



PARANTUMINEN VAPAHTAJAN AVULLA

RIIPPUVUUKSISTA TOIPUMISEN OHJELMA

Hallinto-opas



Sisällysluettelo

Johdanto: Kuvaus palveluista	iii
Riippuvuuksista toipumisen ohjelman organisaatorakenne	1
Kirkollisia tehtäviä ja vastuuta	2
Ohjelman vapaaehtoistehtävät ohjelman koordinaattoreille, ryhmien johtajille ja avustajille	3
Tilastoraportit.	6
Uudet tukikokoukset	6
Tukiryhmien toteutusta koskevia ohjeita ja menettelytapoja	7
Ensikertalaisen huomioiminen ja toivottaminen tervetulleeksi	10
Toipumisessa tarvittava tuki	11
Tukihenkilön valitseminen.	13
Toipumiskokouksen formaatti ja dialogi	16
Verkossa toimivan toipumiskokouksen formaatti ja dialogi	19
Puolison ja perheen tukikokouksen formaatti ja dialogi	22
Verkossa toimivan puolison ja perheen tukikokouksen formaatti ja dialogi	25
Toipumiskokousten koulutuskohdat	28

”[Ei] voinut olla mitään niin suurta ja katkeraa kuin tuskani olivat. Niin, ja sanon sinulle vielä, – ettei toisaalta voi olla mitään niin suurta ja ihanaa kuin iloni oli.”

Johdanto: Kuvaus palveluista

Parantuminen Vapahtajan avulla – riippuvuuksista toipumisen ohjelma on perhepalvelujen johtama tukiohjelma, joka toimii paikallisten pappeusjohtajien pyynnöstä.

Ohjelma antaa tukea niille, jotka pyrkivät toipumaan riippuvuutta aiheuttavasta ja pakonomaisesta käyttäytymisestä, sekä näiden käyttäytymismallien kanssa kamppailevien perheenjäsenille. Ohjelmassa on mukana evankeliumin periaatteita sekä Nimettömät alkoholistit -ohjelman 12 askelta, joita on luvalla muokattu niin, että niihin on sisällytetty kirkon oppeja, periaatteita ja uskonkäsityksiä. Osallistujan oppaina tätä ohjelmaa varten ovat Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen, *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantuminen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] sekä *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas].

Tämän hallinto-oppaan tiedot auttavat perhepalvelujen henkilöstöä, ohjelman vapaaehtoisia ja kirkon johtohenkilöitä heidän antaessaan tukea osallistujille ja johtaessaan ohjelmaa.

Vaikka ohjelman johdonmukainen toteuttaminen on tärkeää, on ymmärrettävää, että alueilla, joilla välimatkat, kulttuurierot tai muut tekijät hankaloittavat ohjelman toteuttamista tässä esitetyn mukaisesti, voi olla tarkoituksenmukaista soveltaa ohjelmaa perhepalvelujen henkilöstön johdolla. Hyväksyttäviä muutoksia voivat olla ohjelman formaatin, rakenteen, järjestyksen ja toteutuksen muokkaaminen, kunhan ohjelman tavoitteet ja tehtävä pidetään mielessä. Perhepalvelujen henkilöstön, vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön sekä ohjelman vapaaehtoisten tulee muutoksia tehtäessä toimia yhdessä perhepalvelujen keskustoimiston henkilöstön kanssa.

Riippuvuuksista toipumisen ohjelman kokouksia ovat yleiset tukiryhmät, pornografiariippuvuuden tukiryhmät, muut erityisongelmien ryhmät sekä puolison ja perheen tukiryhmät. Yleiset tukiryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka kamppailevat aineriippuvuuden (reseptilääkkeet tai huumeet) tai muiden toiminnallisten riippuvuuksien kanssa. Pornografiariippuvuuden ryhmät on suunniteltu auttamaan niitä, jotka kamppailevat pornografian kanssa. Puoliso- ja perheryhmät on tarkoitettu puolisoille, perheenjäsenille ja ystäville, jotka kärsivät läheistensä tuhoisan käyttäytymisen vaikutuksista. Osallistajat voivat osallistua niin harvoin tai niin moniin kokouksiin kuin haluavat, eivätkä he tarvitse osallistumiseen pappeusjohtajansa lupaa. Osallistujien nimiä ei rekisteröidä millään tavoin.

Riippuvuuksista toipumisen ohjelman organisaatorakenne

Perhepalvelut – kirkon keskustoimisto:

Johtavan piisapakunnan johdolla perhepalvelut hallinnoi riippuvuuksista toipumisen ohjelmaa laatien ohjelman sisällön, menettelytavat ja toimintaa koskevat ohjeet. Keskustoimiston henkilöstö neuvottelee vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa koordinoitessaan toimintaa vyöhykkeen kanssa.

Vyöhykkeen johtokunta: Vyöhykkeen johtokunta antaa valtuuden aloittaa riippuvuuksista toipumisen ohjelman toiminnan omalla vyöhykkeellään. Tällä hetkellä riippuvuuksista toipumisen ohjelma on hyväksytty kaikilla vyöhykkeillä maailmanlaajuisesti. Vyöhykkeen johtokunta voi myös päättää antaa yhdelle vyöhykeseitsenkymmenelle tehtävän valvoa verkkokokouksia.

Vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikkö:

Alueilla, joilla ei ole perhepalvelujen toimintoja, vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikkö voi toimia perhepalvelujen henkilöstön kokoaikaisen jäsenen tehtävässä.

Paikallinen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikkö:

Paikallinen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikkö auttaa paikallisia kirkon johtohenkilöitä ohjelmaan liittyen ja toimii yhteistyössä perhepalvelujen henkilöstön sekä vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa.

Isäntävaarnanjohtaja: Vyöhykkeen johtokunta nimittää isäntävaarnanjohtajan perhepalveluihin (ks. *Yleiskäsikirja: Palveleminen Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkossa*, 22.9.1.2, Evankeliumiaiheinen kirjasto). Isäntävaarnanjohtaja auttaa perhepalveluja riippuvuuksista toipumisen ohjelmassa. Hän myös raportoi ohjelman toiminnoista muille koordinoitineuvoston jäsenille ja vyöhykeseitsenkymmenille.

Alueilla, joilla ei ole perhepalvelujen toimintoja, isäntävaarnanjohtaja voi työskennellä vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa.

Perhepalvelujen aluejohtaja: Aluejohtaja on perhepalvelujen kokoaikainen työntekijä. Hän tukee paikallisten toimistojen johtajia, kun nämä johtavat ohjelmaa, ja suorittaa seurantaan neljännesvuosittaisen arvioinnin, kuukausittaisen kahdenkeskisen tapaamisen sekä vuosittaisen arviointiprosessin avulla. Aluejohtaja tarjoaa koko henkilöstölle omalla alueellaan myös pääsyn riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolle.

Perhepalvelujen toimiston johtaja: Johtaja on perhepalvelujen kokoaikainen työntekijä, ja hän on toimintapäällikkö, joka hallinnoi riippuvuuksista toipumisen ohjelmaa hänelle osoitetulla alueella. Hänen vastuunaan on varmistaa, että ohjelma toimii vakiintuneiden ohjeiden ja toimintatapojen mukaisesti.

Toimiston johtaja on vastuussa ohjelman koordinaattorien valitsemisesta ja koulutuksesta ja työskentelee tiiviisti heidän kanssaan ohjelman hallinnoimiseksi. Hän hyväksyy kaikki toimeksiannot ryhmän johtajiksi ja avustajiksi ja järjestää vanhempien palvelulähteyssaarnaajien tehtävät lähetystyöosaston kanssa. Aika ajoin toimiston johtaja osallistuu tukikokouksiin varmistaakseen, että ryhmät toimivat asianmukaisesti. Toimiston johtajan vastuuna on myös huolehtia siitä, että ryhmien johtajilla ja avustajilla on riittävä koulutus ja että heillä on voimassa olevat tunnukset, joilla he pääsevät käyttämään riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolla olevia hallinnollisia toimintoja.

Toimiston johtaja voi antaa tukiryhmiin liittyvää perehdytystä ja koulutusta kirkon johtohenkilöille heidän pyytäessään sitä. Hän tekee tukiryhmiä koskevissa asioissa yhteistyötä isäntävaarnanjohtajan, paikallisten koordinoitineuvostojen ja paikallisten omavaraisuuspäälliköiden kanssa.

Alueilla, joilla ei ole perhepalvelujen toimintoja, vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikkö voi toimia toimiston johtajan tehtävässä.

Perhepalvelujen toimiston johtaja tapaa säännöllisesti ohjelman koordinaattorin, huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön sekä isäntävaarnanjohtajan ja/tai vyöhykeseitsenkymmenen neuvotellakseen heidän kanssaan seuraavista asioista: kuinka ohjelma toimii, lisäkokouksia koskevat pyynnöt, mahdollinen kokousten lopettaminen, kuinka olla yhteydessä paikallisiin johtohenkilöihin ohjelmaan liittyvissä asioissa ja sellaiset paikalliset tarpeet, joihin riippuvuuksista toipumisen ohjelma voi vastata.

Kirkollisia tehtäviä ja vastuita

Vyöhykeseitsenkymmen

Vyöhykkeen johtokunta voi antaa yhdelle vyöhykeseitsenkymmenelle tehtävän antaa kirkollista ohjausta verkkoryhmille, jotka kattavat suuria maantieteellisiä alueita tai tiettyjä kieliä. Perhepalvelujen johtajan kanssa neuvotellessaan hän hyväksyy sen, milloin ja minkä tyyppisiä kokouksia pidetään verkossa.

Vaikka kokouksia järjestetään vaarnanjohtajan luvalla, niitä hallinnoivat ja johtavat perhepalvelut, jotta varmistetaan paikallisten lakien noudattaminen sekä osallistumisen luottamuksellisuus ja turvallisuus.

Vaarnanjohtaja tai piirinjohtaja

Kaikki paikan päällä tapahtuvat tukiryhmän kokoukset aloitetaan ja järjestetään tehtävän saaneen vaarnanjohtajan tai piirinjohtajan luvalla. Perhepalvelujen kanssa neuvotellessaan hän hyväksyy sen, millaisia ryhmiä hänen vaarnassaan tai piirissään järjestetään. Mikäli vyöhykkeen johtokunta ei ole antanut yhdelle

vyöhykeseitsenkymmenelle tehtäväksi koordinoita verkkokokouksia, vaarnanjohtajat voivat tehdä sen yhdessä perhepalvelujen kanssa.

Vaikka kokouksia järjestetään vaarnanjohtajan luvalla, niitä hallinnoivat ja johtavat perhepalvelut, jotta varmistetaan paikallisten lakien noudattaminen sekä osallistumisen luottamuksellisuus ja turvallisuus.

Kirkon johtohenkilöiden tulee isännöidä tai tukea vain kirkon ohjelmaa Parantuminen Vapahtajan avulla – riippuvuuksista toipumisen ohjelma, ei mitään muita 12 askeleen ohjelmia. Lisätietoja on julkaisussa *Yleiskäsikirja*, 32.8.2.

Piispa tai seurakunnanjohtaja

Piispa tai seurakunnanjohtaja voi keskustella riippuvuuksista toipumisen ohjelman aineistosta ja tukiryhmän kokouksista seurakuntaneuvostossa. Hän voi myös kutsua tapaamiaan jäseniä osallistumaan ohjelmaan. Piispan voi olla hyödyllistä ensimmäisellä kerralla tarjoutua osallistumaan kokoukseen jäsenen kanssa. Osallistujat eivät tarvitse piispan lupaa kokoukseen osallistumiseen.

Vanhinten koorumin johtokunta ja Apuyhdistyksen johtokunta

Vanhinten koorumin ja Apuyhdistyksen johtokunnan jäsenet voivat auttaa niitä, joita he palvelevat, olemaan tietoisia tukiryhmän kokouksista ja osallistumaan niihin. Oppiaiheissa ja osana palvelutyöpyrkimyksiä voidaan viitata riippuvuuksista toipumisen ohjelman aineistoon ja tukiryhmän kokouksiin. Johtohenkilöt voivat rakastavasti kutsua keitä tahansa osallistumaan kokoukseen, ja johtohenkilön voi olla hyödyllistä osallistua kokoukseen jäsenen kanssa ensimmäisellä kerralla.

Paras tapa, millä johtohenkilöt voivat tutustua ohjelmaan, on kokoukseen osallistuminen. Tiedot kokouksista löytyvät sivustolta addictionrecovery.churchofjesuschrist.org.

Ohjelman vapaaehtois-tehtävät ohjelman koordinaattoreille, ryhmien johtajille ja avustajille

Erityishuomautus:

Kaikki ohjelman koordinaattorit ja ryhmien johtajat tulee kutsua vanhempien palvelulähetysaarnajien tehtävään. Lähetystyöosasto on esittänyt tämän pyynnön. Vaikka lähetystyöosaston ohjeissa annetaan tiettyjä edellytyksiä palvelemiselle, kaikille riippuvuuksista toipumisen ohjelmaan osoitetuille lähetysaarnajille on myönnetty poikkeuslupa, joka koskee vähimmäistuntimäärää viikossa.

Ohjelman koordinaattori

Ohjelman koordinaattorit palvelevat vanhempien palvelulähetysaarnajina ja työskentelevät tiiviisti perhepalvelujen toimiston johtajan kanssa hallinnoiden ohjelmaa. Ohjelman valvomisesta vastaa perhepalvelujen toimiston johtaja. Hän nimeää ja kouluttaa koordinaattorit, jotka noudattavat hänen ohjeitaan, ja he neuvottelevat keskenään säännöllisesti. Koordinaattorit kouluttavat ja tukevat sekä ryhmien johtajia että avustajia ja nimittävät heidät kokouksiin.

Ohjelman koordinaattorien tulee:

1. Pitää temppelisuosituksensa voimassa.
2. Palvella korkeintaan 24 kuukauden ajan. Palveluaikaa voidaan jatkaa vaarnajohtajan ja perhepalvelujen toimiston johtajan luvalla.

