oma alkoholismi osas salajasi lubadusi andma. Või siis on liige sattunud nende seltskonda, kes korduvalt libastuvad. Mõistagi on neilt võimatu õppida seda, mida nad pole ise ära õppinud. Sellise inimese jaoks võib AA-s püsiva ja kindla kainuse saavutanud toemes kõike muuta.

Isegi siis, kui meil on selja taga hulk kuivi aastaid, võime sageli lõigata tulu sellest, kui palume mõnel AA sõbral oma toemeheks hakata. Võib-olla oleme kogunud rahulolematust või tõelist emotsionaalset valu, kuna unustasime, et AA programm pakub täiesti teistsugust elulaadi, mitte ainult alkoholist vabanemist. Tugiisiku abiga saame programmi kasutada täiel määral, muuta oma suhtumist ja hakata aegamööda oma kainust nautima.

## **Inimesele, kes soovib tugiisikuks hakata**

### ***Kuidas tugiisikuks olemine tugiisikule abiks on?***

Tugiisikuks olemine tugevdab vanema liikme kainust. Kainuse jagamine muudab ilma alkoholi elamise liikme jaoks lihtsamaks. Teisi aidates leiavad alkohoolikud, et aitavad iseennast.

Toemeheks olemine tekitab ka rahulolu, mille põhjuseks on peale iseenda kellegi teise eest vastutamine. See täidab vägagi otsesel moel enamikus inimestes pesitseva vajaduse teise raskustest üle aidata.

### ***Kas iga liige võib olla tugiisik?***

AA-s ei ole kõrgemat tugiisikute klassi ega kasti. Iga liige võib aidata uustulnukal õppida eluga toime tulema nii, et ta alkoholile mitte mingil kujul alla ei annaks.

Enamasti soovitab AA tava siiski ühte piirangut, mis on 10. leheküljel juba kirja pandud: kui rühm

on piisavalt suur, et võimaldada valikuvabadust, peaksid tugiisik ja uustulnuk olema samast soost. Põhjused on mõlema vaatenurgast samad: ükskõik kui kaua me ka oleme AA liikmed olnud, jääme ikkagi läbinisti inimesteks, keda võivad mõjutada tunded, mis võivad meid “meie esmasest eesmärgist” kõrvale juhtida.

### ***Millal on liige valmis tugiisikuna vastutust kandma?***

Kõige edukamad tugiisikud on need mehed ja naised, kes on AA-se kuulunud piisavalt kaua, et Kaheteistkümnes sammus esitatud tervenemisprogrammi piisavalt mõista. Liige, kes on kuid või aastaid kaine olnud, suudab tavaliselt – aga mitte alati – uustulnukaga tõhusamalt töötada kui see, kes on programmi järginud vaid mõned nädalad. Seega on kainuse kestvus eduka toemeheks olemise juures oluline, kuid mitte ainus faktor. Sama tähtsad on ka inimese mõistmisvõime ja kannatlikkus, tahe pühendada uutele liikmetele aega ja vaeva ning soov olla isiklikuks näiteks sellest, et AA toimib.

### ***Mida tugiisik teeb?***

Tugiisik teeb isiklike kogemuste ja teadmiste piires kõik võimaliku, et aidata uustulnukal AA programmi abil kaineks saada ja kaineks jääda:

- Demonstreerib isikliku näite ja joomiskogemuste varal, mis tähtsus AA-l on tema elus olnud.
- Julgustab ja aitab uustulnukal käia erinevatel AA koosolekutel – et tutvustada AA programmi erinevaid vaatenurki ja tõlgendusi.
- Soovitab läheneda AA-le avatud meeltega, kui uustulnuk pole algul kindel, kas on ikka alkohoolik.
- Ei anna uustulnukale kunagi hinnangut, kui tal just ei paluta seda teha.
- Tutvustab uustulnukat teistele liikmetele, eriti neile, kellel võivad olla uue inimesega sarnased tööalased või ühiskondlikud huvid.
- Hoolitseb selle eest, et uustulnuk tunneks AA kirjandust, eriti Suurt raamatut, “*Kaheteist sammu*

ja kahteist traditsiooni” ning ajakirja “Grapevine”, teoseid “Kuidas Bill seda näeb”, “Elu kainena” ja sobivaid brošüüre.

- On uustulnukale kättesaadav, kui viimasel on mingeid probleeme.
- Kordab Kaheteistkümnne sammu tähendust ja rõhutab nende tähtsust.
- Ei ürita kunagi uustulnukale isiklikke vaateid peale suruda. Hea tugiisik, kes on ateist, ei püüa veenda usklikku uustulnukat usust loobuma, nagu ka ei püüa usklik tugiisik agnostikust uustulnukaga vaielda teoloogiliste küsimuste üle.
- Julgustab uustulnukat võimalikult kiiresti rühmategevustega liituma.
- Annab uustulnukale mõista, kui tähtsad on kõik meie traditsioonid.
- Ei teeskle, nagu teaks ta kõiki vastuseid, ega ürita jätta muljet, et tal on alati õigus.
- Püüab maalida uustulnukale mingi pildi AA rühmavälisest ulatusest ja juhib tähelepanu AA kirjandusele, mis puudutab sõpruskonna, kolme pärandi ja teenindusstruktuuri ajalugu ning AA ülemaailmset kättesaadavust, ükskõik kuhu uustulnuk ka ei läheks.
- Selgitab programmi alkohooliku sugulastele, kui see kasulikuks osutub, ning räägib neile Al-Anoni pererühmadest ja Alateenist.
- Ei kõhkle uustulnukat aitamast, kui too vajab professionaalset (näiteks meditsiinilist, juriidilist või kutsealast) abi, juhul kui AA-väline abistamine on vajalik.
- Tunnistab kiirelt: “Ma ei tea,” kui asi nii on, ja aitab uustulnukal leida hea infoallika.
- Viimaks julgustab toemee uustulnukat võimalikult kiiresti koos teiste alkohoolikutega töötama ning alustab mõnikord sellega, et võtab uustulnuka Kaheteistkümnendat sammu praktiseerides endaga kaasa.

