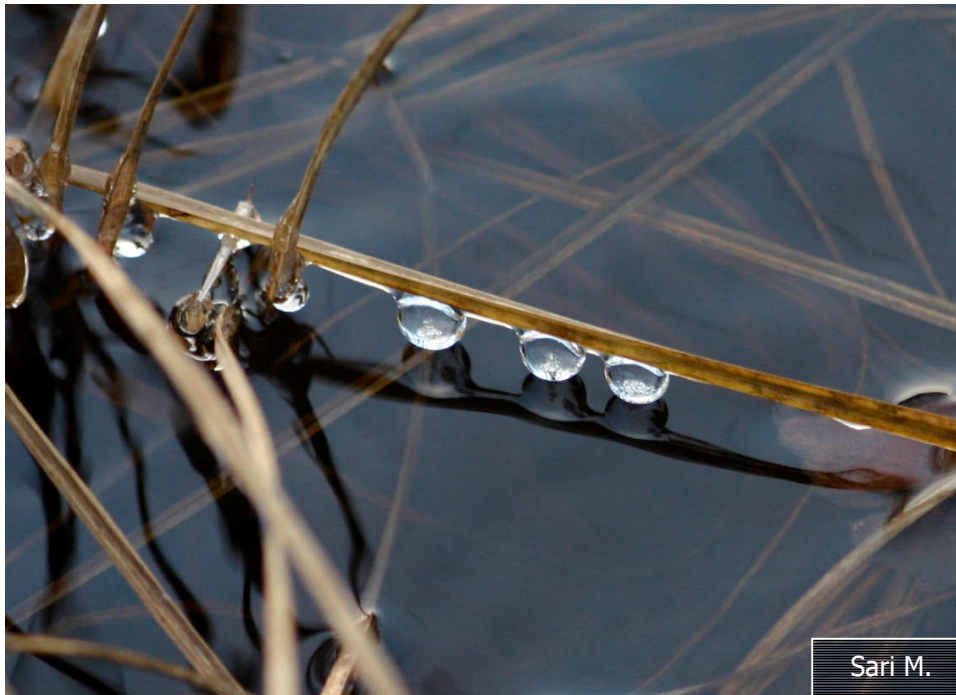


Joulukuu 2008

Alkoholistien aikuiset lapset



Hiljaisuutta, pyydän.
Minussa tapahtuu jotakin
jonka syntymistä haluan kuunnella.
Pisaroita jotka saavat muodokseen solinan.
Aavistusta taivaanrannasta
joka kirkastuu päiväksi

Syvyyksien liikettä.

~Anne L. ~

TÄSSÄ LEHDESSÄ mm:

ARTIKKELI
”Voimavaroja alkoholilapsuudesta.”

Runoja: Anne L./
Heli

Juttu:
En tahdo muumioksi/Marjo

Infoa AAL:n pikkujouluista.

Jonain päivänä/Jukka

Uudet käännökset:
12-askelta,
Pyykkilista



Alkusanat.....	3
Voimavaroja alkoholilapsuudesta	4
Palvelurakenne ja toimikunta.....	10
Tilannekatsaus käännöstyö AAL Iso kirja.....	12
Jonain päivänä	13
AAL:n (ACA:n) 12 askelta Uusi käänös.....	14
En tahdo muumioksi	15
Hyvä muistaa ja tietää.....	16
AAL-lehden tilaaminen.....	17
Syysiltana palaverissa.....	18
Isälle.....	18
Pyykkilistä Uusi käänös.....	19
Ajankohtaista.....	20

Seuraava lehti ilmestyy helmikuussa 2009. Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms. lähetetään tammikuun loppuun mennessä:
satellervo(at)luukku.com

Vuonna 2009 AAL lehti ilmestyy seuraavin teemoin:

Helmikuu 2009; Ovi auki elämään; teemana Uusi elämän suunta.

Toukokuu 2009; Mielen komerot puhtaiksi; teemana itsetutkiskelu/kummius

Elokuu 2009; teemana Hyvittäminen ja itsetutkiskelun jatkaminen

Marraskuu 2009; teemana mietiskely ja sanoman vieminen

→ Jokaisen lehden materiaali, tiedotteet, jutut yms. lähetetään edellisen kuun loppuun mennessä sähköpostitse satellervo(at)luukku.com.

ALKUSANAT

Lapsi läträä syksyisellä pihalla ison vesilammikon äärellä. Hän on löytänyt käsiinsä aivan erikoisen näköisen kepin ja loiskuttelee sillä vettä. Hän ajattelee soittavansa lätäkköä. Hän on riemuissaan keksinnöstään, että lätäkköä voi soittaa! On vain olemassa se hetki; lätäkkö, veden ääni, keppi ja ilo juuri siitä tekemisestä. Koko maailma ja maailmankaikkeus on juuri siinä; heijastuvassa lätäkön pinnassa.

Luovuus on energiaa ja elinvoimaa meissä. Se on jotain alkukantaista, jonka saamme elämäämme jo sen alkumetreillä. Ihminen on luonnostaan luova. Luovuus on hetkessä elämistä, heittäytymistä elämään ja läträämistä mielen lammikoiden ja lähteiden äärellä. Luovuus on myös jotain minkä voi kadottaa. Siinä vaiheessa kun lapsuuden lätäkköleikkejäni alkoi varjostaa pelko ja epävarmuus elämästä ja selviämisestä, lätäkköleikit muutuivat etäisiksi eikä niissä voinut enää olla läsnä. Oli oltava ja leikittävä varuillaan.

Muistan olleeni lapsena innokas laulaja, tarinoiden kertoja ja piirtäjä. Muistan koulusta erään kuvaamataidon tunnin, jolloin aiheena oli ilotulituksen piirtäminen. Kaikkien muiden piirustuksissa räiskyi kirjavia väriläiskiä mustalla pohjalla. Minun kuvassani oli piirretty ilotulitusraketit näkyviin jokaista yksityiskohtaa, tukikeppiä, sytytyslankaa, raketiosaa myöten ja raketit olivat vasta lentämässä taivaalle. Opettaja ei sanonut kuvastani mitään, mutta jonkun muun kuvaa hän kommentoi. Numeroarvostelu siihen päälle sai minut uskomaan, että tein jotain väärällä tavalla.

Kun näihin aikoihin vielä joku aikuiseksi itseään nimittävä henkilö keksi nauraa minulle laulaessani, oli sinetti selvä. Luovuus pakkasi värikkäät kassinsa ja pussinsa, sitoi ne lujasti kiinni ja piilotti mielenperukoille isoon valtavaan kaappiin, jonka se laittoi lukkoon. Avaimen se lukitsi pieneen metalliseen rasiaan. Metallisen rasian se piilotti pettymysten, kivun ja pelon alle. Siinä samalla minuuteni luopui rakkaimmastaan ja sille luonnollisimmasta tavasta olla olemassa ja häpeä astui tilalle.

Luovuus on haavoittuvainen osa ihmistä. Se voima ja energia, joka voisi kantaa meitä aikuisuuteen ja aikuisuudessa, voi olla kahlittuna sisimpämme komeroihin ja lokeroihin. Mutta onneksemme luovuus on sitkeä ja se antaa itsestään vinkkejä ja vihjeitä. Minulle kävi niin, että haavoistaan huolimatta luova sisäinen lapseni alkoi pitää meteliä ja lopulta en päässyt siltä enää rauhaan. Yhä syvemmin minussa alkoi tuntua totuus, että minä en ole tällainen ihminen. Mutta kuka minä olen?

