

Alkkari



Elokuu 2006

*Juokaamme ystävyyden malja
tuokaamme ihmisyyttä toinen toistemme maailmaan*

Eija Juakkola-Partanen

Sisällysluettelo:

Hyvä muistaa ja tietää 2

Kutsu suunnittelemaan 20-vuotisjuhliamme 2

Alkkariviikonloppu teemana "Kummi" 3

SIIS KUMMI? Mitä se on? 4

Elämän ihanin aika 6

Kesäviikon kokija 2006 Jumijärvellä 7

Lisää terveisiä Jumijärven kesäleiriltä 7

Ja kun toimikunta kokoontui 8

AAL:n "Iso kirja" tulee painoon syys-lokakuussa! 9

Ii

AAL nettikeskustelu – Miten sinne pääsee? 11

Poimintoja kirjoista 12

Ě

I1

Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot:

Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki.

Sähköpostiosoite aal@aal.fi

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot aal@aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen aal@aal.fi.

WWW - sivut osoitteessa www.aal.fi

Kaikki ryhmien suorittamat maksut maksetaan tilille SAMPO **800015-71173393**

/ maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, lehti (pdf-lehti), askelvihot ym.

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. Esittelyn suuresta kirjasta kirjoitti A-P, kesäviikolla koki Marjo, runoja löysivät Tuula ja Merja, muuten kirjoitti Liisa. Lehti ei julkaise AAL -, AA . ja Al . Anon . yhteisöjen ulkopuolisia ilmoituksia, yritysten tai yhdistysten mainoksia tai muita vastaavia tiedotteita.

Hei alkkari!

AAL:n täyttää 20 vuotta ja juhlien järjestämisessä tarvitsemme apuasi. Tule mukaan työryhmään suunnittelemaan ja toteuttamaan hienoja ja hauskoja synttärjuhlia!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Anuun aj5412@hotmail.com tai 040-723 1088.

Alkkariviikonloppu teemana

”Kummi”

Jumijärven leirikeskuksessa Jämsässä

22.9. - 24.9.2006

Majoitustilaa jopa 60 hengelle, keittiö, ruokailutila, palaveritila, sauna (suihkuilla), pieni maja hiljentymiseen, vene jne. Suuri nurmikkopiha. Paikka on kokonaan meidän käytössä.

Palavereja kaksi kertaa päivässä. Mahdollisuus pyytää kummiä, jonka kanssa työskennellä askelten parissa viikonlopun aikana.

Vapaa-ajan ohjelmaa: saunomista, uimista, pelejä, leikkejä, draamaa, tanssia ja laulua. Hinta noin 25 e.

Ruokailu omatoimisesti tai kimpparuokailuna.

Imoittautumiset: Päivi 0503290192 tai aal@aal.fi



SIIS KUMMI? Mitä se on?

Alkaessamme osallistua kokouksiin saatamme aluksi tuntea itsemme hämmentyneiksi, sairaiksi ja pelokkaiksi. Vaikka ihmiset kokouksissa vastaavat kysymyksiimme halukkaasti, se ei yksin riitä. Kokousten välillä meille ilmaantuu monia muita ongelmia ja huomaamme tarvitsevamme jatkuvaa, läheistä tukea alkaessamme opiskella, kuinka elää uudella tavalla. Niin valitsemme jäsenen, jonka kanssa viihdymme, jonka kanssa voimme puhua vapaasti ja luottamuksellisesti ja pyydämme tätä henkilöä olemaan kummimme.

Oletpa sitten joko uusi tulokas, joka epäröi "vaivata" ketään, tai jäsen, joka on kuljeskellut ympäriinsä yrittäen selviytyä yksin, sinun on syytä hankkia kummi. Neuvomme sinua: älä viivyttel! Toipuneet ihmiset haluavat jakaa sen, mitä ovat oppineet. Me tiedämme kokemuksesta, että oma terveytemme on vahvistunut suuresti jakaessamme sitä toisille!

Kun ryhmään tulee uusia jäseniä, kokouksen avaajan tulee kysyä onko vapaaehtoisia jotka voisivat toimia heidän "kummeinaan". Eli varmistaa että jokaisella tulokkaalla on, tai hänelle osoitetaan kummi.

