

Alkkari



Elokuu 2004

Sisällysluettelo:

Hyvä muistaa ja tietää	2
Mikä ihmeen AAL toimikunta	3
Kohtaamiosia Nastolassa	9
Tapahtumia	10
Mukana myös ryhmäluettelo	

Hyvä muistaa ja tietää

- Askelviihtolaukset ja tulokaskansiot A – P:itä 041 – 4572841 tai tilaus@aal-fin.org
- Ryhmäluettelomuutokset: Marika 050 - 5511303
- Kaikki ryhmien suorittamat maksut maksetaan tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, askelvihot ym.
- Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Sähköpostiosoite aal@aal.fin.org.
- WWW – sivut osoitteessa www.aal-fin.org, valtakunnallinen AAL - päivystysnumero 041 – 457841 ympäri vuorokauden.
- Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.
- Toimitus pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta.
- Lehti ei julkaise AAL -, AA – ja AI – Anon – yhteisöjen ulkopuolisia ilmoituksia, yritysten tai yhdistysten mainoksia tai muita vastaavia tiedotteita.

AAL toimikunta esittäytyy...

Mikä ihmeen AAL toimikunta?

AAL:n toimikunta on Alkoholistien aikuisten lasten toiminnallinen, AAL-Keskuspalvelu RY:n alainen palveluyhteisö. Sen ainoa päämäärä on palvelula jäsenistönsä, eli jokaisen alkkarin etua.

Käytännössä toimikunnan tehtävät ovat esim. sanoman eteenpäin vieminen (myös muihin kahdentoista askeleen ryhmiin), alkkariviikonloppujen järjestäminen, AAL:n verkkosivujen ja nettiyhteisön ylläpito sekä neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Alkkarit-lehden julkaisu. Toimikunta huolehtii samoin askelviikkojen ja tulokkaalle annettavan esitteen painattamisesta.

Alkkaritoiminnan alkuvuosina Suomessa toimikunnan jäsenten keskuudesta valittiin myös ne, jotka vastasivat kirjallisuuden kääntämisestä. Lisäksi toimikunta pitää yhteyttä toisiin 12 askeleen ryhmiin ja Adult Children of Alcoholics World Service Organizationiin eli AAL:n maailmanlaajuiseen palveluorganisaatioon. Yhdessä AA-laisten ja AL-Anonien kanssa suunnitellaan vaikkapa kummitoimintaa, tiedottamista tai alkkareiden osallistumista AA:n valtakunnallisiin tapahtumiin (yleensä AA:n päivillä järjestetään myös AAL-kokous).

Perinteisten puheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan lisäksi toimikunnan jäsenistöön kuuluvat muun muassa kirjallisuus- ja ryhmäluettelo- vastaavat sekä toimikunnan sisältä valittavien tiedotus-, lehti-, webbi- ja tapahtumatiimien jäsenet.

Toimikunnassa vaikuttavat henkilöt, joita on kerrallaan kymmenen kappaletta, valitaan vuosittain järjestettävässä yhtenäisyyspalaverissa.

Yhtenäisyyspalaveri pidetään yleensä kevään alkkariviikonlopun yhteydessä. Yhtenäisyyspalaveri on avoin kaikille alkkareille.

Päästäkseen mukaan toimikuntaan ei tarvita AAL-ohjelman täydellistä tuntemusta, eikä muutenkaan erityislaatuista viisautta, ja etenkin saavutetut tittelit eivät ole merkittäviä. Halu toipua ja olla mukana yhteisessä toimin-

nassa riittää. Se, että valitaan toimikunnan jäseneksi, ei tarkoita myöskään sitä, että olisi täytynyt käydä ryhmissä vuosikausia tai edes aina niin säännöllisestikään. Joskin on suositeltavaa, että valittavat jäsenet, tai ainakin pääosa heistä, olisi ollut mukana alkkareissa ainakin noin vuoden verran, jotta toiminnan yleiset periaatteet olisivat jo tarpeeksi tutut. Kuten ryhmissäkin, myös toimikunnassa on siis mukana iältään ja toipumishistorialtaan erilaisia ihmisiä, joita yhdistävät ihan samat asiat kuin koko yhteisöä muutenkin - halu toipua alkoholismista ja tai muun toimattomuuden vaikutuksista lapsuuden perheessä ja jakaa toisilleen erikoislaatuista rakkauden sanomaa.

