# CODA Uurimustöö: 12-Sammu Programmid ja Tasuta Veebiplatvormid

**Kuupäev**: 2025-10-29 **Eesmärk**: Uurida CODA rahvusvahelisi veebilehti ja leida sobivad tasuta platvormid eneseabirühma kodulehe jaoks

## OSA 2: CODA ja 12-Sammu Programmide Rahvusvahelised Lehed

### 12-SAMMU PROGRAMMIDE PEAMISED RAHVUSVAHELISED LEHED

#### 1. AA (Alcoholics Anonymous)

* **Põhileht**: https://www.aa.org
* **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik
* **Rahvusvaheline**: https://www.aa.org/aa-around-the-world
* **Ulatus**: 180 riiki, ~2 miljonit liiget, 123,000+ gruppi
* **Keeled**: 100+ keeles kirjandus (PDF-id inglise, hispaania, prantsuse keeles tasuta)
* **Kohalikud lehed**: Iga riik omab sageli oma teenistusbürood
  + Näiteks: Austraalia (https://aa.org.au)
* **Kohtumiste leidmine**: www.aa.org/find-aa/world
* **Koordinatsioon**: World Service Meeting toimub iga kahe aasta tagant

#### 2. NA (Narcotics Anonymous)

* **Põhileht**: https://na.org
* **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik
* **Ulatus**: 144 riiki, 70,000+ koosolekut nädalas
* **Keeled**: 58 keeles kirjandus, 49 keeles materjalid saadaval
* **Kohtumiste otsing**: https://na.org/meetingsearch
* **Regioonid**: Hästi väljakujunenud Põhja- ja Lõuna-Ameerikas, Lääne-Euroopas, Austraalias, Uus-Meremaal, Lähis-Idas, Ida-Euroopas, Venemaal, Indias, Iraanis, Lõuna-Aafrikas
* **Ressursid**: Käsiraamatud, teenusematerjalid, töötoad, konverentsid
* **Rakendused**: iOS ja Android rakendused saadaval

#### 3. Al-Anon (Alkohoolikute perekond ja sõbrad)

* **Põhileht**: https://al-anon.org
* **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik
* **Ulatus**: 133+ riiki
  + 36 riiki omab rahvuslikku teenindusbürood
  + 17 riiki arendavad struktuure
* **Keeled**: Inglise, Hispaania, Prantsuse (veebilehe keelevalik)
* **Rahvusvaheline**: https://al-anon.org/for-members/international
* **Kohtumised**: Kohalikud ja elektroonilised kohtumised (meetings.al-anon.org)
* **Alateen**: Eraldi programm teismelistele
* **Tõlked**: Iga riigi Al-Anon liikmed alustavad tõlkeid oma keelde

### CODA (Co-Dependents Anonymous) RAHVUSVAHELISED LEHED

#### PÕHILEHT (Rahvusvaheline)

**https://coda.org** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik rahvusvaheline pealeht - **Keeled**: - Inglise keel (põhikeel) - Hispaania keel (https://coda.org/es) - **Peamine navigatsioon**: - **Newcomers**: Info kaassõltuvuse kohta, taastumisprogramm, esimesed kohtumised, KKK - **Meetings**: USA, rahvusvahelised, online, CoDAteen, telefoni kohtumised, registreerimine - **Literature**: Kohtumiste materjalid, ostuvõimalused, uued kirjanduse ülevaated - **Recovery Stories**: “Meeting In Print”, “Co-NNections Recovery Stories”, esitamise võimalused - **Member Resources**: Materjalid, audio-visuaalsed ressursid, World Service info - **Outreach**: Ressursijuhendid, professionaalne outreach, CoDAteen, PSA-d - **Calendar** ja **Store**

**Hispaania keele variant (coda.org/es)**: - Täielikult tõlgitud navigatsioon ja sisu - Materjalid: “¿Qué es la Codependencia?”, KKK, esimeste kohtumiste juhendid - Kohtumiste kataloogid (USA, rahvusvaheline, virtuaalne, telefon) - Kirjandus ja online pood - Taastumislood ja uudiskiri - “Divulgación en español” (Hispaaniakeelne outreach): https://divulgacioncoda.org - Nädalased lugemised ajakirjast “Conexiones”

**Rahvusvahelised kohtumised**: - Eraldi sektsioon “International Meetings” menüü all - Online ja telefoni kohtumised - World Connections Workgroup

**Ulatus**: 72 riiki, ~1000 koosolekut USA-s, 60+ riiki, kus koosolekud aktiivsed

#### RIIKIDE KAUPA (Testitud ja Toimivad Lehed)

#### 1. SAKSAMAA 🇩🇪

**https://coda-deutschland.de** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik (CoDA Deutschland e.V.) - **Registreeritud**: München, VR15718 - **Kontakt**: - E-post: info@coda-deutschland.de - Telefon: 08666/3389907 - Aadress: Sofienstraße 31, 69168 Wiesloch