Kogu uustulnukaga tehtavas töös peab tugiisik meeles tõsiasja, et tähtis on AA tervenemisprogramm, mitte tugiisiku isik ega positsioon. Nii õpib uustulnuk tundma programmi, mitte oma toemest. Toemee, kes on tõepoolest programmi esikohale seadnud, ei võta seda isiklikult, kui

uustulnuk otsustab tugiisikut vahetada või minna mõnelt teiselt AA-laselt lisateavet otsima.

### ***Kas uustulnukale tugiisikuks olemisel on olemas üksainuke ja õige tee?***

Vastus on – ei. Kõik liikmed võivad tugiisikuks olemisele läheneda nii, nagu nende isiklik kogemus ja isikuomadused lubavad. Mõned toemehed võtavad uustulnukatega tegeledes omaks vähem või rohkem järsu “võta või jäta” tüüpi lähenemise. Teised ilmutavad ülimat kannatlikkust ja tunnevad toetatavate inimeste vastu sügavat isiklikku huvi. Kolmandad on pisut äraootavad, lastes rahumeeli uustulnukal küsimuste esitamisel või erilistes olukordades abi otsimisel ise initsiatiivi ilmutada.

Iga lähenemisviis on mõnikord edukas ja mõnikord edutu. Tugiisik peab ise otsustama, mida mingil juhul kasutada. Kogenud toemees mõistab uustulnukatega töötamise juures paindlikkuse tähtsust, ei piirdu üheainsa lähenemisviisiga ja võib sama inimese puhul kasutada mitut erinevat moodust.

### ***Kuidas saab tugiisik AA programmi selgitada?***

Tugiisikud peaksid AA programmi selgitama moel, mis tundub igäihele kõige loomulikum ja uustulnukale kõige mõistetavam.

Kogemused näitavad, et tavaliselt ei suuda uustulnuk esimese paari kuuga kogu AA programmi haarata. Kahtlemata kehtib siin põhimõte “tasa ja targu”.

Paljud toemehed selgitavad uuele saabujale kindlasti, et AA-l on üks põhieesmärk – aidata neil mõlemal hoiduda esimesest napsist. Nad tuletavat uustulnukale meelde, et Esimene samm – oma probleemi tunnistamine – on paranemises võtmetähtsusega.

Tugiisikud teavitavat uustulnukat, et AA pakub *praktilist* tegevuskava ning on aidanud juba enam kui miljonit meest ja naist. Nad kinnitavad, et alkoholismi kui isikliku probleemiga silmitsi seis-



miseks on vaja avatud meelt ja rõhutavad, et vaid uustulnuk ise saab otsustada, kas ta on ikka alkohoolik ja kas AA saab teda aidata.

Peaaegu kõik liikmed, kes uustulnukatega töötavad, vaatavad AA programmi läbi isiklike kogemuste. Nad selgitavad uustulnukale, et mitte keegi ei räägi AA nimel ja igal liikmel on täielik vabadus jõuda isikliku arusaamiseni programmist.

Mõned toemehed käsitlevad programmi vaimsemana kui teised. Aga peaaegu kõik juhivad tähelepanu jõule, mis peitub “meist suuremas jõus”. Nagu tugiisik rõhutab, on jällegi uustulnuka otsustada, mida see AA ütlus tema jaoks tähendab. See väljendab ideed, mille eri usku inimesed – või ka need, kes üldse millessegi ei usu – saavad täielikus kooskõlas vastu võtta ja võtavadki.

### ***Kas tugiisik peaks soovitama haiglasse minekut?***

Ehkki üha suurem hulk uustulnukaid jõuab AA-sse kohe pärast haiglast või muust raviasutusest väljapääsemist, tuleb enamik (uuringute põhjal 50% kuni 75%) AA-sse siiski nii nagu uustulnukad alati on tulnud – kas endiselt juues ja soovides sellele lõppu teha või siis lihtsalt oma päi lõpetanutena. Paljud neist suudavad esimesed rasked kainuspäevad ilma haiglasse minekuta üle elada, kuid mõned on kehvast füüsilises seisus. Võib soovitada lühiajalist haiglasseminekut lühikeseks kuivaks perioodiks, aga ihaldusväärseks võib ka osutada pikem vaikne taastusravi mõnes vastavas asutuses.

Tähtis on meeles pidada, et haiglasseminek ei ole osa AA programmist ja et arst, mitte toemees, on inimene, kes peaks selle vajalikkust kinnitama. Kogenud toemehed on ettevaatlikud ega püüa ennast mitte ühegi alkoholismi staadiumiga tegeledes arsti rolli asetada.

Seoses alkohoolikutele avatud raviasutuste kasvuga võivad osad tugiisikud kippuda peaaegu kõikidele uustulnukatele haiglaravi soovitama. Kuid paljud meist paranesid ilma haiglasse või raviasutusse minemata, ehkki olime saabudes füüsiliselt

kehvas seisus. Osade jaoks on haiglaravi hädavajalik – kuid mitte kõikidele.

*AA ei oma ega hoia käigus mitte mingil kujul ühtegi haiglat ega raviastutust.* Mõnes piirkonnas on haiglatega sõlmitud kokkulepped, et nad hoiaksid ruumi AA üld- või rühmade ühise teenindusbüroo kaudu saadetud patsientidele. Teistes paikades on AA programmiga tuttavad üksikisikud avanud puhkekodusid või -talusid. Nende kohtade kasutamise üle otsustades peaksid alkohoolik, tema perekond ja arst mõistma, et haiglasepaigutamine on küll mitmes mõttes kasulik, kuid ei ole osa AA programmist.

Kogenud AA-lane käib välja sellise meeldetuletuse: uustulnukale antav arstiabi või muu ravi “ei vähenda mitte mingil moel AA liikme vastutust sõnum parimal võimalikul moel edasi anda ning olla hea tugiisik. AA heade tavade hulka ei kuulu alkohooliku lükkamine teiste kaela, kuna meil endal pole piisavalt aega või kuna alkohoolik on tülikas ja nõudlik. Enamik meist meenutab tänu-tundega vanemate liikmete igikestvat kannatlikkust ja lahkust tollal, kui me veel ise uustulnukad olime.”