VOIKO UUDELLA TULOKKAALLA OLLA ENEMMÄN KUIN YKSI KUMMI

Tietenkin. Itse asiassa hyvä kummi huolehtii siitä, että uusi tulokas tapaa useita muitakin sopivia jäseniä niin pian kuin mahdollista. Uusi tulokas, jolla on enemmän kuin yksi kummi, on osallisena laajassa kokemuskentässä ja kuulee lukuisia erilaisia tapoja ohjelman hyväksikäyttämässä. Lisäksi tässä on keino torjua edellä olevassa kysymyksessä mainittu tilanne - on epätodennäköistä, että kaksi tai useampia kummeista olisivat saavuttamattomissa kaikki samanaikaisesti.

VOIKO UUSI TULOKAS VAIHTAA KUMMEJA

Jälleen vastaus on kyllä. Olemme aina vapaita valitsemaan toisen kummin, sellaisen jonka kanssa tunnemme olomme paremmaksi, varsinkin, jos uskomme tämän jäsenen olevan enemmän avuksi kasvullemme.

ONKO KOSKAAN LIIAN MYÖHÄISTÄ HANKKIA KUMMI

Ei. Ryhmäläinen, joka on ollut mukana - tai liepeillä - yhteisössä useita vuosia, huomaa usein, että jos saa hyvän kummin, jonka kanssa voi puhua avoimesti ja jota kuunnella, saattaa ohjelma avautua toisin kuin koskaan aikaisemmin. Ehkä me olemme tunteneet tyytymättömyyttä tai todellista ahdistusta, koska olemme unohtaneet, että ohjelma tarjoaa aivan uuden tavan elää. Kummin avulla voimme käyttää ohjelmaa hyväksemme täydellisesti, muuttaa asenteitamme ja ryhtyä nauttimaan elämästämme.

KUINKA KUMMITOIMINTA AUTTAA KUMMIA

Kummisuhde lujittaa vanhemman jäsenen ihmisyyttä. Elämän jakaminen tekee jokaiselle hyvää. Kummisuhde tuottaa myös tyydytystä, joka tulee siitä, että ottaa vastuun jostakin toisesta kuin itsestään. Se täyttää todella tarpeen, jota useimmat inhimilliset olennot tuntevat, tarpeen auttaa toisia vaikeuksista. Jokainen jäsen voi auttaa

uutta tulokasta oppimaan, kuinka elää turvautumatta sairaaseen käytökseen missään muodossa.

MILLOIN JÄSEN ON VALMIS KUMMIUDEN VAATIMAAN VASTUUSEEN

Onnistuneimmat kummit ovat miehiä ja naisia, jotka ovat olleet AAL:ssa kyllin kauan omatakseen hiukan ymmärtämystä 12 askeleen ehdottamaan toipumisohjelmaan nähden. Yhtä tärkeitä ovat henkilökohtainen kyky ymmärtää ja kärsivällisyys, halu uhrata aikaa ja ponnisteluja uuden jäsenen hyväksi ja oma paraneminen.

MITÄ KUMMI TEKEE

Ei koskaan yritä istuttaa henkilökohtaisia näkemyksiään uuteen tulokkaaseen

- Osoittaa nykyisellä esimerkillään, mitä AAL on merkinnyt kummin elämässä.
- Rohkaisee ja auttaa uutta tulokasta osallistumaan erilaisiin kokouksiin - saamaan **useita** näkökohtia ja tulkintoja AAL-ohjelmasta.
- On uuden tulokkaan saavutettavissa, kun hänellä on erityisiä ongelmia.
- Korostaa tulokkaalle kaikkien perinteidemme tärkeyttä.

Ei teeskentele tietävänsä vastausta kaikkeen eikä pidä yllä vaikutelmaa, että on aina oikeassa

- Myöntää heti, "en tiedä", mikäli niin on ja auttaa tulokasta löytämään hyvän tietolähteen.
- Lopuksi, kummi rohkaisee uutta tulokasta työskentelemään toisten kanssa niin pian kuin mahdollista ja aloittaa ottamalla joskus uuden tulokkaan mukaansa kahdennentoista askeleen käynnille.

Kaikessa työssään uuden tulokkaan kanssa kummi korostaa sitä seikkaa, että vain AAL:n toipumisohjelma - ei kummin henkilöllisyys tai asema - on se mikä on tärkeätä. Täten uusi tulokas oppii turvautumaan ohjelmaan eikä kummiin. Kummi, joka vilpittömästi on asettanut ohjelman ensisijaiseksi, ei ota henkilökohtaisena loukkauksena, jos uusi tulokas päättää vaihtaa kummiä tai kääntyä toisten aal:läisten puoleen saadakseen lisää ohjausta.