Mikäli haluat tietää lisää toimikunnasta, sen jäsenistöä voi lähestyä sähköpostitse osoitteessa aal@aal-fin.org tai postitse AAL Keskuspalvelu RY, PL 1233, 00101 Helsinki

Toimikunnan puolesta
Kati, pj

Lisätäksemme yhteyttä toimikunnan ja yksittäisten ryhmien välillä olemme postittaneet lehden yhteydessä ryhmiin jaettavaan palveluorganisaatiota esittelevän kirjelmän, jossa haetaan palveluvastaavia ryhmien keskuudesta. Joko teidän ryhmällänne on sellainen?

Ja vielä lisäksi, jotta toimikunnan takana juuri tälläkin hetkellä olevat henkilöt tulisivat tutummaksi, jokainen toimikunnan jäsen on luvannut kirjoittaa lyhyen esittelyn itsestään. Näitä esittelyjä julkaistaan tulevissa Alkkarit-lehdissä vuoden mittaan. Ensimmäiseksi esittelyvuorossa ovat: A-P, Ulla Veijo ja Paula. Lisää esittelyjä seuraavissa numeroissa.

Olen Veijo, reilu viisikymppinen aikuinen lapsi, käynyt ryhmässä 1 1/2 vuotta ja sen kautta tullut valitettavasti huomaamaan kuinka “väärin” olen elämäni tähän asti elänyt.

Perheolosuhteiden vuoksi minusta tuli ns. kiltti lapsi ja se rooli jäi päälle myös aikuisuuteen. Olen koko ikäni etsinyt tyytyväisyyttä itseeni, (nuorempana jännittäminen oli suurin vaikeus), mutta en sitä ole mistään järkiterapioista löytänyt. Mutta luulen, että selvä muutos tapahtui vasta, kun masennuin viitisen vuotta sitten ja aloin siitä melko nopeasti toipua. Silloin aloin ajattelemaan asioita syvällisemmin ja selvittämään omaa käyttäytymistä ja lapsuuden vaikutusta siihen.

Asioita ensin muutaman vuoden päässäni pyöritellen, huomasin netistä AAL:n sivun ja tunsin, että se on minun juttu. Paikkakunnallani ei kuitenkaan toiminut sillä hetkellä ryhmää, joten päätin alkaa sitä vetämään. Sekin oli minulle, huomaamattomalle lapselle, jo hyvin terapeutista.

Nyt kun olen ryhmää käynyt, oikeastaan olen vasta huomannutkin, miten paljon onkaan vielä tekemättä. Paljon olen saanut aikaan, mutta paljon on tekemättä, mutta olen päättänyt sitkeästi jatkaa ja päästä siihen tyytyväisyyden tasolle mihin olen koko elämäni pyrkinyt, itselleni rehellisesti ja realistisesti!

terv. Veijo

Moi!

Olen A-P niminen alkoholistiperheen kasvatti. Ikää on kohta 30, joten iän puolesta olisi kait aika kasvaa aikuiseksi. :) Eräessä tarinassa mestari määritteli aikuisen henkilöksi, jolle ei tarvitse valehdella mistään asiasta. Tuntuukin, että olen AAL:n 12 askeleen ohjelman tekemisen myötä kasvanut aikuiseksi. Nykyään minun ei tarvitse valehdella itselleni mitään - eikä muillekaan. Olen uskaltanut alkaa näkemään todellisuuden sellaisena kuin se on, eikä se ole ollenkaan niin kauhea kuin joskus luulin.. :)

t. A-P

Olen Ulla, toipuva toimimattoman perheen aikuinen lapsi.

Isäni on alkoholisti ja äitini läheisriippuvainen työnarkomaani. Alkoholismi on koko perheen sairaus, enkä voi rehellisesti sanoa, että olen "ainoastaan" alkoholistin aikuinen lapsi. Olen myös työnarkomaanin lapsi ja läheisriippuvaisen sisar. Itse olen työnarkomaani, elämän suorittaja ja epävarmuutta täynnä oleva läheisriippuvainen. Olen onnistunut löytämään myös puolisoikseni samoin sairastavan ihmisen.

Lapsuudestani muistan vähän. Nykyisen itsetutkiskeluni takia jotain irrallisia muistikuvia on palautunut mieleeni. Lapsuuden perheessäni olin "perheen aikuinen", huolehtija ja taakankantaja. Tätä roolia olen kantanut koko elämäni.