Vastuut

1. Johda ohjelman hallinnoimiseen liittyviä päivittäisiä tehtäviä perhepalvelujen toimiston johtajan alaisuudessa.

2. Suorita ohjelman koordinaattorien koulutus, joka löytyy sivuston addictionrecovery.churchofjesuschrist.org vapaaehtoistyöntekijöiden osiosta.
3. Työskentele yhdessä koordinaattorin kanssa, joka on vanhempi palvelulähetysaarnaja, ja huolehtikaa ryhmän johtajien paperitoista ja tehtävistä palvelulähetysaarnajien verkkosivustolla servicemissionary.churchofjesuschrist.org.
4. Järjestä alku- ja täydennyskoulutusta ryhmän johtajille ja avustajille.
5. Nimitä ryhmän johtajat ja avustajat tukiryhmän kokouksiin.
6. Sovi ja järjestä ryhmän johtajille ja avustajille säännöllistä koordinoitua, täydennyskoulutusta tai koulutuskokouksia, joissa käsitellään ohjelmaa, koulutusta ja suunnittelua koskevia kysymyksiä.
7. Nimeä mahdollisia tulevia kokousten avustajia. Neuvottele vaarnajohtajan, piirijohtajan, piispan tai seurakunnanjohtajan kanssa, jotta voitte määrittää mahdollisten tulevien avustajien kelpoisuuden ja sopivuuden ennen kuin he alkavat avustaa kokouksissa.
8. Koordinoi vaarnajohtajan tai hänen nimittämänsä asiantuntijan kanssa uusien tukikokousten perustamista.
9. Koordinoi kokousten ja kirkon tilojen aikataulua kirkollisten johtohenkilöiden kanssa.
10. Laita tukiryhmän tiedot riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolle.
11. Varmista, että osallistujamäärät kirjataan täsmällisesti riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolle.
12. Neuvottele säännöllisesti vaarnajohtajan tai hänen nimittämänsä asiantuntijan kanssa kokouksista, joita hän isännöi. Tämä tulee koordinoita perhepalvelujen toimiston johtajan kanssa.

Ryhmän johtaja

Ryhmän johtajat johtavat tukiryhmän kokouksia. Heidät kutsutaan ja erotetaan tehtävään vanhempina palvelulähetysaarnajina. Ryhmän johtajat huolehtivat siitä, että kokoukset pidetään asianmukaisesti, ja he antavat osallistujille lyhyitä ohjeita ja lausuvat todistuksensa. Tulevat ryhmän johtajat täyttävät vanhempien lähetysaarnajien verkkosivustolla olevan vanhempien palvelulähetysaarnajien suosituslomakkeen, jonka perhepalvelujen toimiston johtaja sitten tarkastaa ja hyväksyy. Kun ryhmän johtaja vaihtuu, lähtevän ja tulevan johtajan tulee toimia yhdessä ainakin kahden kokouksen ajan säilyttääkseen jatkuvuuden ryhmän johtamisessa.

Ryhmän johtajien tulee:

1. Pitää temppelisuosituksensa voimassa.
2. Palvella ryhmän johtajana 24 kuukauden ajan. Palveluaikaa voidaan jatkaa vaarnanjohtajan luvalla.

Vastuut

1. Suorita ryhmän johtajien koulutus, joka löytyy riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivuston vapaaehtoistyöntekijöiden osiosta.
2. Raportoi ohjelman koordinaattorille tai perhepalvelujen toimiston johtajalle.
3. Johda kokouksia ja varmista, että ne ovat kirkon tasovaatimusten ja tässä oppaassa mainittujen odotusten mukaisia.
4. Luo kokouksen ilmapiiri toivottamalla kaikki osallistujat lämpimästi tervetulleiksi. Kiinnitä erityistä huomiota siihen, että toivotat innostuneesti tervetulleiksi uudet ihmiset, jotka eivät ehkä tunne ryhmätapaamisten yleistä formaattia ja sääntöjä. Tutki ja sovelta käytäntöön asiakirjoja ”Ensikertalaisen huomioiminen ja toivottaminen tervetulleeksi” ja ”Toipumisessa tarvittava tuki” (ks. liite).

5. Kannusta ryhmän osallistujia pyytämään tukea Herralta, piispaltaan, perheeltään ja ystäviltään, terapeutilta ja tukihenkilöltä (ks. ”Toipumisessa tarvittava tuki” ja ”Tukihenkilön valitseminen”).
6. Lue seuraavat julkaisut ja sovelta niiden periaatteita käytäntöön: *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantuminen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] sekä *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas].
7. Suunnittele, järjestä ja johda viikoittain kaikki muut osuudet paitsi kokouksen kertomisosuus (ks. liitteenä olevat mallit kokouksen formaateista ja dialogista).
8. Osallistu koordinointi-, täydennyskoulutus- ja koulutuskokouksiin.
9. Lähetä kuukausittaiset tilastotiedot riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivuston kautta.
10. Nimeä mahdollisia tulevia avustajia ja lähetä suositukset ohjelman koordinaattorille, joka selvittää heidän sopivuutensa palvelemaan neuvottelemalla ehdokkaiden kelvollisuudesta näiden vaarnanjohtajan tai piispan kanssa ennen kuin ehdokkaita pyydetään avustamaan kokouksissa.
11. Etsi perhepalvelujen henkilöstön tai asiantuntijan avulla uusia ryhmän johtajia.
12. Noudata palvelulähetysaarnajien ohjeita, mukaan lukien pukeutumista ja ulkoasua koskevat tasovaatimukset.
13. Anna tietoa siitä, mistä löytää ohjelman aineistoa avustajille ja osallistujille.
14. Noudata liitteen ohjeita, mukaan lukien koulutuskohdissa esitetyt ohjeet sekä formaattia ja dialogia koskevien asiakirjojen teksti.
15. Kannusta luottamuksellisuuteen ja ylläpidä sitä kaikkien riippuvuuksista toipumisen ohjelmassa mukana olevien välillä.

Avustaja

Yleiset, pornografiariippuvuuden ja erityisongelmien tukiryhmät:

Avustaja on henkilö, joka on toipunut toiminnallisesta riippuvuudesta ja haluaa tukea emotionaalisesti muita, jotka pyrkivät toipumaan. Hän ei hae lähetystyöpalveluun, eikä häntä kutsuta palvelulähetysaarnajaksi. Hän johtaa tukikokousten kertomisosuutta, lausuu ryhmän jäsenille todistuksensa ja kertoo omasta toipumisestaan (ks. lisätietoja liitteenä olevista formaatin ja dialogin malleista). Ryhmätapaamisten kertomisosuuden tulee yleensä olla sellaisen henkilön johtama, joka ymmärtää riippuvuusongelmaa omakohtaisesti. Tarvittaessa ryhmän johtaja voi kuitenkin toimia avustajana, kunnes avustaja löytyy.

Puolison ja perheen tukeminen:

Avustaja on henkilö, jolla on halu tukea emotionaalisesti muita, jotka pyrkivät ymmärtämään, kuinka suhtautua riippuvuuskäyttäytymisen kanssa kamppailevaan läheiseen. Tämä henkilö on sellainen, joka ymmärtää hyvin siihen liittyviä haasteita. Tavallisesti hän johtaa tukikokousten kertomisosuuden, lausuu ryhmän jäsenille todistuksensa ja kertoo ymmärryksensä periaatteista (ks. lisätietoja liitteenä olevista formaatin ja dialogin malleista). Tarvittaessa ryhmän johtaja voi kuitenkin toimia avustajana, kunnes avustaja löytyy.

Avustajien tulee:

1. Olla kirkon jäsen, hänellä tulee olla todistus palautetusta evankeliumista ja hänen tulee elää evankeliumin tasovaatimusten mukaan.
2. Olla ryhmän johtajan ja ohjelman koordinaattorin suosittama palvelemiseen. Saada hyväksyntä vaarnanjohtajaltaan tai piirinjohtajaltaan tai – jos hyväksyminen on delegoitu – piispaltaan tai seurakunnanjohtajaltaan.

3. Yleensä olla toipunut (raitis ja erossa riippuvuudesta) vähintään 12 yhtäjaksoista kuukautta ennen vapaaehtoistyön aloittamista. Sellaista kirkon jäsentä, jonka toipumisesta on vähemmän aikaa, voidaan kuitenkin tarvittaessa pyytää palvelemaan avustajana, koska on tärkeää, että ryhmällä on joku, joka ymmärtää haasteita omakohtaisesti.
4. Osallistua tukikokouksiin vähintään kolmen kuukauden ajan, mikäli mahdollista, ennen kuin aloittaa avustajana.
5. Tutkia kaikkea painettua ja verkossa olevaa aineistoa ja tutustua siihen.
6. Palvella 6–24 kuukauden ajan. Palveluaikaa voidaan jatkaa vaarnanjohtajan luvalla.

Vastuut

1. Suorita avustajien koulutus, joka löytyy sivuston addictionrecovery.churchofjesuschrist.org vapaaehtoistyöntekijöiden osiosta.
2. Edistä rakkauden, uskon, luottamuksen ja tuen ilmapiiriä, jossa ryhmän jäsenet tuntevat olevansa tervetulleita ja turvassa.
3. Johda toipumiskokousten kertomisosuutta.
4. Tue ohjelman johtajien päätöksiä.
5. Osallistu säännöllisesti koordinointi- ja koulutuskokouksiin.
6. Kannusta ryhmän osallistujia pyytämään tukea Herralta, piispaltaan, perheeltään ja ystäviltään, terapeutilta ja tukihenkilöltä (ks. ”Toipumisessa tarvittava tuki”).
7. Mikäli tarpeen, palvele osallistujien tukihenkilönä.
8. Kannusta luottamuksellisuuteen kaikkien riippuvuuksista toipumisen ohjelmassa mukana olevien välillä.

Tilastoraportit

Ohjelman koordinaattori saa säännöllisesti tilastoraportteja ryhmän johtajilta. Ryhmän johtajat raportoivat seuraavat kuukausittaiset kokonaismäärät kunkin kuukauden 10. päivään mennessä:

1. Kunkin kokoustyyppin pidettyjen kokousten lukumäärä.
2. Osallistujia kaikissa kokouksissa yhteensä – ryhmän johtajaa ja avustajaa lukuun ottamatta.
3. Kokoukseen ensimmäistä kertaa osallistuneiden uusien osallistujien lukumäärä. (Huom. Sanalla ”uusi” tarkoitetaan jokaista osallistujaa, joka osallistuu ensimmäistä kertaa tai tulee takaisin kokouksiin oltuaan poissa vähintään vuoden.)

Perhepalvelujen toimiston johtaja on vastuussa siitä, että ohjelman koordinaattori lähettää tilastotiedot sitten kirkon keskustuimiston perhepalveluihin käyttämällä riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivuston kohtaa ”Hallinnoi kokouksia”.

Uudet tukikokoukset

Riippuvuuksista toipumisen ohjelma

Uuden tukiryhmän perustaminen:

1. Vyöhykeseitsenkymmen tai vaarnanjohtaja hyväksyy uuden tukiryhmän neuvotellen riippuvuuksista toipumisen ohjelman koordinaattorien, perhepalvelujen tai paikallisen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa.
2. Vyöhykeseitsenkymmenen tai vaarnanjohtajan tulee harkita seuraavia vaihtoehtoja neuvotellen ohjelman koordinaattorin tai perhepalvelujen henkilöstön kanssa:

- a. Millainen tukiryhmä vastaisi parhaiten hänen jäsentensä tarpeisiin
- b. Kokouspäivä ja kellonaika
- c. Tuleeko tukiryhmän kokoontua paikan päällä vai verkossa
- d. Tuleeko järjestää myös puolison ja perheen tukikokous läheisten tarpeiden täyttämiseksi

3. Seuraava vaihe on valita kokouksiin ryhmän johtajat ja avustaja. Ohjelman koordinaattorit voivat ehkä antaa jo olemassa olevan ryhmän johtajille tehtävän johtaa ohjelman uutta kokousta. Vaarnanjohtajan saattaa myös olla tarpeen kutsua oman (tai läheisen) vaarnansa jäseniä palvelemaan ryhmien johtajina. Perhepalvelut johtaa näiden kokousten toimintaa, ja paikallisen johtajan täytyy hyväksyä toimeksiannot. Vaarnan- tai piirinjohdajien tulee neuvotella yhdessä perhepalvelujen johtajan kanssa ennen toimeksiantoja.

- a. Ohjelman koordinaattorien tulee kouluttaa vasta kutsutut ryhmän johtajat, joiden tulee osallistua olemassa oleviin ryhmiin ennen ensimmäisen tukiryhmänsä johtamista.
- b. Avustajan löytäminen uudelle ryhmälle saattaa olla vaikeaa. Kirkon johtohenkilöt voivat etsiä vaarnasta jäsenen, joka on voittanut jonkin riippuvuutta aiheuttavan tai pakonomaisten käyttäytymisen, jotta hän voi toimia avustajana.

4. Ohjelman koordinaattorin tulee laittaa uutta ryhmää koskevat tiedot riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolle.
5. Sitten vaarnanjohtaja ja kirkon johtohenkilöt voivat päättää, mikä on paras tapa lisätä jäsenten tietoisuutta uudesta ryhmästä.