Erinäisten ajatuspolkujen kautta ajauduin selvittämään missä kokoontuu lähin AAL-ryhmä. Menin ryhmään. Sillä tiellä ollaan edelleen - tutkimusmatkalla eläen omaa elämää - ja tuo luonnollinen elämän henki on elvytettyinä, sen suuntaisesti tuntuu hyvältä tehdä matkaa luottaen ja ottaen vastaan tuli mitä tuli.

Tässä lehdessä terveydenhoitajaopiskelijoiden artikkeli tekemästään lopputyöstä, jonka aiheena on eläminen alkoholiperheessä. Lehden kattauksessa tarjolla myös elähdyttäviä runoja, sanasia toimikunnan toiminnasta, kuulumisia AAL:n ison kirjan kääntämistyöstä sekä tarjolla käänösmaistiaiset. Myös tietoa tulevasta pikkujouluistamme, joista voit lukea lisää lehden takasivulta. Antoisaa lukumatkaa!

Sari M.

VOIMAVAROJA ALKOHOLILAPSUUDESTA

Tässä artikkelissa terveydenhoitajaopiskelijat Marjo Pärssinen ja Joanna Immonen esittelevät opinnäytetyönsä tuloksia. Opinnäytetyön aineisto on koottu AAL-ryhmäläisiä haastattelemalla.

Vuoden 2005 alkoholiverovähennyksen seuraukset näkyvät jo yhteiskunnassamme, ja alkoholiriippuvaisten, alkoholin suurkuluttajien sekä heidän läheistensäkin avuntarve lisääntyy. Tämän seurauksena voimme olettaa, että tulevaisuudessa tulemme kohtaamaan yhä enemmän lapsia ja nuoria, jotka oirehtivat alkoholiongelmaisien läheisiensä vuoksi tavalla tai toisella. Mielenkiintomme aihetta kohtaan heräsi jo opintojemme alussa, jolloin havaitsimme, että lapsille ja nuorille on kovin vähän matalankynnyksen paikkoja, mihin he voivat hakeutua keskustelemaan kotona vallitsevasta alkoholiongelmasta. Päätimme toteuttaa opinnäytetyömme Kalliolan settlementin alaisessa Askel-projektissa. Tutkimuksemme tavoitteena oli kartoittaa voimavaroja ja selviytymiskeinoja alkoholilapsuudessa voimavaraistumisen näkökulmasta. Kohderyhmänä tutkimuksessamme olivat AAL-ryhmän jäsenet, joita haluamme suuresti kiittää tutkimukseemme osallistumisesta.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAUSTAA

Tavoitteenamme tulevina terveydenhoitajina oli oppia tunnistamaan lapsen avun tarve ja auttaa löytämään lapsen tai nuoren kanssa yhdessä hänen elämästään voimavaroja, joita vahvistaa. Toivoimme myös löytävämme uusia näkökulmia lapsen selviytymisestä alkoholiperheessä. Useasti voimavarat nousevat asiakkaiden omasta mielestä ja elämästä, minkä vuoksi opinnäytetyömme oli oiva tilaisuus saada näitä voimavaroja terveydenhoitohenkilöstön tietoon. Pyysimme AAL-ryhmäläisiä kirjoittamaan meille lapsuudenkokemuksistaan ja selviytymiskeinoista, minkä avulla he kokevat selviytyneensä alkoholilapsuudesta. Toivoimme myös, että tutkimukseen osallistuneet AAL-ryhmäläiset saivat tilaisuuden jäsentää omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan ja mahdollisesti löysivät kirjoittamisen kautta kokemuksiinsa uuden näkökulman. Tutkimuksellamme halusimme tuoda esille aiheen tärkeyden ja sen, että jokaisella terveydenhoitajalla tulisi olla riittävästi tietoa ja tarvittavat valmiudet työskennellä lasten ja nuorten kanssa, jotka ovat kärsineet vanhempiensa alkoholinkäytöstä.

Aiheeseen liittyviä tutkimuksia on tehty paljon. Suurin osa tutkimuksista keskittyy siihen, miten lapsuus alkoholiperheessä vaikuttaa aikuisuuteen. Näkökulmia on yhtä monta kuin on kirjoittajiaakin ja käytimme tutkimuksessamme taustalla niistä muutamia.

Maritta Itäpuiston (2001) julkaisema Pullon varjosta valoon –teos käsittelee Itäpuiston tekemää tutkimusta liittyen nuoriin aikuisiin, jotka ovat kärsineet vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Tutkimuksen ydinideana oli selviytyminen ja hän valitsi haastateltaviksi sellaisia ihmisiä, jotka eivät itse kärsi päihdeongelmasta tai muusta ongelmakäyttäytymisestä vanhempiensa alkoholinkäytön vuoksi, eli ovat siis selviytyjiä.

Tommy Hellsten (2003) on kirjoittanut alkoholistien läheisiin liittyvän kirjan ihmisille, jotka voivat huonosti, mutta eivät itse tiedä miksi. Hän suuntaa kirjansa erityisesti alkoholistiperheiden aikuisille lapsille, mutta myös muille, joiden kodeista on vanhemmuus

syystä tai toisesta kadonnut kokonaan tai osittain. Hellsten pohtii kirjassaan esimerkiksi lapsuuden merkitystä aikuisuudelle, mitä on vanhemmuus sekä mitä on vanhemmuuden menettäminen.

Kolmantena tutkimuksena työssämme käytämme niin ikään Itäpuiston (2005) tekemän väitöskirjan Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Yksi tutkimuksesta esiin nouseva havainto on se, että alkoholiongelmaisen ihmisen määrittelemisessä on suuria eroja aikuisten ja lapsien välillä, varsinkin jos alkoholiongelmainen on oma vanhempi.

Peltoniemi (2004) on toteuttanut lasinen lapsuus -kyselyn vuosina 1994 ja 2004. Uusimman kyselyn mukaan jopa joka kymmenes suomalainen on varttunut päihdeperheessä. Lasinen lapsuus – kyselyn mukaan joka kymmenes vastanneista oli kokenut haittoja vanhempien liiallisesta alkoholinkäytöstä, mutta vain kaksi prosenttia oli hakenut apua ongelmiin, jotka liittyvät vanhempien alkoholinkäyttöön.

Tutkimuksemme on narratiivinen eli kertomuksellinen tutkimus ja tulosten analysoinnissa käytimme narratiivista analyysiä.

LAPSUUS ALKOHOLIN VARJOSSA

Kehittyvälle ja kasvavalle lapselle kokemukset vanhempien alkoholismista ovat erityisen haitallisia ja raskaita. Taustansa vuoksi päihdeperheessä eläneillä on usein aikuisiässä muuhun väestöön nähden enemmän psyykkisiä ongelmia. Halusimme korostaa tutkimukssamme myös lapsen psyykkiseen kehitykseen liittyviä tekijöitä, koska tutkimme nimenomaan lapsuuden voimavaroja.

