

**Tartu Ülikool**  
**Usuteaduskond**

**Hiie Taal**

Usu roll töös sõltlastega  
Anonüümsete Alkohoolikute liikumise  
ja  
Tartu Vanglas läbiviidava sotsiaalprogrammi  
Igapäevane valik  
näitel

**Bakalaureusetöö**

juhendaja  
Dr.theol. Kaido Soom

**Tartu 2012**

## SISUKORD

Töös kasutatud mõisted ja lühendid	3
<b>SISSEJUHATUS</b>	4
1. Teema valiku põhjendus	5
2. Töö eesmärgid ja uurimisülesande püstitamine	5
3. Uurimismetoodika tutvustamine	6
4. Probleemi uurimise ajalugu	6
5. Ülevaade töös kasutatud tähtsamatest allikatest	8
6. Töö struktuuri tutvustamine ja põhjendamine	8
<b>I SÕLTUVUSPROBLEEMIDE PÕHJUSED</b>	9
1. Sõltuvuse olemus	9
2. Alkoholisõltuvus kui hingehaigus	10
<b>II HINGEHOIU VAHENDID TÖÖS SÕLTLASTEGA</b>	11
1. Hingehoiu mõiste ja eesmärk	11
1.1. Palve	12
1.2. Piht	13
<b>III TERVENEMISPROGRAMME LÄBIVAD MÕISTED</b>	14
1. Jumal	14
2. Usk	16
3. Individuaalne religioossus	17
<b>IV TERVENEMISPROGRAMMID SÕLTLASTELE</b>	18
1. Anonüümsed Alkohoolikud	18
2. Kokkuvõtte programmist	24
3. Sotsiaalprogramm „Igapäevane valik“	25
4. Kokkuvõtte programmist	33
<b>V EMPIIRILINE UURIMUS</b>	34
1. Valim ja andmete kogumine	34
2. Andmete analüüs	35



<b>KOKKUVÕTE</b>	42
<b>ALLIKAD JA KIRJANDUS</b>	43
<b>SUMMARY</b>	48

**Töös kasutatud mõisted ja lühendid**

AA Anonüümsed Alkohoolikud

EKN Eesti Kirikute Nõukogu

EUU Religioonisotsioloogiline uuring „Elust, usust ja usuelust 2010“

Kriminaalhooldusametnik, kriminaalhooldusalune, sõltlased, sõltuvusained, alkoholisõltuvus, sekkumisprogramm, kognitiiv-käitumuslik programm, tervenemisprogramm, tugirühm, AA rühm.

## SISSEJUHATUS

### 1. Teema valiku põhjendus.

Töötades kolmandat aastat Tartu Vangla Kriminaalhooldusosakonna kriminaalhooldusametnikuna, puutun ma igapäevaselt kokku hooldusalustega, kellel on probleeme alkoholi liigtarvitamisega ning sellest tulenevalt ka kuritegeliku käitumisega.

Alkoholi liigtarvitamine jagatakse kolme klassi: ohtlik kasutus, kahjulik kasutus ja alkoholisõltuvus (Aalto 2012: 7). Pean suutma hinnata, millisesse klassi hooldusalune kuulub ning sellest tulenevalt määrama sekkumistegevused kahjude vähendamiseks.

Eesti riik ei ole nii rikas, et kinni maksta alkoholi liigtarbimisest tekkivaid kahjusid ja eesti rahvas on liiga väike, et kaotada läbi alkoholi nii palju elusid. Seega kõik sammud, mis aitavad liigtarbimist vähendada, on oodatud ja vajalikud (www.ave.ee 2012).

Kindlasti tuleb kriminaalse käitumise ja sõltuvusainete kuritarvitamise vahelise tugeva seose mõistmiseks võtta ka arvesse füsioloogiliste, sotsiaalsete, kultuuriliste, situatsiooniliste, käitumuslike ja emotsionaalsete faktorite keerukust. Alkoholi ja muude sõltuvusainete mõju kõrgematele kognitiivsetele funktsioonidele nagu eneskriitika, pidurdus, impulsiivsuse kontroll ja otsustamine on hästi tuntud (Hilborn 1998: 68).

Siit tekkis ka küsimus, kuidas nõustada alkoholiprobleemidega hooldusaluseid, mis täpselt on nende alkoholi liigtarvitamise põhjused, milline on tervenemisprogrammide sisu ning millised sekkumisprogrammid on kõige mõjusamad?

Kaasaegne meditsiin tunnistab alkoholisõltuvuse krooniliseks bioloogiliseks haiguseks, millel on neuroloogiline alus (Alho 2012: 47).

Sõltuvusravi ühe võimalusena soovitavad ka professionaalsed nõustajad alkoholisõltlastele sageli osalemist omataoliste tugirühmades – Anonüümsete

Alkohoolikute rühmades ja peavad psühhosotsiaalset raviviise sõltuvuse puhul kõige tähtsamaks (Aalto 2012: 14).

Sellest järelduvalt on saanud alkoholisõltuvusest kaasaja ühiskonna sotsiaalse tervishoiu peamine probleem ning selle probleemiga tegelemine väljub meditsiinivaldkonnast.

Haiguse kontrolli all hoidmiseks on peamine inimese tahe. Inimese tahte kasvatamisega tegelevad kognitiiv-käitumuslikud programmid mis on kasutusel ka kriminaalhoolduses ning vanglasüsteemis. Kognitiiv-käitumuslike programmide kõrval on kasutusel ka usulise suunitlusega programmid. Käesoleval ajal kasutatakse Eesti vanglasüsteemis kahte sõltlastele suunatud usulise suunitlusega programmi. Esimene neist on programm 12 sammu/igapäevane valik ja teine „Usk ja teadmine“. „Usk ja teadmine“ on eeldusprogramm, et vabanemise järel osaletakse eluaegselt mõnes AA tüüpi tugigrupis. Nõnda tuleb programmi „Usk ja teadmine“ vaadelda vaid kui motiveerivat sissejuhatust tegelemiseks sõltuvusprobleemiga (Pöder 2012: 23-24)

Antud töös võtan vaatluse alla kaks tervenemisprogrammi – Anonüümsete Alkohoolikute liikumise tugirühmad ning sotsiaalprogrammi Igapäevane valik. Viimane neist on välja kasvanud Anonüümsete Alkohoolikute liikumisest. Mõlemas tervenemisprogrammis väidetakse, et alkoholisõltuvusest vabanemine saab võimalikuks vaid sel juhul, kui sõltlane loovutab oma tahte Jumala hoolde.

## **2. Töö eesmärgid ja uurimisülesande püstitamine**

Töö üheks eesmärgiks on anda ülevaade Eestis läbiviidavatest sõltlastele suunatud tervenemisprogrammide sisust. Valik langes AA tugirühmadele ja sellest välja kasvanud kristliku suunitlusega tervenemisprogrammile Igapäevane valik. AA liikumine on pikima ajalooga ning paljud järgnevad analoogsed tervenemisprogrammid on võtnud AA 12 astmelise süsteemi oma programmide väljatöötamise aluseks. Teiseks eesmärgiks töö koostamisel on ka saada praktilist kasu. Teadmine, millise programmi on vanglast vabanenu ja kriminaalhooldusele suunatud isik läbinud, annab mulle kui kriminaalhooldusametnikule parema informeerituse näol selgemad orientiirid probleemiga edasi tegelemiseks. Saan ka

olla ühendavaks lüliks, mis jätkab vanglasisest tööd sõltlastega vabaduses eksisteeriva AA liikumise tugirühmade tööga.

Usu mõju on uuritud seoses erinevate eluvaldkondadega. Uurimused on näidanud, et uskumus, mis paneb inimesele vastutuse elu kui Jumala kingituse eest, aitab kaasa tervenemisprotsessidele (Lehtsaar 2011: 103).

Minu töö eesmärgiks on uurida milline roll on usul sõltlastele määratud tervenemisprogrammides. Kuidas määratlevad tervenemisgruppides osalejad seda jõudu millele toetudes saab võimalikuks sõltuvusest vabanemine. Samuti vaatlen millised on need usulise sisuga praktikad, mida kasutatakse tervenemisprogrammides.

### **3. Uurimismetoodika tutvustamine.**

Kasutan kvalitatiivset uurimismeetodit kus andmed on saadud osalusvaatluse, anonüümselt täidetud avatud küsimustega küsimustiku ja sõnalise suhtlemise kaudu (Laherand 2008: 15). Uurimuse eesmärgiks on tuua esile uuritavate vahetud kogemused.

### **4. Probleemi uurimise ajalugu**

Alkoholi tarvitamist on analüüsitud mitmete sotsioloogiliste uuringute abil ning peamiselt hinnatud alkoholi tarvitamisest tulenevat kahju. Siinkohas toon ma välja kõige viimased statistilised näitajad. Eestis on kõrged regulaarsest tarbimisest ja intoksikatsioonist (alkoholiga seotud kuritegevus, riskikäitumine, liiklusõnnetused, vigastused jne.) põhjustatud kahjud. Siinkohas pean ma vajalikuks tuua välja kõige viimased statistilised näitajad.

2011. aasta lõpul oli Eesti vanglates 3400 kinnipeetavat. Kõige enam isikuid kandis vanglas karistust narkokuriteo eest (561), järgnesid tapmise või mõrva eest karistatud (530). Vägivallakuritegude arvu kasvu peamine põhjus on alkoholitarvitamine. Kohus määras sundravile 40 inimest. Sundravi kohaldamise aluseks olevate kuritegude toimepanemist ja isikute käitumist mõjutas alkoholi- ja uimastisõltuvus.

Samuti kinnitab 09.06.2010 Riigikogu poolt heakskiidetud „Kriminaalpoliitika arengusuunad aastani 2018“, et korduvkuritegevust mõjutavad eelkõige sõltuvusprobleemid ja süüdimõistetute hilisem toimetulemus. Suundumus on sellele, et kinnipidamisasutuses peaksid viibima kõige ohtlikumad kurjategijad. Pigem tuleks soodustada alternatiivkaristuste kasutamist milleks üks moodus on selleks sõltuvusravi ([www.just.ee](http://www.just.ee) 2012).

Oma uuringus 2009. aastal Tartu Ülikooli õigusteaduskonnas teemal „Kinnipeetava taasühiskonnastamine Eestis ja Rootsis“ kinnitab Signe Laanemäe, et Eesti vajaks suuremat tähelepanu just jätkurehabilitatsioonis vanglast vabanenutele. Rootsis juba kasutatav koostöö AA tugirühmadega on hinnatud praktikas tulemuslikuks ([www.just.ee](http://www.just.ee) 2012: Kinnipeetava taasühiskonnastamine Eestis ja Rootsis 34-42).

Täheldatakse, et tagades riskitarvitajatele ja selgelt kahjulikul viisil alkoholi tarvitajatele esmase nõustamise ning alkoholist tulenevate terviseprobleemide ravi, võidakse nende meetmete abil vähendada kahju ([www.tai.ee](http://www.tai.ee) 2012).

Ühe osana oma uurimusest „Koguduslik hingehoid Eesti nelja konfessiooni näitel“, puudutab Maire Latvala hingehoidja koostöö võimalusi teiste abistajatega. Sealhulgas AA tugirühmade juurde suunamist ning sõltuvusprobleemidega inimeste lähedaste nõustamist (Latvala 2012: 47-50).

Küsimust alkoholi liigtarvitamise kohta on analüüsinud ka neljas EKN religioonisotsioloogiline uuring „Elust, usust ja usuelust“, mis viidi Eerik Jõksi juhtimisel läbi 2010. aastal koostöös Sotsiaal-ja turu-uuringute firmaga Saar Poll OÜ. Uuringu ühe osana esitati küsimusi erinevatest moraalitõekspidamistest ning käitumisviisidest. Sealhulgas küsiti eestimaalastelt kuivõrd peaks olema lubatud alkoholi liigtarvitamine. Vastusevariandi „kindlasti ei tohiks lubada“ valis 34,9% meestest ja 53,5 % naistest. Kokku vastas 472 meest ja 537 naist (Jõks 2012: 286).

Sama uuringu käigus selgub, et vastanutest 62% leidis, et kiriku roll sotsiaalprobleemide lahendamisel ja sotsiaalsete riskirühmade (sh sõltlaste ja vanglast vabanenute) abistamisel peaks suurem olema (Kilemit; Rentel 2012: 158).

Kiriku rolli Eesti sotsiaaltöös on uurinud 2011. aastal usuteaduskonna bakalaureusetöös Eleri Illik ja Tartu Vangla kinnipeetavate usulisi hoiakuid 2012. aastal Maria Urbel ( [www.us.ut.ee](http://www.us.ut.ee) 2012).

## **5. Ülevaade töös kasutatud tähtsamatest allikatest**

Kasutasin AA Üldteeninduskonverentsil poolt heaks kiidetud kirjandust ning AA liikmete autoriteedi üle kahekümne aasta sõltuvusteraapiaga tegelenud Soome päritolu psühhoterapeudi, teoloogi T. Hellsteni väljaandeid.

Sõltuvusprobleemi uurimisel võtsin aluseks M. Hardimani poolt sõltuvusprobleemide tagamaid ja olemust kirjeldava teose „Sõltuvus“ ning 2012. aastal soome keelest tõlgitud meditsiiniteadlaste uurimisandmeid sisaldava teose „Alkoholisõltuvus“. Uurimisandmed alkoholi tarvitamise kahjustest pärinevad Justiitsministeeriumi, Tervise Arengu Instituudi ja Eesti Karskusliidu poolt avaldatud materjalidest.

Viitan tööd läbivalt Eesti Kirikute Nõukogu religioonisotsioloogilise uuringu „Elust, usust ja usuelust 2010“ andmetele. Teoreetilises osas võtan aluseks E. Salumaa „Evangeelse eetika alused“ ning hingehoiu põhimõtete tutvustamisel toetun T. Lehtsaare, A. Sainio, N. Haameri, M. Latvala kirjutistele. Pidasin vajalikuks orientiiriks kasutada õigeusu kirikuisade tsitaate.

