

## Ehdotus kokouksen avaukseksi

Hei, nimeni on \_\_\_\_\_. Olen aikuinen lapsi. Tervetuloa \_\_\_\_\_-ryhmän Alkoholisti-  
en Aikuisten Lasten kokoukseen. Suljetaan aluksi kännykät tai laitetaan ne äänettömälle.

Kokoonnumme jakaaksemme kokemuksemme, jotka saimme kasvaessamme alkoholistisessa tai toimintahäiriöisessä perheessä. Nuo kokemukset sairastuttivat meidät silloin ja ne vaikuttavat vielä-  
kin. Olet mahdollisesti samastunut teksteihimme, vaikei kotonasi ollut ilmeistä alkoholismia tai  
addiktiota. Tämä on tavallista, koska toimintahäiriöisyys voi ilmetä perheessä ilman addiktiota.  
Harjoittamalla Kahtatoista Askelta ja osallistumalla säännöllisesti kokouksiin löydämme vapautuk-  
sen alkoholistisen tai toimimattoman perhetaustan vaikutuksista. Samastumme Pyykkilistan omi-  
naispiirteisiin. Opimme elämään Ratkaisussa tulemalla omiksi rakastaviksi vanhemmiksemme päi-  
vä kerrallaan.

Onko joku täällä ensimmäistä kertaa Alkoholistien Aikuisten Lasten kokouksessa?

*(Luetaan kursivilla merkityt osat, jos on tulokas.)*

*Voisitko esitellä itsesi nimellä, jolla haluat itseäsi täällä kutsuttavan? (Vetäjä voi aloittaa aplodit, kun  
henkilö on lausunut kutsumanimensä). Olemme iloisia siitä, että olet täällä. Tule yhä uudestaan!*

*Ohjelma ei ole helppo, mutta jos pystyt käsittelemään ne asiat, jotka nousevat esiin kuuden peräk-  
käisen kokouksen aikana, alat vapautua kieltämisestä. Kun kyseenalaistat sen, että olet kieltänyt  
perheen riippuvuuden tai toimintahäiriöisyyden, tulet vapautumaan menneisyydestäsi. Elämäsi tu-  
lee muuttumaan. Saat ystäviä ja tulet todella oppimaan, miten elää suurempien valinnanmahdelli-  
suuksien ja henkilökohtaisen vapauden kanssa. Opit pitäytymään itsessäsi ja annat toisten olla vas-  
tuussa omasta elämästään.*

*Alussa monet meistä eivät pystyneet tunnistamaan tai hyväksymään sitä, että jotkut asenteemme tai  
käytöstapamme olivat seurausta siitä, että kasvoimme alkoholistisessa tai muuten toimintahäiriöi-  
sessä perheessä. Käyttäydymme aikuisina lapsina, joka tarkoittaa, että tuomme lapsuudessa opitun  
itse-epäilyn ja pelon aikuiseen vuorovaikutukseemme. Käymällä kuudessa kokouksessa peräkkäin ja  
osallistumalla säännöllisesti tämän jälkeen kokouksiin opimme tuntemaan todellisen itsemme ja  
käyttäytymään sellaisena.*

Seuraavat luetaan, jos ryhmä näin päättää:

Jos haluat liittyä tämän ryhmän jäseneksi, voit laittaa nimesi jäsenluetteloon, joka on  
...(esim. nimikirjan viimeisillä sivuilla). Jäsenyydelle on vain yksi vaatimus: halu  
toipua toiminta häiriöisen perheen vaikutuksista.

Ryhmällä on luettelo puhelinnumeroista, jonka laitan kiertämään päivityksiä tai lisä-  
yksiä varten. Tämä lista on vapaaehtoinen ja vain ryhmää varten. Lisää nimesi listaan  
ja tarpeen mukaan korjauksia. Kirjallisuuspöydällä on saatavissa kopioita listasta.

Laitan myös kalenterin kiertämään. Jos haluat toimia ryhmän vetäjänä, laita nimesi ko.  
päivän kohdalle. Pyydämme aktiivisuutta ohjelman suhteen ja vetovuorojen ottamista.

Tämä luetaan aina:

Rohkaisemme jokaista jäsentä jakamaan avoimesti kokemuksensa annetun ajan puitteissa. Tämä on turvallinen paikka jakaa kokemuksia lapsuudesta ja aikuiselämästä ilman tuomion pelkoa. Sen, mitä kuulet tässä kokouksessa, tulisi jäädä tänne. Emme kerro muille ihmisille toisen henkilön tarinasta tai kokemuksista. Pyydämme sinua kunnioittamaan täällä olevien ihmisten anonymiteettiä.

Ennen kuin aloitamme kokouksen, haluaisin muistuttaa, ettemme puutu toistemme puheenvuoroihin. Tämä pitää sisällään keskeyttämisen, toisen puheeseen viittaamisen tai sen kommentoinnin, mitä toinen on kokouksen aikana sanonut. Jokainen osallistuja voi jakaa vapaasti tunteensa ja käsityksensä. Kehotamme kuitenkin välttämään pahoinpitelyn, seksuaalisten tai rikollisten tapahtumien yksityiskohtaista kuvailua. Hyväksymme kommentoimatta sen, mitä toiset puhuvat, koska se on totta heille. Työskentelemme sen eteen, että ottaisimme enemmän vastuuta omasta elämästämme sen sijaan, että antaisimme neuvoja muille.

Emme kosketa, halaa tai yritä muuten lohduttaa muita, kun he joutuvat tunteidensa valtaan kokouksen aikana. Jos joku alkaa itkeä kokouksen aikana, annamme hänen tuntea tunteensa ilman keskeytystä. Tuemme toisia ottamalla heidät vastaan kokouksiimme ja kuuntelemalla heitä. Annamme heidän tuntea tunteensa rauhassa.

Vaikka useat jäsenet käyttävät avukseen terapeutteja ja tukihenkilöitä, meidän kokouksemme eivät ole terapiaistuntoja. Emme keskustele kokouksessa terapiatekniikoista. Vaikka voimme jakaa kokemuksia tukihenkilötoiminnastamme, kokouksen tarkoitus on keskittyä Kahteentoista Askeleeseen ja Kahteentoista Perinteeseen. Terapia ei korvaa näitä kokouksia tai työtä ohjelman parissa.

Illan kokous on \_\_\_\_\_ (askelkokous, tulokaskokous, perinnepalaveri, puhujakokous, keskustelukokous, kirjallisuuskokous tai muu).

Luetaan Pyykkilista tai Ongelma

Luetaan Ratkaisu

Luetaan Askel (tai sen osa) tai Perinne

(Sovitaa montako puhekierrosta, mahdollisen tauon paikka ja sovitaan puheenvuoron maksimipituus sekä mahdollinen kellon käyttö.)

Pidetään hetken hiljaisuus ja sen jälkeen kuka vain voi aloittaa puheenvuorot.