Ihmisen psyykkistä kehitystä ohjaavat tekijät ovat perimä, ympäristötekijät sekä yksilön oma suuntautuneisuus. Perimä ohjaa eliniän mukaista kypsymistä ja fyysistä kasvua, sekä vaikuttaa psyykkisten ominaisuuksien kehityssuuntaan ja mahdollisuuksiin. Ympäristötekijöihin kuuluvat fyysisen ympäristön lisäksi myös kulttuuritekijät sekä sosiaaliset tekijät. Ympäristötekijöistä voidaan lisäksi erottaa jonkin ryhmän yhteinen ympäristö, esimerkiksi perheen kasvatuskäytäntö ja yksilöllinen ympäristö siinä mielessä, miten lapsi nämä asiat kokee. Yksilön oma suuntautuneisuus, tavoitteiden asettelu sekä ponnistelu näiden saavuttamiseksi ohjaavat taas omalta osaltaan ihmisen psyykkistä kehitystä. (Himberg, Laakso, Näätänen, Peltola & Vidjeskog 2000,17.)

Käytimme tutkimukssamme taustalla tanskalaisen Erik H. Erikssonin 1950-luvulla kehittämää psykososiaalista kehitysteoriaa, jonka mukaan ihminen kohtaa elämässään kahdeksan erilaista kehityskriisiä, joiden aikana yksilö joutuu ratkaisemaan kehitystehtäviä. Teoria oli ensimmäinen koko elämänkaaren kattava kehitysteoria. Juuttuminen johonkin kriisiin tai ratkaisun epäonnistuminen vaikuttaa haitallisesti myöhempään kehitykseen. Kriisien läpikäyminen on yksilöllistä, eikä selviä ikärajoja voida asettaa. Erikssonin mukaan kehityskriisistä selviytymisessä oleellisia asioita ovat hallintakeinot ja kriisin käsittelytavat. (Vilkko-Riihelä 1999, 254–256.) Erikssonin kehitysteoria antoi tutkimuksellemme kattavan pohjan, jonka tiimoilta pystyimme avaamaan tutkimukseen osallistuneitten kirjoittamia tarinoita, ja etsimään niistä mahdollisesti löytyvää kehityskulkua.

Jokainen ihminen ratkaisee kehitysvaiheeseensa kuuluvan kehitystehtävän omalla tavallaan edellytystensä ja ympäristön antamien mahdollisuuksien mukaan. Ihmiset eivät

aina ratkaise kehitystehtäviä ajallaan, vaan kohtaavat ratkaisemattomaksi jääneen tehtävän myöhemmin elämässään. (Himberg ym. 2000, 24—25.)

Alkoholisoituneessa perheessä rooli, vastuut ja velvollisuudet ovat usein jäsentymättömiä ja ristiriitaisia (Oksanen 2006). Haluamme kuitenkin korostaa, etteivät kaikki alkoholisoituneessa perheessä elävät sairastu tai oireile alkoholisoituneen perheenjäsenen vuoksi. Kaikki vanhempiansa alkoholinkäytöstä kärsineet lapset eivät kuitenkaan ole niin sanottuja alkoholistiperheen lapsia, vaan kulttuurissammekin hyväksytty runsas alkoholinkäyttötapa saattaa aiheuttaa lapselle ongelmia. (Itäpuisto 2001.)

TARINOISTA TULOSIKSI

Narratiivinen lähestymistapa tutkimuksessamme antaa mahdollisuuden uusien tarinoiden syntymiselle ja toivomme näiden tarinoiden avaavan uusia polkuja alkoholistien lapsina eläneiden elämässä. Oman ammatillisen kasvumme kannalta narratiivinen lähestymistapa antoi meille uusia tapoja käyttää ihmisten kertomia tarinoita ja kertomuksia voimaannuttamisen välineinä. Terveystietäjän ammatissa kuulemme päivittäin ihmisten kertomia tarinoita elämästään ja siihen liittyvistä tapahtumista.

Narratiivisuudella viitataan tutkimuksessa aineiston hankintaan ja sen analyysitapaan. Aineiston hankinnassa on tärkeää saada ihmiset kertomaan hyvin vapaasti, suullisesti tai kirjallisesti, oman elämänsä eri vaiheista ja alueista. Narratiivisuuden katsotaan olevan kokemusten tutkimusta. Kokemus sitoutuu aikaan ja tarinan aikaan. Kokemus siis muotoutuu tarinoista, joita ihmiset elävät. (Latomaa ym. 2005, 200—201.) Narratiivisessa analyysissä painopiste on uuden kertomuksen tuottamisessa aineiston kertomusten perusteella. Narratiivinen analyysi ei siis kohdistu huomiotaan aineiston luokitteluun, vaan se muodostaa aineiston pohjalta uuden kertomuksen, joka pyrkii tuomaan esille aineiston kannalta keskeisiä teemoja. (Aaltola & Valli 2007, 148.)

Pyrimme toteuttamaan tutkimuksemme mahdollisimman neutraaleista lähtökohdista käsin. Tutkimuksemme toteutettiin vapaaehtoisuuteen perustuen ja siten, että tutkimukseen osallistujien anonymiteetti säilytettiin. Askeleen AAL-ryhmässä käy aktiivisesti noin 4—5 henkilöä, joten emme voineet asettaa korkeita tavoitteita osallistujamäärän suhteen. Jaoimme ryhmäläisille lomakkeet, joissa pyysimme heitä kirjoittamaan kokemuksistaan teemojen pohjalta, joita olivat lapsuuden kokemukset alkoholiperheessä, selviytymiskeinot ja voimavarat. Tarinoita analysoidessamme pyrimme käyttämään pohjana Erikssonin kehitysteoriaa ja löytämään tarinoista kehitystehtävien mukaista kehityskulkua.

IKÄKAUSITTAIN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT ALKOHOLISOITUNEESSA PERHEESSÄ

Varmasti yksi tärkeimpiä kehitystehtäviä ihmisen elämässä on jo vauvaiässä saavutettu perusluottamus. Useissa tarinoissa nousi esille luottamisen vaikeus ja puute. Mielestämme sillä oli selvä yhteys myöhemmin solmittuihin ihmissuhteisiin. Tarinoista kävi ilmi ystävyyssuhteiden pinnallisuus, sitoutumisen puute ja pelko, joka varmasti heijastuu myöhemmin elämässä myös parisuhteisiin. Useissa tarinoissa kirjoittajat toivat esille valtavan häpeän tunteen omasta kodista ja perheestä. Kirjoittajat kuvasivat häpeän tunnetta per-

heen yhteisenä kokemuksena. Tarinoista nousi esille vääristynyt kuva perheen roolijaosta, jossa lasta pidettiin "yhtenä aikuisista". Lapsen tuottaessa pettymyksen, saattoi seurauksena olla jopa fyysistä ja henkistä väkivaltaa. Tarinoiden pohjalta päätelimme, että lapsi joutuu itsenäistymään liian aikaisin ja sen seurauksena lapsuus jää elämättä.