Asjaolul, et puudutan oma töös ka sõltuvusprobleemide ja kuritegevuse seoseid kasutasin allikatena kriminaalpoliitika uuringuid, A. Üpruse uuringut Eesti Kiriku kriminaaltööst ja hingehoiu osast selles.

## **6. Töö struktuuri tutvustamine ja põhjendamine**

Töö teoreetilises osas annan ülevaate sõltuvusprobleemi olemusest ning vaatlen seda hingehoidlikust seisukohast. Järgnevalt kirjeldan tervenemisprogramme läbivaid mõisteid teoloogide, hingehoidjate ja religioonisotsioloogide pilgu läbi. Seejärel annan ülevaate AA liikumise põhimõtetest ja nende tervenemisprogrammist 12 sammu ning võrdlevalt teen samalaadse ülevaate ka sotsiaalprogrammist Igapäevane valik koos minupoolse

järeldava kokkuvõttega. Töö lõpuosas järgneb ülevaade uurimisprotsessist, andmete analüüsist ja tulemusest ning kokkuvõte.

## I SÕLTUVUSPROBLEEMIDE PÕHJUSED

Sõltlaste aitamiseks, nende elu kordaseadmiseks ja kahju vähendamiseks on tähtis mõista probleemi olemust millest annan lühidalt ülevaate. Samuti toon välja kiriku seisukohad ja usu rolli sõltuvusprobleemiga tegelemisel.

### 1. Sõltuvuse olemus.

Sõltuvus – ingliskeelne *addiction* („pühendumine“) tuleneb ladina keelsest väljendist *ad dicere* („end loovutama, anduma või pühenduma“). Inimene alistub ainele või tegevusele, mis vähehaaval võtab tema elu üle võimust ja viimaks hävitab ta, kui ei leita väljapääsu. Igasugune sõltuvus hõlmab nelja põhikomponenti: sundus, sõltuvus, regulaarsus, hävitavus (Hardiman 2000: 9).

Sõltuvusel on neli peamist aspekti:

1. sõltuvust tekitavate sündivate jõudude iseloom
2. sõltuvuses oleva isiku psühholoogiline seisund
3. sõltuvusainete ja sõltuvustegevuste hulk
4. tervenemise protsess

Religioosest vaatenurgast võib vaadelda sõltlast kui moraalselt langenut ning põhjendada seda inimkonna patuse olemusega (*Ibid*, 13). Jumal lõi inimese vabaks, andes talle võimaluse valida hea ja kurja vahel.

Sõltuvusse sattuvat inimest mõjutavad vähemalt 3 olulist elementi:

1. sõltuvust tekitava aine iseloom
2. võimsad ajendid muuta seesmisi emotsionaalseid kogemusi
3. indiviidi füüsiline vastuvõtlikkus sõltuvusaine suhtes

Sõltuvusaine tarvitamise kogemused jagunevad neljaks:

1. rõõmu ja erutuse kogemus
2. ärevuse või muu emotsionaalse valu leevendamine

3. võimu-ja enesekindlustunde tekitamine
4. seotuse või ühtekuuluvustunde loomine

Traditsioonilistele religioonidele heidetakse ette, et nad on kaotanud suure osa oma usutavusest ja on ikka vähem suutelised juhtima oma hoolealuste vaimset arenemist. Need muutused on tekitanud tohutu vaimse vaakumi. Mõned inimesed ei mõista selle vaimse kriisi olemust. Sellisesse ulatuslikku vaimsesse nälga toovad nad sõltuvusained. Nõnda ongi valmis soodne pinnas võltsvaimsuse jaoks, mis lõppkokkuvõttes viib vaimsesse pankrotti, füüsiliselt vigastena ja paljudel puhkudel emotsionaalselt hävitatutena (*Ibid*, 20-21).

## **2. Alkoholisõltuvus kui hingehaigus.**

Alkoholisõltuvust peetakse hingehoidlikuks probleemiks sellest lähtekohast, et jooma keelitab inimest mitte ainult naudingujanu, vaid soov unustada pettumus ja äpardumised. Joomari elus on midagi tõsiselt korrast ära, mistõttu manitsemine ei aita, vaid selle õnnetuse ohver vajab abi oma olemasolu mõtte ja eneseväärikuse avastamiseks. Ühe lahendusena pääseda alkoholisõltuvusest võib olla kristlik usk ja palve mis pakuvad tuge ning juhendavad igäühe individuaalset distsipliini (Salumaa 2003: 176).

Alkoholisõltuvuse taga on allasurutud hirm, häbi, viha, ärevus, läbielamata lein või süütunne. Tänapäeva inimestes on varjul hulganisti süütundest tulenevat kannatust. Süül on palju ilmnemisviise. Välised märgid on pinged, stress, inimsuhete probleemid, suutmatus enesega toime tulla, ühiskonna ebastabiilsus, tühjus ja eesmärgitus. Süütunnet peegeldab ka teiste inimeste kriitikast tulenev ahistus, kartus, et ei väärta teiste armastust ja pidev enese alavääristamine. Kiriku ülesanne on kasvatada inimeses tervet süütunnet kui sotsiaalse mõtteviisi ja tegevuse alust ning ka vabastada süütundest (Sainio 2002: 72).

Eelnevalt tõin välja millised võivad olla alkoholi tarvitamise tagamaad ning miks võib vaadelda alkoholisõltuvust kui probleemi mis jääb hingehoidja tegevusvaldkonda. Samuti kirjeldasin milline roll on kirikul antud probleemiga tegelemisel.

## II HINGEHOIU VAHENDID TÖÖS SÕLTLASTEGA

Järgnevalt selgitan lühidalt hingehoiu mõistet, eemärki ning vahendeid millel on oluline kaal käesolevas töös vaadeldavates tervenemisprogrammides.

Võimalusi, kuidas hingehoid toimib, on rohkelt. Suur hulk hingehoidlikke olukordi esineb tõenäoliselt nõnda, et asjaosalised ise ei nimetagi toimuvat hingehoiuks, vaid sõpruseks, toetuseks, suhtlemiseks (Latvala 2012: 24). Sellisele hingehoidlikult põhimõttele vastavad mõlemad minu poolt antud töös vaadeldavad tervenemisprogrammid. Julgeksin ette ruttavalt väita, et koguduslik hingehoid, sõpruskonna näol on sõltlastele mõeldud tugirühmades olulise kaaluga.

### 1. Hingehoiu mõiste ja eesmärk

Kõige üldisemalt on hingehoid inimese aitamine. Abituks jäädes vajab inimene abinõusid iseenda ja oma elu mõistmisel, oma olukorraga leppimisel ja toimetulemisel (*Ibid*, 23).

Hingehoid - ladinakeelne *cura animarum*, tähendab nii hoolt hingede eest kui nende tervenemist. Sõna „hing” heebreakeelsest sõnast *nephesh* ja kreeakeelsest sõnast *psyche*, tähendab Piibli kontekstis mitte lihtsalt hinge, vaid isikut, inimese olemust, kusjuures hing on tema tõeline olemus. Seega tähendab hingehoid inimese kui terviku eest hoolitsemist (Ivanova; Lehtsaar 2009: 32).

Hingehoiu eesmärk on aidata inimesel olla oma elu subjekt ja leida üles oma peidetud jõuressursid, et ta suudaks tegeleda oma mineviku ja olevikuga ning otsida tulevikku. See tähendab, et inimesel aidatakse olla võimalikult aus oma olukorra suhtes ja juhitakse teda võtma vastutus tehtu eest. Aitaja toetab tõe otsa vaatamist, isegi kui see tähendab esmalt tugevate negatiivsete emotsioonidega tegelemist, juhib inimest ära tundma, kes ta on isiksusena ja kuidas ta võiks areneda kriisihetkedest edasi, ning toetab inimest selle elu ja kogukonna taasavastamisel, kuhu ta kuulub.

Hingehoiu eesmärk on niisiis julgustada abivajajat vastutama oma elu ja tegevuse eest, teda toetades kriiside tagajärjel tekkinud emotsioonidega tegelemisel ning vajadusel ka uue struktuuri ja mõtestatuse leidmisel oma elus (Latvala 2012: 23).

Asjaolul, et ühte vaadeldavatest tervenemisprogrammidest viiakse läbi vanglas, toon välja probleemid millega tuleb vanglahingehoius kokku puutuda ning milline roll on tugirühmade töö.

Vanglahingehoid tegeleb igapäevaselt kinnipeetavate neurootilise süü, madala või põhjendamatult kõrge enesehinnangu, hingelise tühjuse, elu mõtte ja tähenduse kadumise, haiglase vastutustunde või selle puudumise, perfektsionismi või täieliku desorganiseerituse, laostumise ja sügava amoraalsuse, kuritegeliku moraali ja emotsionaalse lamendumise, patoloogilise valetamise ja fantaasiatega. Erinevad rühmatöö vormid ja tugigrupid moodustavad vanglas inimlikke keskkondi mis on transiitkeskkondadeks nii kirikusse kui ühiskonda (Üprus 2000: 224-225).

Nõnda on võimalus, et vanglast vabanenu pöördub vabaduses kirikusse ning ootab oma elus ka edaspidist vaimulikku juhatust, väga suur.

Millistele hingehoidlikele põhimõtetele rajanevad minu poolt käsitletavat tervenemisprogrammide, toon oma järeldused programmide sisu selgitamise järel.

### **1.1. Palve**

Kirjeldan järgnevalt mõningaid hingehoidlikke vahendeid mida kasutatakse vaadeldavates tervenemisprogrammides.

Asjaolul, et käesoleva töö üheks ülesandeks on uurida kuidas aitab palve sõltlast tervenemisprotsessis, peatun esmalt palve selgitamisel.

EUU 2010 raames esitatud küsimusele „kui tihti Te palvetate, lisaks jumalateenistusele?“ vastas 70% uuringus osalejatest, et nad ei palveta üldse. Vastanutest 80,4% olid mehed ja 60,9% naised (Jõks 2012: 301).

Palvel, kui hingehoidlikul vahendil, on mõlemas tervenemisprogrammis keskne roll. Läbi palve tuuakse oma probleemid Jumala ette. Palve on kõige

lihtsamaks eneseabi vahendiks mida inimene saab praktiseerida ka väljaspool kiriklikku liturgiat või antud kontekstis väljaspool tervenemisprogrammi tegevust. McMinni käsitluses seitsmest erinevast palvetamise tasanditest kasutakse tervenemisprogrammides kahte: palvetamise õpetamist kohtumiste ajal koos koju antavate palve ülesannetega ja regulaarset palvetamist igal kohtumisel (McMinn 1996: 77).

Pühad Isad on õpetanud, et teoloogia on palve, aga palve on teoloogia. Praktiliselt tuleb meil seda mõista nii, et ainult selline teoloogia, mis võib olla sillaks palve juurde, ongi vajalik miskitmoodi juba Kiriku seinte ääres seisvatele inimestele (Püha Issidori Õigeusu Kirjastuselt 2010: 131) Väljend „Kiriku seinte ääres seisvatest inimestest“ kirjeldab antud kontekstis ideaalselt tervenemisprogrammidesse kuuluvaid inimesi. Ka kirikus liturgial tehakse eestpalveid nende eest kes on vaevas, vangis, meelemürkide kütkes, andes lootust, et nad on igal ajal kirikusse oodatud.

Palve peab olema Jumala tahtega kooskõlas ning nii AA rühma liikmele kui Igapäevase valiku liikmele on peamine palves lausuda: Sinu tahtmine sündigu. Palvetamisel ei ole kõige olulisem mitte Jumala informeerimine meie kavatsustest, vaid teadlik olemine sellest, et me peame end andma täielikult tema hoolde, et Ta saaks meist teha uue inimese Kristuses (Stefanus Tallinna ja kogu Eesti metropoliit 2008: 100). Ka usk saab tugevaks vaid palve läbi.

Jeesus rääkis oma isaga loomulikult, isiklikult ja siiralt. Palvet iseloomustab eelkõige tänu, sest tema suutis tänada ka ebaedu puhul (*Ibid*, 102-103).

## **1.2.Piht**

Samuti pean oluliseks siinjuures käsitleda lühidalt pihi rolli ühe tähtsama vahendina tervenemisprotsessis. Alkoholisõltlased kannavad enesega kaasas kogemusi, mis koormavad nende südametunnistust ja raskendavad Jumala rahu tulekut südamesse (Salumaa 2003: 150). Tervenemisprogrammides on oluline samm tuua päevavalgele ka kõige räpasemad seigad oma elust ning tunnistada neid kõigepealt iseendale, Jumalale ja teistele inimestele. Taoline pattude

ülelunnistus sarnaneb avaliku pihiga mida on kasutatud kiriku algusaegade praktikas. Piht on tõeline hingehaavade tervendamise vahend ning leevendab südametunnistuspiinu. Otsus ennast parandada aitab tegelikult oluliselt kaasa süütundest vabanemisele. Pihi kaudu pöördub inimene Jumaliku halastuse poole. Ilma jumaliku ettehoolduseta oleks tal liiga valus vaadata oma süütegude peale. Läbi ausa ülelunnistuse õpib inimene iseennast tundma. Piht on vabanemise vahend, mis juhatab pääsemisele meelesparanduse läbi. Tagasipöördumine Jumala tahte juurde on osadus Jumalaga ja kogu inimese vaimne uuestisünd. ([www.eoc.ee](http://www.eoc.ee) 2012)

Oma vigade ja süütegude aus ülelunnistus on tervenemisprogrammides peamine meetod millest algab tõeline kainus.

Jäädes lootma jumalikule ettehooldusele ning tunnistades üles kõik oma süüteod, on sõltlane valmis palves oma Taevase Isa poole pöörduma ning tema tahtmist täitma.

### **III TERVENEMISPROGRAMME LÄBIVAD MÕISTED**

Käesoleva töö teiseks ülesandeks on saada vastus küsimusele, kuidas määratlevad uurimuses osalejad seda jõudu kellesse nad usuvad. Asjaolul, et AA liikumise programm 12 sammu annab võimaluse oma liikmetel määratleda usku „jumalasse nii nagu nad teda mõistavad“, pean vajalikuks selgitada erinevaid jumalakäsitlusi.

