

ALKOHOLISTIEN AIKUISET LAPSET

Mikä on AAL?

AAL - Alkoholistien aikuiset lapset on miesten ja naisten nimetön toveriseura, jonka jäsenet haluavat tervehtyä ja tiedostaa itselleen tuhoisat käyttäytymismallinsa jakamalla keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa. Vaikka alkoholistien aikuiset lapset olivat ryhmätoiminnan aloittajia, ryhmät ovat myös muilla tavoin häiriintyneiden perheiden lapsille avoimia.

AAL:ssä emme halua syyttää ketään vaan ymmärtää alkoholismin luonteen perheen sairautena jotta voisimme vapautua kasvamaan ja ottamaan vastuun omasta elämästämme.

Kenelle AAL on tarkoitettu?

Ainoa jäsenyysvaatimus on halu toipua alkoholisisessä tai muulla tavoin häiriintyneessä perheessä kasvamisesta.

Nämä luonteenpiirteet näyttävät olevan meille yhteisiä, koska olemme kasvaneet alkoholisisessä tai muulla tavoin häiriintyneessä perheessä:

- Meistä tuli eristäytyneitä ja pelkäämme ihmisiä ja auktoriteetteja.
- Meistä tuli hyväksynnän hakijoita ja menetimme prosessissa identiteettimme.
- Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja meihin kohdistuvaa arvostelua.

- Meistä tuli alkoholisteja ja/tai otimme puolisoiksemme alkoholistin tai jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän henkilön, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaat hylkäämistarpeemme.
- Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta ja meitä viehättää tuo sama heikkous rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
- Meillä on ylikehittyneet vastuuntunto ja meidän on helpompaa olla huolissamme muista kuin itsestämme. Tämän ansiosta meidän ei tarvitse katsoa omia virheitämme liian läheltä.
- Tunnetta syyllisyyttä jos puolustamme itseämme periksi antamisen sijaan.
- Tulemme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
- Sekoitamme rakkauden ja säälin ja meillä on taipumus "rakastaa" ihmisiä, joita voimme "säälää" ja "pelastaa".
- Olemme tukahduttaneet tunteemme traumaattisen lapsuutemme vuoksi ja menettäneet kykymme tuntea ja näyttää tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
- Tuomitsemme itsemme ankarasti ja meillä on hyvin huono itsetunto.
- Olemme läheisriippuvaisia persoonallisuuksia, jotka pelkäävät hylkäämistä. Teemme mitä hyvänsä säilyttääksemme ihmissuhteemme eikä meidän tarvitsisi tuntea kivuliaita hylkäämisen tunteita, jotka saimme eläessämme sairaiden ihmisten parissa - ihmisten jotka eivät koskaan olleet tunnetasolla läsnä meitä varten.
- Alkoholismi on perheen sairaus ja meistä tuli kanssa-alkoholisteja. Omaksuimme sairauden ominaispiirteitä vaikkamme itse juoneet.
- Kanssa-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Suhteemme ulkopuolisiin tahoihin?

AAL on omavarainen ja toimii jäsentensä vapaaehtoisten avustusten varassa. Emme ole sitoutuneet mihinkään kirkkokuntaan, uskonlahkoon, poliittiseen ryhmittymään, järjestöön tai yhteiskunnalliseen laitokseen.

AAL on omaksunut menettelytavakseen "yhteistyössä, mutta ei yhteen liittyneenä". Tämä tarkoittaa, että AAL-yhteisöllä ei ole mielipiteitä AAL:n ulkopuolisista asioista, emmekä asetu yhteisönä puolustamaan emmekä vastustamaan mitään asiaa.

Päätarkoituksenamme on toipua itsetuntemuksen avulla ja auttaa muita aikuisia lapsia irrottautumaan menneisyyden tuskasta ja saamaan toivoa huomispäivää varten - elämällä tätä päivää.

Miksi tulimme AAL:ään?