Tukiryhmien toteutusta koskevia ohjeita ja menettelytapoja

Kokouksia koskevia ohjeita

1. Yleisen tuen, pornografiariippuvuuden sekä puolison ja perheen tukiryhmät hyväksytään automaattisesti pidettäväksi kaikilla alueilla. Erityisongelmien tukiryhmien täytyy olla perhepalvelujen keskustoimiston tai vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön hyväksymiä.
2. Ryhmän kokoukset voivat olla sukupuolen mukaan eriytettyjä (pornografiariippuvuuden kokousten tulee olla sukupuolen mukaan eriytettyjä). Näissä tapauksissa ryhmän johtajien ja avustajien tulee myös olla kyseistä sukupuolta. Voidaan järjestää myös avioparien ryhmiä, joihin aviomies ja vaimo voivat osallistua yhdessä.
3. Osallistujien tulee olla 18 vuotta täyttäneitä. Alle 18-vuotiaille ei pidä esittää kutsua osallistumaan. Jos paikalla on joku alle 18-vuotias, ryhmän johtajan tulee ensimmäisen kokouksen jälkeen kertoa hänelle tästä ohjeesta. Jos kyseinen henkilö päättää osallistua seuraaviin kokouksiin, asiasta ei pidä enää muistuttaa eikä ryhtyä muihin toimenpiteisiin.
4. Kokoukset tulee pitää kirkon omistamissa rakennuksissa. Kokouksia ei tule pitää riippuvuudesta kärsivien hoitokeskuksissa, mutta niitä voidaan pitää vankeinhoitolaitoksissa vaarnan- tai piirinjohdajan ja vankeinhoitolaitoksen johtajan luvalla.
5. Kokoukset pidetään tavallisesti samaan aikaan joka viikko, eivätkä ne saa kestää pidempään kuin puolitoista tuntia. Kokoukset voidaan pitää tunnissa.
6. Jos kokouksessa on liian monta osallistujaa, jotta kaikille osallistujille jäisi aikaa kertoa ajatuksistaan, ryhmän johtajat voivat jakaa ryhmän kahtia, jolloin osa ryhmästä voi kokoontua toisessa huoneessa.
7. Osallistuminen tukikokouksiin ei korvaa osallistumista kirkon tavanomaisiin kokouksiin sunnuntaisin tai seurakunnan toimintoihin. Älä pidä kokouksia sunnuntaikokousten aikana. Kokouksia voidaan pitää maanantaisin, jos kokoukset päättyvät ennen kello 18.00. Älä pidä kokouksia yleiskonferenssi- tai vaarnakonferenssikokousten aikana.
8. Puhelin- ja videokonferenssikokoukset ovat hyvin tehokkaita. Niissä saa olla korkeintaan 25 osallistujaa.
9. Kaikki pyrkimykset ohjelman edistämiseksi edellyttävät asianmukaisen kirkon johtohenkilön pyyntöä ja hyväksyntää, ja ne tulee koordinoita yhdessä huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa.
10. Ryhmän johtajien ja avustajien tulee kannustaa osallistujia tutkimaan ja soveltamaan käytäntöön asiakirjoja ”Toipumisessa tarvittava tuki” ja ”Tukihenkilön valitseminen” (ks. liite). Osallistujien tulee saada kaikki haluamansa apu ja tuki Herran tavalla. Osallistujia voidaan kannustaa valitsemaan rukoillen tukihenkilö, joka auttaa heitä etenemään askelten mukaan ja oppimaan käytännön taitoja, jotta he voivat onnistua toipumisessa. Jos osallistuja kamppailee edelleen riippuvuuskäyttäytymisen kanssa, häntä tulee kannustaa harkitsemaan ammattiavun hakemista.

Ohjelman menettelytapoja

1. Pyhät kirjat, kirkon lehdet ja tukiryhmän oppaat ovat ainoa aineisto, jota tukikokouksissa käytetään. Muuta aineistoa tai julkaisuja ei mainosteta, myydä eikä jaeta ennen toipumiskokouksia, niiden aikana eikä niiden jälkeen.
2. Kirkon tiloissa pidettyjä toipumis- ja tukikokouksia ei tule pitää samaan aikaan ja samassa osassa rakennusta kuin nuorten toimintoja, ellei isäntävaarnan johtaja tai piirinjohdaja ole antanut hyväksyntää.

3. Toipumis- ja tukikokouksissa kerrottujen tietojen tulee pysyä luottamuksellisina läsnä olevien kesken.
4. Kirkon johtohenkilöt voivat pyytää, että ohjelmaa esitellään pappeus- ja Apuyhdistyksen kokouksissa sekä seurakunta- ja vaarnaneuvoston kokouksissa. Tällaiset pyynnöt tulee koordinoida ohjelman koordinaattorin, perhepalvelujen toimiston johtajan tai paikallisen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön kanssa.
5. Ohjelmaan osallistuvia kannustetaan tapaamaan säännöllisesti piispansa, seurakunnanjohtajansa tai muu nimetty johtohenkilö, jotta he voivat keskustella edistymisestä ja saada lisää tukea.
6. Kaikki mediaan liittyvät pyynnot ja kysymykset tulee ohjata suoraan perhepalvelujen keskustoimistoon, joka koordinoi kirkon tiedotuksen kanssa.
7. Ohjelmasta tiedottamiseen tulee käyttää ainoastaan kirkon virallisia verkkosivustoja. Muiden verkkosivustojen luominen ohjelman mainostamiseksi ei ole hyväksyttyä.
8. Osallistuvaa henkilöä tukevat perheenjäsenet voivat osallistua tukiryhmän kokouksiin.
9. Ryhmän johtajat, joilla on pappeus, voivat antaa osallistujille pappeuden siunauksia, kun he ovat ensin kannustaneet heitä pyytämään sitä joltakulta perheenjäseneltä, kirkon johtohenkilöltä tai palvelutyöveljeltä.
10. Palvelulähetysaarnajien nimikylteissä on vain seuraavat tiedot: 1) lähetysaarnajan nimi, 2) ”palvelulähetysaarnaja” ja 3) ”Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkko”.
11. Kokoaikaiset lähetysaarnajat eivät saa osallistua tukikokouksiin osallistujina. Lähetysjohtajansa harkinnan mukaan heidän sallitaan tuoda kokouksiin tutkijoita.
12. Jos vaarnanjohtaja päättää järjestää hyväksytyn ohjelman ohjeiden ulkopuolisen kokouksen, näitä kokouksia pidetään vaarnan kokouksina eikä niitä tule laittaa verkkosivustolle.

Perhepalvelujen henkilöstön tulee neuvotella vaarnanjohtajan kanssa ja keskustella parhaista käytännöistä.

13. Ryhmäkokouksiin osallistuminen ei maksa mitään. Kokouksissa ei tule myydä oppaita. Osallistujat voivat ostaa painettuja opaskirjasia sivustolta store.churchofjesuschrist.org. Ne ovat käytettävissä myös sähköisesti ilman maksua Evankeliumiaiheinen kirjasto -sovelluksessa sekä sivustolla addictionrecovery.churchofjesuschrist.org. Ryhmän johtajat voivat myös antaa osallistujille lainaksi painettuja kirjasia.

Hallinnollisia ohjeita

1. Mikäli tukikokouksen aikana tapahtuu hätätilanne tai vakava välikohtaus, ryhmän johtajien tai avustajien tulee ottaa yhteys paikallisiin viranomaisiin. Heidän tulee sitten tiedottaa asiasta myös vaarnanjohtajalle, ohjelman koordinaattorille ja perhepalveluille.
2. Kaikki väitetyt seksuaaliset rikkomukset ryhmän johtajan tai avustajan sekä kokouksiin osallistuvan välillä tulee välittömästi ilmoittaa perhepalvelujen henkilöstölle tai vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikölle. Samoin jos osallistujat ilmoittavat minkäänlaisesta väkivallasta tai väärinkäytöksestä kokouksessa, siitä tulee välittömästi ilmoittaa perhepalvelujen henkilöstölle tai vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikölle. Perhepalvelut ottaa sitten tilanteen mukaan yhteyttä kirkon väkivaltatapausten palvelupuhelimeen tai vyöhykkeen lakimiehiin.
3. Kun joku kokouksen osallistujista häiritsee säännöllisesti muita osallistujia, ohjelman koordinaattorin tai ryhmän johtajien tulee auttaa tätä osallistujaa lopettamaan ongelmallinen käytöksensä. Jos nuo pyrkimykset epäonnistuvat, heidän tulee pyytää, että kyseinen osallistuja lakkaa käymästä kokouksissa.

4. Perhepalvelujen henkilöstön, vyöhykkeen huoltotyö- ja omavaraisuuspäällikön tai ohjelman koordinaattorien tulee neuvotella isäntänä toimivien vaarujen johtajien kanssa mahdollisista merkittävistä ongelmista vaarujensa tukikokouksissa. (Huom. Niin tehdessään heidän tulee varjella kaikkien osallistujien nimettömyyttä sekä toipumis- ja tukikokouksissa kerrottujen tietojen luottamuksellisuutta.)
5. Riippuvuuksista toipumisen ohjelmaa käsittelevät takkavalkeailat tai hartaustilaisuudet ovat sallittuja, kunhan vaarnan- tai piirinjohtaja, jolla on vyöhykeseitsenkymmenen hyväksyntä, isännöi ja johtaa niitä. Jos sellainen kokous ylittää koordinoituneuvoston rajat, tarvitaan vyöhykkeen johtokunnan hyväksyntä.
6. Perhepalvelujen toimisto voi järjestää vuosittaisen koulutuksen tai konferenssin ryhmän johtajille ja avustajille. Perhepalvelujen tulee isännöidä ja johtaa tätä koulutusta. Toimiston määrärahoista voidaan tarjota kevyt ateria, mutta osallistujille ei tule maksaa matkakulukorvauksia.

Mukauttamista koskevia ohjeita

1. Riippuvuuksista toipumisen ohjelmaa voidaan mukauttaa vastaamaan paikallisia tarpeita. Mukautusten tulee olla perhepalvelujen keskustuomiston hyväksymiä, ja myös vyöhykkeen hyväksyntä voi olla tarpeen.
2. Riippuvuuksista toipumisen ohjelman verkkosivustolla ei mainita tarkkaa kokousaikaa ja -paikkaa. Kokouksen yleisluonteinen alue ja päivä mainitaan, mutta ei tiettyä kellonaikaa tai osoitetta. Osallistujien täytyy ottaa yhteyttä ryhmän johtajaan, ohjelman koordinaattoriin tai pappeusjohtajaansa saadakseen selville kokouksen täsmällisen kellonajan ja sijainnin. Tämä auttaa kokouksia pysymään luottamuksellisina.
3. Kokouksen formaattiin ja dialogiin voi tehdä vähäisiä muutoksia, jotta voidaan esittää erityisiä ilmoitusasioita tai antaa ohjeita. Älkää rikkoko keskustelusta annettuja ohjeita.

Ensikertalaisen huomioiminen ja toivottaminen tervetulleeksi

Ensikertalainen on henkilö, joka on uusi riippuvuuksista toipumisen ohjelman toipumiskokouksissa tai puolison ja perheen tukikokouksissa. Hän on usein muutoksen alkuvaiheissa oleva tai uudelleen sortumisen jälkeen palaava henkilö tai ystävä tai perheenjäsen. Jokainen, jota emme tunnista, saattaa olla ensikertalainen, ja koska muutamat ensimmäiset kokoukset, joihin ensikertalaiset osallistuvat, ovat usein ratkaisevia, on erityisen tärkeää yrittää saada nämä henkilöt tuntemaan olonsa mukavaksi ja tervetulleeksi.

Ensikertalaiset ovat usein epävarmoja ja ahdistuneita. Muista, että ihmisiltä vaatii paljon rohkeutta myöntää, että he käyttäytyvät tuhoisasti, ettei heidän elämänsä ole enää heidän hallinnassaan ja että he tarvitsevat apua. Ystäviltä tai perheenjäseniltäkin vaaditaan rohkeutta puhua päihteiden tai pornografian käytön vaikutuksista läheistensä elämään ja heidän omaan elämäänsä. Tavoitteemme on auttaa ensikertalaisia haluamaan tulla uudestaan.

Meidän tehtävämme on luoda lämminhenkinen, hyväksyvä ilmapiiri ennen kokousta, sen aikana ja sen jälkeen. Luota siihen, että Henki koskettaa ensikertalaisia ja opastaa heitä muutosprosessin läpi.

Muista, että ensikertalaisista tilanne tuntuu usein ylivoimaiselta, joten suhtaudu heihin rakastavasti ja lempeästi. Rakkaus, tuki ja rohkaisu ovat välttämättömiä osatekijöitä siinä, että he tuntevat itsensä tervetulleiksi ja joukkoon kuuluviksi.

Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Jos henkilö on alle 18-vuotias, kannusta häntä neuvottelemaan vanhempiensa, piispansa ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehtoista, joista voi olla apua. Jos hän haluaa yksityiskohtaisemman selityksen, kannusta häntä ottamaan yhteyttä paikalliseen perhepalvelujen yhteyshenkilöön.

Jos hän osallistuu edelleen, kun olet kertonut hänelle tästä säännöstä, älä muistuta häntä siitä enää äläkä tee mitään asian suhteen.

Seuraavat ehdotukset voivat olla hyödyllisiä, kun lähestyt ensikertalaisia ennen kokouksia ja niiden jälkeen:

1. Kun tervehdit jotakuta, jota et tunne, esittäydy ja kysy, onko hän osallistunut joskus aiemmin kahdentoista askeleen kokouksiin.
2. Vakuuta ensikertalaisille, että he ovat turvallisessa paikassa. Selitä, että me pyrimme noudattamaan luottamuksellisuuden periaatetta ja että hänen tulee kertoa vain etunimensä. Kerro hänelle myös, että ellei hän halua lukea tai kertoa itsestään kokouksissa, hän voi vain kuunnella.
3. Älä painosta ensikertalaisia kertomaan enemmän kuin he haluavat. Ymmärrä, että heistä on usein epämukavaa selittää, miksi he osallistuvat kokouksiin.
4. Ehdota, että ensikertalaiset kuuntelevat, onko muilla osallistujilla samanlaisia tunteita kuin heillä. Ensikertalaiset ovat taipuvaisempia palaamaan kokouksiin, kun he voivat samaistua niihin, jotka kertovat itsestään. Selitä, että koska kokouksemme ovat avoinna erilaisista tuhoisista käyttäytymistavoista kärsiville ihmisille, ryhmän jäsenillä ei ehkä aina ole samoja kokemuksia. Tuhoisasti käyttäytyvät henkilöt kokevat kuitenkin usein samanlaisia tunteita, kuten myös ne, joiden elämään muiden valinnat tai käyttäytymistavat vaikuttavat. Kehota

ensikertalaisia jäämään kokouksen jälkeen, jos heillä on kysyttävää.