#### **1. Jumal**

Antud konteksti sobib pühade isade selgitus Jumala kohta: Ta on väljaspool kõike oma olemuse poolest, kuid ta on kõiges oma väe toimimise läbi. Me tunneme olemust väes. Keegi meist pole Jumala olemust näinud, kuid me usume tema olemusse, sest me kogeme tema energiat. Jumala olemus tähendab tema täielikku teispoolust. Energia on Jumal ise toimiva ja ennastilmutavana. Läbi

palve ja aktiivse teenimise kaudu võib avastada igal hetkel jumalikke energiasid, tema vahetus kohalolu igas isikus ja igas asjas (Ware 2001: 20-21).

Religioonisotsioloogiliste uuringute kohaselt on jumalakujutluse osas märgata väite „jumal“ on mingi kõrgem vägi, elujõud, energia“ eelistamist kristlikule arusaamisele, et „Jumal on isik“.

EUU 2010 uuringu tulemusel uskus sellesse, et „jumal on kõrgem vägi, elujõud või energia“ 57% eestimaalastest ning sellesse, et „Jumal on isik“ 21% vastanutest (Altnurme 2012: 196).

Kogu inimkonna ajalugu on Jumala otsimise ajalugu, sest elu põhiküsimus Jumalast, on inimesi alati piinanud (Kirill Moskva ja kogu Venemaa pühim patriarh 2011: 12).

Inimene on loodud Jumala näo järgi ja Tema sarnaseks (1Mo 1,26) ning siit on õigus ka inimesel nimetada Jumalat oma Isaks, armastavaks Isaks. Jumalat palutakse „kõlblikkust“, et võidaks Tema poole hüüda ja ütelda: „Meie Isa“.

Inimene asub Jumalaga suhtlema ainult sel tingimusel, kui tema kõlbeline loomus vastab jumalikele loomusele. Pühad isad tõlgendavad inimese Jumalanäolisust järgnevalt: inimese loomusesse on pandud needsamad omadused, mis on olemas ka Jumalal endal: mõistus, vaba tahe, tunded. Ent nende omaduste kvaliteet ja jõud ei ole võrreldavad Jumala omadega. Jumalaga sarnaseks saamine tähendabki nende omaduste arendamist inimeses, et püüda lühendada vahemaad inimese ja Jumala vahel (Kirill 2011; 27-28).

Ja me oleme tunnetanud ja uskunud armastust, mis Jumalal on meie vastu. Jumal on armastus ja kes püsib armastuses, püsib Jumalas ja Jumal püsib temas (1Jh 4,16).

Pühad isad väidavad veel, et Jumal ootab meilt üksnes seda tahet tulla Tema juurde, s.t. armastust, ja annab ennast mitte tegude ja vägitööde eest nagu mingit tasu, vaid üksnes selle tahte – armastuse eest, Tema olemise ihkamise eest, elutahte eest. Jumal – armastus ootab armastust, ja seepärast ootab ta ka tahet. Inimene on üleni pärispatu kütkes ega suuda ise midagi ära teha, et leida jälle üles Jumal, s.t. oma pääsemine, peale selle, et Jumalat ihata, pürgida Tema poole oma tahtega. Ja Jumal, nähes seda vaba tahet, osutab inimesele abi oma armuga, mille

kaudu lähendabki inimese endale ja paneb temas toime kõik heated. Mitte inimene ei tee omaenda jõul neid heategusid, vaid Jumala arm teeb seda inimese tahte eest, s.t. armastuse eest, mis ilmutas ennast jõupingutuse (usuvägitiöö) katses (Püha Issidori Õigeusu Kirjastusselts 2010: 129).

Minu poolt vaadeldavates tervenemisprogrammides peab sõltlane olema valmis oma tahte andma Jumala hoolde, et saaks võimalikuks see, mis inimeste käes võimatu on.

Inimeste käes võimatu on Jumala käes võimalik (Lk 18, 27).

## 2. Usk

EUU 2010 tulemusel peab 20,5 % vastanutest usku eriti tähtsaks. Kogudustesse kuulub neist 16,4 % (Soom 2012: 252). 4,1% ennast usklikeks nimetavatest inimestest seisavadki nõ „Kiriku seinte ääres“.

Uskumine kuulub inimeseks olemise juurde, vahe on vaid selles, kuidas ja mida usutakse. Kui sajad inimesed ütlevad, et Jumala läheduse teadvustamine on kõige olulisem nende elus, siis esitavad nad sellega vägeva põhjuse, miks üldse uskuda. Usk Jõusse, mis on suurem kui me ise ja imelised tõendused selle Jõu kohta inimeste eludes on sama vanad tõsiasiad kui inimene ise (*Alcoholics Anonymous* 1995: 59). Igaüks määratleb usku enda jaoks erinevalt. Usk on enese ja elu tunnetamise ning mõistmise viis. Usk on jõud, sest usus toimib mitte inimene, vaid Jumal (Salumaa 2003: 78). Usu üks ülesandeid on anda inimestele turvatunnet selles ohtlikus, arusaamatus ja paradoksaalses maailmas (Kaplinski 1998: 47). Apostel Paulus selgitab küsimust usust ja uskujatest kirjas heebrealastele: Usk on loodetava tõelisus, nähtamatute asjade tõendus (Hb 11, 1); aga ilma usuta on võimatu olla meelepärane, sest kes tuleb Jumala juurde, peab uskuma, et tema on olemas ja et ta annab palga neile, kes teda otsivad (Hb 11, 6).

Ka siis, kui inimene eitab põhimõtteliselt religioosset usku, ei kao usutunne temast kuhugi. Lihtsalt sellisel juhul loob ta endale kas meelega või kogemata mingi usu aseaine, loob väärjumalad, iidolid, kelle ees ta kummardab, kellesse

usub ning keda peaaegu religioosselt teenib (Kirill Moskva ja kogu Venemaa pühim patriarh 2011: 8).

Läbi usu otsitakse eelkõige oma probleemidele lahendust, mingit mõtestatust või püha dimensiooni elule, midagi, mis kõnetaks ja tunduks olevat tõde (Altnurme 2012: 194).

Mõiste „otsija“ võetud kasutusele 1960. aastate teisel poolel J. Loflandi ja R. Starki eeskujul, et tähistada potentsiaalseid pöördujaid, kes nägid religioonis võimalust oma elu muuta, kuid polnud veel ühegi grupiga liitunud (*Ibid*, 195-196).

### **3. Individuaalne religioossus.**

AA liikumise programmi läbivalt rõhutatakse Jumala mõistmise individuaalsust. Jumal on oluline, kuid kelleks teda nimetada, see on inimese enese määratleda.

Kuigi suhtumine religiooni on nihkunud institutsionaliseeritud religioosselt praktilt individualiseeritud uskumistele, tunnetatakse siiski vajadust rituaalide ja sümbolite järele. Selle tulemuseks on küll kahanev kirikute liikmeskonna statistika, kuid pole vähenenud nende arv, kes ütlevad end uskuvat Jumalasse, on teisenenud nende uskumuste sisu – enam ei ole Jumalaga seotud uskumuste aluseks niivõrd Piiblis kirjeldatud Jumal, kuivõrd inimeste endi kujutlustes loodud pilt Jumalast. (Ivanova; Lehtsaar 2009: 33-34).

Seega on religioonisotsioloogias võetud kasutuse mõiste „individuaalne religioossus“ millega tähistatakse eelkõige üksikinimeste usu eripärasust, tahetakse viidata sellele, et usk on indiviiditi erinev. Kuid erinev on see siiski teatud piirides, sest uskumused ja praktikad pole enamasti välja mõeldud, vaid pärit ikkagi ümbritsevast sotsiaalkultuurilisest keskkonnast. Kaks suuremat allikat Eestis, mis individuaalset religioossust toidavad, on kristlus ja uus vaimsus. Individuaalse religioossuse põhiliseks tunnuseks võib pidada selle sõltumatust institutsioonide ettekirjutustest ja kontrollist (Altnurme 2012: 211-212).

AA kinnitab, et nad ei ole seotud ühegi usundi, usulahu, organisatsiooni ega institutsiooniga. Nende poolt nimetatud vaimse tuuma ümber ei rajata kirikut, ei looda hierarhiat, ei kanoniseerita kirjasõna ega liikumise asutajaid. AA liikmed väidavad, et oma kõikelubavuses on AA vaimsete õpetuste ülene ([www.aaestonia.ee](http://www.aaestonia.ee) 2012). Ometi läbib AA liikumist kristliku õpetuse printsiip.

## IV TERVENEMISPROGRAMMID SÕTLASTELE

### 1. Anonüümsed Alkohoolikud

Julgeksin väita, et enne kui vaadelda teisi sõtlastele mõeldud tervenemisprogramme Eestis, peaks teadma Anonüümsete Alkohoolikute 12 astmelise programmi põhimõtteid.

AA liikumine jõudis Eestisse 1989. aasta suvel Ameerika Ühendriikidest. Teoks sai see tänu kahe riigi, Nõukogude Liidu ja USA valitsuste vahel alkoholismi ja narkomaania teemadel peetud aruteludele. 1990. aastal alustas Wismari haigla ruumides tegevust esimene Eesti AA rühm, mis tegutseb tänaseni.

AAks nimetatakse sõpruskonda, mille liikmed aitavad üksteisel oma praktiliste ja hingelis-emotsionaalsete kogemuste varal jõuda kainuseni ja elada kainetena. Teiselt poolt tunnistavad nad, et nende kaineks saamise protsess ei ole nende endi poolt suunatav ega juhitud, see on mõistuseülene. Jõutakse Jumala jaatamiseni ning Tema osaduse tajumiseni. ([www.aaestonia.ee](http://www.aaestonia.ee) 2012).

Tegemist on tugirühmadega kus kehtib anonüümsuse printsiip. Anonüümsus tagab kaitse tänastele ja homsetele rühma liikmetele. Väidetavalt jõutakse AA rühma siis, kui ei ole enam tingimusi vanaviisi edasi elamiseks. Keegi ei muutu enne, kui muutumisest hoidumine läheb liiga valusaks (Hellsten 2012: 41). Kõige tähtsam on tunnistada oma probleemi olemust, sellele põhineb AA programmi esimene samm. Järgneva üheteistkümne sammu jooksul toimub toibumine. Terve programmi jooksul õpetatakse sõtlast suhtlema Kõrgema Jõuga,

iseendaga, teiste inimestega ning oma suhteid igapäevaselt korras hoidma. Viimane, kaheteistkümnes samm on programmi rakendamine ja sõnumi edasiviimine. Kesksem osa programmis on Kõrgema Jõu tunnistamine. Ühe laua taha peavad mahtuma nii Jumala eitaja kui Jumala jaataja. Ei kommenteerita teineteist ja ususüsteeme, radikaalsus jäetakse kõrvale. Rühma koosolekutel jagatakse oma kogemusi ning rääkimine ei ole kohustuslik. AA liikmete sõnade kohaselt on tegemist anarhistliku organisatsiooniga kus põhimõtted on tähtsamad kui isiksus. Peamine tingimus ja eesmärk rühma kuulumisel on – lõpetada joomine. Ka rühmas osalemise regulaarsus on vaba.

AA vastutus tähendab iga tervenenu alkohooliku kohustust aidata ja toetada oma saatusekaaslast põhimõttel: kui tahad juua, on see sinu asi, kui tahad kaine olla, siis meie asi (*Alcoholics Anonymous* 2011: 22).

Võib öelda, et AA on välja arendanud eluviisi, mis on täis kehtivaid põhjendusi, asjakohaseid põhimõtteid ja eetilisi väärtusi. See on eluviis, mis ulatub alkohoolikute ridadest kaugemale.

Jumal saab pakkuda oma lahendusi, kui ollakse inimlikult piirideni jõudnud, mõistnud oma võimiste mõõdetavust ja loobunud olemast jumalad. Seega on lahendus alati olemas (Haamer: 2012/09 [www.kjt.ee](http://www.kjt.ee)).

Järgnevalt toon ära AA 12 astmelise programmi kokkuvõtte.

*Esimeses sammus* tunnistatakse, et ollakse alkoholi ees jõuetud ja ei tulda oma eluga toime.

Ilma kindla soovita olla kaine iseenda pärast kainenena ei püsita. Esimeses sammus ei ole võimalik saada abi väljastpoolt. See samm tuleb astuda iseendal. Inimene võib kasvada vastutustundlikuks vaid seeläbi, et võtab vastutuse esmalt iseenda eest (Hellsten 2012: 33).

Tervenemine algab tõe tunnistamisest. Tõde teeb vabaks inimese, kes on nõus iseenda nõrkusele silma vaatama. Tõde püüab inimese viia tema enda jõuetuse äärele, kus asuvad nõrkus ja abitus. (Hellsten 2005: 28). Oma ebatäiuslikkusega leppimine aitab saavutada hingelist rahu. Esimene samm on AA sõnul ainus, mida tuleb järgida sajaprotsendiliselt. Tunnistatakse, et ollakse nii tugeva sõltuvuse ohvrid, mida ei suuda murda ükski inimlik tahe. Mõned AA rühmade liikmed

väidavad, et esimese sammu tunnistamine ja selle nõ. astumine võib võtta aasta või isegi rohkem aega. Samuti tullakse esimese sammu juurde tagasi, kui keegi on oma teel kainuse poole libastunud.

*Teises sammus* hakatakse uskuma, et ainult neist suurem jõud võib tagasi anda terve vaimu.

Selgitatakse, et peaaegu alati on seda jõudu kutsutud Jumalaks. Ateistile ja ebauklikule on vajalik tunnistada mingit jõudu maailma kõiksusest suuremaks, kui ta ise on. Ta võib kutsuda seda Jumalaks või milleks tahes. Ainus vajalik mõõndus on, et on olemas mingi suurem jõud meie ühiskonnast ülalpool (*Alcoholics Anonymous* 2011: 5).