### ***Kuidas saab tugiisik alkohooliku perekonnaga koostööd teha?***

Tugiisik saab tutvustada AA programmi abikaasale või sugulasele ning rõhutada, et paljude liikmete jaoks on alkoholivaba elu osutunud kergemaks, kui nende sugulased huvituvad AA-st, tutvuvad AA kirjandusega ja käivad kohaliku rühma lahtistel koosolekutel.

Perekonnale võib öelda, et alkohoolik vajab kaastunnet ja mõistmist, eriti kainuse esimestel päevadel – aga teda ei pea hellitama ega poputama ainult selle eest, et ta võib-olla esimest korda täiskasvanuea jooksul normaalset elu elab. Ka ei tohiks alkohoolikut kohelda kui kangelast ainult seetõttu, et ta ei joo.

Üldjoontes saab toemes alkohooliku perekonda aidata sel moel, et annab uustulnukale kõik võimalused AA-s edukalt toime tulla ja soovitab

perekonnal paranevalt alkohoolikult mitte liiga kiiresti liiga paljut oodata.

Mõnel juhul on mehe-naise ja muud perekondlikud suhted alkohooliku joomisaegse käitumise tagajärjel tugevalt kannatada saanud. Tugiisik ei tohiks sellises olukorras käituda professionaalse abielunõustajana. Küll aga on paljud lagunemishoos olevad abielud päästetud tänu sellele, et alkoholiprobleem on kontrolli alla saadud, ja seda võib tugiisik rõhutada.

Toemeees tutvustab perekonnale ka Al-Anoni pererühmi ja Alateeni, kuhu kogunevad alkohoolikute sugulased ja sõbrad – need alkohoolikud võivad olla AA liikmed, aga ei pruugi.

Al-Anoni programm on AA omaga paralleelne, kuid Al-Anon on täiesti eraldiseisev sõpruskond. See aitab probleemsete joojate sugulastel mõista antud haigust ja selle mõju pereelule. Al-Anoni alaosas Alateenis jagavad omakogemusi alkohoolikutest vanemate lapsed. Al-Anoni ja Alateeni kohalikud rühmad käivad paljudes kogukondades korrapäraselt koos, nii et Al-Anoni rühmade nimekirja võib tihti leida ka telefoniraamatust.

Al-Anoni kirjandust ja informatsiooni kokkutulekute kohta saab ka siis, kui kirjutada aadressil 1600 Corporate Landing Pkwy., Virginia Beach, VA 23454-5617.

### ***Kas tugiisik peaks uustulnukale raha laenama?***

See on mõistagi isikliku hinnangu ja otsuse küsimus. Sellega on seotud aluspõhimõte, et AA-l on üksainus peaeesmärk: aidata alkohoolikutel oma joomisprobleemiga toime tulla. AA ei tegele filantroopia ega tööotsimisega.

Raha või selle puudumine ei ole kunagi inimese suutlikkuses AA-s kaineks jääda võtmerolli mänginud.

Tugiisik, kes uustulnukale raha laenab, võtab riski ja võib seeläbi isegi pidurdada uue inimese teekonda kainuse suunas. See ei tähenda, et tugiisik ei tohiks vabatahtlikult uustulnukale väikest kingitust teha, kui selline kingitus kainuseni jõud-

misele kaasa aitab. (Kui kingitusele ühel päeval samaga vastatakse, siis seda parem, kuna tugiisik ei võtnud seda algselt kui laenu). See tähendab, et raha, riiete või töö otsingul AA poole pöördunud uustulnuk tuleb vael põhjusel valesse kohta. AA-l on pakkuda midagi hoopis enam – kainust.

Professionaalsed organisatsioonid võivad vajaduse korral muud laadi abi eest hoolitseda. Aga paljud alkohoolikud suudavad kainest peast ise oma kodused, kutsealased või juriidilised probleemid lahendada.

### ***Kas tugiisik peaks tööandjaga suhtlema?***

Selleks ajaks, kui alkohoolik AA-sse jõuab, võib ta juba olla töö kaotanud või siis selle ohuga silmitsi seista. Kui töö on olemas, võib see tähendada töötamist tööandja heaks, kes teab vähe või mitte midagi nii problemaatilistest joojatest kui ka AA-st.

See, kas toemee peaks teise alkohooliku töökoha säilitamise nimel sekkuma, sõltub iga konkreetse juhtumi asjaoludest. Üllatavalt paljud tööandjad, kes tahavad, et töötajad võimalikult hästi töötaksid, suhtuvad positiivselt sellesse, et töötaja on AA poole pöördunud, ja tahavad tervenemisprogrammist rohkem kuulda.

On olemas informatiivne brošüür “Kas töökohas leidub alkohoolikuid?”, et tutvustada tööandjatele abi, mida AA võib pakkuda.

### ***Ka tugiisik võib olla liiga range?***

Mõned tugiisikud usuvad, et uustulnukaga tuleb olla üpris otsekohene. Nad kirjeldavad AA programmi nii, nagu nemad seda mõistavad. Nad selgitavad, mida AA on neile tähendanud. Nad rõhutavad, et alkoholismi vastu ei ole olemas teadaolevat ravi, aga seda saab peatada.

Olles kõike seda teinud, jätavad nad järgmise sammu uustulnuka teha. Kui endiselt joov alkohoolik ei jõua kohe otsusele AA-ga liituda, usub selline toemee, et parim on olukord nii jätta.

Selline lähenemine ei ole läbinisti ükskõikne. Paljud alkohoolikud austavad seda ja tunnustavad seda kui katset olla AA asjus täiesti faktiline, emotsioonivaba.

AA programm tugineb teatud järeleproovitud põhimõtetele, millest uustulnukal on riskantne mööda vaadata. Kindla toemehe olemasolu rõhustab seda ja aitab tavaliselt uustulnukat veenda. Kuid enamik AA-lasi leiab, et liigne karmus võib uustulnuka närvi ajada. Temasse tuleks suhtuda kaastunde ja mõistmisega.