5. Luota siihen, että ensikertalaiset oppivat ymmärtämään ohjelmaa kuulematta sen jokaisesta osa-alueesta. Näytä ensikertalaisille julkaisua Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen, *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantumisen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] tai *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas] ja kannusta heitä hankkimaan oma kirjanen. Selitä ensikertalaisille, että kuuntelemalla Henkeä, osallistumalla kokouksiin ja tutkimalla opasta he voivat paremmin ymmärtää ja soveltaa käytäntöön muutokseen johtavia periaatteita ja käytäntöjä.
6. Esittele ensikertalaiset avustajalle. Avustajat muistavat, millaista on tulla ensimmäiseen kokoukseen. Avustajat ovat osallistujille esimerkkejä, ja he voivat lausua henkilökohtaisen todistuksen siitä, kuinka ohjelma on tuonut muutoksen heidän elämäänsä.
7. Jos siinä vaiheessa, kun ensikertalaiset kertovat kokemuksistaan, syntyy ongelmia, ole suhtautumisessasi mahdollisimman lempeä. Useimpia ongelmia ja kysymyksiä käsitellään tehokkaammin kokouksen jälkeen kuin kokouksen aikana. Aikanaan ensikertalainen oppii ymmärtämään kokouksen menettelytavat.
8. Kerro niille ensikertalaisille, jotka ovat pornografian tai päihteiden käytön kanssa kamppailevien perheenjäseniä tai läheisiä, että saatavana on puolison ja perheen tukiryhmän kokouksia.
9. Kiitä ensikertalaisia kokouksen jälkeen henkilökohtaisesti osallistumisesta.
10. Muista, että ensikertalaiset ovat ryhmälle siunaukseksi. Ensikertalaiset tarjoavat jatkuvia tilaisuuksia palvella, tukea ja oppia toinen toiseltaan.

Toipumisessa tarvittava tuki

Tuen saamisen tärkeys

Muiden antama tuki on tärkeä apu siinä, että voimme kokea toipumista ja parantumista. Se, että meillä on joku, jonka puoleen voimme kääntyä heikkouden hetkinä, osoittautuu usein hyvin merkittäväksi asiaksi. Kieltäminen ja eristäytyminen ovat pakonomaisen ja riippuvuuskäyttäytymisen tunnusmerkkejä. Näihin käyttäytymistapoihin on helppoa langeta takaisin ilman muiden antamaa tukea ja näkökulmaa. Meidän on tärkeää hakea tukea toipumiseemme mahdollisimman pian.

Yhteys muihin antaa paitsi kannustusta, jota kenties tarvitsemme, myös auttaa meitä muistamaan, että Jumalan lapsina me olemme rakkauden arvoisia. Kun käännyimme muiden puoleen saadaksemme tukea, meitä siunataan, ja myös niitä, jotka tukevat meitä, siunataan. Kun käytämme 12 askeleen ohjelmaa ja pyydämme tukea muilta, voimme hyötyä seuraavista tuen lähteistä:

1. **Taivaallinen Isä, Jeesus Kristus ja Pyhä Henki.** Me saamme suurinta tukea taivaalliselta Isältä, Jeesukselta Kristukselta ja Pyhältä Hengeltä. Muutos on mahdollinen Jeesuksen Kristuksen ja Hänen sovituksensa ansiosta. Mormonin kirjassa profeetta Alma kertoo, että Kristus ”ottaa päällensä heidän heikkoutensa, jotta hänen sisimpänsä täyttyisi armolla, lihan mukaisesti, jotta hän osaisi lihan mukaisesti auttaa kansaansa sen heikkouksien mukaisesti” (Alma 7:12). Me tunnemme, että meitä autetaan ja ravitaan, kun käymme nöyrästi taivaallisen Isämme ja Hänen Poikansa Jeesuksen Kristuksen luo. Meidän on tärkeää huomata Vapahtajan sovituksen kautta tuleva apu. Hän on opettanut meille: ”Minä olen tie, totuus ja elämä” (Joh. 14:6). Pyhä Henki voi antaa meille lohtua, rauhaa ja hengellistä voimaa kulkea eteenpäin.

2. **Perheenjäsenet.** Perheenjäsenet voivat olla tukena tarjoamalla rakkautta ja hyväksyntää. He voivat lisätä kykyään tukea soveltamalla käytäntöön evankeliumin periaatteita, joita opetetaan julkaisussa *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas]. Kaikki perheenjäsenet eivät ole sellaisessa emotionaalisessa tilassa, että he voisivat antaa lohdutusta, mutta ne, jotka voivat tehdä niin, ovat usein voimallisimpia tuen lähteitä.
3. **Ystävät.** Ystävät voivat tarjota rakkautta ja tukea, kun puhumme heidän kanssaan ongelmistamme, kerromme heille asioista yksityiskohtaisesti tai emme. Kun ystävillä on rohkeutta tuoda esiin käyttäytymistapoja, jotka meidän pitää lopettaa, tai kun he kannustavat meitä etsimään apua, me voimme edistyä kohti toipumista. Kun koemme ystävien rakkautta ja tukea, se voi muistuttaa meitä omasta arvostamme ja merkityksestämme.
4. **Kirkolliset johtajat.** Kirkolliset johtohenkilöt voivat antaa olennaista tukea muutosprosessissa. Nämä johtohenkilöt voivat auttaa meitä tuntemaan Vapahtajan rakkautta ja olla keskeisessä asemassa auttaessaan meitä tekemään parannusta ja muuttamaan pakonomaista ja riippuvuuskäyttäytymistä.
5. **Tukihenkilöt.** Tukihenkilö on henkilö, joka on kokenut toipumisen käymällä itse läpi 12 askelta. Kokemuksensa ansiosta he tietävät, kuinka auttaa meitä selviytymään näistä askeleista ja soveltamaan niitä käytäntöön. He osaavat yleensä tunnistaa epärehellisyyden ja ymmärtää muita vaikeuksia silloinkin kun emme ehkä itse ole niistä tietoisia. Tukihenkilö auttaa ”meitä asettamaan elämämme oikeisiin mittasuhteisiin ja välttämään vastuullisuutemme liioittelua tai vähättelyä” (*Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen*, Askel 5).
6. **Toipumiskokoukset.** Tukikokoukset ovat turvallinen paikka, jossa voimme saada hyväksyntää, rakkautta ja tukea. Näissä

kokouksissa kerromme kokemuksistamme sekä uskostamme ja toivostamme toipua Vapahtajan Jeesuksen Kristuksen avulla ja soveltamalla 12 askeleen ohjelmaa elämässämme. Kokemuksistamme kertominen voi auttaa meitä työskentelemään kohti tarvittavia muutoksia ja löytämään toivoa, että toipuminen ja parantuminen ovat mahdollisia.

7. **Mielenterveyden ja lääketieteen ammattilaiset.** Ammattilaiset voivat usein tarjota oivalluksia ja ainutlaatuisia taitoja, jotka ovat tarpeellisia, jotta he voivat auttaa meitä pakonomaista ja riippuvuuskäyttäytymisestä toipumiseen ja parantumiseen. Jos kamppailemme edelleen pakonomaisten ja riippuvuuskäyttäytymismallien kanssa, vaikka osallistumme riippuvuuksista toipumisen ohjelmaan, meidän tulee harkita ammattiavun hakemista mielenterveyden tai lääketieteen ammattilaiselta. Kun kirkon jäsenet hakevat ammattiapua, heidän tulisi valita joku, joka tukee evankeliumin periaatteita.

Valitse ihmisiä tukemaan itseäsi

Kirkon riippuvuuksista toipumisen ohjelmassa sinulle ei osoiteta tukihenkilöä eikä tukijärjestelmää. Päätös siitä, milloin ja keneltä pyytää apua, on henkilökohtainen. Mieti rukoillen niitä lähipiirissäsi olevia, joilta avun pyytäminen on mielestäsi kaikkein helpointa tai joista olisi sinulle eniten apua. Useimmiten mitä enemmän ihmisiä sinulla on tukenasi, sitä paremmat mahdollisuudet sinulla on toipua. Kun olet miettinyt, keitä haluaisit tukijärjestelmääsi, voi olla nöyräksi tekevää ja pelottavaa pyytää heiltä apua. Kun kuitenkin teet niin, saatat yllättyä siitä, kuinka paljon rakkautta ja hyväksyntää tunnet. Mitä enemmän olet yhteydessä muihin, sitä enemmän sinulla on tilaisuuksia saada rakkautta.

Kun valitset ihmisiä tukemaan sinua, ymmärrä, että heidän täytyy olla äärimmäisen luotettavia. Joitakin parhaimmista ihmisistä tukemaan sinua

ovat ne, joilla on jo tällä hetkellä yhteys sinuun (vanhemmat, puoliso, suku, kirkon johtohenkilöt), jotka haluavat sinun onnistuvan, jotka ovat täysin aktiivisia kirkossa ja jotka ymmärtävät tai joilla on halu ymmärtää tarkalleen kohtaamiasi haasteita. Henkilöllä, joka on voittanut omat haasteensa, on usein enemmän myötätuntoa muiden kokemia haasteita kohtaan. Niillä, joilla on samanlaisia haasteita, on usein suurempi kyky tuntea myötätuntoa kamppailuasi kohtaan.

Kun aloitat muutosprosessin, saatat olla fyysisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti haavoittuva. Varo luomasta sopimatonta suhdetta kehenkään, joka tukee sinua.

Tukihenkilön valitseminen

Työskentely tukihenkilön kanssa voi tehostaa toipumistasi. Tukihenkilö voi tukea sinua kasvussasi ja päättäväisyydessäsi voittaa kohtaamasi haasteet, riippuvuudet tai riippuvuutta aiheuttavat käyttäytymismallit. Matkallasi toipumiseen et ole yksin. Tukihenkilöt ovat ihmisiä, jotka voivat olla ”halukkaita – – lohduttamaan niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa, ja olemaan – – todistajina” (Moosia 18:9). Voisit alkaa työskennellä tukihenkilön kanssa mahdollisimman pian.

Mikä on tukihenkilö?

Tukihenkilö on henkilö, joka on kokenut toipumisen käymällä itse läpi tämän ohjelman 12 askelta. Hän saattaa ymmärtää toipumiseen liittyviä erityisiä haasteita silloinkin kun et ehkä itse ole niistä tietoinen. Tukihenkilö on valmiina auttamaan sinua ”asettamaan [elämäsi] oikeisiin mittasuhteisiin ja välttämään [vastuullisuutesi]

liioittelua tai vähättelyä” (*Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen*, Askel 5). Tukihenkilön ei ole tarkoitus olla paras ystäväsi eikä mielenterveyden ammattilainen. Tukihenkilön tehtävänä on auttaa sinua käymään läpi toipumisen askeleet.

Tukihenkilön löytäminen

Kirkon riippuvuuksista toipumisen ohjelmassa sinulle ei osoiteta tiettyä tukihenkilöä. Kukin jäsen voi lähestyä tukihenkilötoimintaa tavalla, joka sopii hänen yksilöllisiin kokemuksiinsa, tarpeisiinsa ja persoonallisuuteensa.

Tukihenkilötoiminta on sinun, tukihenkilön ja Herran yhteinen päätös.

Voi tuntua pelottavalta yrittää löytää joku tukihenkilöksi, mutta muut voivat auttaa sinua. Paras tapa löytää tukihenkilö on osallistua toipumiskokouksiin. Niillä, joilla on samanlaisia haasteita, on usein suurempi kyky tuntea myötätuntoa kamppailuasi kohtaan. Seuraavista ajatuksista voi olla apua päätettäessä sopivasta tukihenkilöstä:

1. Tavoittele hengellistä johdatusta taivaalliselta Isältä rukoilemalla ja paastoamalla siitä, kuka voisi olla sinun tukihenkilösi.
2. Harkitse sellaisen henkilön valitsemista, joka on ollut huomattavan pitkään toipuneena ja on käynyt läpi 12 askelta.
3. Kuuntele, kun ihmiset kertovat toipumisen kokemuksistaan, ja mieti, kenen kanssa voisit tuntea yhteenkuuluvuutta.
4. Ryhmän johtajat ja avustajat voivat esitellä sinut sopiville ja halukkaille ehdokkaille.
5. Pyydä tukihenkilöksi jotakuta, joka on mielestäsi pätevä.
6. Sinun tulee valita tukihenkilö, joka on kanssasi samaa sukupuolta (ellei hän ole sukulaisesi).

7. Kun aloitat muutosprosessin, saatat olla fyysisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti haavoittuvainen. Varo luomasta riippuvuussuhdetta tukihenkilöösi.
8. Voit pyytää jotakuta toimimaan tukihenkilönä lyhyen aikaa. Voit vaihtaa tukihenkilöä milloin tahansa.

Tehokkaana tukihenkilönä toimiminen

Tukihenkilöksi tuleminen on suurenmoista palvelemista, kun kerrot omista kokemuksistasi, uskostasi ja toivostasi, joita olet saanut käydessäsi läpi toipumisen ja parantumisen 12 askelta Vapahtajan Jeesuksen Kristuksen avulla.

Tukihenkilöt esittävät syvällisiä kysymyksiä, ohjaavat resurssien pariin, antavat käytännön apua siihen, kuinka käydä läpi askeleet, ja kannustavat tukemiaan ihmisiä osallistumaan kokouksiin. Tukihenkilö ymmärtää, että muilla voi olla osansa henkilön toipumisessa, eikä hän loukkaannu, jos ne, joille hän toimii tukihenkilönä, hakevat tukea muilta tai päättävät vaihtaa tukihenkilöä. Seuraavassa on muutamia periaatteita tehokkaana tukihenkilönä toimimiseen:

1. **Aseta Jumala etusijalle ennen kaikkea muuta.** Muista jatkuvasti Jumalaa ja auta niitä, joiden tukihenkilönä toimit, turvaamaan Häneen. Pidä huoli siitä, ettet salli niiden, joiden tukihenkilönä toimit, tulla liian riippuvaisiksi sinusta. Vastuunasi tukihenkilönä on rohkaista muita kääntymään taivaallisen Isän ja Vapahtajan puoleen, jotta he saavat ohjausta ja voimaa. Tehtäväsi on kertoa uskon ja toivon kokemuksistasi auttaaksesi tukemaasi henkilöä tuntemaan, että hän on rakastettu ja että Jumalan armo kannattelee häntä.
2. **Osallistu aktiivisesti toipumiseen.** Tukihenkilön on oltava toipunut huomattavan pitkän aikaa ennen kuin hän alkaa kenenkään tukihenkilöksi (yleensä vuosi tai pidempään), ja hänen tulee olla aktiivisesti sitoutunut soveltamaan ja tutkimaan toipumisen periaatteita. Saatat

tuntea lisäpainetta omassa toipumisessasi, kun alat toimia jonkun toisen tukihenkilönä. Varo, ettet jonkun toisen tukihenkilönä toimimalla vaaranna omaa toipumistasi. Tukihenkilö huolehtii hyvin itsestään ja pyytää tarvittaessa apua tai tukea.