Jo hyvin aikaisin opin suorittamaan elämäni. Koulussa piti olla täydellinen. Muistan ala-asteelta pelänneeni huonoja (alle 8) numeroita. Vaikka olen vasta 30-vuotias olen ehtinyt polttaa itseni loppuun useampaan kertaan. Tuhannet kerrat olen kokenut itseni riittämättömäksi ja huonoksi. Häviämistä tai naurunalaiseksi joutumista en koskaan ole oppinut sietämään. Koulussa olin koulukiusattu. Ehkä erikoisen perhetaustani takia ja koska en osannut pitää puoliani. Puoliani en osaa pitää vieläkään. En ole koskaan mielestäni riittävä. En ole tehnyt asioiden eteen tarpeeksi. Mikään ei riitä, eikä koskaan ole hyvä. Vaadin itseltäni ja muilta valtavasti. Itselleni olen kuitenkin kaikkein armottomin. Ja elämä näin on äärettömän raskasta.

Olen useampaan kertaan räpiköinyt, pyristelyt itselleni apua. Ensimmäinen kanan lento oli keväällä '96. Toinen rimpuilu oli loppuun palamisen aikoihin vuonna 1998-2000. Tuolloin kävin nuorisoasemalla alkoholistien aikuisten lasten ryhmissä ja sain 2 vuotta Kelan tukemaa terapiaa. Terapia toimi tuolloin, mutta "vanhat paheet", opitut käyttäytymis- ja ajattelumallit ovat salakavalan syvälle syöpyneitä. Vähitellen ne ovat taas päässet pintaan.

Tammikuussa 2004 löysin AAL-ryhmät. Olen joutunut nöyrytymään ja tiedän, että voi olla että tätä polkua kuljen lopun elämäni.

AAL-ryhmässä on jotain kummallista ja outoa, kun voin tuntea itseni hyväksytyksi. Joskus tunnen saavani rakkautta - ilman että siitä täytyy

maksaa. Nyt olen ensimmäisiä kertoja haparoiden osannut myöntää olevani voimaton ja että en jaksakaan pärjätä yksin.

Tällä hetkellä kamppailen että osaisin tunnistaa omat tunteeni, tarpeeni ja toiveeni ja että osaisin kuunnella niitä. Haluaisin uskaltaa olla mitä olen ja tuntea mitä tunnen, joutumatta hukuttaviin tunnekuohuihin ja "tiloihin" vapautuisin ahdistuksesta ja masennuksesta. Haluaisin löytää niiden syyt ja hoitaa haavojani olemalla armollinen (sekä itselleni että muille) pystyisin irrottautumaan ylivastuullisuudesta heittäytymättä vastuuttomaksi kykenisin antamaan myös läheisteni ja muiden ihmisten elää ja olla tunteineen kaikkineen .oppisin pyytämään ja vastaanottamaan (apua) Miten eksyin toimikuntaan? Tuoreena alkkarina innoissani ajattelin palvelutehtävässä voivani palvella terveesti. Kuvittelin, ettei minun tarvitse ylisuoriutua ja voin turvallisesti harjoitella myös epäonnistumista. Kuitenkin hain epätoivoisesti hyväksyntää suorittamalla. Koen epäonnistuneeni ja tullessi torjutuksi. Yritän vapautua tästä musertavasta tunteesta. Odotan malttamattomana tämän oppimiskokemuksen tuoman kivun hellittävän ja antavan minulle mahdollisuuden kasvaa tavalla tai toisella.

Voimaton Ulla

*Minä elän maailmassa
Jota kaksi aurinkoa valaisee
Elämän kevät odottaa minua huomiseksi kotiin*

*En löydä tietä
Kahden maailman välissä
Rakkaani minua odottaa
En tiedä mitä löydän
Enkä varsinkaan mitä saan*

- Marjo -

Hei, olen Paula ja alkoholistin aikuislapsi.

Olen yksi toimikunnan jäsenistä ja yritän vastata parhaani mukaan lehdestä ja viikonloppujen järjestämisestä. Olen ollut aikaisemminkin toimikunnassa ja nyt muutaman lepo vuoden jälkeen taas uudelleen. Tuntui että olisi taas intoa tehdä jotain tämän yhteisön eteen, maksaa edes vähän velkaani siitä mitä olen täältä saanut.

Olen ollut AAL:ssä mukana jo 7 – 8 vuotta, en edes itsekään muista enää milloin tulin. Tuntuu että siitä on todella ikuisuus! Mutta paikan ja tilaisuuden muista, sekä sen tunnelman mikä siellä oli. Se onkin pitänyt minut mukana koko tämän ajan. Silloin minusta tuntui ensimmäistä kertaa kuin joku olisi pukenut sanoiksi ne tunteet mitä minä en itse osannut kertoa, niin läheltä ne puheenvuorot meni ja niin helpottavalta se tuntui.