Erikssonin kehitysteorian mukaan leikki-iässä lapsi peilaa tekemisiään vanhempiinsa. Hellsten (2003) kirjoittaa, että lapsi tarvitsee eteensä peilejä, joihin katsomalla hän näkee, kuka hän on ja mitä hänen selkänsä takana tapahtuu. Tarinoissa vanhempiin peilaaminen näkyi vahvasti. Koska negatiivisia tunteita ei alkoholisoituneessa perheessä usein saa näyttää, lapset ottavat "klovnin" roolin. Monien kirjoittajien tehtävänä oli pitää vanhemmat hyvällä tuulella, olla reipas ja iloinen. Alkoholisoituneessa perheessä eläneet lapset tuntevat usein olevansa arvokkaita vain, jos he tekevät jotain tuotteliasta. Tuotteliaalla tarkoitamme tässä yhteydessä esimerkiksi kotitöiden tekemistä, josta vanhemmat hyötyvät. Myöhemmin samaistuminen vanhempiin näkyy usein myös alkoholinkäytössä. Tarinoissa tulee esille, kuinka "pullon varjossa" eläneet lapset usein oppivat itsekin hakemaan lohtua alkoholista.

Nuoruusikä on roolien kokeilun aikaa. Jo aikaisemmin toimme esille alkoholisoituneessa perheessä eläneiden lasten aikaisen itsenäistymisen ja vanhemman rooliin astumisen. Äidin roolin ottaminen näkyy erityisesti perheissä, joissa on myös pienempiä sisarusia. Tarinoista käy ilmi, että alkoholisoituneessa perheessä kasvaneet nuoret käyttävät erityisesti itselleen haitallisia keinoja selviytyäkseen luonnollisista nuoruusiän kriiseistä. Kirjoittajien mukaan keinoja olivat häiriökäyttäytyminen, varastelu, koulun lopettaminen sekä jo varhaisnuoruudessa alkava alkoholinkäyttö. Eräs kirjoittaja kertoi liittyneensä jengiin, jonka koki uudeksi perheekseen. Toinen kirjoittaja koki mahdollisesti samankaltaista yhteenkuuluvaisuuden tunnetta liityttyään partioon. Aikaisempien vaiheiden kehitystehtävät ovat saattaneet jäädä keskeneräisiksi, jolloin ne mahdollisesti kasautuvat nuoruusiän ikään. Etenkin oman identiteetin kehittyminen voi olla vaikeaa, koska nuori on joutunut ottamaan jo lapsuudessaan vaativamman roolin kuin mitä hänen kehitystasonsa edellyttää. Onko tässä syy normien vastaiseen käyttäytymiseen? Kiukutteleeko nuori tässä ikävaiheessa sillä tavalla, kuin hänen olisi pitänyt tehdä esimerkiksi leikki-iässä?

Tarinoista nousi esille suunnaton pelko sitoutumiseen ja läheisyyteen varhaisaikuisuudessa. Myös ystävyysuhteiden pinnallisuus ja etäisyys tulivat voimakkaasti esille. Pelko pettymyksistä ja luottamuksen puute vaikeuttavat ystävien päästämistä pintaa syvemmälle.

SELVIYTYMINEN JA VOIMAVARAT

Tutkimuksessamme esiin nousseet selviytymiskeinot eivät rajoitu tiettyyn ikäkauteen, vaan ovat kulkeneet kirjoittajien mukana niin lapsuus- kuin nuoruusiässäkin, mahdollisesti myös aikuisuudessa. Tarinoiden välillä näkyi yhteisiä piirteitä ja tekijöitä, jotka ovat auttaneet selviytymisessä, vaikkakin kirjoittajien taustat ovat olleet hyvin erilaisia. Keskeisimmiksi selviytymiskeinoiksi tarinoista nousivat mielikuvitusmaailma, harrastukset ja itsensä toteuttaminen, ystävyysuhteet, iloisuus ja reippaus, vahvuus, haaveilu, alkoholinkäyttö, usko sekä pelko.

Kirjojen mielikuvitusmaailma ja lukeminen on helppo ja luotettava harrastus, eikä se vaadi vanhempien tukea tai osallistumista. Tarinan kirjoittaja on mahdollisesti löytänyt kirjojen maailmasta salaisen paikan, johon hän voi tarpeen vaatiessa paeta. Kirjojen mielikuvitusmaailmaan on helppo uppoutua, kirjan roolihenkilöihin on helpompi luoda ja ottaa kontakti, kuin todellisiin ihmisiin: *”Niinpä tukeuduin lähinnä itseeni. Olin paljon kirjojen ja mielikuvituksen varassa.”*

Haaveet ja toivo paremmasta elämästä ovat voineet olla kantava voimavara läpi lapsuuden ja nuoruuden. Lapsi mittaa usein onnellisuuden ja paremmuuden rahassa sekä materiassa. Myös luonto ja ulkoilu ovat olleet selvästi yksi lapsuuden kantavista voimavaroista ja myös tärkeä selviytymiskeino. Tutkimuksessamme tuli esille, kuinka musiikki voi auttaa lasta tai nuorta rakastamaan ja hyväksymään itsensä aidosti. Musiikin kautta ihminen pystyy tuottamaan jotain aidosti omaa, joka on mahdollisesti jäänyt puuttumaan kirjoittajien elämästä vanhempien alkoholismien vuoksi. Musiikista on mahdollisesti tullut tapa olla ja elää ja instrumentista voi tulla monelle myös elinikäinen kumppani, jonka seurassa voi hyväksyä itsensä omana itsenään kaikkine heikkouksineen ja vahvuuksineen. Myös lapsen vilpittömän uskon parempaan ja kykyä haaveilla paremmasta ovat selviytymisen kannalta avainasemassa. Lukijana meille nousi voimakas tunne siitä, että usko muutokseen ja toivon ylläpitäminen on ollut monelle alkoholisoituneessa perheessä eläneelle lapselle ja nuorelle kantava voimavara.

Kirjoittajille pelko on toiminut selviytymiskeinona siten, että pelontunne on mahdollisesti suojannut heitä uusilta pettymyksiltä ja vastoinkäymisiltä. Tarinoista nousee esille lapsen ja nuoren pelko siitä, mitä mahdollisesti tapahtuu, mikäli hän ei käyttäydy tuon roolin mukaisesti. Lapsi kokee, että on turvallisempaa hoitaa velvollisuudet, ja siten välttää mahdolliset ikävyhdet.

MITÄ TÄSTÄ KAIKESTA PÄÄTTELIMME?

Itäpuiston (2005) väitöskirjasta löysimme hyvin paljon samoja tuloksia koskien alkoholisoituneessa perheessä eläneiden lasten negatiivisia kokemuksia ja tunteita kuten häpeä ja pelontunne. Meidänkin tutkimuksessamme nousee esille paljon negatiivisia kokemuksia liittyen alkoholilapsuuteen, vaikka tarkoituksenamme oli tarkastella aihetta voimavarautumisen ja selviytymiskeinojen näkökulmasta. Näin voimme olettaa, että alkoholisoituneessa perheessä eläneillä lapsuuden ja nuoruuden negatiiviset kokemukset hallitsevat elämää ainakin jossain määrin. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka paljon tuloksista löytyi kehityskulkua Erikssonin kehitysteorian kanssa. Etenkin vauvaiän ja varhaislapsuuden kehitystehtävien ratkaiseminen on ollut osalla tutkimukseen osallistuneilla puutteellista. Sen seurauksena perusluottamuksen ja turvallisuuden tunteen kokemus on jäänyt vajavaiseksi. Pohdimme, olisiko tässä terveydenhoitajalla mahdollisuus puuttua nuoren elämään esimerkiksi tarjoamalla luotettava ihminen, jonka kanssa jakaa myös ikäviä asioita.