### ***Kas tugiisik võib olla liiga kaitsev?***

Soovides aidata uustulnukal kainust saavutada, kipuvad mõned tugiisikud olema ülemäära kaitsevad. Nad muretsevad lõpmatuseni inimeste pärast, keda toetavad, ja kipuvad neid tähelepanuga lämmatama. Nii tehes võivad nad riskida sellega, et uustulnuk hakkab sõltuma ühest liikmest, mitte AA-st. Kõige tõhusamad toemehed tunnistavad, et AA-ga liituvad alkohoolikud peavad lõpuks ise jalad alla saama ja ise otsustama – ning et inimeste jalule aitamise ja nende seejärel püstihooldmise vahel on vahe.

Teine ülemäärases kaitsmises peituv oht on see, et nii võib uustulnuk närvi minna, kuni keeldub viimaks abistamiskatsetest ja väljendab seda vastumeelsust AA-st lahkumise teel.

### ***Kas tugiisik võib olla liiga vaba suhtumisega?***

Osad tugiisikud eelistavad võtta uustulnukate suhtes vaba joone. Näiteks on nad igati valmis uue liikmega koos aega veetma, kui too seda palub, kuid leiavad harva aega või viitsimist, et koosolekute vahelisel ajal helistada või aidata uustulnukal koosolekutel käia.

Osad uustulnukad tunnevad end tegelikult kõige paremini siis, kui nad üksi jätta. Kuid niisuguses lähenemises võib peituda teatav oht: uje või tagasihoidlik uustulnuk võib leida, et rühm ja toemees ei olegi tema aitamisest huvitatud.

Paljud praegused liikmed ütlevad, et nad tegid AA-ga liitumiseks kindla otsuse alles siis, kui esmasest kokkupuutest AA-ga oli möödas kuid või isegi aastaid – ainult seetõttu, et neil lasti rühmast eemale triivida. Üha enamad rühmad püüavad sellist ebaõnnestumist vältida, luues tegevuskava, mis aitaks esimese kontakti järel nädalate või kuude jooksul uustulnukatega sidet hoida (vt lk 26).

### ***Kuidas peaks tugiisik käituma temast liigselt sõltuva uustulnukaga?***

Kainuse esimestel päevadel on uustulnuk vahel nii rabatud ja hirmunud – või vaimselt nii segaduses ja füüsiliselt nõrk –, et ta tuleb igale koosolekule viia ja ehk isegi aidata tal isiklikke otsuseid langetada. Aga niisugune täielik toemehest sõltumine muutub pärast paranemise algse faasi läbimist tihti mõlemale osapoolle kahjulikuks. Nagu juba osutatud, püsime me kainena tänu AA programmile, mitte ühele liikmele, nii et sellises olukorras ei pruugi uustulnuka šansid kuigi head olla. Ja tugiisik võib tunda, et pidevad ebamõistlikud nõudmised ahistavad teda, või siis lasta end meelitada ja egol ohtlikult kasvada.

Kuidas seda dilemma nii lahendada, et uustulnuk ei solvuks? Eeldatavasti on tugiisik näinud, et uustulnuk kohtub paljude teiste AA-lastega – ehk on nüüd aeg pingutust kahekordistada ja otsida neid, kes võiksid temaga loomu poolest sama hästi sobida. Kui see peenetundeline käik ei õnnestu, siis on osad tugiisikud proovinud otsesest lähene- mist, rääkides uustulnukaga probleemist otseko- heselt. Ja kui ka see ei mõju, võib toemehe jaoks olla parimaks lahenduseks, kui öelda kindlalt ja leebelt, et ta ei ole enam saadaval igal hetkel, kui uustulnuk seda soovib – *aga* ta hoiab aeg-ajalt sõb- ralikult ühendust võttes sidet.

Nüüd on kõik uustulnuka teha. Üks võimalus on leida uus tugiisik. Aga uustulnuk võib olla ka leidnud ise seda mõistmata nii palju sisemist jõudu, et suudab teha järgmise sammu, vahetada tugiisiku teistsuguste AA-siseste sõprussuhete vastu, hakata programmiga omal viisil töötama ja igapäevaelus isiklikku vastutust kandma.

### ***Kuidas saab tugiisik teha koostööd uustulnukaga, kes keeldub abist?***

Sellisel juhul ei saa toemees teha suurt midagi peale selle, et kinnitab uustulnukale oma valmisolekut vajaduse korral aidata. Mõnikord võib olla mõistlik tutvustada uustulnukat AA liikmele, kellel on uustulnukaga sarnasem taust ja huvid. Tugiisikuks olemine on paindlik ettevõtmine ja head tugiisikud on ka ise uute inimestega töötades paindlikud. Uustulnukale soovimatu abi pealesurumine on täpselt sama suur viga kui abi palumise korral sellest keeldumine.

### ***Mida saab tugiisik teha, kui uustulnuk keeldub programmi “vaimsest poolest”?***

Esmalt võime rahuneda ja meelde tuletada, et toemeheks olemine ei tähenda uustulnukatele mingi kindla AA tõlgenduse pealesurumist. Enamik mehi ja naisi, kes on AA-s olnud üle paari kuu, tunnistavad, et programm põhineb vaimsetel põhimõtetel. Samal ajal hindavad nad seda, et osad alkohoolikud on suutnud kainuseni jõuda ja seda hoida ilma mingisse kõrgemasse võimu uskumata.

Ehk võiks tugiisik tuua välja erinevuse sõnade “vaimne” ja “usuline” vahel. Nagu meie preambula ütleb, ei ole AA seotud mitte ühegi usundi ega usulahuga ning liikmelisus ei nõua mingit religioosset uskumist – ainult “soovi joomine lõpetada”. Teisalt ei paku meie programm kindlasti ei materiaalset ega füüsilist abi, me ei paku raha ega ravimit – ainult ideid ja ühe alkohooliku AA-armastust teise vastu. Selles mõttes võib “vaimseks” nimetada tervet programmi, mitte ainult selle ühte külge, ja peaaegu iga uustulnuk saab niivõrd avara põhimõtte omaks võtta.