Aloitin AL -Anonissa mutta vasta sitten kun löysin AAL:n, niin jotain alkoi tapahtua. Siihen asti olin voinut etsiä syytä huonolle ololleni ja järjettömille tekemisilleni kaikkialta muualta kuin itsestäni tai sitten syytin itseäni kaikesta mahdollisesta ja mahdottomastakin. Vasta AAL -ohjelma toi esille syyt käyttäytymiseeni. Luin askelvihkoa ja itkin, ja tuntui, ettei siitä itkusta voisi koskaan tulla loppua.

Sen jälkeen vasta tuli tilaa muutokselle ja sitä on riittänyt tähän päivään asti ja varmasti jatkuu eteenpäinkin. Kun ajattelen elämääni taaksepäin, tuntuu että ohjelman pariin tulon jälkeen on tapahtunut niin valtavasti että välillä vauhtia on ollut melkein pä liikaa. Suurinta muutos on kuitenkin ollut sisälläni, asenteessani elämään.

Olen yrittänyt opetella ajattelemaan ja suhtautumaan asioihin niin kuin toivomme tyyneysrukouksessa. Hyväksymään sen mitä en voi muuttaa, mutta samalla etsimään asioita mitä voin muuttaa ja rohkeutta siihen, että voisin elää mielekkään ja hyvän elämän, minulle. Kuitenkin loukkaamatta toisia, tai kävelemättä kenenkään yli etsiessäni sitä mikä on hyväksi minulle. Olen yrittänyt opetella kuuntelemaan itseäni, tosin epäonnistun siinä hyvin usein, niin kuin kaikessa muussakin ohjelmaan liittyvässä mutta kun on välillä kontannut, voi taas nousta hetkeksi ylös kävelemään. Vaikka kaikki ei olekaan mennyt kuten olen toivonut, niin uskon että kaikki on mennyt niin kuin on minulle parasta. Joka tapauksessa, voin yhtyä sanontaan, elämä on ihanaa, kun se oikein oivaltaa!

Toivotan teille ahaa – elämyksiä ohjelman parissa ja toipumista!

Paula

Kohtaamisia Nastolassa

Eiko mitään ennako-odotuksia?

Todellisuus iski päin kasvoja: leirikeskukseen vanhat rakennukset, hetekasängyt kaikuvissa isoissa huoneissa hyttysten kansoittaman metsän keskellä. Unenomainen tunnelma: missä ovat ihmiset? Ajattelin: tänne en jää, en tuhlaa lomaani tähän paikkaan.

Okei! Päätin jäädä ekaan palaveriin, johon tulin hiukan myöhässä. Neljäs askel: Päätimme tehdä perusteellisen, rehellisen ja moraalisen itsetutkiskelun. Siinä se oli! Sain itseni kiinni ajatuskuvioista, jossa yksinkertaisesti huijaan itseäni toimimaan aina samalla tavalla: vaihtamaan maisemaa, ystäviä, mitä milloinkin, päästäkseni vapaaksi...

Päätin muuttaa tietoisesti omaa asennettani ja sitoutua viikon leirille työstämään kahtatoista askelta ja ennenkaikkea laskeutumaan omalle tasolleni. Olin omahyväisesti ajatellut, että tulisin leirille suurena viisaana kaiken valmiiksi ansainneena.

Minun ei tarvitse olla maailman parantaja: Maailman parantajalla on linnunradan laitoja syleilevä tehtävä, helppohan hänen on. Mutta suuret näyt ja tehtävät ovat harvoja varten. Vaikeinta on olla uskollinen vähässä, katsoa esim. omaa sisintään, nähdä omat vahvuudet ja heikkoudet ihan vaan semmoisina kun ne ovat. Antaa siitä huolimatta oma panoksensa esim. ryhmässä lukemalla tai osallistumalla keittiötoihin leirillä tai olemalla kiinnostunut ja osallistumalla siihen mitä ympärilläni tapahtuu.

Huh, huh. Nastolassa kohtasinkin itseni heijastuksena leiriläisten kasvoissa, puheena kuuntelemalla, keskusteluissa saunan lauteilla ja yhdessä tekemisen kautta aina uutta oppimalla. Kohtasin itseni myös viisaan kummini kautta tehdessäni taas hiukan luovutusurakkaa omista riippuvuuksistani ja vääristä tottumuksitani. Kiitos siitä. Ilman Teitä en voisi paremmin tutustua itseeni ja siten irrottautua itseni kahleista. Hiljaa hyvä tulee..

