



## **ADDIKTIO-OHJEISTUS SUOMEN ORTODOKSISELLE KIRKOLLE**

### **Addiktio on vakava sairaus**

Addikti on henkilö, joka ei kykene lopettamaan elämälleen haitallista päihteidenkäyttöä tai toimintaa. Ihminen voi addiktoitua esimerkiksi alkoholiin, huumeisiin tai lääkkeisiin, pelaamiseen, ylensyömiseen, seksiin tai pakonomaisen ostamiseen. Addiktio on hengellinen sairaus, josta ihminen ei selviä yksin ilman apua ja sen syyt ovat moninaiset. Addiktio ilmenee myös silloin kun ihminen saa elää riippuvuudestaan vapaana. Psykologisissa tutkimuksissa on löydetty addikteilte tyypillisiä luonteenpiirteitä: esimerkiksi sairaaloinen itsekeskeisyys, tunne-elämän yliherkkyys, taipumus uhriutumiseen ja kielteisiin tunteisiin sekä vaikeus kohdata tosiasioita. Siksi addiktio onkin aina koko perheen ja työyhteisön sairaus. Myös läheiset sairastuvat tunne-elämältään, sillä addiktin kanssa eläminen ei ole helppoa. Läheisille on omat vertaistukiryhmänsä.

Addiktioista on vaikea toipua, koska pitkäaikaistutkimusten mukaan vain 1–3 % addikteista selviytyy pysyvään raittiuteen, jolla tarkoitetaan yli viittä vuotta raittiina. Addiktio johtaa usein ennenaikaiseen kuolemaan ja syviin inhimillisiin kärsimyksiin. Jotta ihminen voisi raitistua ja elää päivä kerrallaan vapaana riippuvuudestaan, hän tarvitsee vertaistukea ja Jumalan apua; sellaisena kuin hän sen käsittää (tukiryhmissä puhutaan myös Korkeammasta voimasta). Riippuvuuksien hoitamisessa 12 Askeleen vertaistukiryhmät ovat tutkimusten mukaan tuloksellisin hoitomuoto. Näissä ryhmis-



sä ei tunneta toivottomia tapauksia, ja ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on ihmisen oma halu vapautua riippuvuudestaan.

## **Ortodoksikristitty ja 12 Askelta**

Riippuvuussairauteen voi sairastua kuka tahansa. Addiktien vertaistukiryhmissä käy ihmisiä teini-ikäisistä vanhuksiin, ateisteista pappeihin, rikollisista johtajiin ja niin edelleen. Ryhmiin ovat tervetulleita kaikki — uskontokuntaan, sukupuoleen, ikään, ammattikuntaan tai kulttuuritaustaan katsomatta. Miljoonat addiktit (myös monet ortodoksit: maallikot, kirkon työntekijät, papit, munkit ja nunnat) ympäri maailman ovat löytäneet avun ja saaneet uuden elämän 12 Askeleen hengellisestä toipumisohjelmasta. Vaikka ihminen olisi kirkon aktiivijäsen tai hengellisen elämän ammattilainen, se ei suojaakaan addiktiosairaudelta.

12 Askelta on syntynyt kristillisestä traditiosta ja 12 Askeleen toipumisohjelmaa noudattavat ortodoksit, toipuneet addiktit, ovat löytäneet lopulta vahvemman yhteyden uskoonsa ja kirkkoon. Ortodoksinen hengellisyys täydentää 12 Askeleen työskentelyä, mutta 12 Askeleen ryhmät eivät korvaa kirkkoa. Myöskään kirkko ei korvaa 12 Askeleen ryhmiä, vaan addikti tarvitsee molempia pysyäkseen raittiina.

Meletios Webber on kirjoittanut aiheesta erinomaisen kirjan *Steps of Transformation: An Orthodox Priest Explores the Twelve Steps* (2003).