Algavad usu otsingud. Kogu hingelisuse ja kainuse olemus põhinebki lakkamatul usul Kõrgemasse Jõusse. Oma igapäevases elus peetakse meeles Jumalat ning julgetakse temale toetuda. Teadvustatakse, et Jumal tegutseb inimeste sees nende kaudu. Tänapalvetega pöörduakse vähemalt igal hommikul ja õhtul Jumala poole. Ka päeva jooksul kui sõltlane tabab ennast muretsemas või kahtlemas, teeb ta pausi ning palub õige mõtte või teo juhatust Jumalalt. AA rühmades on taastanud oma usu ka need, kes eelnevalt on usu kaotanud. Tunnistatakse, et vahel on AA põhimõtet omaksvõtmine raskem neile, kes on usu kaotanud või sellest loobunud, kui neile, kel pole seda iial olnud (*Alcoholics Anonymous* 2010: 27). Sõpruskonna eelnev kogemus ja usu kinnitus annab igale uustulnukale lootuse ja usu tagasi. Avastatakse alles AA rühmas, et Jumal on armastav, mitte karistav ning tunnistatakse, et Jumal on juhtinud neid ka kõikidel eelnevatel rasketel aegadel enne kui nad AA rühma jõudsid.

Me ei saa inimlikku lõpuni mõista ega seletada, küll aga tohime Jumalat seal usaldada, kus lõpevad meie teadmised ja oskused (Lehtsaar 1994: 18).

Sõltlased kinnitavad, et usk peab nende sees 24 tundi ööpäevas tegusid tegema või muidu nad hukuvad.

Usku saab omandada, seda saab omandada aeglaselt, seda tuleb külvata (*Alcoholics Anonymous* 2011: 120).

*Kolmandas sammus* otsustatakse anda oma tahte ja elu Jumala hoolde, nii nagu igäüks Teda ise mõistab.

Kolmas samm on nurgakivi millel püsivad kõik ülejäänud sammud. Eelnevalt peab olema jõutud veendumusele, et on olemas jõud, mis on tugevam inimesest ja nõnda on ka kergem usaldada elu selle jõu kätte. Jumalast räägitakse selles tähenduses, et inimene ei või ja tal pole vajagi hakkama saada oma jõul. Igaüks võib jääda oma nägemuse juurde Kõrgemast Jõust.

Anda oma tahe ja elu selle hoolde, kes vastab igäühe enda ettekujutusele Jumalast. Mida enam on valmisolekut sõltuda Kõrgemast Jõust, seda sõltumatumaks muututakse. Sõltuvus AA mõistes tähendab seetõttu vaimu tõelise sõltumatuse saavutamist. Mida enam on valmisolekut sõltuda Kõrgemast Jõust, seda sõltumatumaks tegelikult muututakse (*Alcoholics Anonymous* 2010: 35). Kogu häda seisneb tahtejõu väärkasutamises. Püüa lahendada oma probleeme tahtjõuga selle asemel, et viia oma tahe kooskõlla kavatsustega, mis Jumalal meie suhtes olid. AA 12 sammu eesmärk ongi teha nimetatud kooskõla järjest võimalikumaks. Kolmandas sammus esitatakse ka nõ. Meelerahu palve mis saab iga AA koosoleku lõpetamise traditsiooniliseks palveks.

Jumal, anna mulle meelerahu leppida asjadega, mida ma muuta ei saa, julgust muuta asju, mida ma muuta saan ja tarkust nendel asjadel alati vahet teha. Sündigu Sinu, mitte minu tahtmine. (*Ibid*, 39).

*Neljandas sammus* viiakse läbi põhjalik ja kartmatu moraalne enese-uuring.

Väidetakse, et uhkus ja hirm takistavad eneseanalüüsi. Kuid kui inimene ei vaata ausalt endasse, jääb igapäevaelus usk talle kättesaamatuks.

Alkohoolikud peaksid üsna hõlpsasti mõistma, et hävitava joomise algpõhjuseks olid kontrollimatud tungid. Joodi, et uputada hirmu, pettumust ja masendust. Joodi, et põgeneda oma ihade eest, ja siis joodi veelgi, et ihad kasvaksid. (*Ibid*, 42).

Oma vigade tunnistamisel võetakse aluseks seitse surmapattu: aplus, omandihimu, kiim, kadedus, õgardlus, vihapidamine ja tujutus. Viha peetakse alkohooliku peamiseks vaenlaseks. Sellest tulenevad kõikvõimalikud vaimsed haigused, sest me ei olnud haiged mitte ainult hingelt ja kehalt, vaid olime ka vaimult tõbised (*Alcoholics Anonymous* 1995: 67).

Kui me andestame, siis andestab meile ka Jumal. Kui me peame viha, siis hävitab see viha ainult meid ennast (Lehtsaar 2011: 114-115).

*Viendas sammus* tunnistatakse Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele oma väärte tegude tõelist olemust.

Püsiva meelerahu ja kainuse huvides on see samm kõige olulisem. Igaüks peab tunnistama oma vigu mis on võrdväärne pihiga. Olles avaldanud oma saladuse, vabaneb sõltlane kohutavast endas kantud pingest ja üks põhjus – et unustada, kaob kohe. Just siis algab tõeline kainus. Sõltlane ei saa pääseda enne, kui on vabanenud oma süükoorma kandmisest (Alcoholics Anonymous 2011: 11).

Tunne Jumalat

Tunne rahu.

Kui pole Jumalat

Pole ka rahu (*Alcoholics Anonymous* 2011: 144).

*Kuuendas sammus* ollakse täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik nende iseloomuvead.

Ma palun, et sa vabastaksid mu kõigist iseloomuvigadest, mis ei lase mul sulle ja minu kaaslastele kasulik olla. Anna mulle jõudu, kui ma siit väljun, viia ellu sinu tahet. Aamen (*Alcoholics Anonymous* 1995: 76).

*Seitsmendas sammus* palutakse Teda alandlikult, et ta kõrvaldaks nende puudused.

Alandlikkus – tugevus nõrkuses (Hellsten 2005: 20). Tugevaks saab see, kes tõeliselt ja tegelikult oma nõrkusele silma vaatab (*Ibid*, 33). Terve tervenemisprogrammi ühendavaks mõtteks on liikumine alandlikkuse suunas.

AA juhise 12 sammu leiab järgneva selgituse kuigi meie „mina“ on elus kaduvväike, pidagem meeles, et inimese hing on igavene. See on kõige hinnalisem asi maalima. See on väike jumalik säde meis. Just see jumalikkus tõstab meid kõrgemale loomadest. Alandlikkus põhineb tõdemusel, et oleme Jumala lapsed. See on arusaam sellest, et vajame suuremat jõudu kui iseenda oma ja soovi lubada sel jõul meie elu üle valitseda; lihtsalt öeldes – alandlikkus on õppimisvõime ja tõe avatud mõistus. Kui pääseme sellesse seisusse, edeneb paranemine hästi (*Alcoholics Anonymous* 2011: 13).

*Kaheksandas ja üheksandas* sammus koostatakse nimekiri kõikidest inimestest, kellele oldi kahju tehtud ja hakati soovima seda heastada.

Hüvitatakse vähimagi võimaluse korral neile inimestele tehtud kahju – välja arvatud juhul, kui oleksime teinud sellega halba neile või kellelegi teisele.

Sõltlasele ei jätku jõudu elada mineviku haardes. Tuleb maksta materiaalsed võlad, kuid moraalseid võlgu saab ainult vähendada (*Ibid*, 15).

*Kümnendas sammus* jätkatakse enese-uuringut ja kui ollakse milleski eksinud, tunnistatakse seda kohe.

Esimesed üheksa sammu valmistuti elama uut elu. Kümnenda sammu abil hakatakse AA eluviisi rakendama päev-päevalt. Pidevalt tuletatakse endale meelde, et ollakse kained ainult Jumala armust ja kõik see, milleni ollakse jõudnud on pigem Jumala saavutus.

Jumal on inimest tunnustanud ning inimese väärtus on „Jumala armust“ ja keegi ei tohi väärtusetuks pidada ka haigeid (Grom SJ 2005: 70).

*Üheteistkümnendas sammus* püütakse palve ja mõtiskluse abil täiustada oma teadlikku sidet Jumalaga, nii nagu Teda mõistetakse, paludes vaid oskust mõista Tema tahet ja jõudu seda järgida.

Palve ja mõtisklus on põhiliseks vahendiks teadliku sideme loomisel Jumalaga (*Alcoholics Anonymous* 2010: 86).

AA tugirühmade liikmed väidavad, et need kes on asunud palvetama, ei saa enam ilma palveta. Samuti peetakse tähtsaks leida endale palvekaaslane kellega koos palvetada.

Ent mis on siis palve? See on südame ja meele ülendamine Jumala suunas ning selles mõttes hõlmab ta mõtisklust. Palve all mõistame tavaliselt Jumalale oma soovi esitamist.

See koondub sõnastusse: ... oskus Tema tahet mõista ja jõudu seda tahet täita.“ (*Ibid*, 91).

AA-s mõistsime, et palvetamise kasulikkuses ei maksa kahelda. See mõistmine süveneb koos teadmiste ja kogemustega. Kõik järjekindlad palvetajad on leidnud endas ebatavalist jõudu. Nad on leidnud tarkust, mis ületab nende tavalised

võimed. Ning järjest rohkem on nad leidnud hingerahu, mis võimaldab eluraskustega silmitsi seista (*Ibid*, 93).

*Kaheteistkümnendas sammus* olles kogenud nende sammude tulemusena vaimset ärkamist, püütakse viia seda sõnumit alkohoolikuteni ja järgida neid põhimõtteid kõikides oma tegemistes.

Sügav soov elada kasulikult ja kõndida alandlikult oma eluteed, valgustatuna Jumala armust. Vaja on tegusid, rohkem tegusid „usk ilma tegudeta on surnud“. Abivalmidus on meie ainuke eesmärk (*Alcoholics Anonymous* 1995: 85-86).

AA 12 sammu juhiseist leiab järgneva käsitluse ristiusu põhimõtetest: ristiusk põhineb armastusel. Sel sõnal on mitmeid varjundeid, näiteks ligimesearmastus, hea tahe, hellus, abivalmidus, sõbralikkus, sallivus, poolehoid, kaastunne jne. Kui aitame kaaslast, olles tema vastu sõbralik, teeme täisväärtuslikku vaimulikku tööd. Vaimsus on lihtsalt öeldes omakasupüüdmatu abistamine. Kui tahad omaks võtta seda lihtsalt tõde, märkad, et roheline tuli on süttinud, tee on vaba. Kristus õpetas, et on kaks suurt käsku: armastada Jumalat ja armastada ligimest nagu iseennast. Kui võid neid täita, ei tule rahunus sinu hinge (*Alcoholics Anonymous* 2011: 18).

## **2. Kokkuvõtte programmist**

Kokkuvõttes võib tõdeda, et AA liikumise käitumisjuhendiks on armastus ja sallivus teiste inimeste suhtes. Järgitakse põhimõtet, et kõik inimesed on kutsutud siia ellu üksteise teenimiseks. Inimene saab kasutada vaid Jumala antud rikkusi. Elu eesmärk muutub selgemaks, kui töötatakse teiste abistamiseks, mitte omamise eesmärgil. Õnnelik ollakse teisi teenides. Sõltuvusest pääsemine on toonud neid äratundmisele, et Jumala plaan nendega on teiste sõltlaste päästmine. „Põhjas käimise“ tulemusel on sõltlasel lihtsam leppida asjaoluga, et ta ei ole kõikvõimas. Ta on kogenud vahetult enda abitust ning mõnedki neist on tundnud surmahirmu. Kainuse juurde jõudes tunnistatakse, et tegelikult on nende elu olnud alati Jumala kätes.

AA liikumisele on iseloomulikud spirituaalse hingehoiu põhimõtted, mis üldjoontes tähendavad vaimulikku juhendamist.

See on tervikuna oma usuelu vaatlus hingehoidja juhendamisel. Hingehoidlike töövahenditena kasutatakse palvet, meditatsioone ja Piibli tekste. Kesksel kohal on ligimesearmastus. Juhendaja on abistatava suhtes mingil määral autoriteetsel positsioonil, sest ta annab juhiseid ja nõu. Vaimulik juhendamine on mõeldud kristlastele, kes tahavad eesmärgist juhitud edendada oma suhet Jumalaga (Kiiski 2009: 38).

Kuigi AA gruppides puuduvad kindlad juhid, kasvavad liikumise seast välja nn. toemehed keda võib antud kontekstis pidada ka hingehoidjateks oma kaaslasele.

Tugiisiku ülesannete hulka kuulub abivajaja (sõltlase) haiglasse toimetamine, külastamine, AA koosolekule viimine, julgustamine, valmidus vajadusel kuulata, küsimustele vastata (*Alcoholics Anonymous* 2012:53).

### **3. Sotsiaalprogramm „Igapäevane valik“**

Eesti vanglates kasutusel olev Charles ja Sharon Burtoni poolt sõltlastele suunatud programm „Igapäevane valik“ on välja töötatud USA-s. Aluseks on võetud AA programmi 12 sammu ning on üles ehitatud kristlikele alustele. (Üprus 2000: 189) Vestluses endise kaplani Olius Thalingiga selgus, et programm jõudis Eestisse peale 1992. aastat toleaege Eesti Kristliku Kiriku praeguse Eesti Kristliku Nelipühikiriku ja USA vanglakaplanite koostöö tulemusena. Oma 15 aastast tööpraktikat vanglas nimetab Olius Thaling tulemuslikuks. Tema andmete kohaselt on suur enamus vanglas usu leidnud kinnipeetavatest ka usu juurde jäänud (Vestlus 12.11.2012).

2005. aastal viisid Charles ja Sharon Burton Eesti vanglakaplanitele läbi programmi „Igapäevane valik“ koolituse. Ning 2005. aastast alates kasutab Tartu Vangla antud programmi töös sõltlastega (Vestlus Tartu Vangla peakaplan Olavi Ilumetsaga 10.12.2011 ja 12.11.2012).