3. **Ole nöyrä.** Julkaisussa *Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen* selitetään: ”Kun palvelet muita, säilytät nöyryytesi keskittymällä evankeliumin periaatteisiin ja toimintatapoihin, jotka olet oppinut” (Askel 12). Myöhemmin oppaassa sanotaan, että ”uudessa elämässäsi ei ole sijaa itsekeskeisyydelle eikä minkäänlaiselle ylemmydentunteelle” (Askel 12). Tukihenkilönä tehtävänäsi on käyttää vahvuuksiasi, jotta voit tarjota tukea ja opastusta.
4. **Kunnioita muiden tahdonvapautta ja ole kärsivällinen.** Tehokas tukihenkilönä toimiminen tulee ”taivuttelemalla, pitkämielisyydellä, lempeydellä, sävyisyydellä ja vilpittömällä rakkaudella, ystävällisyydellä ja puhtaalla tiedolla” (OL 121:41–42). Pyri olemaan neuvomatta tai yrittämättä muuttaa muita mitenkään. Auta muita miettimään periaatteita ja käytäntöjä ja sitten tue heitä, kun he tekevät omia päätöksiään. Kunnioita heidän tahdonvapauttaan ja säilytä toivo siitä, että Herra auttaa heitä, kun he kääntyvät Hänen puoleensa. Henkilö, jota autat, ei ehkä ole vielä valmis kulkemaan eteenpäin. Hän saattaa käyttäytyä toistuvasti epäterveellä tavalla tai olla hidas omaksumaan vilpittömän muutoksen periaatteita ja toimintatapoja. Tukihenkilön täytyy olla kärsivällinen muita kohtaan, kun nämä etenevät kohti toipumista.
5. **Palvele epäitsekäästi.** Epäitsekäs palveleminen edellyttää sitä, että antaa jotakin odottamatta mitään vastineeksi. Tukihenkilöllä tulee olla suuri kyky ymmärtää muita ja halu omistaa aikaa ja vaivaa niille, joiden tukihenkilönä hän toimii. Älä tavoittele kiitosta, ihailua, uskollisuutta tai muita emotionaalisia palkintoja niiltä, joiden tukihenkilönä toimit.

6. Kunnioita henkilökohtaisia sitoumuksiasi.

Tukihenkilöksi alkaminen ei tarkoita sitä, että niillä, joiden tukihenkilönä toimit, pitäisi olla rajaton mahdollisuus viedä aikaasi ja voimavarojasi. Voit näyttää esimerkkiä terveiden rajojen tärkeydestä pitämällä kunniassa muut sitoumuksesi, mukaan lukien ne, jotka koskevat perhettäsi, kirkkoa, uraasi ja henkilökohtaista aikaasi. Muista jakeen Moosia 4:27 neuvo: ”Ja katsokaa, että tämä kaikki tehdään viisaasti ja järjestyksessä, sillä ihmistä ei vaadita juoksemaan nopeammin kuin hänellä on voimaa.”

7. Ole rukoileva. Joka kerta kun päätät toimia jonkun tukihenkilönä, etsi Herran johdatusta tietääksesi, mitkä periaatteet tai käytännöt ovat hyödyllisimpiä kyseisen henkilön tämänhetkisiin

tarpeisiin. Pohdi rukoillen tapoja palvella etsien aina Hengen johdatusta.

8. Todista totuudesta. Saatat tuntea innoitusta kertoa kokemuksistasi antaaksesi muiden tietää, että osaat samaistua heihin. Voit myös todistaa Vapahtajasta ja Hänen parantavasta voimastaan. Avainasemassa on totuus, että Jumala on ihmeiden Jumala (ks. Moroni 7:29). Todistuksesi lausuminen Hänen laupeudestaan ja armostaan saattaa olla kaikkein tärkeimpiä palveluksia, mitä voit tarjota.

9. Säilytä luottamus. Tukihenkilönä sinulla on vastuu suojella muiden yksityisyyttä. Nimettömyys ja luottamuksellisuus ovat peruseriaatteita, jotka vahvistavat kykyäsi toimia muiden tukihenkilönä ja auttaa heitä.

Toipumiskokouksen formaatti ja dialogi

Huom. Alla oleva teksti puhekuplissa osoittaa, mitä sinun tulee sanoa. Kaikki muu teksti osoittaa, mitä sinun tulee tehdä kokouksessa.

1. Toivota ryhmä tervetulleeksi: Tervetuloa Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon Parantuminen Vapahtajan avulla – riippuvuuksista toipumisen ohjelmaan. Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Toverini on vanhin/veli/sisar [toverisi sukunimi], ja me olemme ryhmänne johtajia.

Tee tai sano seuraavaa:

Onko joku teistä täällä ensimmäistä kertaa? Toivotamme sinut tervetulleeksi tähän kokoukseen.

- Kehota osallistujia esittelemään itsensä vain etunimellään.
- Jos joku on alle 18-vuotias, pyydä häntä puhumaan kanssasi kokouksen jälkeen (ks. ohje 14).

Olkaa hyvät ja hiljentäkää matkapuhelimenne.

- Esitä ilmoitusasiat (jos niitä on).

Toipumisopas on saatavilla Evankeliumiaiheinen kirjasto -sovelluksessa tai sen voi tilata sivustolla store.churchofjesuschrist.org.

2. Pyydä jotakuta pitämään alkurukous.
Haluaisiko joku pitää alkurukouksen?

3. Lue tehtäväjulistus: ”Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon toipumiskokoukset auttavat niitä, jotka haluavat saada tukea toipumisen aikana. Toivotamme tervetulleiksi myös perheenjäsenet ja ystävät, joiden elämään toisen henkilön päätökset vaikuttavat. Olemme ryhmä veljiä ja sisaria, jotka kertovat kokemuksistaan, uskostaan ja toivostaan tutkiessamme ja soveltaessamme käytäntöön evankeliumin periaatteita siten kuin ne liittyvät toipumisen 12 askeleeseen. Kokouksemme tarjoavat turvallisen paikan kertoa rehellisesti itsestä, koska me kannustamme noudattamaan luottamuksellisuuden ja nimettömyyden periaatteita ja puhumme ja käyttäydymme siten, että voimme kutsua Hengen olemaan kanssamme. Kun harjoitamme näitä 12:ta askelta elämässämme, me toivomme saavamme voimaa Jeesuksen Kristuksen ja Hänen sovituksensa kautta voittaaksemme haasteitamme ja saadaksemme täydemmin evankeliumin siunaukset.”

Jos joku kamppailee itsemurha-ajatusten kanssa, hänen tulee ottaa yhteyttä MIELI ry:n kriisipuhelimeen, puh. 09 2525 0111, tai chattiin <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>.

4. Esitle 12 askelta: Luemme nyt vuorotellen 12 askelta sivulla (kirjoita sivunumero tähän) oppaasta (*Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantuminen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] tai julkaisusta Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen). Pyydämme jokaista, joka haluaa, lukemaan yhden askeleen. Voitte jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette.

5. Esitle askeleen tutkiminen: Joka viikko keskitymme toipumisen eri askeleeseen. Tällä viikolla luemme askeleen [numero] julkaisun *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantuminen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] sivulta [numero] alkaen tai julkaisun Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen sivulta [numero] alkaen. Luemme nyt vuorotellen niin, että jokainen, joka haluaa, voi lukea yhden tai kaksi kappaletta. Voitte jättää vuoron käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette. [*Sano seuraava virke vain, jos se soveltuu ryhmäänne.*] Meillä on ylimääräisiä oppaita, joita voitte käyttää tässä kokouksessa, ellei teillä ole omaa opasta. [*Jatka sitten seuraavalla virkkeellä.*]

6. Esitle toiminta-askeleet: Nämä 12 askelta muodostavat toimintaohjelman. Kun luemme osiota nimeltä ”Toiminta-askeleet”, opimme lisää evankeliumiin liittyvistä toimista, joita voimme tehdä tullaksemme Kristuksen luo ja saadaksemme voimaa. [*Kehota seuraavaa lukemista kertomisvuorossa olevaa osallistujaa aloittamaan osion ”Toiminta-askeleet” lukeminen ja kehota jokaista seuraavaa halukasta osallistujaa lukemaan kappale tai pari osion loppuun asti.*]

7. Esitle avustaja: Annamme nyt ajan avustajallemme [avustajan etunimi], joka johtaa tämän kokouksen kertomisosuutta.

8. Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla (rajoita kertominen viiteen minuuttiin): Hei, minä olen [etunimesi]. [*Kerro tämän viikon askeleeseen liittyvistä myönteisistä kokemuksistasi (jos sinulla on ollut niitä) ja todista Vapahtajasta.*]

9. Esitle ryhmässä kertominen: [*Lue ensimmäinen virke vain, jos soveltuu.*] Toivotamme tervetulleiksi ne teistä, jotka ovat tulleet joukkoomme kokouksen alettua. Aloitamme nyt kokouksen kertomisosuuden. Kertokaa omista kokemuksistanne, jotka liittyvät toipumiseen, tällä viikolla käsittelemäämme askeleeseen tai askeleeseen, jonka kanssa parhaillaan teette töitä. Keskittykää kertomisessanne ratkaisuun älkääkä ongelmaan. Välttäkää kertomasta liian yksityiskohtaisesti tuhoisasta käyttäytymisestänne. Muistakaa, ettei ole sopivaa keskeyttää muita eikä kommentoida suoraan muiden kertomia asioita. Voitte myös jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette.

Luottamuksellisuus ja nimettömyys edistävät rehellisyyttä ja tekevät tästä turvallisen paikan puhua. Muistakaa siis AA-liikkeen sanonta: ”Kenet näet täällä, mitä kuulet täällä, anna sen jäädä tänne, kun lähdet täältä.” Suojellaksemme nimettömyyttä pyydämme teitä esittelemään itsenne vain etunimellä.

Päätämme kertomisosuuden viisi minuuttia ennen kokouksen päättymistä, kello [sovittu aika]. Sitten kuuntelemme, kun vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi] lausuu lopuksi joitakin ajatuksia. Nyt on teidän vuoronne kertoa uskoon ja toivoon liittyvistä kokemuksistanne. Kehotamme teitä käyttämään kertomiseen 3–5 minuuttia. Annan merkin [*kolme koputusta*], kun olette käyttäneet koko kertomisaikanne. Tässä kokouksessa jatkamme [*päätä, edetäänkö vuorotellen vai vapaaehtoisina*]. Kuka haluaisi aloittaa kertomisen?

10. Päätä ryhmässä kertominen: Kiitämme teitä vilpittömästi osallistumisestanne. Nyt annamme jälleen ajan vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi].

- 11. Lue seuraavat sanat:** Esittele itsesi uudelleen tarvittaessa (esimerkiksi jos on myöhässä tulleita, jotka eivät ehkä tunne sinua).

Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Muistattehan, että se, mitä täällä on kerrottu, on luottamuksellista. Jotkin kokouksessa esitetyt näkemykset eivät ehkä edusta Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon uskonkäsityksiä. Kehotamme teitä hankkimaan itsellenne oman oppaan, johon voitte tehdä muistiinpanoja kokouksen aikana. Suosittelemme myös, että käytätte osioita ”Toiminta-askleet” ja ”Tutki ja ymmärrä” kokousten välillä, jotta voitte rakentaa sen varaan, mitä olette kuulleet ja kokeneet tässä kokouksessa. Tiedämme, että muuttumiseen tarvitaan todellinen yhteys muihin, ja kehotamme teitä hyödyntämään oppaana asiakirjoja ”Toipumisessa tarvittava tuki” ja ”Tukihenkilön valitseminen” (saatavana verkkosivustolta tai ryhmän johtajilta), kun pyydätte voimaa ja tukea muilta. Lopuksi kiitämme teitä jokaista osallistumisestanne. Läsnäolonne täällä on osoitus nöyryydestänne ja uskostanne ja herättää toivoa jokaisessa, joka on ollut tänään mukana. Haluaisiko joku esittämäni ajatusten jälkeen pitää loppurukouksen?

- 12. Päätä ryhmän johtajan kertomisvuoroon (rajoita puhuminen viiteen minuuttiin):**

Keskitä lopuksi lausumasi ajatukset muutoksen periaatteisiin ja työkaluihin sekä omaan todistukseesi Vapahtajasta. Lopeta ajoissa, jotta kokous päättyy ajallaan.

- 13. Pyydä jotakuta pitämään loppurukous.**

- 14. Kerro kokouksen jälkeen seuraavat asiat mahdollisesti alle 18-vuotiaille osallistujille.**

Olemme kiitollisia siitä, että pyrit aktiivisesti selviytymään haasteistasi. Se kertoo halustasi sovittaa elämäsi Herran tahtoon. Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Kannustamme sinua neuvottelemaan vanhempiesi, piispasi ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehtoista, joista voi olla apua. Jos haluat yksityiskohtaisemman selityksen, sinua kannustetaan ottamaan yhteyttä [perhepalvelujen yhteyshenkilö ja puhelinnumero]. [Jos alle 18-vuotias henkilö tulee jatkossakin, älä muistuta häntä enää. Älä ryhdy mihinkään muihin toimiin.]