Jääkööt vuoret valloittamatta! Pääasia, että voisin edes vähän elää tässä ja nyt. Se, että päätin ja sitouduin osallistumaan leirille pystyin nauttimaan viikosta vapautuneesti.

Sunnuntain loppusiivous ja viikon tapahtumien purku viimeisessä ryhmässä oli tosi hyödyllinen oman senkertaisen prosessoinnin päättymisen kannalta. Suurkiitos järjestäjille. Ihanaa, että jaksoitte. Antaessaan saa.

Kiitos, että olette olemassa

Erja

Tapahtumia:

AAL - viikonloppu

*Partiokolkassa
Toivakassa
8 - 10.10.2004*



***Viikonlopun teemana neljäs askel
Ohjelmassa myös tarinateatteri***

Paikassa majoitustilat n. 30 hengelle, kaksi saunaa, iso rauhallinen palaveritila(torni), n.200 metrin päässä kota ja laavu sekä tietysti upea syksyinen luonto joka puolella.

Ohjelma:

Perjantai:

19.00 tulopalaveri
20.00 - 22.00 saunat
22.00 yöpalaveri

Lauantai:

10.00 aamupalaveri
14.00 tarinateatteri
17.00 -20.00 laulua, leikkejä yms.
20.00 - 22.00 saunat
22.00 yöpalaveri

Sunnuntai:

10.00 11. askeleen palaveri
12.00 - 14.00 loppusiivoukset
14.00 lähtötkut

*Hinta: enintään 30•/henk., riippuen osallistujien määrästä.
Viikonloppussa on omat eväät tai mahdollinen kimpparuokailu,
pizzeria ja kauppoja parin kilometrin päässä kylällä.
Omat pyyhkeet ja vuodevaatteet tai makuupussi mukaan!*

Ilmoittautumiset Leenalle p. 050 554 0393

Tervetuloa mukaan toipumaan ja viettämään viikonloppua hyvässä seurassa!!!!!!!!!!

**Seuraava alkkariviikonloppu Toivakan Partiokolkassa
10 -12.12.2004 jouluisissa merkeissä**

Back to Basics (aloittajien kokoussarja)-viikonloppu 22.-

24.10.2004 Kolmperässä

(Kolmperäntie 1, Espoo), aloitus pe klo 19.

Järjestäjänä on Kolmperän AAL-ryhmä Urhokkaat, hinta toistaiseksi avoin.

Lisätietoja paikasta, ohjelmasta ja aloittajien kokoussarjasta kokonaisuutena sekä ilmoittautumiset numeroihin

040-5474064/Sanna tai

044-0778878/Erja.

18th Annual International ACA Convention

<http://www.adultchildren.org/Events.s>

November 5 - 7, 2004

Quail's Inn <http://www.quailsinn.com>

Hotel reservations 800-447-6556 — ask for the ACA Convention rate
Lake San Marcos, CA (near San Diego, CA)

A wonderful week-end of fellowship and recovery featuring speakers (TBD), workshops (TBD), Speaker Panel, and meetings. In the relaxing

environment of the Quail's Inn Resort.

International_ACA_Convention.pdf

http://home.comcast.net/~allone/International_ACA_Convention.pdf

For more information: <http://www.acaconvention.org>

or contact info@acaconvention.org

or call 562-972-6282

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

Seuraavasta numerosta lähtien tämän lehden voi saada sähköpostina pdf muodossa (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada sen heti valmistuttua suoraan omaan sähköpostiisi ja voit rauhas- sa lueskella silloin kun sinulle sopii.

Hinta on hieman edullisempi, 3 €/vuosi kun paperi versio on 6.70 €/vuosi. Lähetä sähköpostiosoitteesi tilaus@aal-fin.org ja mainitse millä nimellä olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL ja laite aiheeksi pdf – lehti.



*Tavataan taas loka -marraskuussa
seuraavan lehden seurassa!
Toimikunta*

AAJ -lehden tilauskortti

- 1 x vuosikerta 6,70 e
- 3 x vuosikerran 20 e
- 5 x vuosikerran 25 e

SAAJA / MAKSAJA

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Lehden osoitteenmuutos

VANHA OSOITE

Nimi _____

Jakeluosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

UUSI OSOITE

Jakeluosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____