### ***Kuidas peaks tugiisik käituma libastumiste puhul?***

Äärmiselt heidutav on töötada uustulnukaga, kes püsib teatud aja kainena, libastub siis ja hakkab taas jooma. See võib olla nii tugiisiku kui ka uustulnuka jaoks tundlik ja keeruline aeg. Tugiisikul

võib tekkida tunne, et uustulnuk on tänamatu, ja isegi soov anda. Siinkohal peame meie, tugisikud, hoolikalt oma suhtumist jälgima, et leida kuldne kesktee uustulnuka süümepeenu vaid suurendava karmi kriitika ja enesehaletsust kasvatava härda kaastunde vahel.

Uustulnukas võib mõistagi tunda end veelgi rabatuma ja hirmunudana ning leida, et on äärmiselt raske uuesti alustamiseks toemehe ja rühma juurde tagasi pöörduda. (Seepärast on paljude toemeeste meelest oluline ise initsiatiiv haarata ja uustulnukat kutsuda.) Et tagasipöördumine oleks tõepoolest uus algus, on ehk tark siinkohal vältida libastumise põhjuste lahkamist. Selle asemel võib toemes juhatada uustulnuka tagasi lihtsa Esimese sammu ja tähtsaima punkti ehk esimesest napsist igapäevase hoidumise juurde.

Hiljem tahab uustulnuk ehk teada saada, mis tema mõtlemises võis libastumiseni viia, et vältida selle kordumist. Siinkohal sõltub tugisiku roll täiesti tema enda ja uustulnuka valikutest. Kui tugisik oli ohusignaalidest juba enne teadlik, võib üks uustulnuk lausuda: “Kui sa oleksid mulle ainult öelnud!”, teine aga hakata “jälgimise” idee vastu mässama.

Realistlikult vaadelduna võib libastumisest saada väärt kogemus nii uustulnukale kui ka tugisikule. Tugisikut võib see suunata alandlikkuse poole ja meelde tuletada, et üks inimene ei saa teist kainena hoida ja et Kaheteistkümnes samm ütleb: “püüdsime seda sõnumit edasi viia.”

Eeskätt rõhutab enamik häid toemehi tagasipöörduvatele libastunud uustulnukatele, et nad on jätkuvalt AA-s teretunud. Edukas toemeheks olemine sõltub suuresti sellest mõistmisest ja armastusest, mida üksikisik ja rühm pakuvad uustulnukale, kes on hoolimata siirast tahtest programmi järgida ühel või mitmel korral libastunud.

### ***Kas liige võib olla korruga tugisikuks rohkem kui ühele uustulnukale?***

AA liikmete entusiasm tugisikuks olemise üle, võime seda kontrolli all hoida ja selleks kuluva



aja leidmine on erinev. Liikmeid, kes on valmis ja võimelised korruga mitmele uustulnukale tugiisikuks olema, ei tohiks kindlasti tagasi hoida. Samal ajal tuleb meeles pidada, et teatud mõttes on see privileeg, mida peaksid nautima võimalikult paljud liikmed, ja tegevus, mis aitab kõigil liikmetel oma kainust tugevdada.

Veel enam, liiga palju tugiisiku tööga tegelevad liikmed võivad hakata oma võimetest liiga palju arvama ja isegi riskida omaenese kainusega. Nagu paljudes AA asjades, on ka siin parimaks nõuandjaks kaine meel.

### ***Millal ja kuidas tugiisik uustulnuka vabaks laseb?***

Tavaliselt ei lõpe suhe kindlas punktis. Ilma arutamata muutub see lihtsalt pikkamööda, kui uustulnuk AA-s areneb. Tark tugiisik tunneb rõõmu, kui uus liige hakkab ise sõpraderingi laiendamisel initsiatiivi haarama, rühmas aktiivseks muutub ja värskeimatele uustulnukatele tervituseks käe ulatab.

Edukas toemehe-uustulnuka suhe on omalaadne side, mida mõlemad pooled tänulikult meenutavad, isegi kui nad pole enam lähedased. Aga see võib areneda ka püsivaks sõpruseks ja kui nii juhtub, on mõlemad osapooled öelnud: “Nüüd toetame me teineteist.”

## **Rühmadele, kes kavandavad tugiisikute süsteemi loomist**

### ***Kuidas tugisuhete süsteem rühma aitab?***

AA rühma põhieesmärk on viia tervenemisprogrammi sõnumit alkohoolikuteni, kes abi otsivad ja tahavad. Rühma koosolekud on selleks üks viis. Tugiisikute süsteem on teine.

Mõnedes rühmades laieneb tugiisikute põhi mõtte töötamiseni lähedalasuvates raviastutustes olevate alkohoolikutega ning kirjavahetuseni Üksikute liikmetega, Rahvusvahelistega (meresõitjatest AA-lastega) ja Kodustega.

Rühmasisesed aktiivsed tugisikuprogrammid tuletavad kõikidele liikmetele meelde rühma esmast eesmärki. Nad ühendavad rühma ja meenutavad sellele põhimõtet “olulised asjad enne kõike”.

### ***Milliseid tegevusi saab rühm läbi viia, et uustulnukaid toetada?***

Hoolikalt kavandatud rühmasisene tugisuhete süsteem toob sageli paremaid tulemusi kui juhuse hooleks jäetu.