Elämämme ei toiminut, siitä oli tullut hallitsematonta. Olimme koittaneet kaikkea minkä kuvittelimme tekevän meistä onnellisia, terveitä ja menestyneitä. Mikään ei toiminut. Koettaessamme tavoitella päämääriämme monet meistä kuluttivat voimansa. Menetimme luovuutemme, joustavuutemme ja huumorintajumme. Mitä tahansa teimme tulokset eivät enää antaneet meille jännitystä, iloa, voimantuntoa tai virkistystä, jota aiemmin olimme saaneet. Olimme umpikujassa. Saman elämäntyylin jatkaminen ei ollut enää vaihtoehto. Emme kuitenkaan voineet täysin hylätä ajatusta, että jos vain tietäisimme vielä jotain siitä miten maailma toimii... joten yritimme vielä kerran. Vain vähän voitettavana eikä mitään hävittävänä me tulimme ensimmäiseen kokoukseen.

Miksi jatkoimme kokouksissa käyntiä?

Kokouksista löysimme ihmisiä, jotka kuuntelivat meitä. He eivät tuominneet meitä. He eivät yrittäneet korjata meitä. He eivät keskeyttäneet meitä kun puhuimme. He pelkästään kertoivat meille, että jos jatkaisimme kokouksissa käymistä säännöllisesti ja perehtyisimme 12 askeleen toipumishjelmaan, alkaisimme voida paremmin. He olivat oikeassa.

Mitä teemme AAL kokouksissa?

- Jaamme sen mitä elämässämme tapahtui ja miten käsittelemme näitä asioita toipumishjelmamme avulla (jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme)
- Kunnioitamme toisiamme ja voimme olla turvallisesti oma itsemme kaikkine tunteinemme.
- Rakennamme henkilökohtaisen tukiverkoston
- Harjoittemme omien rajojemme kokemista mm. palvelutehtävissä

Mitä emme tee AAL kokouksissa?

- Emme harjoita päällepuhumista
- Emme kritisoi
- Emme kommentoi toisten sanomisia
- Emme tarjoa neuvoja
- Emme häiritse toisten puheenvuoroja sanoilla, kuiskauksilla, eleillä, äänillä tai liikkeillä
- Emme loukkaa toisten anonymiteettiä
- Emme toista sitä mitä kokouksissa kerrotaan (missään yhteyksissä)

Kuinka työskentelemme toipumisemme parissa?

- Käymme kokouksissa ja soitamme AAL tovereillemme keskustellaksemme toipumiseen liittyvistä asioista
- Määrittelemme ja vahvistamme rajojamme
- Pyrimme käyttämään 12 askeleen periaatteita kaikissa toimissamme.
- Tunnistamme ja arvioimme mielessämme olevia vanhoja toimintamalleja. Tunnistamme ne toimintamallit, jotka ovat terveellisiä ja käyttökelpoisia elämässämme ja hylkäämme ne jotka eivät ole
- Löydämme sisäisen lapsen voiman ja merkityksen toipumisellemme
- Osallistumme kokouksiin, jotka keskittyvät niihin asioihin, joita meidän täytyy työstää
- Osallistumme AAL:n palvelutehtäviin
- Työskentelemme tukihenkilön kanssa

Kuinka löydät AAL:n?

AAL ryhmiä kokoontuu yli kahdella kymmenellä paikkakunnalla Suomessa. AAL:n internet-sivuilta löytyy ajantasainen ryhmäluettelo ja yhteystietoja sekä yhteystiedot keskustelupalstalle. AAL järjestää myös valtakunnallisia tapahtumia, joihin osallistuu ihmisiä ympäri Suomen.



Millaisessa
perheessä olet
kasvanut?



Alkoholistien aikuiset lapset

www.aal.fi

aal@aal.fi

AAL-Keskuspalvelu ry

PL 1233

FIN-00101 Helsinki