## Miten addiktit toipuvat?

Addiktit tarvitsevat toisia addikteja toipuakseen. Käymällä säännöllisesti vertaistukiryhmissä ja noudattamalla 12 Askeleen hengellistä toipumisohjelmää ihminen pystyy pidättäytymään riippuvuudestaan — yhden päivän kerrallaan.

Addiktille hengellisyys on elämän ja kuoleman kysymys. Vertaistukiryhmiin ja 12 Askeleen ohjelmaan tukeutuvat yksilöt kamppailevat joka päivä, jotta he pääsisivät lähemmäksi Jumalaa. Tällä matkalla jokainen kompuroi ja kompastelee.

Monet addiktit häpeävät elämäänsä ja sairauttaan. Sanotaan myös, että addikti pystyy valehtelemaan kaikille muille, mutta ei toisille samaan sairauteen sairastuneille. Näistä syistä nimettömien addiktien muodostamat vertaistukiryhmät ovat niin tärkeitä.

Toipumisprosessi on elämänmittainen hengellinen matka. Addikti ei koskaan parane riippuvuussairaudesta, ja hän tarvitsee säännöllistä hoitoa koko loppuelämänsä ajan. Ilman vertaistuen mahdollistamaa hoitoa ihminen palaa takaisin vanhoihin tapoihin, ja riippuvuus aktivoituu uudelleen.

Kun addikti liittyy 12 Askeleen ryhmään, niin hän ryhtyy työstämään sairautensa juurisyytä. Toipumisojelma auttaa ihmistä ylläpitämään rikasta hengellistä elämää, ja tällöin riippuvuus käy tarpeettomaksi.



## Kuinka paljon vertaistukiryhmiä on?

Suomessa on paljon 12 Askeleen ryhmiä. Suurimmat ryhmät ovat seuraavat:

- Alcoholics Anonymous (alkoholisteille: aa.fi)
- Narcotics Anonymous (huumeiden ja lääkkeiden väärinkäyttäjille: nasuomi.org)
- Overeaters Anonymous (ylensyöjille: oafinland.fi)
- Gamblers Anonymous (pelureille: nimettomatpelurit.fi)
- Sexaholics Anonymous (seksiaddikteille: seksiriippuvuus.fi)
- Adult Children of Alcoholics Anonymous (alkoholistien aikuisille lapsille: aal.fi)
- Al-Anon and Alateen (alkoholistien läheisille: al-anon.fi).

Internetistä löytyy lukuisia eri ryhmiä, joiden avulla ihmiset yrittävät tukea toisiaan selvityäkseen addiktiosairautensa kanssa.

## Mitä voit tehdä?

Jos kärsit läheisesi addiktosta tai epäilet, että työkaverillasi on ongelma, niin **suosittelemme hänelle osallistumista 12 Askeleen vertaistukiryhmän kokouksiin**. Kannattaa puhua avoimesti ja rehellisesti eikä yrittää kaunistella tilannetta ollenkaan. **Ilmaise huolesi läheisesi addiktiosta. Voit yrittää järjestää intervention**, väliintulo kohtaamisen. Tällaiseen tapaamiseen kutsutaan kaikki addiktin läheiset, jotka ovat huolissaan tä-



män elämäntilanteesta. Tapaamisessa jokainen saa puhua vuorollaan ja kertoa kasvokkain addiktin riippuvuuden aiheuttamasta huolesta ja tuskasta. On hyvä yrittää välttää moralisointia ja tuomitsemista, koska addiktio on hengenvaarallinen sairaus. Addikti ei tee asioita pahuuttaan, ja hän häpeää jo riittävästi aiheuttamaansa kipua. Usein addikti raivostuu, kun hänen sairaudentilastaan huomautetaan. Tämä kuuluu taudin luonteeseen, sillä ihminen pyrkii itse viimeiseen saakka esittämään, että mitään ongelmaa ei ole. Hän saattaa syyttää olosuhteita tai toisia ihmisiä. Addikti osaa manipuloida toisia toimimaan niin, että hän voisi edelleen jatkaa päihteidenkäyttöään tai ylläpitää riippuvuuttaan (esim. rahan pyytäminen tai toistuvat tunteikkaat lupaukset lopettamisesta).