Kohaliku rühma kavandatud süsteemi võiksid kuuluda järgmised asjad:

- Püsiv *tugisikute alane toimikond* või *Kaheteistkümnenda sammu toimikond*, mille liikmed pidevalt vahetuvad. Kui on olemas rühmadeüleline või keskne teenindusbüroo, mis peab kohalike rühmade ja Kaheteistkümnenda sammu tegemiseks valmisolevate liikmete nimekirja, võiks antud toimikond kontrollida, kas selles nimekirjas on piisavalt palju rühma liikmeid, et oma kohustust täita.
- Korrapärased *algajate koosolekud* (ehk *uustulnukate koosolekud*) – eriti suuremates kogukondades, kus uustulnukaid on palju. Üldteenindusbüroost võib tellida “Uustulnukate koosolekute juhatamise õpetuse”.
- Korrapärased *uustulnukaid tervitavate liikmete määramised* koosolekute ja tutvustamiste tarvis. Suurtes rühmades võivad vastuvõtutoimikonda kuuluvad liikmed uustulnuka elu hõlbustamiseks kanda vastavaid silte. Väiksemates rühmades võib sekretär teadaannete lugemise käigus lihtsalt paluda uustulnukatel pärast kokkutulekut ette astuda, et neid saaks uutele liikmetele tutvustada.
- Teine *soovitav teade*: “Kui siin on keegi, kellel puudub toemee ja kes seda soovib, pöörduge palun sekretäri poole, kes leiab ajutise toemehe.” Liikmed ütlevad, et kui seda tava järgitakse igal koosolekul, meenutab see rühmale toemehe olemise väärtuslikkust.
- *Kinnistel koosolekutel* tugisikute teemaliste probleemide ja võimaluste arutamine. Osad rühmad korraldavad spetsiaalselt selleks mõeldud koosolekuid.

- *Register* uustulnukate (vabatahtlikult infot andnute) nimede, aadresside ja telefoninumbritega koos märkmetega nende tugiisiku või tugiisikute kohta.
- *Lauale asetatud näidised* Üldteeninduskonverentsi poolt heaks kiidetud paranemisalase AA kirjandusega (sealhulgas antud brošüüri).  
 • Juhatava toimkonna (või Kaheteistkümnenda sammu või tugisuhte alase toimkonna) poolt kirja pandud *uustulnukate nimekiri* – vajadusel koos vajalike tegevustega.
- Suures Raamatus sisalduva *Seitsmenda peatüki ülevaade* (“Töö teiste inimestega”).
- Korrapärased toimingud (mida viib läbi sekretär või tugisuhete alane toimkond *äsja ravisutustest, taastuskeskustest või kainenemismajadest saabunud uustulnukate tervitamiseks*. Näiteks võib sekretär saada vanglarühma sekretäritelt teada, et äsja vabanenud inimene on koosolekule tulemas, ja “välist” rühma teavitatakse siis tema tulekust. Kui võimalik, võib rühma liige koguni pakkuda, et kohtub selle inimesega kohe pärast tema vabanemist.

### ***Kuidas saavad “välised” AA rühmad mõnes asutuses olevaid rühmi ja liikmeid aidata?***

Seda teemat käsitlevad põhjalikult brošüürid “AA kinnipidamisasutustes” ja “AA ravisutustes”. Vt ka väljaandeid “Juhtnöörid kinnipidamisasutuste toimkondadele” ja “Juhtnöörid ravisutuste toimkondadele”, “Ravisutuste käsiraamat” ja “Kinnipidamisasutuste käsiraamat”, mis on kõik saadaval Üldteenindusbüroos.

## **Teenindavad tugiisikud**

*AA teeninduse alla käib kõik see, mis aitab meil kaaskannatajani jõuda – ulatudes Kaheteistkümnendast sammust endast kuni kümnesendise telefonikõneni ja tassikese kohvini ning AA Üldteenindus-*

*büroo riigisisese ja ülemaailmse tegevuseni. Kõigi nende teenuste kogum on meie Kolmas Pärand – Teenimine. (AA Teenindusjuhis/Kaksteist ülemaailmse teeninduse põhimõtet, lk S1).*

AA tugisuhete süsteem on põhimõtteliselt sama, olgu siis tegu teisele inimesele jagatava taastumisabiga või rühmale osutatava teenusega. Seda võib määratleda kui ühte alkohoolikut, kes on paranemisel ja/või teenimisel teatud edusamme teinud, jaganud oma kogemusi teise alkohoolikuga, kes alles alustab teekonda. Mõlemad teenindusviisid tulenevad programmi vaimsetest aspektidest.

Üksikisikud võivad tunda, et neil on mõnes valdas rohkem pakkuda kui teises. Teenindav tugisik vastutab teeninduse erinevate aspektide eest: korraldab koosoleku, töötab komiteedes, osaleb konverentsidel jne. Selles plaanis on oluline, et teenindav tugisik aitaks üksikisikutel mõista vahet Sõpruskonna huvide teenimise ja teise rühmalikme isiklikele soovidele vastu tulemise vahel.

Teenindav tugisik on tavaliselt keegi, kes tunneb AA ajalugu ja kellel on tugev teenindusstruktuuri taust. AA liikmele tutvustatakse uut sõnavara: rühma esindaja teenindusstruktuuri üksustes, piirkondliku toimkonna liige, regionaalne teeninduskogu, vähemuse arvamuse mõiste. Nad õpivad tundma Traditsioone, Põhimõtteid ja Tagatise, samuti teoseid nagu “AA Teenindusjuhis/Kaksteist ülemaailmse teeninduse põhimõtet”, “Anonüümsed Alkohoolikud saab täiskasvanuks” ja muud AA kirjandust.

Teenindav tugisik alustab sellest, et julgustab uustulnukat rühmas aktiivsust üles näitama – tegelema kohvikeetmisega, kirjanduse hoidmisega, koristamisega, käima korralduslikel või rühmatülestel koosolekutel jne. Teenindav tugisik peaks meeles pidama, et kõik liikmed ei soovi ega suuda teatud tasemelt edasi liikuda ning seega võib teenindav tugisik aidata leida iga inimese oskustele ja huvidele vastavaid ülesandeid. Ükskõik mis tasemel inimene tegutseb, on lõppsiht kõigil üks – jagada Anonüümsete Alkohoolikute üldist vastutust.