**Sisu ja struktuur**: - **Co-Abhängigkeit**: Hariduslik sisu (mis on kaassõltuvus, äratundmise mustrid, taastumise lähenemised) - **Über CoDA**: Organisatsiooniline info (preambul, rahvusvahelised ühendused, teenindusstruktuur) - **Meetings**: Mitmekülgsed formaadid - Kohapealsed kohtumised (filtreeritav asukoha järgi) - Online kohtumised (kaugosalemiseks) - E-posti põhised kohtumised (mailing list) - Telefoni kohtumised (eraldi infoleht) - Kaardirakendusega kohtumiste leidmine - **Literatur**: - Online pood (raamatud, tööraamatud, meditatsioonimaterjalid) - Tasuta allalaaditavad materjalid - **Tugi**: Uudiskirja tellimused, annetamise võimalused - **Üritused**: CoDA-Jahrestreffen 2025 (aastatreffen)

**Keeled**: Saksa keel **Ulatus**: Saksamaa, Austria, Šveits **Asutatud**: 1989 saksa keeleruumis (USA-s 1980ndatel) **Programm**: 12-sammu programm (Alcoholics Anonymous põhjal)

#### 2. IIRIMAA 🇮🇪

**https://codaireland.com** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik - **Missioon**: “Our common purpose is to develop healthy relationships”

**Sisu ja struktuur**: - **Meetings**: - Enamik toimub hetkel Zoom-is - Ei ole vaja füüsiliselt kohale tulla - Võimalik osaleda kõikjalt Iirimaal või maailmas (töölaud, diivan, park, auto) - Soovitus: Osale vähemalt 6 CODA koosolekul kiires järjestuses enne otsustamist - **Newcomer Info**: Materjalid uustulnukatele - Mis on kaassõltuvus - Kuidas liituda (formaalselt liitumist pole vaja - osalemine = liikmelisus) - Ainus nõue: soov tervete suhete järele - **Sponsorship**: Juhendid sponsorluse kohta - **CoDA Resources**: Kirjandus ostmiseks (Intergroup office) - **Guide to Sharing**: Jagamisjuhendid - **Confidentiality**: Kohtumised on konfidentsiaalsed - **Kestus**: Umbes 1 tund - **Kulu**: Tasuta

**Üritused**: - **CoDA Weekend Retreat**: 9-11. mai 2025 (County Sligo)

**Keeled**: Inglise keel **Platvorm**: WordPress

#### 3. KANADA 🇨🇦

**https://codacanada.ca** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik - **Kontakt**: - Telefon: 604-239-1042 - E-post: quebec.outreach@codacanada.ca

**Peamine navigatsioon**: - **Newcomers**: Ressursid uustulnukatele (Newcomers Package) - **Meetings**: - Kohtumiste otsija (Meeting Locator) - Online kohtumised - CoDAteen kohtumised - Kuised avalikud ärikoosolekud (Monthly Public CoDA Business Meetings) - **Sponsorship**: - Sponsorluse registry - Prantsuskeelsed ressursid - **Resources**: - Kirjandus - Teenimisvõimalused - Ülemaailmsed lingid - Ressources En Français (prantsuskeelsed materjalid) - **Store**: Online pood - **Events**: Sündmused - **Subscriptions**: E-posti uudiskirjad ja info clipid (kvartaalsed)

**Kohtumised**: - Saadaval kõigis Kanada provintsides: - Alberta (Calgary, Edmonton, Lethbridge) - BC (Vancouver, Victoria, Kelowna jt linnad) - Manitoba (Winnipeg) - Ontario (Toronto, Ottawa, Hamilton jt) - Quebec (Montreal) - Saskatchewan (Regina, Saskatoon) - Mereprovinsid - **Formaadid**: Kohapealsed, online, naiste grupid, teismeliste kohtumised, prantsuskeelsed kohtumised - **Kulu**: Liikmelisus on TASUTA (7. traditsiooni annetused aitavad katta Zoom-i ruumi, veebilehe, kirjanduse ja muude kulude eest)

**Uuendused**: - “New Outside Literature Policy” - World Service sündmused ja rahvusvahelised konventsioonid

**Keeled**: Inglise + Prantsuse **Programm**: 12-sammu taastumisprogramm

#### 4. ÜHENDKUNINGRIIK 🇬🇧

**https://codauk.org** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik - **Organisatsioon**: Codependents Anonymous UK (UK peakorteriga)

**Sisu ja struktuur**: - **Ajalugu**: Asutatud 1980ndatel meditsiinipraktikute poolt - **Sihtrühm**: - Inimesed, kes võitlevad düsfunktsionaalsete suhetega - Sõltuvused - Depressioon - Vägivaldses olukorras püsimine - **Liikmelisuse nõue**: “The only requirement for membership is a desire for healthy and loving relationships” - **Meetings**: - “coda meetings uk” (võtmesõnad) - “online coda meetings” - Koosolekute kataloog (dünaamilisel JavaScript laadimisega) - **Members FAQs**: Liikmete korduvad küsimused - **CoDA International Community**: Lingid ülemaailmsetele CODA lehtedele