Yksikään tutkimukseen osallistuneista ei mainitse terveydenhuollon henkilöstöä osana heidän selviytymistään ja tämä lienee jonkinlainen osoitus siitä, että lapset ja nuoret eivät saa riittävästi tukea perheen sisäisiin ongelmiin. Olisi varmasti paikallaan tuoda tukipalvelut enemmän lasten ja nuorten luokse, heidän ulottuvillensa. Neuvolassa tulisi jo ter-

veydenhoitajan kiinnittää enemmän huomiota lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Aikaisemminkin on tullut esille lapsen häpeän tunne perheestä, ja se, että perheen sisäisistä asioista ei puhuta ainakaan oman vanhemman läsnä ollessa. Riittävä kahdenkeskinen aika lapsen kanssa saattaisi parantaa mahdollisuuksia tunnistaa lapsen oireet ja ennaltaehkäistä niiden kehittymistä vakavammiksi. Terveydenhoitajan tulisi rohkaista lasta ja nuorta puhumaan vaikeistakin asioista. Ihanne olisi, että terveydenhoitajan vastaanotosta tulisi monelle lapselle ja nuorelle luottamuksellinen ja turvallinen paikka puhua ja purkaa ajatuksiaan. Tämä vaatisi enemmän resursseja kouluterveydenhuoltoon ja neuvoloihin, koska tämänhetkiset vastaanottoajat eivät millään tahdo riittää muuhun, kuin välttämättömiin ikäkausitarkastuksiin ja rokotuksiin.

Yksi työmme tavoite oli löytää tarinoista voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joita voimme terveydenhoitajina työstää yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. Tärkeänä voimavarana sekä selviytymiskeinona tuloksista esille nousevat harrastukset. Terveydenhoitajan tulisi kannustaa ja ohjata lasta juuri hänelle mieleisiin harrastuksiin ja puuhiin, joihin ei välttämättä tarvita vanhempien osallistumista tai taloudellista tukea.

Tekijät: Marjo Pärssinen, Joanna Immonen 2008

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II — Näkökulmia aloittevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus.

Hellsten, T. 1991. Virtahepo olohuoneessa. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.

Himberg, L., Laakso, J., Näätänen, R., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 1999. Kehittyvä ihminen. Porvoo: WSOY.

Itäpuisto, M. 2001. Pullon varjosta valoon — vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopion yliopisto Sosiaalitieteiden laitos.

Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eläystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto.

Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) 2005. Kokemuksen tutkimus— merkitystulkinta-ymmärtäminen. Tartu: Dialogia Oy.

Oksanen, S. 2006. Alkoholiongelmaista kärsivien joukossa on eniten niitä, jotka eivät koskaan ole ottaneet ryyppyäkään.

<http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/alkoholiperhe.pdf> Luettu 5.2.2007.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyyske. Porvoo: WSOY.

Palvelurakenne ja toimikunta

Reilun vuoden käytössä ollut palvelurakenne puhutti toimikuntaa Kuopion viikonloppuna 11.10.2008. Olemme itsekkin vielä vähän hakusessa sen kanssa, ja otamme mielihyvin kommentteja vastaan. Tulevia varten keräsimme kehittymisen toiveitamme, ja listasin niitä ylös.

Toimikuntatyö on palvelemista, ei vain oman vahvan mielipiteen esille tuomista. Pitäisi jaksaa käydä ryhmässä, kuunnella, osallistua kokouksiin.

Rakenteen idea on se, että ryhmät ovat pomo. Kun tämä on uusi ajatus, voidaan ajatella, ettei toimikunta ole ottanut ryhmiä mukaan päätöksentekoon, tai toisaalta, että ryhmät eivät ole aloitteellisia. Ehkä tätä parantaa se, että yhteydenpitoa parannetaan puolin ja toisin. Jos ryhmillä on toimiva, oma sähköposti, sillä kulkee tieto vikkellästi molempiin suuntiin. Yritämme myös aktiivisemmin etsiä maan laajuista ryhmä-omatuntoa. Nyt etsimme sitä aiheesta vuosimerkki tai aal-tunnus. Myös uuden käännöstyön hedelmiä on hyvä makustella ryhmissä ja tuoda kiitokset ja terveiset kääntäjille.

Yhtenäisyyspalaveriasiat tulee lähettää ajoissa ryhmiin, ja yhtenäisyyspalaverissa tulee olla tarpeeksi aikaa.

Toimikunnan jäsenenä kohtaa uusia haasteita, on uuden tehtävän ja roolin edessä. Tämä vetää araksi, ja vie aikaa rohkaistua puhumaan. Jokainen ryhmä on osa Suomen AAL:ää ja me kaikki olemme osa kansainvälistä ACA:ta.

Uusi palvelujärjestelmä toimii, jos me olemme aktiivisia, ulospäin suuntautuneita, vastuullisia ihmisiä. Todellisuudessa me vasta etsimme tätä persoonaa sisältämme, ja olemme vielä solmussa omien ongelmien kanssa. Ryhmienkin toiminta on välillä kiihkon kaakun, ja joskus kaivataan tukea isoissakin kaupungeissa. Tampereella ollaan tänä syksynä taas yrittämässä

Ryhmän on hyvä muistaa pitää asiapalaveri ennakkoon sovittuna aikana. On hyvä tutkiskella hetken hiljaisuudessa toimiiko meidän ryhmä terveesti. Kiertääkö vastuut, toimii-ko puhelin tai palveluedustaja.

Kummius ei toimi. Käykö niin että vanhat jäsenet jäävät pois heti kun vähänkin paranevat? Onko kummi sana liian velvoittava, kun yhtä hyvin voisi puhua parityöskentelystä alkupuolen askelten aikana?

Minäkö toimikuntaan?

Miksi minä? - Toimikuntatyö tarjoaa tavan viedä aal-sanomaa eteenpäin, ja siinä tulee kokeneeksi uusia haasteita omallekin kasvulle. Saa hyvän mielen siitä, että voi auttaa yhteisöä toimimaan, ja voi oppia itsekkin uusia rooleja ja tehtäviä.

Mitä toimikunta tekee? - Toimikunta hoitaa asioita, joita koko Suomen AAL tarvitsee. Tilaamme ja painatamme kirjallisuutta. Toimikunnan vastuulla on järjestää keväisin vuosikokous, eli Yhtenäisyyspalaveri eli palveluedustajien tapaaminen.

Huolehdimme myös siitä, että kesäviikkoja ja pikkujoulua varten on paikka, ja että ryhmät ottavat vetovastuun. Uuden palvelurakenteen myötä teemme niitä hommia, mitä ryhmät toivovat.

Olenko pätevä? - Jos käyt ryhmässä suunnilleen säännöllisesti, ja olet jo hieman hajalla siitä mistä AAL:ssä on kyse, olet oikein sopiva toimikuntaan. Tosin toimikunnan jäsen ei voi olla samalla oman ryhmänsä palveluedustaja.