Verkossa toimivan toipumiskokouksen formaatti ja dialogi

Huom. Alla oleva teksti puhekuplissa osoittaa, mitä sinun tulee sanoa. Kaikki muu teksti osoittaa, mitä sinun tulee tehdä kokouksessa.

1. **Toivota ryhmä tervetulleeksi:** Tervetuloa Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon Parantuminen Vapahtajan avulla – riippuvuuksista toipumisen ohjelmaan. Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Toverini on vanhin/veli/sisar [toverisi sukunimi], ja me olemme ryhmänne johtajia.

Tee tai sano seuraavaa:

- Verkkokokoukset ovat helpommin useampien ihmisten ulottuvilla, ja ne tarjoavat sellaista nimettömyyttä, joka ei ole mahdollista kasvokkain pidettävässä kokouksessa.
- Varmista, että olet luottamuksellisessa paikassa, missä kukaan ei pysty kuuntelemaan salaa keskustelua ja missä sinulla ei ole häiriötekijöitä tai keskeytyksiä. Jos sinun täytyy poistua kokouksesta hetkeksi, poistu kokouksesta ja liity siihen uudelleen.
- Kehotamme sinua pitämään kameran päällä, mikä edistää parempaa yhteyttä ja tukea osallistujien välillä. Voit kuitenkin aivan hyvin osallistua kamera pois päältä.
- Tämä on luottamuksellinen kokous. Tämän kokouksen tallentaminen ei ole sallittua. Pyri kaikin tavoin pitämään nämä kokoukset turvallisina ja luottamuksellisina kaikkien osallistujien välillä. Ymmärräthän

kuitenkin, ettei perhepalvelut voi taata luottamuksellisuutta.

- Jos paikalla on joku, joka osallistuu kokoukseen ensimmäistä kertaa, toivotamme sinut tervetulleeksi.
- Jos joku on alle 18-vuotias, pyydä häntä puhumaan kanssasi kokouksen jälkeen (ks. ohje 14).
- Esitä ilmoitusasiat (jos niitä on).

2. **Pyydä jotakuta pitämään alkurukous.** Haluaisiko joku pitää alkurukouksen?

3. **Lue tehtäväjulistus:** ”Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon toipumiskokoukset auttavat niitä, jotka haluavat saada tukea toipumisen aikana. Toivotamme tervetulleiksi myös perheenjäsenet ja ystävät, joiden elämään toisen henkilön päätökset vaikuttavat. Olemme ryhmä veljiä ja sisaria, jotka kertovat kokemuksistaan, uskostaan ja toivostaan tutkiessamme ja soveltaessamme käytäntöön evankeliumin periaatteita siten kuin ne liittyvät toipumisen 12 askeleeseen. Kokouksemme tarjoavat turvallisen paikan kertoa rehellisesti itsestä, koska me kannustamme noudattamaan luottamuksellisuuden ja nimettömyyden periaatteita ja puhumme ja käyttäydymme siten, että voimme kutsua Hengen olemaan kanssamme. Kun harjoitamme näitä 12:ta askelta elämässämme, me toivomme saavamme voimaa Jeesuksen Kristuksen ja Hänen sovituksensa kautta voittaaksemme haasteitamme ja saadaksemme täydemmin evankeliumin siunaukset.”

Jos joku kamppailee itsemurha-ajatusten kanssa, hänen tulee ottaa yhteyttä MIELI ry:n kriisipuhelimeen, puh. 09 2525 0111, tai chattiin <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>.

4. **Esittele 12 askelta:** Luemme nyt vuorotellen oppaan sivulla (lisää numero tähän) olevat 12 askelta. Pyydämme jokaista, joka haluaa, lukemaan yhden askeleen. Voitte jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette. Laitan lukemisjärjestyksen chatiin.

5. **Esittele askeleen tutkiminen:** [Lue seuraavat kaksi virkettä vain, jos joku on liittynyt kokoukseen sen alkamisen jälkeen.] Ennen kuin aloitamme 12 askeleen lukemisen, onko kokoukseen liittynyt joku sellainen, joka haluaisi tulla lisätyksi lukijoihin? On täysin hyväksyttävää vain kuunnella. [Jos kukaan ei ole liittynyt kokoukseen myöhässä, aloita seuraavalla virkkeellä.] Joka viikko keskitymme eri askeleeseen. Tällä viikolla luemme askeleen [numero] julkaisun *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Parantuminen Vapahtajan avulla – 12 askeleen opas toipumiseen] sivulta [numero] alkaen tai julkaisun Riippuvuuksista toipumisen ohjelma: Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen sivulta [numero] alkaen. Jokainen, joka päättää lukea, voi lukea yhden tai kaksi kappaletta. Kerrottehan nimenne ennen kuin luette, ja kun olette valmiita, sanokaa ”Seuraava”. Voitte myös päättää vain kuunnella.

6. **Esittele toiminta-askleet:** Nämä 12 askelta muodostavat toimintaohjelman. Kun luemme osiota nimeltä ”Toiminta-askleet”, opimme lisää evankeliumiin liittyvistä toimista, joita voimme tehdä tullaksemme Kristuksen luo ja saadaksemme voimaa. [Kehota seuraavaa lukemista kertomisvuorossa olevaa osallistujaa aloittamaan osion ”Toiminta-askleet” lukeminen ja kehota jokaista seuraavaa halukasta osallistujaa lukemaan kappale tai pari osion loppuun asti.]

7. **Esittele avustaja:** Annamme nyt ajan avustajallemme [avustajan etunimi], joka johtaa tämän kokouksen kertomisosuutta.

8. **Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla (rajoita kertominen viiteen minuuttiin):** Hei, minä olen [etunimesi]. [Kerro tämän viikon askeleeseen liittyvistä myönteisistä kokemuksistasi (jos sinulla on ollut niitä) ja todista Vapahtajasta.]

9. **Esittele ryhmässä kertominen:**

- [Lue seuraava virke vain, jos ihmisiä on liittynyt ryhmään askeleen tutkimisen jälkeen.] Toivotamme tervetulleiksi ne teistä, jotka ovat vasta tulleet joukkoomme. [Jatka sitten seuraavalla virkkeellä.] Aloitamme nyt kokouksen kertomisosuuden. Kertokaa omista kokemuksistanne, jotka liittyvät toipumiseen, tällä viikolla käsittelemäämme askeleeseen tai askeleeseen, jonka kanssa parhaillaan teette töitä. Keskittykää kertomisessanne ratkaisuun älkääkä ongelmaan. Välttäkää kertomasta liian yksityiskohtaisesti tuhoisasta käyttäytymisestäänne. Muistakaa, ettei ole sopivaa keskeyttää muita eikä kommentoida suoraan muiden kertomia asioita. Voitte myös jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette.
- Luottamuksellisuus ja nimettömyys edistävät rehellisyyttä ja tekevät tästä turvallisen paikan puhua. Muistakaa siis AA-liikkeen sanonta: ”Kenet näet täällä, mitä kuulet täällä, anna sen jäädä tänne, kun lähdet täältä.” Suojellaksemme nimettömyyttä pyydämme teitä esittelemään itsenne vain etunimellä.
- Päätämme kertomisosuuden viisi minuuttia ennen kokouksen päättymistä, kello [sovittu aika]. Sitten kuuntelemme, kun vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi] lausuu lopuksi joitakin ajatuksia. Nyt on teidän vuoronne kertoa uskoon ja toivoon liittyvistä kokemuksistanne. Kehotamme teitä käyttämään kertomiseen 3–5 minuuttia. Annan merkin [kolme koputusta], kun olette käyttäneet koko kertomisaikanne. Tässä kokouksessa jatkamme osallistujaluettelomme mukaan. [Aloita osallistujasta, joka on lukemis- ja kertomisvuorossa avustajan jälkeen.]

10. Päätä ryhmässä kertominen: *[Esitä seuraava kysymys viisi minuuttia ennen kuin kertomiseen varattu aika on päättymässä tai kun kertomisessa on pitkä tauko.]* Onko joku, jolla ei ole ollut tilaisuutta kertoa ja joka haluaisi tehdä sen, ennen kuin annamme ajan ryhmämme johtajalle? *[Anna halukkaiden kertoa, mutta pidä huoli siitä, että ryhmässä kertominen päättyy ajallaan.]* Kiitämme teitä vilpittömästi osallistumisestanne. Nyt annamme jälleen ajan vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi].

11. Lue seuraavat sanat: *[Esittele itsesi uudelleen, jos on myöhässä tulleita, jotka eivät ehkä tunne sinua.]* Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Muistattehan, että se, mitä täällä on kerrottu, on luottamuksellista. Jotkin kokouksessa esitetyt näkemykset eivät ehkä edusta Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon uskonkäsityksiä. Kehotamme teitä hankkimaan itsellenne oman oppaan, johon voitte tehdä muistiinpanoja kokouksen aikana. Suosittelemme myös, että käytätte osioita ”Toiminta-askleet” ja ”Tutki ja ymmärrä” kokousten välillä, jotta voitte rakentaa sen varaan, mitä olette kuulleet ja kokeneet tässä kokouksessa. Tiedämme, että muuttumiseen tarvitaan todellinen yhteys muihin, ja kehotamme teitä hyödyntämään oppaana asiakirjoja ”Toipumisessa tarvittava tuki” ja ”Tukihenkilön valitseminen” (saatavana verkkosivustolta tai ryhmän johtajilta), kun pyydätte voimaa ja tukea muilta. Lopuksi kiitämme teitä jokaista osallistumisestanne. Läsnäolonne täällä on osoitus nöyryydestänne ja uskostanne ja herättää toivoa jokaisessa, joka on ollut tänään mukana. Haluaisiko joku esittämieni ajatusten jälkeen pitää loppurukouksen?

12. Päätä ryhmän johtajan kertomisvuoroon (rajoita puhuminen viiteen minuuttiin): Keskittä lopuksi lausumasi ajatukset muutoksen periaatteisiin ja työkaluihin sekä omaan todistukseesi Vapahtajasta. Lopeta ajoissa, jotta kokous päättyy ajallaan.

13. Pyydä jotakuta pitämään loppurukous.

14. Kerro kokouksen jälkeen seuraavat asiat mahdollisesti alle 18-vuotiaille osallistujille. Olemme kiitollisia siitä, että pyrit aktiivisesti selviytymään haasteistasi. Se kertoo halustasi sovittaa elämäsi Herran tahtoon. Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Kannustamme sinua neuvottelemaan vanhempiesi, piispasi ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehtoista, joista voi olla apua. Jos haluat yksityiskohtaisemman selityksen, sinua kannustetaan ottamaan yhteyttä [perhepalvelujen yhteyshenkilö ja puhelinnumero]. *[Jos alle 18-vuotias henkilö tulee jatkossakin, älä muistuta häntä enää. Älä ryhdy mihinkään muihin toimiin.]*

Puolison ja perheen tukikokouksen formaatti ja dialogi

Huom. Alla oleva teksti puhekuplissa osoittaa, mitä sinun tulee sanoa. Kaikki muu teksti osoittaa, mitä sinun tulee tehdä kokouksessa.

- 1. Toivota ryhmä tervetulleeksi:** Tervetuloa Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon Parantuminen Vapahtajan avulla – puolison ja perheen tuki -kokoukseen. Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Toverini on vanhin/veli/sisar [toverisi sukunimi], ja me olemme ryhmänne johtajia.

Tee tai sano seuraavaa:

- Onko joku teistä täällä ensimmäistä kertaa? Toivotamme sinut tervetulleeksi tähän kokoukseen.
- Kehota osallistujia esittelemään itsensä vain etunimellään.
- Jos joku on alle 18-vuotias, pyydä häntä puhumaan kanssasi kokouksen jälkeen (ks. ohje 13).
- Olkaa hyvät ja sammuttakaa matkapuhelimenne.
- Esitä ilmoitusasiat (jos niitä on).

- 2. Pyydä jotakuta pitämään alkurukous.** Haluaisiko joku pitää alkurukouksen?

- 3. Lue tehtäväjulistus:** ”Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon puolison ja perheen tukikokoukset auttavat niitä, joilla

on läheisiä riippuvuuden tai pakonomaisen käyttäytymisen ansassa. Olemme ryhmä veljiä ja sisaria, jotka kertovat kokemuksistaan, uskostaan ja toivostaan tutkiessamme ja soveltaessamme käytäntöön evankeliumin periaatteita siten kuin ne liittyvät julkaisuun *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas]. Kokouksemme tarjoavat turvallisen paikan kertoa rehellisesti itsestään, koska me kannustamme noudattamaan luottamuksellisuuden ja nimettömyyden periaatteita. Me puhumme ja käytäydymme siten, että voimme kutsua Hengen olemaan kanssamme. Kun toteutamme evankeliumin periaatteita omassa elämässämme, me toivomme saavamme voimaa Jeesuksen Kristuksen ja Hänen sovituksensa kautta, löytävämme toivoa ja ymmärrystä sekä saavamme täydemmin evankeliumin siunaukset.”

- 4. Esitle kokouksen lukemis- ja keskusteluosuus:** Joka viikko keskitymme eri periaatteeseen. Luemme nyt vuorotellen niin, että jokainen, joka haluaa, voi lukea yhden kappaleen. Voitte jättää vuoron käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette. *[Sano seuraava virke vain, jos se soveltuu ryhmäänne.]* Meillä on ylimääräisiä oppaita, joita voitte käyttää tässä kokouksessa, ellei teillä ole omaa opasta. *[Jatka sitten seuraavalla virkkeellä.]* Kiinnittäkää lukemisen aikana huomiota ajatuksiin ja tuntemuksiin, jotka koskettavat teitä. Lisäksi pidämme tauon kunkin osion lopussa ja keskustelemme siitä, mitä olemme lukeneet. Muistattehan nostaa kätenne ja odottaa, että teitä pyydetään puhumaan, jotta vain yksi ihminen puhuu kerrallaan. Päätämme lukemisen ja keskustelun [sovittu aika], jotta aikaa jää kokouksen kertomisosuudelle. Kuka haluaisi aloittaa lukemisen?