**Tehnoloogia**: - WordPress tänapäevase teema arhitektuuriga - Responsiivne disain (eri ekraanisuurustele) - Google Analytics ja Tag Manager integratsioon - Otsing ja mobiilne menüü

**Keeled**: Inglise keel

#### 5. AUSTRAALIA/AUSTRALAASIA 🇦🇺

**https://www.codependentsanonymous.org.au** - **Staatus**: ✅ Toimiv, ametlik - **Kontakt**: - E-post: codaoffice.oz@gmail.com - Telefon/SMS: 0417 995 111

**Organisatsiooni kirjeldus**: “A worldwide network of groups of people who share the common purpose of learning how to develop and maintain healthy and fulfilling relationships.”

**Sisu ja struktuur**: - **Meetings**: - [Meetings List] - Kohtumiste nimekiri otsinguks - [Our Meetings] - Meie kohtumised (kohalikud ajad ja asukohad) - **What is Codependency**: Hariduslik sektsioon - Mustrid ja tunnused - Selgitused - **Literature**: - Webstore kirjanduse ostmiseks - **2025 Convention**: Konventsioon 2025 - **Twelve Step Program**: Info 12-sammu programmi kohta (kohandatud Alcoholics Anonymous põhjal)

**Finantsiline struktuur**: - Mittetulundusorganisatsioon - Liikmelisus on tasuta - Grupid toetatud vabatahtlike annetuste kaudu (7. traditsiooni sissemaksed)

**Keeled**: Inglise keel **Ulatus**: Austraalia ja Australaasia **Ajavöönd**: Sydney (AEDT)

#### 6. LÕUNA-AAFRIKA 🇿🇦

**http://www.codasouthafrica.co.za** - **Staatus**: ❌ **SSL-i sertifikaadi viga** - **Probleem**: - Host: www.codasouthafrica.co.za ei kattu sertifikaadi altnames’iga - Sertifikaat: DNS:\*.yolasite.com, DNS:yolasite.com - Tõenäoliselt hostitud Yolasite platvormil, kuid SSL-i seadistus pole korras - **Märkus**: Leht eksisteerib, kuid HTTPS-ühendus ei tööta

**Soovitus**: Kontakteeruda CODA Lõuna-Aafrikaga läbi coda.org rahvusvahelise lehe või proovida HTTP-ühendust (turvamata).

### KIRJANDUSE KÄTTESAADAVUS ERINEVATES KEELTES

**CODA kirjandus saadaval keeltes**: - Farsi (فارسی) - Prantsuse (Français) - CoDA France ja teised frankofoonid riigid - Saksa (Deutsch) - CoDA Germany - Heebrea (עברית) - Islandi (Íslenska) - Itaalia (Italiano) - Portugali (Português) - CoDA Brazil - Vene (Русский) - Hispaania (Español) - CoDA Columbia, CoDA Mexico, CoDA Spain

**CODA programmid saadaval keeltes**: Araabia, Hiina, Taani, Hollandi, Inglise, Kreeka, Itaalia, Portugali, Vene, Hispaania, Rootsi

### KOKKUVÕTE: ERINEVUSED 12-SAMMU PROGRAMMIDE VAHEL

| Programm | Ulatus (riigid) | Koosolekud | Keeled | Veebileht |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AA** | 180 | 123,000+ gruppi | 100+ | aa.org |
| **NA** | 144 | 70,000/nädal | 58 kirjandus | na.org |
| **Al-Anon** | 133+ | - | Palju (kohalikud) | al-anon.org |
| **CODA** | 72 | ~1000 USA | 11+ | coda.org |

**CODA eripära**: - Väiksem kui AA/NA, aga globaalne kohalolek - Tugev regioonide autonoomia (iga riik/piirkond omab sageli sõltumatut lehte) - Mitmekülgsed kohtumiste formaadid (kohapealne, online, e-post, telefon) - Hispaania keel väga tugev (eraldi outreach, divulgacioncoda.org)

## OSA 1: Tasuta Veebiplatvormid CODA Rühmale

**[Täidetakse järgmisena…]**

### Uuritavad platvormid:

1. WordPress.com (prioriteet - kõige tuttavam)
2. Wix
3. Google Sites
4. Weebly
5. GitHub Pages + Jekyll
6. Neocities

### Hindamiskriteeriumid:

* ✅ Tasuta variant olemas
* ✅ Lihtne ja intuitiivne tagatuba (admin paneel)
* ✅ Haldamise üleandmine võimalik (kasutajate lisamine)
* ✅ Eneseabirühma vajadustele sobiv (koosolekute info, ressursid, kontaktid)
* ✅ Eesti keele tugi (admin paneel ja sisu)
* ⚠️ Piirangud (storage, traffic, reklaamid)

**Viimati uuendatud**: 2025-10-29 **Autor**: AI uurimistöö CODA anonüümsete kaassõltlaste rühmale