Onko minulla annettavaa? - Jokaisella meistä on oma tapamme toimia ja käsitellä asioita. Tämä pätee sekä toimikunnassa oleviin ihmisiin, ryhmäläisiin, että kaikkiin muihinkin. Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa. Voi olla että toimikunnan työ ja sitä kautta koko Suomen AAL kaipaa nimenomaan sinun näkemystäsi siitä, mikä olisi nyt hyväksi.

Uskallanko puhua? - Toimikunnassa pyritään puhumaan asiat rauhallisesti loppuun asti. usein käytetään kiertävää puheenvuoroa, joten joka ikinen saa sanoa mitä mieltä asiasta on. Etsimme ryhmäomatuntoa, eli jonkinlaista kaikille sopivaa, yhteistä käsitystä asiasta.

Mitä toimikuntatyö tarkoittaa? - Toimikunta kokoontuu muutaman kerran vuodessa, ja useimmilla jäsenillä on oma vastuualueensa, esim. sihteeri, yhteyshenkilö palveluedustajiin, kirjallisuuden lähettäjä jne.

Onko minulla varaa? - Toimikunta työ vaatii jonkin verran aikaa. On jaksettava lähteä toimikunnan kokouksiin muutamana viikonloppuna vuodessa, ja hoitaa oma vastuualueensa. On tietysti hyvä, jos jaksaa osallistua myös muihin viikonloppuihin ja aaltapahtumiin. Jos toimikunnan kokoukseen osallistuminen tuottaa matkakuluja, ne maksetaan halvimman vaihtoehdon mukaan. Kilometrikorvaus on puolet valtion korvauksesta, eli 0,22 e/km.

Miltä se tuntuu? - Toimikunnan työ on samanlaista kuin AAL:ssä olemisen muutenkin. Tulee tuntemuksia, joskus voimakkaitakin. Pitää uskaltautua puhumaan ja opetella luottamaan muihin toimikuntalaisiin, saa harjoitella nöyryyttä ja ymmärtämistä. Kyllä se tuntuu. Pelottavalta, raskaalta, kiukuttavalta, vapauttavalta, hienolta, upealta ja lämpimältä. Suosittelen!

Liisa

5.-7.12.2008 AAL-pikkujoulut Espoossa

**ILMOITTAUTUMINEN KÄYNNISSÄ,
LISÄTIETOJA LEHDEN TAKAOSASSA**

Tilannekatsaus AAL:n Ison kirjan käännoistyöstä 5.10.2008

Alkkareitten oman Ison Kirjan käännoistyö etenee mukavasti. Lähestymme pikku hiljaa puoliväliä ja monet kääntämiseen liittyvät ongelmat ovat löytäneet kohtuullisen ratkaisun. Uusia vaikeita termejä tuskin enää nousee kovin monta esiin.

Valmiiksi käännettyinä odottaa taittoa:

kirjan johdanto ss I - XXXIX (39 sivua)

Luvut 1-5 ss. 1 - 80 (80 sivua)

7. luvusta 1. askel ss. 118 - 129 (11 sivua)

7. luvusta 3. askel ss. 138 - 149 (11 sivua) = yhteensä 141 sivua

Nämä sivut ovat siis jo käyneet käännöstoimistolla tarkistettavana, käännöstoimiston ehdotukset on kommentoitu ja lopullinen käännös on lyöty kiinni.

Netissä on tällä hetkellä kommentoitavana:

7. luvusta 2. askel ss. 130 - 137 (8 sivua)

7. luvusta 5. askel ss. 190 - 206 (16 sivua)

Kolmannesta Jaksosta Käsikirja, alkuosa ss. 555 - 592 (37 sivua) = yhteensä 61 sivua

Näiden osioiden käännös valmistumassa kommentoitavaksi eli vietäväksi nettiin:

4 askel ss 150 - 189 (39 sivua)

7 luku alkuosa 91 - 117 (26 sivua) = yhteensä 65 sivua

Työn alla on tällä hetkellä yo. lisäksi seuraavat osiot, jotka valmistunevat kommentoivaksi muutaman kuukauden kuluessa:

6 luku ss 81 - 90 (9 sivua)

7 askel ss 217 - 226 (9 sivua)

8 luku alkuosa ss 295 - 309 (14 sivua)

11 luku ss 364 - 390 (26 sivua) = yhteensä 58 sivua

Eli kirjasta, jossa on kaikkiaan 646+39 sivua, on käännetty valmiiksi, osittain tai työn alla 285+39 sivua.

Kuten arvata saattaa, monille kääntäjille on tullut moninaisia elämänmuutoksia, jonka vuoksi he eivät ole voineet jatkaa kääntämistä. Työ on merkittävän vaativaa, koska pyrimme ammattilaistasoon.

→ → Siksi toivotaan **yhä edelleen uusia kääntäjiä**. Vähimmäisvaatimuksena on, että henkilöllä on hankittuna Ison kirjan englanninkielinen painos, koska se kuvastaa tämänkaltaista kiinnostusta ja kykyä.

Jenkeistä on saatu lupa julkaista askeleet, perinteet ja pyykkilistan uutena käännöksenä ryhmien käyttöön. Nämä uudet materiaalit on ladattavissa AAL:n nettisivuilta.

toipumisterveisin Heny

Jonain päivänä...

Vielä jonain päivänä teräsjäinen panssarini sulaa ja lapsi minussa löytää viimein rakastavan sylin. Ryhmissä näen toivoa... Paljon toivoa kaiken sen saastan ja tuskan keskellä, ympärillä ja sisälläkin.

Kaksi minuutta... Lämmin ja rakastava... Ja teräsjää... Sisältä läpimätä teräsjää. Huono puu ei voi kantaa hyvää hedelmää ja hedelmistään puu tunnetaan, sanovat...

Minä olen vihaa, tuskaa, katkeruutta ja julmuutta. Olen kasa verisiä partaveitsen teriä, sielun sirpaleita ja kuolemaa.

Olen kuin eräs myrkyllinen puu jolle oli, kovin, kovin raskasta tuottaa hyvää hedelmää.

Puu kasvoi saastuneella maalla ja juurillaan se imi ravinteita kasvaakseen. Eikä pienellä taimella ollut kykyä, eikä viisautta erotella myrkkyä ja saastaa ravinteista, vaan se saastui itse kasvaessaan. Nyt puu on suurempi, sen juuret ovat kasvaneet laajemmalle ja se voi nyt valita imeekö ravinteita saastuneesta maasta vai puhtaasta ja ravinteikkaasta. Mutta taimena imetty myrkky on jo puussa.

Kuvottavin musta saasta on puserretty syvimmälle rungon sisään. Sydänpuuhun. Juuri sinne missä on syvin tieto puun olemuksesta, sinne missä puu on aidoimmillaan ja herkimmillään... Juuri se paikka on pahiten saastunut. Eihän puu voinut sylkeä saastaa hedelmien kautta ulos itsestään. Silloin se olisi huomattu saastuneeksi myrkyttäjäksi ja kaadettu.

Miten saada saasta pois sydänpuusta myrkyttämättä ympäristöään ja kokematta huonon puun kohtaloa?

Osa saastasta on todellakin päätynyt puun hedelmiin, sen kasvaessa. Jotkin metsän eläimet ovat jopa sairastuneet sen saastuneista hedelmistä. Suurin osa saastuneista hedelmistä on kuitenkin vain mädäntynyt sen omaan juurakkoon ja puu on imenyt saastan takaisin itseensä, koska niin se on tottunut tekemään.