Programmis osalemise eelduseks on inimese soov tunnistada oma probleeme ja nendega tegelda. Samuti peaksid tal olema üldised teadmised Piiblist (Pöder 2012: 23-24).

Programmi kestus on 90 päeva ning programm annab kindla raami ja juhised igaks päevaks. Iga päev kinnitab sõltlane oma allkirjaga otsust: Otsustan, et täna narkootikumide ja alkoholi ei tarvita ning lisab kuupäeva. Usku Jumalasse kasvatatakse samm sammult. Osavõtjad peavad olema motiveeritud iga päev töötama iseseisvalt töövihikuga ja täitma eneseanalüüsi tabelit. Iga nädal antakse järgmise nädala materjal iseseisvaks töötamiseks. Kohtumised grupiga või individuaaltunnid koos juhendajaga toimuvad 1 kord nädalas. Programm eeldab sõltlase täielikku ausust iseenda vastu ja valmisolekut tunnistada Jumala eksistentsi. Programmi autorid rõhutavad, et vaimuliku osa kõrvalejätmine sõltlaste paranemisprogrammidest õhnestab paranemist ning viib suure tõenäosusega tagasilangusesse (Burton 1993: 3). Kehtib niisamuti nagu AA liikumise 12 sammu programmis printsiip, et elatakse 24 tundi korraga.

Ärge siis hakake muretsema homse pärast, sest küll homnepäev muretseb ise enese eest! Igale päevale piisab oma vaevast (Mt 6,34).

Programmis lahatakse järgmisi küsimusi:

Kuidas võita oma elu kontrollivaid probleeme; probleemi tunnistamine; probleemi mittetunnistamine ja selle tagajärjed; suhted; Jumala roll minu elus ja tee Jumala juurde. Kes on Jumal; meelearandus; ligimese armastus; raskused kui võimalused iseloomu arendada. Tervenemine algab enese ausast läbi uurimisest. Oluline on valmidus möödunu heastada; andeks palumine; negatiivsed suhtumised ja solvav käitumine; teistele põhjustatud valu tunnistamine; kibeduse juur, vihkamine ja vägivald (Pöder 2012: 23-24).

Järgneb kokkuvõtte sotsiaalprogrammist Igapäevane valik.

*Esimeses sammus* tunnistatakse, et ma ollakse sõltuv narkootikumidest ja alkoholist ning ei tulda oma elu juhtimisega toime.

Selgitatakse, et enesepeetus ja õigustamine viivad sõltlase varem või hiljem enesehävitamiseni. Ennast ja teisi võib petta, kuid Jumalat mitte (He 4,12-13).

Tuuakse välja millised probleemid sõltlase elu mõjutavad (Ga 5,19-21) põhjal ning selgitatakse nende sisu. Selgitatakse, et mahasalgamine on sõltlase ohtlikum tundemärk. Sõltlane püüab süüd ja vastutust teiste kaela veeretada püüdes põgeneda probleemi eest nägemata, et probleem on temas eneses. Samuti tekib

neil moonutatud arusaam elust ning nad ei suuda teha õigeid otsuseid (Burton 1993: 8-24).

*Teises sammus* kinnitatakse usku, et kõikvõimas Jumal võib tuua tagasi kainusele ja mõistlikkusele.

Selgitatakse, kes on Jumal kirjakohtade (Je 44,6 ja 1Kr 8,4) järgi ning lisatakse: ... kes Jumala juurde tuleb, peab uskuma, et tema on olemas ja et ta annab palju head neile, kes teda otsivad (He 11,6).

Teine samm jagatakse kaheks: on olemas ainult üks Jumal ja ei panda kedagi ega midagi muud tema kõrvale; otsustatakse otsida Jumalat, selgitada välja tema nõudmised ning järgida neid südamest. Tuuakse ka ära nimekiri omadustest mida Jumalat teenides omandatakse: kainus, mõistlikkus, rahu, tarkus, lugupidamine, kord, sõprus, puhtus, kannatlikkus, kindlus. Omakorda võib igaüks lisada iseloomujooni, mida tahaks Jumalalt saada.

Selgitatakse, et Jumal võtab vastu need, kes tulevad Jeesuse Kristuse kaudu tuues ära vastavasisulised kirjakohtad Piiblist (Jh 1,12. 3,16. 6,37; 1 Jh 1-9; Ro 10, 9-10. 13) ja kinnitatakse: sind lunastatakse, sa pole enam kaduv ja tühine, Jumal annab sulle väärtuse (1 Pe 1,18-19).

Järgneb selgitus kuidas Aadama ja Eeva üleastumine Jumala käsust sai kogu inimkonna Jumalast lahutamise põhjuseks ja Jeesuse ohvrisurm inimese lepitamiseks Jumalaga.

Sest Inimese Poeg on tulnud otsima ja päästma, mis on kadunud! (Lk 19,10). Järgneb usu kinnitus, et Jeesus suri meie eest.

Selgitatakse, et inimene, kes tahab Jeesuse kaudu Jumala juurde tulla, peab pattu kahetsema. Patukahetsus tähendab meelearandust, millega kaasneb ka eluviisi muutus. Sõltlasele tuleb endale defineerida mis on meelearandus ning tunnistada:

Tean, et minu head teod ei ole Jumalale meelepärased, sest nad on patust läbi imbunud ja pean panema lootuse Jeesuse Kristuse, oma päästja lõpetatud tööle.

Nüüd tuleb sõltlasele peale otsuse, et ta ei tarvita täna narkootikume ja alkoholi, tunnistada oma allkirja ja kuupäevaga järgmist:

Sündisin täna uueks inimeseks, kes on Jeesus Kristus.

Järgneb õpetus läbi evangeeliumi kirjakohtade (Jh 15,15; Mt 6,5-7) kuidas palvetada. Antakse nõuandeid mis aitavad sõltlasele oma palvekorda järgida.

Selgitatakse, et uuestisünd toimub siis, kui sõltlane otsustab meelt parandada ja Jeesuse kaudu Jumala juurde tulla. Just sel hetkel asub Püha Vaim uskliku sees tööle, et teda uuendada. Püha Vaim on ainus vallutav jõud, mis aitab küpseks kristlaseks saada.

Ärge joovastuge viinast, kust tuleb õnnetu elu, vaid saage täis vaimu (Ef 5,18) (Burton 1993: 28-44).

*Kolmandas sammus* allutatakse oma tahe ja elu Jumala juhtimisele.

Ka sõltlase südametunnistus on hävinud ja vajab Jumala juhtimist. Aga Issand on ustav, kes teid kinnitab ja kurja eest hoiab (2Ts 3,3).

Küsitakse sõltlaselt, kas ta on valmis igas eluvaldkonnas Jeesusele kuuletuma ja kirjutama üles kõik eluvaldkonnad, mida kõige raskem on Jeesusele üle anda. Selgitatakse, et terviklik süda on see, mille keskmes on Jumal. Sõltlase vaimne uuenemine algab iga iseka mõtte eemaldamisest ja sõnakuulelikkusest Issandale ning tema teenimisest. Õpetatakse isetut käitumist ning küsitakse, kes sõltlane on valmis teiste teenimise kaudu Jumalat teenima. Palvetatakse selle eest, et Issand aitaks lahti saada isekusest ning leida võimalus teisi teenida. Teadmine, et iga elu on Jumala kätetöö, pakub suurt rahuldust. Sõltlasele tekib äratundmine, et ta pole enam sõltuv eneseuhkusest või alaväärsustundest, sest ta tunneb ennast olevat Jumala meistriteos.

Jumal on armastus, kuidas seda mõista?

Armasta Issandat (Mt 22,37), armasta ligimest (Mt 22,39), armasta iseennast (Mt 22,39), armasta vaenlast (Lk 6,27-28), armastus on Jumala muutumatu iseloomujoon Jumal on armastus (1Jh 4,8).

Kedagi ei suuda enne armastada, kui jõutakse äratundmisele jumala armastuse suurusest, see on kingitus. Esitatakse küsimus: kas sa oled valmis vastu võtma Jumala armastust?

Me armastame, sest tema on meid enne armastanud (1Jh 4,19).

Tõeline paranemistee on andeksand mis on jumalik viis vihkamist armastusega asendada. Sõltlasele tuleb endale esitada küsimus: kas ta on valmis armastama oma

vaenlasi? Kirjutades üles kõik oma vaenlased, palutakse Issandalt endale andestavat südant ning õnnistust vaenlastele. Selgitatakse, et hirm võrdlemise ees ja läbikukkumised on üks põhjus miks inimesed tarvitavad sõltuvusaineid. Lisatakse nimekiri eluvaldkondadest kus inimene võrdleb ennast teistega. Õpetatakse inimest armastama ennast sellisena nagu ta on. Inimest mõõdetakse südame hoiaku järgi.

... ent nad ei saa aru, et nad endid mõõdavad iseenestega ja võrdlevad iseenestega (2Kr 10,12).

Tegeldakse järjekindlalt oma mõttemaailma kontrollimisega ja iseloomu kujundamisega ning õpitakse nägema oma probleemides Jumala soovi oma iseloomu kujundamisele kaasa aidata. Järgnevalt tuuakse välja nimekiri Matteuse evangeeliumi viienda peatüki salmidest 3-10 Jumalale meelepärastest iseloomujoontest koos selgitustega: alandlik, meelt parandav, vaimulike asjade järele janunev, armulik, puhas südamedelt, rahunõudja, kannatlik.

Apostel Pauluse kirjust galaatlastele lisatakse: armastav, rõõmus, rahulik, kannatlik, lahke, heatahtlik, usklik, enesekontrollivõimeline (Gl 5,22-23). Järgneb igäihe analüüs millised iseloomujooned tal olemas on ja milliseid tahaks ta kõige enam oma elus arendada. (Burton 1993: 48-74).

*Neljandas sammus* süvenetakse iga päev oma iseloomu tähelepanelikku uurimisse.

Neljandat sammu peetakse kõige raskemaks, sest selleks kulub aega ja tähelepanu, et seda korralikult oma ellu rakendada. Kui sõltuvusained olid varem need, mis aitasid elu raskusi ja sisemisi pingeid leevendada, siis tõe näkku vaatamisel ja eneseanalüüsil võivad emotsionaalsed pinged veel raskemad olla.

Aga inimene katsugu ennast läbi (1Kr 11,28).

Räägitakse viiest hingeseisundist, mis võivad inimest tabada: vaesus, murtud süda, vangistus, pimedus, muserdatus. Sõltlane süveneb enese põhjalikku jälgimisse ning paranemine ei saa enne aset leida, kui ta on iseenda suhtes täiesti aus. Tuleb kirja panna kõik, mis haiget teeb ning anda haavade parandamine Jumala hoolde.

Oh Jumal, uuri mind, ja tunne ära mu süda! Katsu mind läbi ja tunne ära mu muremõtted! Vaata, kas ma olen valuteel ja juhata mind igavesele teele! (Ps 139,23-24).

Lisatakse tabel 24 positiivse ja 24 negatiivse iseloomujoonega mida tuleb igapäevaselt täitma hakata. Lisatud on iseloomujoonte definitsioonid. Proovitakse minevikuga rahu teha ning omandada häid harjumusi tulevikuks. Endiselt kuulub iga õppetüki juurde palve ning kirjakoht. Iseloomu jälgimise tabel aitab sõltlasel õigeid seisukohti ja käitumist ellu rakendada. Igal õhtul tuleb sooritada aus enesevaatlus, mille järgi saab jälgida kuhu poole teod kalduvad kas mõõdukuse, enesekontrolli või minnalaskmise poole. Hindamise kriteeriumiks on: hinda ennast ausalt, kuid mitte karmilt (Burton 1993: 78-90).

*Viiendas sammus* tunnistatakse oma iseloomu puudusi Jumala, iseenda ja palvekaaslaste ees.

Peale põhjalikku eneseanalüüsi järgneb patutunnistust. Antakse teada, et Jumala arm on üle igast patust.

... ent kus patt on suurenenud, seal on ka arm saanud ülirohkeks (Ro 5,50).

Pattude ülestunnistamise läbi arendatakse ausust. Peetakse tähtsaks palvekaaslase leidmist kellega koos oma ülestunnistusega lõpuni aus saab olla. Ausus ja hingepuhtus on omadused, mis saavutatakse vaid raskusi ja alandusi taludes (Burton 1993: 92-96).

*Kuuendas sammus* palutakse Jumalal kõrvaldada kõik iseloomu puudused. Kutsutakse mõistmisele, et Jumal keelab vaid selle, mis on inimesele kahjulik ja ohtlik. Jumal annab sõltlasele armu, et ta võiks vabana elada.

Jätkatakse iseloomu jälgimise tabelit ning julgustatakse oma läbikukkumisi Jumalale üles tunnistama ning andeks paluma. (*Ibid*, 98-100).

*Seitsmendas sammus* palutakse alandlikult, et Jumal arendaks häid iseloomujooni.

Järgneb selgitus kuidas Jumal kasutab ärritust iseloomu ja kannatlikkuse kasvatamiseks.

Järgmiseks ülesandeks on kirja panna kõik mis ärritab sõltlast teiste inimeste, elutingimuste ja iseenda juures ning süvenetakse ärritajate analüüsi, mida saab

muuta ning mis ei sõltu iseendast. Õpitakse vahet tegema ärritustel, mida Jumal kasutab inimese iseloomu täiustamiseks ja iseenda poole tekitatud ärritustel. Samuti selgitatakse, et Jumal ei anna inimesele rohkem kanda, kui viimane jaksab. Jumal tunneb inimese taluvusvõimet rohkem kui inimene ise.

Kuna te teate, et teie usu läbikatsumine teeb teid kannatlikuks (Jk 1,3).

Läbi ärrituste analüüsi õpitakse muutma asju, mida saab muuta ning leppima asjadega, mida muuta ei saa. Järgneb „meelerahu palve“:

Kallis Taevane Isa, palun aita mul leppida asjadega, mida ma ei saa muuta. Õpeta mind muutma asju, mida ma saan muuta. Tänu Sulle Isa, et andestad mulle ja armastad mind sellisena nagu olen (Burton 1993: 110).