Toisinaan addiktiosairaus naamioituu työuupumukseksi, masennukseksi tai muuksi mielenalueen häiriöksi. Koulutettujen ammattilaisten tehtävänä on arvioida mistä on kysymys. Usein, erityisesti toipumisprosessin alkuvaiheessa, addikti tarvitsee myös lääkärin tai muiden ammattilaisten apua. Addikti kannattaa ohjata mahdollisimman nopeasti avun piiriin.

## **Mitä seurakunta voi tehdä?**

12 Askeleen ryhmät tarvitsevat kokoontumistiloja, mutta tilojen vuokraaminen voi olla vaikeaa, sillä ryhmillä ei ole omaa varallisuutta, ja ne toimivat omavaraisesti. Tilojen tarjoaminen on jo itsessään iso teko, ja myös lähimmäisenrakkautta käytännössä.



Seurakunta voi myös tehdä asian näkyväksi, esimerkiksi Helsingin ortodoksisen seurakunnan alueella on järjestetty viikottainen addiktiopäivystys (kielinä suomi ja englanti).

Seurakunnassa voidaan myös jakaa isä Johannes Lahtelan yhteystietoja luottamuksellisiin keskusteluihin tai pyytää valtakunnallisesti kiertävää addiktioluentoa:

Monikulttuurisen työn pappi

Johannes Lahtela

Helsingin ortodoksinen seurakunta

[johannes.lahtela@ort.fi](mailto:johannes.lahtela@ort.fi)

+358 407760700

## Olenko addikti?

Jos addiktio aiheuttaa elämässäsi vaikeuksia, mutta kaikesta huolimatta jatkat pakonomaisesti toimintaasi etkä kykene lopettamaan sitä omin voimin, saatat olla sairastunut addiktiosairauteen. Aiheuttaako addiktio huolta läheisissäsi? Oletko kohdannut kielteisiä seurauksia riippuvuutesi takia? Ovatko ihmissuhteesi ja työsi kärsineet?

Onko sinulla vaikeuksia suoriutua töistäsi tai opinnoistasi?

Jos riippuvuus vaikeuttaa elämääsi edellä mainituilla osa-alueilla, sinulla on todennäköisesti ongelma, jonka kanssa et selviä yksin.



**AA:n (Alcoholics Anonymous) kymmenen kysymystä (*sanan 'juominen' / 'alkoholi' voit korvata toisella addiktiolla*):**

1. Onko työsi kärsinyt juomisesi takia?
2. Onko juominen tehnyt perhe-elämäsi onnettomammaksi?
3. Onko juominen vahingoittanut mainettasi?
4. Oletko tuntenut katumusta juomisen jälkeen?
5. Kaipaako päivittäistä helpotusta alkoholin avulla?
6. Tarvitsetko ryyppyä juomista seuraavana aamuna?
7. Juotko yksin?
8. Oletko kokenut juomisesta johtuvaa muistinmenetystä?
9. Vaarantaako juominen työsi?
10. Oletko joutunut sairaalaan tai laitokseen juomisesi takia?

Jos vastasit KYLLÄ kolmeen tai useampaan kysymykseen, sinulla on ongelma.

## **12 Askelta**

1. Myönsimme voimattomuutemme (addiktion nimi) nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan—sellaisena kuin hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.



5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikoudet.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

### **Lähteet:**

Alcoholics Anonymous: aa.fi 2022

Aquaro George: [orthodoxyandrecovery.blogspot.com](http://orthodoxyandrecovery.blogspot.com) 2022

Dyer Trey: [drugrehab.com](http://drugrehab.com) 2022

Lahtela Johannes: Voiko hengellisyys auttaa alkoholistia toipumaan? Itä-Suomen yliopisto: Pro gradu 2016.