Vanhetessaan puu on tullut kuitenkin viisaammaksi. Se on huomannut, ettei saasta, jonka se työntää lehtiinsä juuri ennen syysmyrskyjä yleensä palaa keväällä sen juurille. Puu ei tiedä mitä myrskyn viemille lehdille tapahtuu, mutta myrskyn viemä saasta ei vain pala.

Joskus puun käy sääliksi sen ympärillä kasvavia taimia, jotka imevät myös ravinteensa saastuneesta maasta. Tuolloin se yrittää imeä saastan taimista ja niiden juurakoista pois. Koska se on vain yksi puu, jonka omakin sisin on vielä täynnä taimiaikoina imettyä saastaa, se ei jaksa auttaa kovin monia taimia isoista puista puhumattakaan. Jos se yrittää auttaa liian monia yhtä aikaa, se täyttyy itse saastasta ja sairastuu.

Syysmyrskytkin tuntuvat vievän kovin hitaasti saastaa syksynlehtien mukana lopullisesti pois. Mutta myrskyt kuitenkin tulevat. Eivät aina samaan aikaan, eikä yhtä voimak-

kaina, mutta ne tulevat ja puu puhdistuu. Ja kasvaessaan puu oppii käsittelemään saastaa aina vaan paremmin ja viisaammin.

Se ei enää häpeä likaisuuttaan niin paljon kuin pienenä taimena, eikä se enää yritä kätkeä kaikkea saastaa sisälleen sydänpuuhunsa. Sen sijaan se on oppinut päästämään saastan ulos lehtiinsä sopivalla hetkellä, myrskyjen aikaan. Silloin tuuli vie saastan pois iäksi, kuin kevätaurinko kuivaa kyyneleet. Puu on huomannut ympärillään olevan ystävällisiä puita, jotka ovat myös hyväksyneet kasvualustansa likaisuuden. Heiltä puu on oppinut saavansa apua, jos se tuntee tukehtuvansa saastaan.

Ja vähä vähältä puut puhdistuvat kun syysmyrskyt vietät saastuneet lehdet pois ja maa jossa ne kasvavat puhdistuu myös.

Jukka

AAL:n (ACA:n) Kaksitoista Askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia alkoholismiin tai perheen muun toimintahäiriön vaikutusten edessä, että elämämme oli muuttunut hallitsemattomaksi.
2. Päädyimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi Voima voisi palauttaa mielenterveytemme.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, niin kuin Jumalan käsitämme.
4. Teimme itsestämme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion.
5. Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle vääryksiemme täsmällisen luonteen.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteen puutteet.
7. Nöyrästi pyysimme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja tulimme halukkaiksi hyvittämään heitä kaikkia.
9. Hyvitimme suoraan näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellei sen tekeminen olisi vahingoittanut heitä tai muita.
10. Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä ja kun olimme väärässä, myönsimme sen viipymättä.
11. Yritimme rukouksen ja meditaation avulla parantaa tietoista yhteyttämme Jumalaan, niin kuin Jumalan käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa Jumalan tahdosta meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden Askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman toisille, jotka vielä kärsivät, sekä harjoittaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

En tahdo muumioksi

Syyskuun aal-lehden muumioperhe-sarjakuva sai minut murheelliseksi. Muutamalla kuvalla saatiin koko lapsen elämän tuhoava voima näkyviin. Joskus olen pelännyt itse muuttuvani muumioksi ja siirtäväni omiin lapsiini sen skeidan, jossa sain itse lapsena kahlata.

Meillä isä piti itsekkäinä ja ylpeinä kaikkia niitä, jotka eivät suostuneet hakemaan hänelle Kossua. Kossua kului ja sitä haki milloin mikäkin örveltäjä. En vieläkaan siedä sen juoman tuoksua nenässäni!

Mulla on ristiriitainen olo, kun muistelen lapsuutta. Isäni oli mulle salaliitto-kaveri, kun olin ihan pikkuinen. Yhdessä ostettiin mikro ja hankittiin kissa. Mikäs sen mukavampaa! En tainnut vaan tajuta, että isä oli jatkuvasti kännissä.. Teini-iässä räjähdin isälleni yhden ainoan kerran. Silloin hän haukkui minut hulluksi. Kostin isälleni hänen alkoholisminsa varastamalla häneltä viinaa, tupakkaa, rahaa ja lääkkeitä. Se oli helppoa, kun isä oli osan päivästä sammuneena. Joka ikinen päivä kahdeksan vuoden ajan.

Äitini palveli isääni unohtaen omat rajansa ja oikeutensa. Äitini kuljetti minua mummon luota puistoon ja takaisin, että välttyisin kotona olemiselta mahdollisimman pitkälle. Äitini teki montaa työtä ja yritti paikkailla isäni tekoja. Oli varmasti todella ihanaa hakea äijää kotiin, joka keskellä kirkasta päivää seisoj housut kintuissa kuset jaloissa kanta-kapakan oven vieressä. Sitä se auvoinen avioelämä sitten oli...

Harmittaa, että äitini siirtää minun lapsieni ja hänen väliseen suhteeseensa oman menneisyytensä ja sairautensa todeten "Kun ei ne tottele mua!!". Eivät varmaan tottele, jos olet opettanut ne siihen, että palvelu pelaa ja sua ei tarvitse totella... On erittäin ristiriitaista sanoa "EI" ja toisella kädellä kuitenkin salaa tarjota juuri kielletty karamelli. Olen onnellinen, että olen oppinut keskustelemaan äitini kanssa. Vihdoin. Vaikka hän usein suuttuu, jos vähänkin kritisoin hänen toimintaansa. Mutta olen tukeutunut siihen, että minulla on oikeus sanoa ja vastapuolella oikeus reagoida. Yleensä tilanteet menevät nopeasti ohi ja hänkin ymmärtää mitä sanon. Tilanne on tietysti hänellekin uusi - olenhan ollut 30 vuotta lähestulkoon hiljaa mikä tulee kritiikkiin hänen toimintaansa kohtaan!

Mä olen tiukkis-äiti. Liian lepsu joissain asioissa tottakai, mutta meillä on säännöt ja rutiinit. Vinkumalla ja vänkäämällä ei saa kielletylle lupaa, nukkumaan mennään kahdeksan jälkeen arki-iltaisin, ruoka syödään ajallaan, hampaat pestään, läksyt tehdään. Niin ristiriitaiselta kuin se välillä itsestä tuntuukin, niin nämä rutiinit ja vaatimukset tuovat meille turvaa ja elämä lasten kanssa on niin paljon helpompaa. Ei mun hampaiden harjaus tai läksyjen teko ole kiinnostanut ketään. En ainakaan muista! Ruoan sain aina omaan huoneeseen, ettei tarvinnut olla isän kanssa samassa tilassa. Tulin ja menin miten sattui - vaikkakin äitini on juossut minua etsimässä teini-iässä pitkin kaupunkia. Mutta en muista perusasioiden olleen meillä kovin tärkeitä.