Selgitatakse kannatuste kasu inimesele väites, et kui inimese elust puuduksid ebameeldivad olukorrad, ei areneks inimestes kaastunnet, mõistmist, tänumeelt, julgust, alandlikkust, pikka meelt ja kannatlikkust.

Pidage seda lausa rõõmuks, mu vennad, kui te satute mitmesugustesse kiusatustesse, kuna te teate, et teie usu läbikatsumine teeb teid kannatlikuks. Aga kannatlikkus olgu täiuslik, et te oleksite täiuslikud ja terviklikud ega oleks teis midagi vajaka (Jk 1,2-4).

Selgitatakse, et kiusatused ei tule kunagi Jumalalt. Inimest kiusavad vaid iseenda patused himud.

Kirjutatakse üles kõik mälestused, mis meelitavad tagasi pattuelli ning võrreldakse neid mälestustega, mis hoiavad vigu kordamast.

Olge kained, valvake! Teie süüdistaja, kurat, käib ringi nagu mõirgav lõvi, otsides, keda neelata (1Pt 5,8) (Burton 1993: 102-120).

*Kaheksandas sammus* koostatakse nimekirja inimestest kelle ees ollakse süüdi ja püütakse neile kõik heastada.

Selgitatakse, et sõltlasele on tähtis saada korda suhted kaasinimestega oma sisemise rahu saavutamiseks. Kui oma süüd ei tunnista, mõistab peagi inimese alateadvus ta hukka ning tekkiv häbi ja enesepõlgus võib viia tagasilangusele. Järgneb selgitus, kuidas tuleks andeks paluda ilma teisi süüdistamata ja võttes täie vastutuse oma tegude tagajärgede eest kõiki ettekäandeid ja vabadusi kõrvale lükates. Järgneb nimekiri inimestest kellele on liiga tehtud. Kasutades iseloomu

jälgimise tabelit analüüsitakse põhjuseid mis on viinud solvava käitumiseni. (Burton 1993: 122-137).

*Üheksandas sammus* asutakse kõike halba, mida teistele ollakse teinud, võimalust mööda heastama. Loobutakse hüvitamisest vaid juhul, kui see samm tooks haigetsaanule või tema lähedastele uusi kannatusi.

Oma süütunde ja masenduse vähendamiseks on vajalik sõltlasele oma süü heastada. Jagatakse näpunäiteid, kuidas õigesti vabandada. Paraneja peab suutma ka ise andeks anda, kas siis, kui süüdlane pole andeks palunud.

Üksteist taludes ja üksteisele andestades, kui kellelgi on teise vastu kaebust. Nii nagu Issand teile on andeks andnud, nõnda tehke teiegi! (Kl 3,13).

Järgneb eneseanalüüs ning selgitatakse, et solvanguid ja haavamist põhjustavad kolm nähtust: kibestumine, ebamoraalne käitumine ja ahnus. Kibestumine saab alguse andestamatusel, salavimmast või vihkamisest.

Kõik kibedus ja raev ja viha ja kisa ja teotamine jäägu teist kaugele eemale koos kogu kurjusega (Ef 4,31).

Mõtted peavad tegusid valitsema. Hoiatatakse ahnuse eest mis võib tagasi viia sõltuvusainete tarvitamise juurde. Ahnus moonutab maailmanägemist. (Burton 1993: 140-156).

*Kümnendas sammus* jätkatakse õpitu ellurakendamist.

Tuletatakse meelde, et paraneja ei tohi iial unustada oma sõltuvuse ravimatust. Armastus ja andustus on need, mis taastavad elu tegeliku eesmärgi – osaduse Jumalaga. Andes oma elu ja tahte Jumala kätte on saanud Kristusest elu juhataja. Läbi usu Kristusesse kaob mõttemaailmast isekus ning keskendutakse teiste teenimisele.

Armastage oma vaenlasi, tehke head neile, kes teid vihkavad; õnnistage neid, kes teid neavad, paluge nende eest, kes teid siunavad (Lk 6,27-28).

Jätkatakse iseloomutabeli täitmist ja veelkordselt kinnitatakse palve tähtsust patu tunnistamisel. Palve eemaldab mustad mõtted ja patu ning annab julguse Jumala ees seista (Burton 1993: 158-173).

*Üheteistkümnendas sammus* asutakse Jumala osadust tugevdama läbi palve ja mediteerimise.

Palvetades õpib inimene Jumalat tundma. Järgneb „Meie Isa“ palve üksikasjalik analüüs (*Ibid*, 176-195).

*Kaheteistkümnendas sammus* viiakse sõnum paranemise võimalikkusest ja Jumala rahust neile, kes seda vajavad.

Selgitatakse, et igaüks, kes armastab Jumalat ja on Tema Sõnale kuulekas, suudab aidata teisi. On allutatud oma elu Jumala plaanile. Selgitatakse, et teisi aidates kinnistuvad õpitud programmi põhimõtted ning iga kord, kui kedagi aidatakse, paranetakse Kristuse armastuse läbi ka ise.

Kui me üksteist armastame, siis jääb Jumal meisse ja tema armastus on saanud täieliseks meie sees (1Jh 4,2).

Julgustatakse teistele abivajajatele oma kogemustest rääkima ning antakse selleks juhtnöörid.

Sest kõik, mis Jumalast on sündinud, võidab maailma ära; ja see ongi võit, mis on ära võitnud maailma; meie usk! (1Jh 5,4).

91 päeval antakse programmi läbinule tunnistus millel on sõnum: Nüüd olen sa võitja! Oled leidnud kindla ja püsiva lahenduse oma probleemile. Tema nimi on Jeesus!

Pea meeles Jeesuse sõnu:

Seda ma olen teile rääkinud, et teil oleks rahu minus. Maailmas on teil ahastust, aga olge julged, mina olen maailma ära võitnud (Jh 16,33).

Kes võidab, see riietatakse nõnda valgete riietega ja mina ei kustuta tema nime eluraamatust, ja ma tahan tunnistada tema nime oma Isa ees ja kõigi tema inglite ees (Ilm 3,5) (Burton 1993: 198-205).

#### **4. Kokkuvõtte programmist**

Julgeksin väita, et sotsiaalprogramm Igapäevane valik annab võimaluse oma raamistikule üles ehitada erinevate konfessioonide usuõpetusliku sisu.

Keskseks ülesandeks on õpetada Piibli põhimõtteid, mis iseloomustab piiblipõhist hingehoidu. Pühakirja alusel pakutakse nii lohutust kui praktilisi tegevusjuhiseid ja keelde. Piiblit tõlgendatakse konservatiivselt ning eeldatakse, et

abisaaja võtab omaks talle pakutava tõlgenduse. Probleemide lahendamist on selle käsitluse järgi loota siis, kui abistatav muudab oma eluviisi hingehoidja näidatud suunas. Piiblipõhise hingehoiu puhul on oluline hingehoidja toimiv Jumala-suhe (Kiiski 2009: 37).

Hingekarjase rolli täidab kaplan.

## V EMPIIRILINE UURIMUS

### 1. Valim ja andmete kogumine

Esmaseks huvigrupiks minu uurimuses olid AA liikumise rühmad Eestis. Ajaperioodil 01. oktoober 2012 – 12. november 2012 toimusid vestlused AA tugiliikmetega üle Eesti. 8 liikmega vestlesin telefonitsi, edastasin 5 e-kirja millest sain vastuse kolmelt AA rühma liikmelt. 18.10.12 teostasin osalusvaatluse AA rühma koosolekul. Küsimustele vastasid AA rühmade tugiliikmed üle Eesti (neist 12 meest ja 1 naine) vanuses 30-66 eluaastat. Küsitluses on esindatud Tallinn, Tartu, Põltsamaa, Jõhvi, Virtsu, Kärkla, Rapla, Viljandi, Võru. Asjaolul, et tegemist on tundliku teemaga ei kasutanud vestluste salvestamiseks diktofoni vaid vastused küsimustele kirjutasin üles vahetult.

Teiseks huvigrupiks minu uurimuses olid sotsiaalprogrammi Igapäevane valik osalejad Tartu Vanglas. Käesoleval ajahetkel, kui oma uurimust läbi viisin, tegutses Tartu Vanglas sotsiaalprogrammi Igapäevane valik 2 gruppi. Gruppidesse kuulus 28 osalejat, küsitluses vastas neist 21 grupiliiget vanuses 23-53 eluaastat. Osalejad on kõik vene keelt kõnelevad mehed. Avatud küsimustele vastasid osalejad anonüümselt 12.11.2012. aastal Tartu Vanglas toimunud programmitunni ajal. Vastused on tõlgitud töö autori poolt vene keelest.

Grupitööd viis läbi Tartu Vangla kaplan Angelina Urbel. Küsisin ka tema enda hinnangut programmi efektiivsuse kohta: „Mulle meeldib see programm sellepärast, et annab võimaluse pöörata nende mõtteviisi ja motiveerida otsima vabadust ja paljud nendest hakkavad külastama kirikut.“ (Vestlus 13.11.2012). Uurimuse käigus otsisin vastust küsimustele mis on see jõud, mis aitab

tervenemisprogrammides osalevatel sõltlastel leida teed kainusele, kuidas nad seda jõudu määratlevad ning milline osakaal on palvel. Lisaküsimusena vastasid uurimuses osalejad oma kuulumise või mittekuulumise kohta kogudustesse või usuliikumistesse.

## 2. Andmete analüüs

Kasutasin andmete analüüsil *Amadeo Giorgi* meetodit, kus analüüsi läbib viis etappi (Laherand 2008: 89).

Esimeses etapis tutvusin andmetega ning vastuste põhjal jagasin teises etapis tulemused enda nägemuse kohaselt kolme tähendusüksusesse. Eraldasin esialgu AA rühmade liikmete vastused Tartu Vangla sotsiaalprogrammis osalejate vastustest. Kolmandas etapis tõstsin esile tähendusvõrgustiku ning peegeldasin kokkuvõtvalt tulemusi. Neljandas etapis võrdlesin tulemusi omavahel ning lõpuks andsin üldise hinnangu uurimustulemustele.

Esimesse gruppi jagasin inimesed kes kuuluvad kogudusse ka väljaspool sõltlastele mõeldud tugigruppe või määratlevad oma usulist kuulumust.

*Jumal on minu jaoks Kolmainu Jumal -- Isa ja Poeg ja Püha Vaim. 3 isikut, 1 Jumal kellele toetun. Olen ristitud Karksi-Nuia Püha Aleksei kirikus ja kuulun ka samasse kogudusse. Kuna inimene on ainus loom, kellel on võime palvetada, siis peab inimene palvetama kogu aeg. Üritan (mees Viljandi rühm).*

*Usun Kristusesse, kes päästab. Olen EELK koguduse liige, Kahjuks on väikse koha probleemiks see, et inimesed ei julge AA gruppi tulla. Kardetakse usku pööramist. Palve on minu jaoks igapäevaselt tähtis. AA on mind väga palju aidanud (mees 66 Kärkla Hiiumaa rühm).*

*Minu jaoks on olemas Isikuline Jumal, pean ennast kristlaseks. Rühmas on meil enamus ateiste. On soovitatud, et rühma koosolekul ei räägita religioonist. Olen ristitud kristlane ja olnud EELK koguduse liige. Praegu kuulun vabakogudusse. Palve on minu jaoks oluline (mees 49 Tartu Lubja rühm).*

*Minu jaoks on olemas Elav Jumal kes mind on aidanud. Teadmine, et Jumal on olemas oli mul ammu, kuid ta elas kõrvaltoas ning me ei suhelnud Olen baptisti*

*koguduse liige ning oma kogudusega väga rahul. Palvetan pikemalt pühapäeval ja kolmapäeval. Pean tähtsaks südame kutset palvetada. Jumal ei taha tsirkust. Kui palve südamest ei tule, jätan parem palvetamata (mees 49 Võru rühm).*

*Miski aitab siin rühmas. Olen EELK koguduse liige ning käin ka kirikusse. Mind on ristitud ja leeritatud. Tunnen, et kirik ei kõneta mind, pigem jätab külmaks, käin seal lihtsalt koos emaga. Kindlat palvekorda ei ole. Pigem teen lühikese tänapalve. (mees 54 Võru rühm).*

Küsitluses eristusid õigeusu kiriku, luteri kiriku, vabakoguduse ja baptisti koguduse liige. Leidus ka vastaja, kes küll oli luteri koguduse liige ning käis kirikus, kuid väitis, et kirik ei paku talle vaimulikku tuge.