5. *Pidä keskustelua johtaessasi mielessäsi seuraavat ohjeet:*

- Odota, kunnes kukin osio on luettu, jotta voitte keskustella kunkin osion lopussa esitetyistä kysymyksistä.
- Anna osallistujien vastata toistensa kysymyksiin.
- Auta osallistujia keskittymään siihen, kuinka soveltaa evankeliumin periaatteita käytäntöön.
- Estä yksittäisiä osallistujia hallitsemasta keskustelua.
- Pyri antamaan ryhmän lukea periaatteen kaikki osiot ja keskustella niistä, paitsi jos Henki ohjaa toisin tai aikaa ei ole riittävästi.
- Päätä sovittuna aikana, jotta aikaa jää riittävästi kokouksen kertomisosuuteen.

6. *Esitle avustaja:* Annamme nyt ajan avustajallemme [avustajan etunimi], joka johtaa tämän kokouksen kertomisosuutta.

7. *Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla (rajoita kertominen viiteen minuuttiin):* Hei, minä olen [etunimesi]. [Kerro tämän viikon periaatteeseen liittyvistä myönteisistä kokemuksistasi (jos sinulla on ollut niitä) ja todista Vapahtajasta.]

8. *Esitle kokouksen kertomisosuus:*

- [Lue seuraava virke vain, jos soveltuu.] Toivotamme tervetulleiksi ne teistä, jotka ovat tulleet joukkoomme kokouksen alettua. Aloitamme nyt kokouksen kertomisosuuden. Pyydämme teitä kertomaan omista kokemuksistanne ja siitä, kuinka evankeliumin periaatteiden soveltaminen on auttanut teitä omassa tilanteessanne. Yrittäkää keskittää kertomisenne siihen, kuinka periaatteiden soveltaminen on auttanut teitä emotionaalisessa kasvussanne. Vältäkö kertomasta liian yksityiskohtaisesti läheisenne

valinnoista ja käyttäytymisestä. Muistakaa, ettei ole sopivaa keskeyttää muita eikä kommentoida suoraan muiden kertomia asioita. Voitte myös jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette.

- Luottamuksellisuus ja anonymiteetti edistävät rehellisyyttä ja tekevät tästä turvallisen paikan puhua. Säilyttääksemme anonymiteetin periaatteen kehotamme teitä esittäytymään vain etunimellä.
- Päätämme kertomisosuuden viisi minuuttia ennen kokouksen päättymistä, kello [sovittu aika]. Nyt on teidän vuoronne kertoa uskoon ja toivoon liittyvistä kokemuksistanne. Kehotamme teitä käyttämään kertomiseen 3–5 minuuttia. Annan merkin [kolme koputusta], kun olette käyttäneet koko kertomisaikanne. Tässä kokouksessa jatkamme [päättä, edetäänkö vuorotellen vai vapaaehtoisina]. Kuka haluaisi aloittaa kertomisen?

9. *Päätä ryhmässä kertominen:* Kiitämme teitä vilpittömästi osallistumisestanne. Nyt annamme jälleen ajan vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi].

10. *Päätä kokous seuraavilla sanoilla:* [Esitle itsesi uudelleen, jos paikalla on myöhässä saapuneita, jotka eivät ehkä tunne sinua.] Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Muistattehan, että se, mitä täällä on kerrottu, on luottamuksellista. Jotkin kokouksessa esitetyt näkemykset eivät ehkä edusta Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon uskonkäsityksiä. Kerratkaa kokousten välillä periaatteiden ”Evankeliumin tutkiminen” ja ”Henkilökohtainen oppiminen ja soveltaminen” -osiot, jotta voitte rakentaa sen varaan, mitä olette kuulleet ja kokeneet tässä kokouksessa. Lopuksi kiitämme teitä jokaista osallistumisestanne.

- 11. Päättää ryhmän johtajan kertomisvuoroon**
(rajoita puhuminen viiteen minuuttiin): Keskitä lopuksi lausumasi ajatukset periaatteisiin ja todistukseesi Vapahtajasta. Lopeta ajoissa, jotta kokous päättyy ajallaan.
- 12. Pyydä jotakuta pitämään loppurukous.**

13. Kerro kokouksen jälkeen seuraavat asiat mahdollisesti alle 18-vuotiaille osallistujille.
Olemme kiitollisia siitä, että pyrit aktiivisesti selviytymään haasteistasi. Se kertoo halustasi sovittaa elämäsi Herran tahtoon. Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Kannustamme sinua neuvottelemaan vanhempiesi, piispasi ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehdoista, joista voi olla apua. Jos haluat yksityiskohtaisemman selityksen, sinua kannustetaan ottamaan yhteyttä [perhepalvelujen yhteyshenkilö ja puhelinnumero]. *[Jos alle 18-vuotias henkilö tulee jatkossakin, älä muistuta häntä enää. Älä ryhdy mihinkään muihin toimiin.]*

Verkossa toimivan puolison ja perheen tukikokouksen formaatti ja dialogi

Huom. Alla oleva teksti puhelukuplissa osoittaa, mitä sinun tulee sanoa. Kaikki muu teksti osoittaa, mitä sinun tulee tehdä kokouksessa.

- 1. Toivota ryhmä tervetulleeksi:** Tervetuloa Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon Parantuminen Vapahtajan avulla – puolison ja perheen tuki -kokoukseen. Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Toverini on vanhin/veli/sisar [toverisi sukunimi], ja me olemme ryhmänne johtajia.

Tee tai sano seuraavaa:

- Verkkokokoukset ovat helpommin useampien ihmisten ulottuvilla, ja ne tarjoavat sellaista nimettömyyttä, joka ei ole mahdollista kasvokkain pidettävässä kokouksessa.
- Varmista, että olet luottamuksellisessa paikassa, missä kukaan ei pysty kuuntelemaan salaa keskustelua ja missä sinulla ei ole häiriötekijöitä tai keskeytyksiä. Jos sinun täytyy poistua kokouksesta hetkeksi, poistu kokouksesta ja liity siihen uudelleen.
- Kehotamme sinua pitämään kameran päällä, mikä edistää parempaa yhteyttä ja tukea osallistujien välillä. Voit kuitenkin aivan hyvin osallistua kamera pois päältä.

- Tämä on luottamuksellinen kokous. Tämän kokouksen tallentaminen ei ole sallittua. Pyri kaikin tavoin pitämään nämä kokoukset turvallisina ja luottamuksellisina kaikkien osallistujien välillä. Ymmärräthän kuitenkin, ettei perhepalvelut voi taata luottamuksellisuutta.
- Jos paikalla on joku, joka osallistuu kokoukseen ensimmäistä kertaa, toivotamme sinut tervetulleeksi.
- Jos joku on alle 18-vuotias, pyydä häntä puhumaan kanssasi kokouksen jälkeen (ks. ohje 13).
- Esitä ilmoitusasiat (jos niitä on).

- 2. Pyydä jotakuta pitämään alkurukous.** Haluaisiko joku pitää alkurukouksen?

- 3. Lue tehtäväjulistus:** ”Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon puolison ja perheen tukikokoukset auttavat niitä, joilla on läheisiä pornografian tai päihteiden käytön ansassa. Olemme ryhmä veljiä ja sisaria, jotka kertovat kokemuksistaan, uskostaan ja toivostaan tutkiessamme ja soveltaessamme käytäntöön evankeliumin periaatteita siten kuin ne liittyvät julkaisuun *Spouse and Family Support Guide* [Puolison ja perheen tukiopas]. Kokouksemme tarjoavat turvallisen paikan kertoa rehellisesti itsestään, koska me kannustamme noudattamaan luottamuksellisuuden ja nimettömyyden periaatteita. Me puhumme ja käytäydymme siten, että voimme kutsua Hengen olemaan kanssamme. Kun toteutamme evankeliumin periaatteita omassa elämässämme, me toivomme saavamme voimaa Jeesuksen Kristuksen ja Hänen sovituksensa kautta, löytävämmme toivoa ja ymmärrystä sekä saavamme täydemmin evankeliumin siunaukset.”

4. **Esitle kokouksen lukemis- ja keskusteluosuus:**

Joka viikko keskitymme eri periaatteeseen. *[Lue seuraavat kaksi virkettä vain, jos joku on liittynyt kokoukseen sen alkamisen jälkeen.]* Ennen kuin alamme lukea, onko kokoukseemme liittynyt joku sellainen, joka haluaisi tulla lisätyksi lukijoihin? On täysin hyväksyttävää vain kuunnella. *[Jos ketään ei ole liittynyt kokoukseen, aloita seuraavalla virkkeellä.]* Jokainen voi lukea yhden tai kaksi kappaletta. Kerrottehan nimenne ennen kuin luette, ja kun olette valmiita, sanokaa ”Seuraava”. Voitte myös päättää vain kuunnella. Kiinnittäkää lukemisen aikana huomiota ajatuksiin, tunteuksiin ja kokemuksiin, jotka ovat teille yhteisiä niiden kanssa, jotka ovat jo noudattaneet näitä periaatteita. Pidämme tauon kunkin osion lopussa ja keskustelemme siitä, mitä olemme lukeneet. Muistatthän mainita nimenne ennen kertomista, jotta tiedämme, kuka puhuu. Päättämme lukemisen ja keskustelun *[sovittu aika]*, jotta aikaa jää kokouksen kertomisosuudelle. Voisiko *[osallistujaluettelossa ensimmäisenä oleva henkilö]* aloittaa lukemisen?

5. **Pidä keskustelua johtaessasi mielessäsi seuraavat ohjeet:**

- Odota, kunnes kukin osio on luettu, jotta voitte keskustella kunkin osion lopussa esitetyistä kysymyksistä.
- Anna osallistujien vastata toistensa kysymyksiin.
- Auta osallistujia keskittymään siihen, kuinka soveltaa evankeliumin periaatteita käytäntöön.
- Estä yksittäisiä osallistujia hallitsemasta keskustelua.
- Pyri antamaan ryhmän lukea periaatteen kaikki osiot ja keskustella niistä, paitsi jos Henki ohjaa toisin tai aikaa ei ole riittävästi.
- Päätä sovittuna aikana, jotta aikaa jää riittävästi kokouksen kertomisosuuteen.

6. **Esitle avustaja:** Annamme nyt ajan avustajallemme *[avustajan etunimi]*, joka johtaa tämän kokouksen kertomisosuutta.

7. **Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla (rajoita kertominen viiteen minuuttiin):** Hei, minä olen *[etunimesi]*. *[Kerro tämän viikon periaatteeseen liittyvistä myönteisistä kokemuksistasi (jos sinulla on ollut niitä) ja todista Vapahtajasta.]*

8. **Esitle kokouksen kertomisosuus:**

- *[Lue seuraava virke vain, jos soveltuu.]* Toivotamme tervetulleiksi ne teistä, jotka ovat tulleet joukkoomme kokouksen alettua. Aloitamme nyt kokouksen kertomisosuuden. Pyydämme teitä kertomaan omista kokemuksistanne ja siitä, kuinka evankeliumin periaatteiden soveltaminen on auttanut teitä omassa tilanteessanne. Yrittäkää keskittää kertomisenne siihen, kuinka periaatteiden soveltaminen on auttanut teitä emotionaalisessa kasvussanne. Vältäkö kertomasta liian yksityiskohtaisesti läheisenne valinnoista ja käyttäytymisestä. Muistakaa, ettei ole sopivaa keskeyttää muita eikä kommentoida suoraan muiden kertomia asioita. Voitte myös jättää vuoronne käyttämättä, jos mieluummin vain kuuntelette.
- Luottamuksellisuus ja anonymiteetti edistävät rehellisyyttä ja tekevät tästä turvallisen paikan puhua. Säilyttääksemme anonymiteetin periaatteen kehotamme teitä esittäytymään vain etunimellä.
- Päättämme kertomisosuuden viisi minuuttia ennen kokouksen päättymistä, kello *[sovittu aika]*. Nyt on teidän vuoronne kertoa uskoon ja toivoon liittyvistä kokemuksistanne. Kehotamme teitä käyttämään kertomiseen 3–5 minuuttia. Annan merkin *[kolme koputusta]*, kun olette käyttäneet koko kertomisaikanne. Tässä kokouksessa jatkamme lukijaluettelomme mukaan. *[Aloita osallistujasta, joka on lukemis- ja kertomisvuorossa avustajan jälkeen.]*

9. Päätä ryhmässä kertominen: Kiitämme teitä vilpittömästi osallistumisestanne. Nyt annamme jälleen ajan vanhin/veli/sisar [yhden ryhmän johtajan nimi].

10. Päätä kokous seuraavilla sanoilla: *[Esittele itsesi uudelleen, jos paikalla on myöhässä saapuneita, jotka eivät ehkä tunne sinua.]* Minä olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Muistattehan, että se, mitä täällä on kerrottu, on luottamuksellista. Jotkin kokouksessa esitetyt näkemykset eivät ehkä edusta Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon uskonkäsityksiä. Kerratkaa kokousten välillä periaatteiden ”Evangeliumin tutkiminen” ja ”Henkilökohtainen oppiminen ja soveltaminen” -osiot, jotta voitte rakentaa sen varaan, mitä olette kuulleet ja kokeneet tässä kokouksessa. Lopuksi kiitämme teitä jokaista osallistumisestanne.

11. Päätä ryhmän johtajan kertomisvuoroon (rajoita puhuminen viiteen minuuttiin): Keskitä lopuksi lausumasi ajatukset periaatteisiin ja todistukseesi Vapahtajasta. Lopeta ajoissa, jotta kokous päättyy ajallaan.

12. Pyydä jotakuta pitämään loppurukous.

13. Kerro kokouksen jälkeen seuraavat asiat mahdollisesti alle 18-vuotiaille osallistujille.

Olemme kiitollisia siitä, että pyrit aktiivisesti selviytymään haasteistasi. Se kertoo halustasi sovittaa elämäsi Herran tahtoon. Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Kannustamme sinua neuvottelemaan vanhempiesi, piispasi ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehtoista, joista voi olla apua. Jos haluat yksityiskohtaisemman selityksen, sinua kannustetaan ottamaan yhteyttä [perhepalvelujen yhteyshenkilö ja puhelinnumero]. *[Jos alle 18-vuotias henkilö tulee jatkossakin, älä muistuta häntä enää. Älä ryhdy mihinkään muihin toimiin.]*

Toipumiskokousten koulutuskohdat

Seuraavissa osioissa käsitellään tärkeitä kohtia, jotka tulee muistaa, kun ryhmän johtajat ohjaavat toipumiskokouksia sekä puolison ja perheen tukikokouksia. Tämän asiakirjan lopussa on erillinen asiakirja verkossa toimivien tukikokousten koulutuskohdista.