Joka päivä jompikumpi lapsistani on minulle vihainen. En mene siitä rikki. Olen kiitollinen, että lapseni uskaltavat osoittaa tunteitaan, eivätkä patoa niitä. Itse olen opetellut myös puhumaan myös hankalissa tilanteissa. Kun vaan aina rohkeus riittäisi... En halua itseni ympärille niitä muumion harsoja enää!! Haluan hengittää vapaasti ja olla oma itseni. Kaikkine vikoineni.

Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot:

AAL Keskuspalvelu ry
PL 1233, 00101 Helsinki.
aal(at)aal.fi

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot sekä Ison kirjan tilaukset:

sähköpostiosoite tilaus(at)aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen:

webmaster(at)aal.fi

AAL:n WWW - sivut osoitteessa www.aal.fi

AAL:n keskustelupalsta: www.aal.fi/keskustelu

AAL:n sähköpostilista

AAL:llä on käytössä sähköpostilista, jota käytetään mm. tulevista AAL-tapahtumista tiedottamiseen. Sähköpostille voit liittyä seuraavasti: 1. Mene www.aal.fi nettisivulle. 2. Valitse vasemmasta palkista yhteystiedot ja 3. kirjoita Liity sähköpostilistalle –ruutuun oma sähköpostiosoitteesi, ja 4. paina LIITY. Niin se käy!

Maksut

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO 800015-71173393. Maksun saaja AAL. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

AAL –lehti

Lehden kokoaa Sari, tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com). Lehden tilaaminen, ks. seuraava sivu.

Lehteen tulevien tekstien suhteen valintaa tekee Sari ja toimikunta käy lehden läpi ennen julkaisua. Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.

Tapahtumat

Jos ryhmä on suunnittelemassa viikonloppua tai muuta tapahtumaa, niin toimikunnalle kannattaa laittaa tietoa tai mahdollisia kysymyksiä osoitteella [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi). WWW-sivujen tapahtumat-osioon tulevat ilmoitukset ja muutokset osoitteella: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

AAL-lehden tilaaminen

AAL-lehden voi tilata itselleen paperiversiona kotiin postitettuna laittamalla sähköpostia osoitteeseen tilaus(at)aal.fi. AAL lehti ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa.

AAL lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	6,70 €
	lisälehti (4 lehteä)	6,70 € (jos esim. ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)

Lähetä tilauksesi: AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki. Tai sähköpostiosoitteeseen tilaus(at)aal.fi.

Voit korvata lehden teosta ja postituksesta aiheutuneita kuluja lahjoittamalla esim. 6,70 € AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393. Kiitos!

Tämän lehden voi ladata myös pdf-tiedostona osoitteesta: www.aal.fi. (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada lehden heti valmistuttua ja voit rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii. Mikäli olet liittynyt AAL:n sähköpostilistalle, saat lehden ilmestyttyä tiedon sähköpostiisi ja voit käydä lataamassa lehden nettisivuiltamme kohdasta: Materiaalia.

Seuraavan kerran AAL-lehti ilmestyy helmikuussa 2009 ja juttuja tähän lehteen voi lähettää tammikuun loppuun mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

HAKUPÄÄLLÄ!!!!
SEURAAVAAN LEHTEEN
KAIVATAAN JUTTUJA.

ISÄLLE

En muista
olinko yksin
vai nukuitko sen pienen yksiön lattialla
pullon hengen suomaa tahmeaa unta

Kello kääntynyt jo aamua kohti
katuvaloja katselin
yön ääniä kuuntelin
Koko maailman paino
kymmenvuotiailla harteillani

Isä, tiedätkö
vaikka minä rakastin sinua niin
silti en halunnut sinun kipujesi
ja kaipaustesi konttia
vuosieni taakaksi

Ja kuitenkin
en koskaan ole
lakannut sinua ikävöimästä
sellaisena kuin olit
enkä sellaisena
joksi sinut oli tarkoitettu

Kun iäisyys jo kolkutteli ovellasi
asettui hiljaa kasvoillesi
saattokellojen ääni tuli lähemmäs
sinä halusit ottaa minut syliisi
kaksikymmenvuotiaasi

Kiitos, että annoit minun nähdä
millainen mies
sinussa lopultakin asui
Ettei se jäänyt sanomatta
jonka sanomiseen
ei ehkä koskaan enää
olisi tullut toista tilaisuutta.

Anne L.

Syysiltana palaverissa

Sanat tipahtelevat
kynttilänvalossa.
Teidän luonanne
on läheisyys, läsnäolo
ja turva.
Minä saan olla,
sinä saat olla.
Ennen vaikenimme,
nyt on puheen vuoro.

Sydämeni panssari
murtuu pala palalta.
Puhumattomuuden kerä
aukeaa sana sanalta.

sanaili Heli tauon aikana –

Pyykkilista

Nämä luonteenpiirteet näyttävät olevan meille yhteisiä johtuen siitä, että meidät on kasvatettu alkoholistisessa perheessä.

1. Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
2. Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
3. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
4. Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaat hylkäystarpeemme.
5. Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
6. Meillä on ylikehittynyt vastuuntunto ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme, jne.
7. Saamme syyllisyydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
8. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
9. Sekoitamme rakkauden ja säälin ja meillä on taipumus "rakastaa" ihmisiä, joita voimme "sääliä" ja "pelastaa".
10. Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
11. Tuomitsemme itsemme ankarasti ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
12. Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
13. Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja (myötäriippuvaisia)* ja omaksuimme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkemme edes juoneet.
14. Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Tony A., 1978

Handbook Committeeen lisäämä. Ei alkuperäisessä tekstissä.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

AJANKOHTAISTA



TIP TAP TIP TAP TIPE TIPE TIP TAP

AAL:n pikkujoulua vietetään Espoon ryhmien järjestämässä viikonlopussa **5.-7.12.2008** Velskolan kartanon väentuvassa

Viikonloppu alkaa perjantai-iltana klo 19.00 ja päättyy sunnuntaina klo 11.00.

HINTA: 65 €, sisältää viikonlopun täysihoidolla (majoitus 4-6 hengen huoneissa, ruokailut: pe tuhti iltapala, aamupalat la ja su, la lounas, päiväkahvi, illallinen ja iltapala, sauna lauantai-iltana) Liinavaatteet tai makuupussi mukaan. Ota mukaan myös pieni lahja.

Ilmoittautuminen tapahtuu seuraavasti: Maksu ensin tilille SAMPO 800015-71173393, viestikenttään tieto: pikkujoulu ja sen jälkeen soitto tai tekstiviesti numeroon 044-5569939 /Taina. Ilmoittautuminen on luottamuksellinen, joten käytät-hän ilmoittautuessasi omaa nimeäsi, että saamme maksut kohdistettua oikein.

Pikkujoulussa on yksi palaveri perjantaina ja yksi sunnuntaina ja lauantaina kaksi. Mitään teemoja ei ole vielä sovittu. Voit tuoda pikkujoululahjana yhteisölle palaverin vetovastuun. Onko uusi työkirja innoittanut sinua? Haluaisitko kokeilla jotain teemaa meidän kaikkien kanssa? Liittykö jouluun jokin tietty asia, joka haluaa päästä ilmoille ja saada helpotusta? Myös jouluiset leikit ja hauskan pito olisi tervetullutta! Ole ystävällinen ja ilmoita ideat ja teemat tapahtumavastaava Liisalle p. 050-547 6548, tai lisa(at)iki.fi.

Kiitos!