*Esiteks on vajalik jõuda selgusele oma mõtetes ja oma sõltuvuses, palvetada, töötada programmiga ja arvatavasti kõrgem jõud võib aidata sõltuvusest pääsemisel. Käisin oma linna kirikus, õigeusu kirikus, kuid mitte alati aga käisin. Kui palvetame, hakkab kuidagi kergem. (23)*

*Jumala Jõud aitab mind sõltuvusest lahti saamisel. Käisin ja käin õigeusu kirikus. Palve aitab mul olla Jumalale ligemal. (41)*

*Tahtejõud. Õigeusklik. Palve annab kindlust (vanust ei avalda).*

*Armastus. Õigeusu kirik. Palve annab kindlust (vanust ei avalda).*

*Jumal ja ise. Õigeusklik. Palve aitab kõiges ja kõikjal. (42)*

*Usk paremusse. Usk jumalasse. Tahtejõud. Vangla kirik. Palve rahustab. Annab lootust paremusele. (52)*

*Sõltuvusest vabastab usk, kirik. Vangla kirik. Palve puhastab ja rahustab. (53)*

*Tahtejõud. Õigeusk. Palve annab lootust (vanust ei avalda).*

*Jumal ja usk temasse aitab mind. Kuulun õigeusu kirikusse. Palve annab sisemist rahu. (35)*

*Parem, kui see oleks keegi tugevam kui mina. Uued põhjused (lapsed, naine). Uus vastutus (sain isaks) Nagu tagajärg – uus sisemaailm – Vaimse maailma otsing. Õigeusu kirik. Ma ei palveta. (35)*

*Võttes arvesse, et ma proovisin palju kordi oma sõltuvusest vabaneda ja ükski neist ei toonud edu, tulin järeldusele, et ainult see jõud, mis on kõrgem minu võimetest abistas mind ennast ületama. Ma usun Jeesusesse Kristusesse. Olen*

*ristitud vee ja Püha Vaimu läbi. Usun ja kummardan Ainsat Jumalat, Loojat. Kuulun Taassünni kirikusse. Palve – see on minu võimalus, vahend suhtlemiseks oma Loojaga, (see sama jõud, mis võimaldas mul muuta minu vana mõtlemist). Minu palve kinnitab minu usku, tugevdab teda ja ehitab minu edaspidist arengut (kasvu) suhetes Jumalaga. (36)*

*Ei tea, usun, et Jumal ja minu usk. Olen õigeusklik. Raske öelda, kuidas palve mind aitab, aga aitab – kindel. Ma palvetan Jumala poole paludes abi ja mitte ainult – see sai alguses harjumuseks, pärast kasvas vajaduseks. Ma ei kujuta ennast enam ette ilma Jumalaga suhtlemata. (40)*

*Kindlus endasse, sõprade ja lähedaste toetus, palve, kirikus käimine, et Issand aitaks mitte tagasi langeda. Vaadata tagasi, et näha mis juhtus minevikus kui tarvitasin. Olen ristitud õigeusu kirikus. Palve aitab. Peale vabanemist 2010. aastal olid rasked momendid (tekkis ootamatult vastupanamatu soov uuesti tarvitada) aitas palve, rahusta, aitas vastu panna ja mitte alla anda. Kordasin palvet pidevalt. (26)*

*Kõrgem jõud võib aidata vabaneda. Ilmekas näide: Usk Jumalasse, sellesse, et Ta annab meile jõudu ütelda „ei“. Ei kuulu kogudusse. Kõik, mida palusin, on muutunud paremuse poole. (26)*

*Oma jõududega ja sooviga psühholoogilise abiga. Õigeusklik. Ei kuulu kogudusse. Jah, palve aitab. (34)*

Sellesse gruppi kuulujad kinnitasid kõik oma usku pidades ennast õigeusklikeks. Üks vastanutest kuulus Taassünni kirikusse.

Teise alagrupi moodustavad inimesed, kes on olnud kogudused liikmed, kuid kogudusse kuulumist ei pea oluliseks.

*Jumal on minu jaoks kõrgem jõud, kelle najal kaine püsida. Lahkusin Kaarli kogudusest 19 aastat tagasi. Praegu ei kuulu ja ilmselt ei soovigi kuuluda mitte ühessegi kogudusse ega liikumisse peale AA. Palvel on minu jaoks oluline koht. Kasutan seda palju arvan, et paar korda päevas kindlasti ja teen seda omal moel. Räägin temaga vahel nõudlikult, siis kui ei saa aru tema tahtest minu suhtes. (naine, 58, Tallinn, Wismari rühm)*

*Minu jaoks on olemas Kõrgem Vägi mis on suunanäitaja. AA õpetas mind uskuma Olen ristitud ja käinud leerikoolis EELK koguduse juures. Pean kirikus käimist silmakirjalikuks. Jumala poole saab pöörduda kõikjal, selleks ei pea kirikusse minema. Jumalalt ei palu ma midagi, kõige tähtsam on teda tänada kordaminekute eest. AA pani mind Jumalast huvituma ning uurin juba aasta Piiblit. (mees, 30, Tartu, Kalevi rühm)*

*Minu jaoks on olemas Kõrgem Jõud, miski, mis on inimesest tugevam ja millele toetun. Olen ristitud ja leeritatud EELK koguduses. Kogudusse ei kuulu. Palve on minu jaoks pigem mõtisklus. Iseenda leidsin AAst. Usklik on iga inimene. Oluline on leida enda tunnetus, iseendaga suhte leidmine. (mees, 52, Rapla rühm)*

Sellesse rühma kuulujate vastutustest kumas läbi pettumus kiriku õpetuses ning kindel veendumus sellest, et AA rühm on neid õpetanud uskuma. Tartu Vangla sotsiaalprogrammi Igapäevane valik osalejate seas selline arusaam puudus.

Järgnes rühm inimesi, kellel ei ole kogudusega kokkupuuteid ning nad ei pea ka kirikus käimist oluliseks.

*Minu jaoks on jumal pigem Kõrgem Vägi kellele toetun. Tähtis on soov ise määratleda seda jõudu, mida meil programmis nimetatakse jumalaks ja soovi saada Temaga kontakt. On selliseid kogemusi, kus inimene on saanud kontakti oma Kõrgema Jõuga alles 15 aasta kainuse järel. Ei kuulu kogudusse, ega muusse usulisse liikumisse. Palve on tähtis ja palvetan mitu korda päevas. Palvet meie liikumises ei propageerita ja samuti ei mõisteta ka hukka. (mees, 50, Tallinn, Endla rühm)*

*Minu usuks kainena püsimisel on AA sees toimiv Kõrgem Vägi. Ei kuulu ühtegi kogudusse. Ei ole ka kindlat palvekorda. ( mees, 36, Virtsu rühm)*

*Usun, et on olemas Kõrgem Jõud. Ei kuulu kogudusse. Palvetan õhtuti, kasutan tänapalvet päeva eest. (mees, 56, Jõhvi rühm)*

*Usun, et on olemas Kõrgem Võim. AA on ainuke päästerõngas ning koosviibimine rühmaga on toetav ja tähtis kainena püsimisel. Ei kuulu kogudusse. Kasutan tänapalveid ja meelerahupalvet. Kardetakse AA rühma tulekut, sest kardetakse usku millest 12 sammu programmis räägitakse. Ega joodik ei lõpeta enne joomist, kui ta ei lõpeta endale valetamist . (mees, 50, Põltsamaa rühm)*

*Minu jaoks on olemas Kõrgem Jõud. Jõud suure tähega mis mind kainena hoiab. Kogudusse ei kuulu. Palve on pigem spontaanne mõtlus. (mees, 41, Võru rühm)*

Tartu Vangla sotsiaalprogrammi Igapäevane valik osalejatest leidis vaid üks inimene, kes sobis siia rühma:

*Kõrgem jõud on ainus millega ma arvestan sõltuvusest vabanemisel, sest mitte miski muu ei ole mind aidanud. Kogudusse ei kuulu. Peale palveid muutub hing kergemaks ja helgemaks. (27)*

Sellesse rühma kuuluvad isikud tunnistavad, et oma kainuse on nad leidnud AA rühma toetusel.

Viimasesse rühma jagasin inimesed, kes on pigem kahtleval seisukohal Jumala toetavast rollist ja palvest abina sõltuvusprobleemidest vabanemisel. AA rühmades ei leidunud ühtegi sellise vaate esindajat. Antud rühm moodustus Tartu Vangla sotsiaalprogrammi Igapäevane valik osalejate seast.

*Ma loodan, et usk Jumalasse aitab mind sellepärast, et mitte miski muu ei ole mind aidanud. Kogudusse ei kuulu. Vahepeal, kui olen kurb ja hingel on halb, siis peale palvet läheb mul kergemaks ja rahulikumaks. (31)*

*Minu seisukoht: niikaua kui inimese peas ei tööta pidur, kui inimene ise ei otsusta lahti saada sõltuvusest ja ise seda ei taha, ei saa teda keegi aidata, mitte mingi jõud. Mina ise katkestasin endas soovi narkootikumide järele. Ei kuulu ühessegi ususekti. Ma ei ole ristitud ja ei ole kordagi palvetanud. (28)*

*Tahtejõud, pluss selleks on vaja iseloomu ja oskust seista vastu raskustele. Ei kuulu kogudusse ja ei ole kunagi kuulunud. Palve ei aita kuidagi. On selline tunne, et räägid seinaga või tühjusega. (33)*

*Kõrgem jõud pluss tahtejõud. Ei kuulu kogudusse. Ma ei palveta. (33)*

*Tahtejõud ja enesekindlus. Lähedaste toetus ja soov terveneda. Ei kuulu kogudusse. Palve ei aita kuidagi. (26)*

Sellesse rühma kuulujatel kindel usk Jumalasse puudub, pigem kaheldakse selles ja kinnitatakse, et inimene ise on oma jõuga võimeline sõltuvusest jagu saama.

### 3. Uurimustulemus

Jõudu, mis päästab sõltuvusest ning millele toetuda määratleti järgnevalt: *Kolmainu Jumal, Kristus, Isikuline Jumal, Elav Jumal, Kõrgem Jõud, Jumala Jõud, tahtejõud, armastus, Jumal, usk, Jumal ja usk temasse, Jeesus Kristus, Kõrgem Vägi.*

Kõige enam tunnistati, et aitab Kõrgem Vägi. Enamus selle vastusevariandi kirjutajatest ei kuulunud kogudustesse.

Mitte taotluslikult tekkisid uurimuses kaks eri kategooriat rahvuse alusel. Uurimistulemuste põhjal julgeksin väita, et kuigi õigeusk on venekeelse elanikkonna seas üheks identiteedi määratluseks, et tunnistanud kõik uurimuses osalejad oma usku Kristusesse.

Eestlaste hulgas püüdsid kõige enam Jumala käsitlust endale sobivaks kujundada need vastanutest, kes eelnevalt olid läbinud leerikooli luteri kiriku juures või ka aastaid kogudusse kuulunud. Kõik neist tunnistasid, et oma usu leidsid nad AA rühmas.

Milline roll on palvel: *palve on igapäevaselt tähtis, palve on oluline, pean tähtsaks südametunnistust palvetada, teen lühikese tänupalve, kui palvetame, hakkab kuidagi kergem, palve aitab mul olla Jumalale ligemal, palve annab kindlust, palve aitab kõiges ja kõikjal, palve rahustab, annab lootust paremusele, palve puhastab ja rahustab, palve annab sisemist rahu, minu palve kinnitab minu usku, tugevdab teda ja ehitab minu edaspidist arengut (kasvu) suhetes Jumalaga, palve aitab-kindel, ma ei kujuta ennast enam ette ilma Jumalaga suhtlemata, kõik, mida palusin, on muutunud paremuse poole, kõige tähtsam on tänada Jumalat kordaminekute eest, palve on minu jaoks pigem mõtisklus, palvetan mitu korda päevas, palvetan õhtuti, kasutan tänupalvet päeva eest, kasutan tänupalveid ja meelerahupalvet, palve on pigem spontaanne mõtlus, peale palvet läheb mul kergemaks ja rahulikumaks, peale palveid muutub hing kergemaks ja helgemaks.* Oli ka vastajaid, kelle jaoks ei tähendanud palve midagi: *ei ole kordagi palvetanud, palve ei aita kuidagi. On selline tunne, et räägid seinaga või tühjusega, ma ei palveta, palve ei aita kuidagi.*

Kõik antud seisukoha toetajad osalevad Tartu Vangla sotsiaalprogrammis Igapäevane valik.

Palve olulisust kinnitab suur enamus vastanutest ning kirjeldused oma palvekogemustest on erinevad.

Võib öelda, et AA rühmades osalejad kasutavad rohkem tänapalvet ning meditatsiooni.

Otseselt tervenemisprogrammi abi tunnistasid peamiselt AA rühmadesse kuulunud vastajad. Sotsiaalprogrammis Igapäevane valik osalejad ei kinnitanud otseselt programmi abi tervenemisel. Enamus vastajaid oli seisukohal, et usu roll sõltuvusest vabanemisel on määrava kaaluga. Vangla keskkonnas on raske objektiivselt hinnata programmi tõhusust, sest isikutel ei ole võimalusi otseseks kokkupuuteks kiusatuse ehk sõltuvusainetega. Tervenemisprogrammi läbimine on küll vabatahtlik, kuid motiveerimine programmis osalemiseks võib olla läbi viidud ametnike poolt. Sellest lähtuvalt võib olla ka isiku enese tahe oma sõltuvusprobleemiga tegelemisel nõrk. Vastukaaluks on AA rühma kuulujate seas just sõltlase enese tahtel sõltuvusprobleemist vabanemisel oluline kaal. Igapäevaselt tuleb neil kokku puutada ka kiusatustega. AA rühmade puhul saab antud uurimuses hinnata tervenemisprogrammi tõhusust. Eelnenud uurimusele toetudes julgeksin väita, et AA liikumise tervenemisprogrammis on just inimese usk see, mis aitab vabaneda sõltuvusprobleemist. Tulemuste põhjal võis näha, et kuigi usk on indiviiditi erinev ning Isikulise Jumala määratlemine hägustunud, on jäänud inimesele oluliseks usuline praktika palve näol.

## KOKKUVÕTE

Sõltlaste aitamiseks, nende elu kordaseadmiseks ja kahjude vähendamiseks on tähtis mõista probleemi olemust. Sõltuvusravi efektiivsust uurinud meditsiiniteadlased kinnitavad, et psühhosotsiaalsed raviviisid (tugigruppides osalemine) on olulise kaaluga sõltlase tervenemisel. Sõltuvusprobleemide tagamaad on seotud hingehädadega ning sellest lähtekohast vajab sõltlane hingehoidlikku juhatust.

Kõik võimalused, mis aitavad alkoholi liigtarbimist vähendada on nõnda väikses riigis nagu Eesti tähtsad. Kiriku ülesandeks on kasvatada inimeses tervet süütunnet kui sotsiaalset mõtteviisi ja tegevuse alust ning ka vabastada süütundest.