Viimaks julgustab teenindav tugisik sedasorti teeninduse vastu huvi tundvat liiget osalema piir-

konnakokkutulekutel ning lugema Anonüümsete Alkohoolikute ajaloo ja struktuuri kohta. Sel hetkel peaks niisuguse tööga alustav inimene mõistma teenindustööga kaasnevat vastutust ning tundma ka rahulolu Kaheteistkümnenda sammude töö järjekordse täitmisviisi üle. Selliseid inimesi tuleks julgustada võtma aktiivset rolli piirkondlikes ettevõtmistes ja kaaluma piirkonnas muudele ametikohtadele kandideerimist, et mõista erinevate teenindusstruktuuris leiduvate kohtadega kaasnevat vastutust.

Selle protsessi käigus on oluline, et inimene õpiks edasi Kolme Pärandi – Tervenemise, Ühtsuse ja Teenimise – kohta ning mõistaks, et rotatsiooni põhimõte ei aita neil mitte ainult teeninduses edasi liikuda, vaid annab ka uutele liikmetele privileegi teenida. Samuti laseb rotatsioon neil mõista, et mitte keegi ei tohiks usaldusalust positsiooni hoida endale nii kaua, et tekiks omandihuvi, mis peletab uustulnukaid teeninduse juurest eemale.

Kaasasutaja doktor Bob ütles: “Ma veedan palju aega, andes teistele, kes seda hädasti tahavad ja vajavad, edasi kõike, mida ma ise õppisin. Ma teen nii neljal põhjusel:

1. Kohusetunne
2. See pakub rõõmu
3. Sest nii tehes maksan tagasi oma võlga selle mehe ees, kes leidis aega, et oma teadmisi minule edasi anda.
4. Sest iga kord seda tehes kindlustan ennast taas õige pisut võimaliku libastumise vastu.”

Terve toetamise süsteemi aluseks on näite varal juhtimine. Teenindavad tugiisikud saavad toetatavatele edasi anda Anonüümsete Alkohoolikute heaks töötamise rõõmu. Seda on kõige parem teha rõhutades teenindustöö vaimset iseloomu ning tuues välja lihtsa jalgade töö ja usu kasulikkust.

Nüüd teab uus liige tänu kogemustele, et teenindustöö on kainuse järel meie kõige tähtsam tulem. Selle teadmise abil saab inimene oma nägemust teistega jagada ja kindlustada Anonüümsete Alkohoolikute püsimist.

## Kokkuvõte

Enamik praeguseid Anonüümsete Alkohoolikute liikmeid võlgnevad oma kainuse eest tänu asjaolule, et keegi teine ilmutas nende vastu erilist huvi ja oli valmis nendega jagama suurt kingitust.

Tugisuhete olemasolu on vaid üks paljudest tähelepanu osutamise viisidest, mis võib abi otsingul AA poole pöördunud uustulnukale niivõrd palju tähendada.

Üksikisikud ja rühmad ei tohi lasta silmist tugisikute tähtsust, joomist lõpetada soovivale segaduses alkohoolikule osutatava tähelepanu olulisust. Kogemused näitavad selgelt, et AA programmist ammutavad kõige rohkem kasu need liikmed ja AA sõnumit kannavad kannatavate alkohoolikuteni kõige paremini need rühmad, kelle jaoks tugisikute süsteem on liiga oluline, et seda juhuse hooleks jätta.

Need liikmed ja rühmad tervitavad tugisikule langevat vastutust kui võimalust *rikastada* enda kogemust AA ridades ja süvendada rahulolu, mida teistega töötamine pakub.

## ANONÜÜMSETE ALKOHOLIKUTE KAKSTEIST SAMMU

1. Tunnistasime, et olime alkoholi ees jõuetud – et me ei tulnud oma eluga toime.
2. Hakkasime uskuma, et ainult meist suurem jõud võib meile tagasi anda terve vaimu.
3. Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala hoolde, *nii nagu me Teda mõistame*.
4. Viisime läbi põhjaliku ja kartmatu moraalise enese-uuringu.
5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele oma väärade tegude tõelist olemust.
6. Olime täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik meie iseloomuvead.
7. Palusime Teda alandlikult, et ta kõrvaldaks meie puudused.
8. Koostasime nimekirja kõikidest inimestest, kellele olime kahju teinud, ja hakkasime soovima seda heastada.
9. Hüvitasime vähimagi võimaluse korral neile inimestele tehtud kahju – välja arvatud juhul, kui oleksime teinud sellega halba neile või kellelegi teisele.
10. Jätkasime enese-uuringut ja kui olime milleski eksinud, tunnistasime seda kohe.
11. Püüdsime palve ja mõtiskluse abil täius-tada oma teadlikku sidet Jumalaga, *nii nagu me Teda mõistame*, paludes vaid oskust mõista Tema tahet ja jõudu seda järgida.
12. Olles kogenud nende sammude tulemusena vaimset ärkamist, püüdsime viia seda sõnumit alkohoolikuteni ja järgida neid põhi-mõtteid kõikides oma tegemistes.

## ANONÜÜMSETE ALKOHOLIKUTE KAKSTEIST TRADITSIOONI

1. Meie ühine hüvang peaks olema esikohal; isiklik paranemine sõltub AA ühtsusest.

2. Meie rühma jaoks on ainult üks kõrgeim autoriteet – armastav Jumal, nagu ta ilmutab end meie rühma teadvuses. Meie liidrid on vaid usaldusväärsed teenrid – nad ei valitse.

3. Ainus tingimus AA liikmeks olemisele on soov joomine lõpetada.

4. Iga rühm peaks olema iseseisev, välja arvatud küsimustes, mis puudutavad teisi rühmi või AA-d tervikuna.

5. Igal rühmal on vaid üks peaesmärk – viia sõnum veel kannatava alkohoolikuni.

6. AA rühm ei tohiks kunagi toetada ega rahastada mitte ühtegi sugulasorganisatsiooni või ka kõrvalist ettevõtmist ega laenata neile AA nime, et raha, omandi või mõjuvõimu küsimused ei juhiks meid peaesmärgist kõrvale.