Kokousta edeltävä valmistautuminen

- Valmistaudu hengellisesti. Lue tämänkertaisen askeleen tai periaatteen sisältö ja pane merkille soveltamismahdollisuuksia omassa elämässäsi.

Paikan päällä pidettävät kokoukset

- Käy läpi tässä liitteessä oleva asiakirja ”Kokouksen formaatti ja dialogi” ja tutustu kokouksen toimintatapoihin.
- Saavu ainakin 15 minuuttia ennen kokouksen alkua, jotta voit valmistella huoneen ja tervehtiä niitä, jotka saapuvat hyvissä ajoin.

Verkkokokoukset

- Käy läpi asiakirja ”Verkossa toimivan kokouksen formaatti ja dialogi” ja tutustu kokouksen toimintatapoihin.
- Verkkokokouksissa tulee käyttää Zoomia (churchofjesuschrist.zoom.us). Osallistuminen voi tapahtua soittamalla – Zoom tarjoaa sekä maksuttomia että paikallisia numeroita maailmanlaajuisesti. Riippuvuuksista toipumisen ohjelman kokouksissa tulee käyttää vain riippuvuuksista toipumisen ohjelman Zoom-tilejä. Yksityisiä, vaarnan tai seurakunnan Zoom-tilejä ei pidä käyttää.
- Verkkokokousten ryhmän johtajien tulee kirjautua Zoomiin tietokoneelta ennen kutakin kokousta. Näin näet, kuinka monta osallistujaa kokouksessa on, ja voit myös mykistää jonkun, joka saattaa meluta tai olla häiritsevä. Mykistä

joku napsauttamalla mykistyspainiketta kyseisen henkilön nimen vieressä näytön oikealla puolella olevan osallistujat-välilehden alla. Voit myös napsauttaa näytön yläreunassa olevalla ”osallistujat”-välilehdellä kohtaa ”mykistä kaikki” tai mykistää kaikki osallistujat painamalla Alt + M. Kokouksen järjestäjänä voit poistaa mahdolliset häiritseviksi osoittautuvat osallistujat.

- Liity kokoukseen kymmenen minuuttia ennen kokouksen alkamisaikaa. Kun osallistujat liittyvät kokoukseen, tervehdi heitä sanoen: ”Hei, olen vanhin/veli/sisar [sukunimesi]. Jos haluat auttaa askeleen [tai periaatteen] lukemisessa tai jos haluat kertoa itsestäsi, sano etunimesi. Voit myös päättää vain kuunnella.” Jos osallistuja ei kerro nimeään, älä toista tervehdystä. Kunnioita henkilön halua pysyä nimettömänä. Kun kirjaat kyseisen henkilön osallistujaluetteloon, kirjoita ”vain kuunteleva osallistuja”. Toista tervehdys seuraavalle osallistujalle, joka liittyy kokoukseen.
- Laadi luettelo niistä, jotka ovat halukkaita auttamaan lukemisessa. Tätä luetteloa käytetään kokouksen lukemis- ja kertomisosuuksien aikana.
- Kun laadit lukemis- ja kertomisluetteloa, laita ryhmän johtajat ensimmäiseksi ja sen jälkeen avustaja. (Ellei paikalla ole avustajaa, sinun tulee pyytää osallistujaa, jolla on kokemusta, kertomaan ensimmäisenä kokouksen siinä osuudessa. Tämän henkilön tulee olla lukemis- ja kertomisluettelossa ryhmän johtajan jälkeen. Katso lisätietoja alla olevasta kohdasta ”Esittele avustaja”.) Kirjoita muut lukijat siinä järjestyksessä, jossa he liittyvät kokoukseen.
- Ennen kokouksen aloittamista lue ääneen lukemis- ja kertomisluettelon nimet kaikille osallistujille tai julkaise luettelo chatissa (järjestäjä voi ottaa sen käyttöön). Älä mainitse osallistujia, jotka vain kuuntelevat.

Toivota ryhmä tervetulleeksi

- Tervehdi osallistujia lämpimästi heidän liittyessään kokoukseen. Jos kokoukseen liittyy ensikertalaisia, esittele itsesi, kysy heidän etunimeään ja kiitä heitä siitä, että he ovat tulleet.
- Jos joku on alle 18-vuotias, pyydä häntä puhumaan kanssasi kokouksen jälkeen.
- Aloita kokous ajallaan.
- Noudata kokouksen aikana ”Kokouksen formaatti ja dialogi” tai ”Puhelin- tai videokonferenssikokouksen formaatti ja dialogi” -ohjetta.
- Jos paikalla on ensikertalaisia, toivota heidät tervetulleiksi ja kehoita heitä esittäytymään etunimellään.
- Esitä ilmoitusasiat, esimerkiksi muutokset kokouksiin, uudet kokoukset ja tulevat hartaustilaisuudet.

Pyydä jotakuta pitämään alkurukous

- Kysy, haluaisiko joku pitää alkurukouksen. Anna osallistujille aikaa tarjoutua vapaaehtoiseksi ennen kuin pyydät jotakuta pitämään sen.

Lue tehtäväjulistus:

- Lue tehtäväjulistus täsmälleen sellaisena kuin se on kirjoitettu.

Esittele 12 askelta, esittele askeleen tutkiminen ja esittele toiminta-askleet (pornografiariippuvuuden ja päihteiden väärinkäytön tukikokoukset)

- Luo hyväksyvä ilmapiiri, niin että osallistujat tuntevat voivansa vapaasti lukea tai olla lukematta. Lukeminen antaa osallistujille mahdollisuuden antaa panoksensa kokoukseen. Jotkut eivät ehkä kuitenkaan halua lukea ääneen ja haluavat vain kuunnella.

- Jos kokoonnutte paikan päällä, merkitse ryhmässä kiertävät oppaat lapulla, jossa lukee ”Ryhmän oma – muista palauttaa”.
- Verkkokokouksissa voit jakaa näyttösi luettaessa 12:ta askelta tai oppaasta.
- Kun puhut ryhmälle, käytä puhuessasi sanoja ”minä” tai ”me” äläkä ”sinä” tai ”te”.
- Kun ryhmä tulee osioon ”Toiminta-askleet”, pysähdy ja lue dialogi- ja formaattiasiakirjasta teksti kohdasta ”Esittele toiminta-askleet”. Jatka sitten osallistujan lukiessa osiosta ”Toiminta-askleet”.

Esittele kokouksen lukemis- ja keskusteluosuus (puolison ja perheen tukikokoukset)

- Luo hyväksyvä ilmapiiri, niin että osallistujat tuntevat voivansa vapaasti lukea tai olla lukematta. Lukeminen antaa osallistujille mahdollisuuden antaa panoksensa kokoukseen. Jotkut eivät ehkä kuitenkaan halua lukea ääneen ja haluavat vain kuunnella.
- Merkitse ryhmässä kiertävät oppaat lapulla, jossa lukee ”Ryhmän oma – muista palauttaa”.
- Kun puhut ryhmälle, käytä puhuessasi sanoja ”minä” tai ”me” äläkä ”sinä” tai ”te”.

Esittele avustaja

- Jos paikalla ei ole avustajaa, ryhmän johtaja ohittaa dialogista kohdat ”Esittele avustaja” ja ”Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla” ja etenee suoraan kohtaan ”Esittele ryhmässä kertominen”. Sitten ryhmän johtaja pyytää jotakuta, jolla on kokemusta tutkittavasta askeleesta tai periaatteesta, aloittamaan kertomisen. Verkkokokouksessa hänen tulee olla lukemis- ja kertomisluettelossa heti ryhmän johtajan jälkeen (ks. lukemis- ja kertomisluetteloa koskevat ohjeet tämän asiakirjan kohdasta ”Kokousta edeltävä valmistautuminen – verkkokokoukset”).

Aloita kokouksen seuraava osuus avustajan kertomisvuorolla

- Avustaja näyttää esimerkkiä sopivasta kertomisesta.
- Hän rajoittaa kertomisensa korkeintaan viiteen minuuttiin.
- Avustaja kertoo myönteisen kokemuksen, joka liittyy tämän viikon askeleeseen tai periaatteeseen.
- Hän keskittyy kertomisessaan ratkaisuun eikä ongelmaan.
- Hän todistaa Vapahtajasta.

Esittele ryhmässä kertominen

- Noudata Hengen kehotuksia, kun tarvitaan ojennusta.
- Muista, ettei ryhmän johtajien tai osallistujien pidä keskeyttää, kommentoida suoraan, arvostella, neuvoa tai ylistää yhtä tai useampaa osallistujaa.
- Käsittele ongelmia tarpeen mukaan kokousten aikana. Yleisiä ongelmia ja mahdollisia reagointoja:
 - Ongelma: ei piittaa kertomisen lopettamiseksi annetusta merkistä.
Mahdollinen reaktio: ”Nyt on aika lopetella kertomisesi.”
 - Ongelma: käyttää sopimatonta kieltä.
Mahdollinen reaktio: ”Täällä ryhmässä me käytämme siistiä kieltä.”
 - Ongelma: esittää liiallisia yksityiskohtia.
Mahdollinen reaktio: ”Täällä ryhmässä me vältämme kertomasta liiallisia yksityiskohtia.”
 - Ongelma: keskeyttää, arvostelee muita.
Mahdollinen reaktio: ”Täällä ryhmässä me noudatamme keskustelusta annettuja ohjeita.”
- Ole niin lempä kuin mahdollista, kun joudut ojentamaan jotakuta.

- Mieti, voitko käsitellä jonkun ongelmia tai kysymyksiä tehokkaammin puhumalla hänen kanssaan kokouksen jälkeen.

Päätä ryhmässä kertominen:

- Jos aika käy vähiin, jokaisen ryhmässä ei tarvitse kertoa.
- Avustajat eivät tavallisesti saa toista kertomisvuoroa.
- Avustajien tulee antaa ajoissa vuoro jälleen ryhmän johtajille.
- Kokouksissa, joissa on vähän osallistujia, on hyväksyttävää päättää kokous etuajassa.
- Avustajien tulee kysyä noin viisitoista minuuttia ennen kertomisosuuden loppumista, haluaako joku osallistujista ehdottomasti vielä kertoa. Mikäli aikaa on, halukkaille tulee antaa tilaisuus kertoa.

Päätä ryhmän johtajan kertomisvuoroon, päätä kokous seuraavilla sanoilla ja pyydä jotakuta pitämään loppurukous

- Rajaa kertominen viiteen minuuttiin ja päätä kokous ajallaan edistääksesi johdonmukaisuutta, luottamusta ja kunnioitusta.
- Voisit lopuksi esittämiesi ajatusten aikana kertoa omakohtaisia kokemuksia askeleista, ajatuksia toiminta-askeleista tai pyhien kirjoitusten kohtia, joita on ”Tutki ja ymmärrä” -osioissa.

Kokouksen jälkeen

- Ensiksi, kiinnitä huomiosi ensimmäistä kertaa mukana oleviin (ks. ”Ensikertalaisen huomioiminen ja toivottaminen tervetulleeksi” tämän oppaan liitteessä).
- Kannusta osallistujia tutkimaan ja soveltamaan käytäntöön osiota ”Toipumisessa tarvittava tuki” (ks. s. 28). Auta heitä ymmärtämään, että he voivat saada kaiken haluamansa avun ja tuen Herran tavalla. Voit kannustaa heitä valitsemaan rukoillen jonkun tukihenkilön, joka auttaa heitä toimimaan askelten mukaan ja oppimaan

käytännön taitoja, jotta he voivat onnistua toipumisessa. Jos osallistuja kamppailee edelleen riippuvuuskäyttäytymisen kanssa, kehoita häntä harkitsemaan ammattiavun hakemista.

- Anna kokouksen jälkeen aikaa ystävystymiseen ja kysymyksiin vastaamiseen.
- Kerää mahdolliset lainatut oppaat ja jaa kaikki tarvittavat ohjelmatiedot.
- Älä pyydä osallistujien puhelinnumeroita tai sähköpostiosoitteita.
- Kiitä jokaista osallistumisesta.
- Voit antaa tietoa muista saatavilla olevista kokouksista alueellanne.
- Muistuta kaikkia osallistujia luottamuksellisuuden säilyttämisestä.
- Jos kokoonnutte paikan päällä, järjestä huone sellaiseksi kuin se oli ennen kokousta. Tyhjennä roskakori ja sammuta valot, lämmitys tai ilmastointi. Lukitse ovet ja käynnistä rakennuksen hälytysjärjestelmä.

Huomautus ryhmänjohtajille

- Keskustele kaikkien alle 18-vuotiaiden osallistujien kanssa. Sano heille: ”Olemme kiitollisia siitä, että pyrit aktiivisesti selviytymään haasteistasi. Se kertoo halustasi sovittaa elämäsi Herran tahtoon. Olemme saaneet kirkolta ohjeen, että nämä kokoukset on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille. Kannustamme sinua neuvottelemaan vanhempiesi, piispasi ja mielenterveyden tai terveydenhoidon ammattilaisen kanssa muista vaihtoehtoista, joista voi olla apua. Ota yhteyttä paikalliseen perhepalvelujen toimistoon, jos sinulla on kysymyksiä tai haluat lisätietoja.”
- Jos on syytä epäillä, että lasta on pahoinpidelty, hyväksikäytetty tai laiminlyöty tai jos osallistujat saattavat olla vaarassa vahingoittaa itseään tai muita, ilmoita siitä heti ylemmälle taholle.
- Hätätapauksissa ota yhteys paikalliseen poliisiin tai hätäkeskukseen.