Minu töö eesmärgiks oli vaadelda kuidas aitab usk sõltlasi tervenemisel tuginedes kahele tervenemisprogrammile mis lähtuvad põhimõttest: Inimeste käes võimatu on Jumala käes võimalik (Lk 18,27). Kuigi AA tugigruppe iseloomustab „individuaalne religioossus“ mille kohaselt määratleb iga rühmas osaleja oma Jumala mõistmise ja sotsiaalprogramm Igapäevane valik toetub Kristusel, läbib mõlemat programmi kirstlik armastus kolmel viisil:

1. Tervenemine, mis väljendub Jumala armastusel inimese vastu (1Jh 4,8,16)
2. Ühtsus, milles on inimese armastus Jumala vastu (1Jh 4,9)
3. Teenimine, milleks on armastus kaasinimeste vastu (Lk 10,27)

Vaatluse all olevates tervenemisprogrammides kasutatakse hingehoidlikke töövahendeid: palvet, pihti, meditatsioone, Piibli tekste ning kesksel kohal on ligimesearmastus. Peamiseks toeks on kogoduslik hingehoid.

Töö sõltlastega AA rühmades ning vanglas vastavates sotsiaalprogrammides võib olla potentsiaalseks eeltööks, et inimene leiab oma püsiva tee kainusele ja ka kirikusse. Kainuse juurde jõudes tunnistatakse, et tegelikult on nende elu olnud alati Jumala kätes. „*Teadmine, et Jumal on olemas oli mul ammu, kuid ta elas kõrvaltoas ning me ei suhelnud.*“ (AA rühma toemees)

Sinu usk on su päästnud (Mt 9, 22).

## KASUTATUD KIRJANDUS JA ALLIKAD

1. AALTO, Mauri. Alkoholi liigtarvitus. Alkoholisõltuvus. Toimetajad Kaija Seppä, Hannu Alho, Kalervo Kiiänmaa; tõlkija Meri-Liis Laherand; toimetaja Piibe Kohava. AS Medicina, Tallinn, 2012, 6-14.
2. ALCOHOLICS ANONYMOUS World Services, Inc. Anonüümsed Alkoholikud. Lugu sellest, kuidas tuhanded mehed ja naised on paranenud alkoholismist. Tõlge inglise keelest. Tallinn, 1995.
3. ALCOHOLICS ANONYMOUS World Services, Inc. Kaksteist sammu ja kaksteist traditsiooni. Tõlge inglise keelest. Kirjastaja MTÜ Eesti AA Teenindus. Tallinn, 2010.
4. ALCOHOLICS ANONYMOUS World Services, Inc. Igapäevased mõtisklused. Mõtiskluste raamat AA liikmetelt AA liikmele. Tõlge inglise keelest. Kirjastaja MTÜ Eesti AA Teenindus. Tallinn, 2011.
5. ALCOHOLICS ANONYMOUS World Services, Inc. Elu kainena. Tõlge inglise keelest. Kirjastaja MTÜ Eesti AA Teenindus. Tallinn, 2012.
6. ALCOHOLICS ANONYMOUS World Services, Inc. AA 12 sammu juhised. Esimene eestikeelne trükk Oy Lito-Print Ab Espoo 1992, täiendatud ja parandatud 2011.
7. ALHO, Hanno. Alkoholisõltuvuse medikamentoossed ja psühhosotsiaalsed raviviisid. Toimetajad Kaija Seppä, Hannu Alho, Kalervo Kiiänmaa; tõlkija Meri –Liis Laherand; toimetaja Piibe Kohava. AS Medicina, Tallinn, 2012, 47-58.
8. ALTNURME, Lea. Mida võiks kirik teada eestimaalase individuaalsest religioossusest. Astu alla rahva hulka. Artikleid ja arutlusi eesti elanikkonna vaimulaadist. Toimetanud Eerik Jõks. Eesti Kirikute Nõukogu väljaanne, Tallinn, 2012, 193-212.
9. BURTON, Charles ja Sharon. Sinu valik. Eesti Kristlik Kirik väljaanne, Tallinn, 1993.

10. GROM SJ, Bernhard. Õnn, rahulolu ja elu mõte. Tõlkinud Kersti Rist; toimetanud Kelly Sadala. Johannes Esto Ühing, Tartu, 2005.
11. HAAMER, Naatan. Lihtne lugu vaigistamisest ja vaikimisest (2Ms 14:14). <http://kjt.ee/2012/09/lihtne-lugu-vaigistamisest-ja-vaikimisest-2ms-1414/> (27.09. 2012)
12. HARDIMAN, Michael. Sõltuvus. Inglise keelest tõlkinud Ragne Kepler. Tänapäev, Tallinn, 2000.
13. HELLSTEN, Tommy. Saad kõik, millest loobud. Elu paradoksid. Soome keelest tõlkinud Silja Ild; toimetanud Anu Merila. Pilgrim, Tallinn, 2005.
14. HELLSTEN, Tommy. Ohustatud inimene. Pinnalisest elust sügavama inimlikkuse juurde. Soome keelest tõlkinud Ly Seppel; keeleteoimetaja Helve Hennoste. Pilgrim, Tallinn, 2012.
15. HILBORN, James W. Prosotsiaalse kompetentsuse edendamine: Kognitiivkäitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis. Tõlge Helgi Hilborn. Kogumik on kirjastatud Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel projekti „Rehabiliteerija raamatukogu“ raames, 1998.
16. IVANOVA, M; LEHTSAAR, T. Hingehoid Eesti vaimulike pilgu läbi. [http://www.usuteadus.ee/failid/2\\_2009/Ivanova\\_Lehtsaar.pdf](http://www.usuteadus.ee/failid/2_2009/Ivanova_Lehtsaar.pdf) (20.09. 2012)
17. JÕKS, Eerik. „Elust, usust ja usuelust 2012“ tulemused võrdlus tunnuse „sugu“ alusel. - Astu alla rahva hulka. Artikleid ja arutlusi eesti elanikkonna vaimulaadist. Toimetanud Eerik Jõks. Eesti Kirikute Nõukogu väljaanne, Tallinn, 2012, 283-317.
18. KAPLINSKI, Jaan. Usk on uskmatust. Vagabund, Tallinn, 1998.
19. KIISKI, Jouko. „Sielunhoito,“ Helsinki, Edita Publishing Oy, 2009.
20. KILEMIT, L; RENTEL, A. Eestimaalaste ootused kirikule. Astu alla rahva hulka. Artikleid ja arutlusi eesti elanikkonna vaimulaadist. Toimetanud Eerik Jõks. Eesti Kirikute Nõukogu väljaanne, Tallinn 2012, 143-165.
21. KIRILL, Moskva ja kogu Venemaa pühim patriarh. Hingekarjase sõna. Jumal ja inimene. Päästmislugu. Vestlused õigeusust. Tõlge Püha Issidori Õigeusu Kirjastusselts. Tallinn, 2011.

22. LAHERAND, Meri-Liis. Kvalitatiivne uurimisviis. Retsenseerinud PhD Inger Kraav. Tallinn, 2008.
23. LATVALA, Maire. Koguduslik hingehoid Eesti nelja konfessiooni näitel. Tartu Ülikooli Kirjastus, Tartu, 2012.
24. LEHTSAAR, Tõnu. Hingepilk. Kriisiolukordade pastoraalpsühholoogia. Kristlik kirjastus Logos, Tallinn, 1994.
25. LEHTSAAR, Tõnu. Ilmutus ja varjutus. Ilmamaa, Tartu, 2011.
26. MCMINN, Mark R.; Wilhoit, James C. Religion in the Counseling Office. Psychology, Theology and Spirituality in Christian Counseling. McMinn, Mark R. (ed.) Carol Stream, Illinois, Tyndale House Publishers, Inc., 1996.
27. PÕDER, Johann-Christian. Vanglate kaplaniteenistus ja usuline töö vanglas : kaplaniteenistuse käsiraamat. Justiitsministeerium, Greif, Tartu 2012.
28. PÜHA ISSIDORI ÕIGEUSU KIRJASTUSSELTS. Seitse leiba ja pisut kalukesi. Vaimulikud mõtted ja elulood. Tõlkinud Riina Scutting; toimetanud ülempreester Toomas Hirvoja. Tallinn, 2010.
29. SAINIO, Aarno. Kristliku hingehoiu põhimõtted. Tõlkinud Tiit Sepp. Logos, Tallinn, 2002.
30. SALUMAA, Elmar. Evangeelse eetika alused. Teoloogiliselt toimetanud Jaanus Noormägi; keeleliselt toimetanud Ellen Arnover. EELK Usuteaduste Instituut, Tallinn, 2003.
31. SOOM, Kaido. Eestimaalase kuvand ristiusust, kirikust ja kristlusest. Astu alla rahva hulka. Artikleid ja arutlusi eesti elanikkonna vaimulaadist. Toimetanud Eerik Jõks. Eesti Kirikute Nõukogu väljaanne, Tallinn, 2012, 249-270.
32. STEFANUS, Tallinna ja kogu Eesti metropoliit. Kõrbeisade vaimsus: Katsumus kogu eluks. Prantsuse keelest tõlkinud Mariina Viia; toimetajad Madis Kolk, Marju Lepajõe. Püha Platoni Õigeusu Teoloogia Seminar, Tallinn, 2008.
33. WARE, Kallistos. Õigeusu tee. Tõlkinud preester Mattias Palli; toimetanud Merike Pau ja Anneli Sihvart. Väljaandja EAÕK kirjastustoimkond, Tallinn, 2001.

34. ÜPRUS, Avo. Õigus halastusele. Eesti Kiriku kriminaaltöö ja hingehoiu osa selles. Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Kriminaaltöö Keskuse väljaanne, Tallinn, 2000.

## **Veebilehed**

35. ANONÜÜMSED ALKOHOOLIKUD (vaadatud 01.10. 2012.a)

<http://www.aestonia.com>

36. EESTI APOSTLIK ÕIGEUSU KIRIK (vaadatud 10.11.2012.a)

[http://www.eoc.ee/est/ylamenyy/oigeusk/article\\_id-1381](http://www.eoc.ee/est/ylamenyy/oigeusk/article_id-1381)

37. EESTI KARSKUSLIIT AVE (vaadatud 25.09.2012.a)

Alkoholi tarvitamisega seotud kahju vähendamise sekkumiste efektiivsuse ja kuluefektiivsuse tõendus

[http://www.ave.ee/download/WHO\\_raamat.pdf](http://www.ave.ee/download/WHO_raamat.pdf)

38. JUSTIITSMINISTEERIUM (vaadatud 25.09.2012.a.)

Kriminaalpoliitika arengusuunad aastani 2018

[http://www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=50604/Seletuskiri+\(kriminaalpoliitika+arengusuunad+aastani+2018\).pdf](http://www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=50604/Seletuskiri+(kriminaalpoliitika+arengusuunad+aastani+2018).pdf)

Kuritegevus Eestis 2011

<http://www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=57203/Kuritegevus+Eestis+2011+-+k%FCIjendamata+versioon.pdf>

Kinnipeetava taasühiskonnastamine Eestis ja Rootsis.

[http://www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=52424/Laanem%E4e\\_Kinnipeetava+taas%FCChiskonnastamine+Eestis+ja+Rootsis+I.pdf](http://www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=52424/Laanem%E4e_Kinnipeetava+taas%FCChiskonnastamine+Eestis+ja+Rootsis+I.pdf)

39. TERVISE ARENGU INSTITUUT (vaadatud 15.10.2012.a.)

Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Aastaraamat 2011. Alcohol market, consumption and harms in Estonia. Yearbook 2011

[http://www.tai.ee/valjaanded/trukised-ja-infomaterjalid?limit=10&filter\\_catid=0&filter\\_year=0&filter\\_typeid=0&filter\\_lang](http://www.tai.ee/valjaanded/trukised-ja-infomaterjalid?limit=10&filter_catid=0&filter_year=0&filter_typeid=0&filter_lang)

[guageid=0&filter=alkoholi+aastaraamat&filter\\_order=p.publish\\_year&filter\\_order\\_Dir=DESC](#)

40. TARTU ÜLIKOOL (vaadatud 01.11.2012.a.)

<http://www.us.ut.ee/et/Teadus/ba>

### **Suuline teade**

41. Telefonivestlus endise kaplani Olius Thaling'iga 12.11.2012

42. Vestlus Tartu Vangla peakaplan Olavi Ilumetsaga 05.12.2011 ja 12.11.2012

43. Vestluse Tartu Vangla kaplani Angelina Urbeliga 05.11.2012 ja 13.11.2012

## SUMMARY

The Role of Faith in the Work With Addicts Based on the Example of Social Program „Everyday Choice“ Carried Out With Anonymous Alcoholics and in Tartu Prison

It is important to understand the essence of the problem when supporting addicts. Medical scientists who have searched the efficiency of addiction treatment, have confirmed that psychosocial ways of treatment (taking part of support groups) play an important role in recovery of an addict. Background of addiction are related to problems with soul, therefore an addict needs Christian Counseling.

All opportunities, which help to reduce the abuse of alcohol are important in such a small country as Estonia is.

The role of church is to grow in people's minds certain social way of thinking and to free from guilt.

The aim of my work was to examine how faith can help addicts to recover through two treatment programs. Both of which are guided by principal: "What is impossible for people is possible with God" (Luke 18,27). AA supportgroups are characterised by "individual religion" according to which every participant defines the concept of God to him/her. Social program Everyday Choice relies directly on Christ. Both programs have three main concepts:

1. Healing that is expressed through God's love for people.(1John 4,8,16)
2. Unity in which there is people's love for God. (1John 4,9)
3. Worshipping in which there is people's love for each other.(Luke 10,27)

There in two treatment programs are used different methods and tools: prayer, confession, meditation, Bible texts, and in central there is a love for another. However the main support comes from Church Counseling.

The work done through different social programs with addicts in AA groups and in prison may be groundwork to soberness and even to religion. The ones who have managed to become sober and maintain it, have told that their lives were always in Gods hands.

*"I have always had the knowledge that God is there for me, living in next door." (a man from AA group)*

"Your faith has healed you" (Matthew 9:22).

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Hiie Taal (11.03.1968)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Usu roll töös sõltlastega Anonüümsete Alkohoolikute liikumise ja Tartu Vanglas läbiviidava sotsiaalprogrammi Igapäevane valik näitel.

mille juhendaja on dr.theol. Kaido Soom

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 17.05.2013