7. Iga AA rühm peaks olema täielikult isemajandav ja keelduma välisest toetusest.

8. Anonüümsete Alkohoolikute Ühendus peaks alati jääma mittekutseliseks, kuid meie teeninduskeskused võivad tööle võtta palgalisi spetsialiste.

9. AA kui selline ei tohiks kunagi juhitavaks organisatsiooniks muutuda, kuid me võime luua teenindusnõukogusid või toimkondi, kes vastutavad otseselt nende ees, keda teenindavad.

10. Anonüümsete Alkohoolikute Ühendusel puudub arvamus kõrvaliste asjade kohta, seega ei tohiks AA nime kunagi kaasata avalikesse vaidlustesse.

11. Meie suhted avalikkusega põhinevad pigem külgetõmbavusel kui ligimeelitamisel, seega peame suhtlemisel ajakirjanduse, raadio ja kinoga alati säilitama isiklikku anonüümsust.

12. Anonüümsus on kõigi meie traditsioonide hingeline alus, mis tuletab alatasa meelde, et me peaksime põhimõtteid isikutest tähtsamaks.



## ÜLEMAAILMSE TEENINDUSE KAKSTEIST PÕHIMÕTET

1. AA ülemaailmse teeninduse lõpliku vastutuse ja kõrgeima võimu kandjaks peaks alati jääma kogu meie Sõpruskonna ühis-teadvus.

2. AA Üldteeninduskonverents on saanud kõigis maailmaas-jades peaaegu igal praktilisel kaalutlusel meie Ühenduse aktiiv-seks häälekandjaks ja tõhusaks teadvuseks.

3. Et tõhusat juhtimist tagada, peaksime andma kõikidele AA elementidele – Konverentsile, Üldteenindusnõukogule ning selle teenindusühingutele, töötajatele, toimekondadele ja juhata-jatele traditsioonilise “Otsustusõiguse”.

4. Peaksime kõigil vastutustasanditel säilitama traditsiooni-lise “Osavõtuõiguse”, lubades hääletusõigust, mis peab olema mõistlikus proportsioonis iga seda omava isiku poolt kantava vastutusega.

5. Kogu meie struktuuris peaks valitsema traditsiooniline “Edasikaebamisõigus”, et vähemuse arvamus kuulda oleks ja isiklike muresid hoolikalt kaalutaks.

6. Konverents tunnustab seda, et enamikes Ülemaailmse teeninduse asjades peaksid peamist initsiatiivi ja aktiivset vas-tutust kandma Üldteenindusnõukogusse kuuluvad volinikud, kes on ühtlasi Konverentsi liikmed.

7. Üldteenindusnõukogu põhikiri ja määrus on juriidilised dokumendid, mis võimaldavad volinikel Ülemaailmse teenin-duse asjaajamist korraldada. Konverentsi põhikiri ei ole juriidiline dokument, see põhineb täieliku tõhususe saavutamiseks tavadel ja AA rahakotil.

8. Volinikud on üldise poliitika ja rahaasjade peamised kavandajad ja nende eest hoolitsejad. Nad valvavad eraldi ühin-gutena tegutsevate teeninduste üle ning kontrollivad neid tänu oma õigusele kõiki nende üksuste direktoreid valida.

9. Hea juhtimine on igal tasandil meie tuleviku kindlustami-seks vältimatu. Kunagi asutajate juhitud Ülemaailmne teenin-dus peab jääma volinike juhtida.

10. Iga teenindusliku vastutusega peavad kaasnema sama-väärsed volitused, mille ulatus on täpselt sõnastatud.

11. Volinikel peavad alati olema parimad võimalikud toim-konnad, teenindavate ühingute direktorid, töötajad ja konsultandid. Ülesehitus, kvalifikatsioon, ametisse määramise protseduurid ning õigused ja kohustused jäävad alati oluliseks küsimusteks.

12. Konverents juhindub AA traditsioonide meelsusest ning kannab erilist hoolt selle eest, et ta ei koondaks iial ohtlikul määral võimu või varandust, et kokkukorjatud rahaliste vahende-rite üldmahtu hoitaks niisugusel mõistlikul tasemel, mis katab jooksvad kulud ning moodustab piisava tagavara, et keegi Kon-verentsi liikmetest ei omaks positsiooni, mis võiks talle tagada piiramatut võimu mõne teise Konverentsi liikme üle, et kõik olulised küsimused oleksid vastu võetud arutelude ja hääleta-misega ning võimalikult suures üksmeeles, et kõik Konverentsi otsused välistaksid alati personaalse karistamise ega õhutaks avalikku poleemikat, et Konverents ei võtaks mitte kunagi vastu ettekirjutusliku iseloomuga otsuseid ja et niisamuti nagu Anonüümsete Alkohoolikute Sõpruskond jääks ka Ühenduse teenindav Konverents nii oma mõtetes kui ka tegudes alati demokraatlikuks.



## **AA trükised**

Soovitusliku AA kirjanduse hankimiseks võtke ühendust Eesti AA Teenindusbürooga:

postiaadress: Eesti AA Teenindusbüroo,  
Lastekodu 6A, 10113 Tallinn

üleriigiline infotelefon: (+372) 529 9955

e-mail: [teenindus@aaestonia.com](mailto:teenindus@aaestonia.com)

kodulehekülg: [www.aaestonia.com](http://www.aaestonia.com)

AA KONVERENSI POOLT HEAKS KIIDETUD KIRJANDUS,  
MIS ON TÕLGITUD EESTI KEELDE

### **Raamatud**

---

ANONÜÜMSED ALKOHOLIKUD

---

KAKSTEIST SAMMU JA KAKSTEIST TRADITSIOONI

---

IGAPÄEVASED MÕTISKLUSED

---

### **Brošüürid**

---

KAS AA ON SINU JAOKS?

---

SEE ON AA

---

KUI SA OLED PROFESSIONAAL...

---

KÜSIMUSED JA VASTUSED TUGISUHTE KOHTA

---

Mina vastutan...

Kui ükskõik kes ja ükskõik kus abi palub,  
tahan ma, et AA käsi alati temani ulatuks.

Ja selle eest ma vastutangi.