Kaikki jäsenet ovat vapaita hoitamaan kummisuhdetta niin kuin heidän henkilökohtainen kokemuksensa ja persoonallisuutensa mahdollisesti ohjaavat. Kummisuhde on eräässä mielessä etuoikeus, joka pitäisi jakaa mahdollisimman monen jäsenen kesken ja toimintamuoto, joka auttaa kaikkia jäseniä lujittamaan elämäänsä.

KUMMI :

- Sitoudut työskentelemään tulokkaan kanssa neljästä viiteen viikkoa. Sen jälkeen sinun ja tulokkaan odotetaan auttavan toisia.
- Soita ja vieraile useasti tulokkaan luona seuraavan kuukauden aikana. Kysele hänen vointiaan ja rohkaise häntä sekä tue henkisesti.
- Varmistu siitä, että sinä ja tulokas osallistutte kaikkiin istuntoihin yhdessä.
- Tarjoa apuasi hänen neljännen askeleen suorittamisessa. Tarvittaessa kirjoita inventaario hänen kertomuksensa mukaisesti. Muista, että tulokas on vielä hyvin sairas ja voi olla, että hän ei suoriudu tehtävästä ilman apuasi.
- Jaa oma johdatuksen kokemuksesi hänen kanssaan.
- Vastaa kaikkiin tulokkaan kysymyksiin, joita hänellä on, koskien AAL-ohjelmaa ja AAL-elämäntapaa.

Teksti vapaasti muokattu AA:n kirjoituksesta. Onko tämä sitä mitä kummius voisi olla myös AAL:ssä?



Elämäsi ihanin aika
alkaa silloin
kun olet tullut omaksi itsekseksi
kasvanut siihen mittaan,
joksi sinut oli alun perin luotukin.
Silloin et enää ole
kopio toisista ihmisistä
etkä peilaa enää itseäsi muihin.
Et heijasta kuvaa muista ihmisistä,
vaan säteilet omaa,
puhdasta kirkkauden valoa ympärillesi.
Sitä, josta sinä olet syntynyt
ja kotoisin olet.

Marleena Ansio

Kesäviikon kokija 2006 Jumijärvellä

Olin tänä vuonna toista kertaa alkkareiden kesäviikolla. Saavuimme Jumijärven leirikeskukseen maanantai-iltapäivästä ystäväni ja neljän lapsemme kanssa. Hyvin pian saapumisemme jälkeen alkoi leirikeskuksen ikkunoista näkyvän järven pinta tummua ja tuuli yltyi myrskyisäksi. Olin aivan tohkeissani tämän kesän ensimmäisestä kunnan myrskystä, joka katkaisi sähkötkin joksikin aikaa. Parin päivän mittaan paikalle saapui uusia ja vanhoja kasvoja. On ollut ihana huomata, että näissä tapahtumissa aivan uudetkin tuttavuudet tuntuvat hetkessä vanhoilta ystäviltä. Joku oli kirjoittanut mökkimme vieraskirjaan viime kesänä alkkari-viikosta ”Olemme täällä yhdessä ja yhtä”. Siltä minustakin tuntui. Oloni oli hyvin turvallinen.

Viikon mittaan osallistuin palavereihin, vaihdoin ajatuksia ihmisten kanssa, harjoittelin perinteisiä lavatansseja, leikin apinaleikkejä, uin ja saunoin, nautiskelin olostani... Itselleni on ollut aikaisemmin hyvin vaikeaa osallistua, mutta nyt olen päässyt harjoittelemaan sitäkin. On ollut minulle iso askel uskaltautua mukaan ryhmään tekemään erilaisia asioita, toisin sanoen olemaan näkyvä. Toisaalta on ollut helpotus vaan antaa olla jos siltä tuntuu. Mihinkään ei ole ollut pakko osallistua ja koko viikon voi viettää vaikka mietiskellen punkan pohjalla. Kukaan ei kyseenalaista sitäkään.

Olen jälleen vakavissani osallistumassa syksyn viikonloppuun, joka pidetään syys-lokakuun vaihteessa Jumijärvellä. Näistä viikonlopuista on tullut minulle mukava keskeytys arjen pyörytykseen. Aikaa vaan itselleni.

Lähteminen tuntuu aina yhtä haikealta, mutta tiedänhän kuitenkin tapaavani ystäviä jälleen uudestaan. Kotimatkamme viimeisillä kilometreillä päätimme lasten kanssa avata auton kaikki ikkunat ja kiljua täyteen ääneen. Sisäinen lapseni oli onnellinen. Marjo :)

Lisää terveisiä Jumijärven kesäleiriltä

Olin ensimmäistä kertaa leirillä, ja ensi vuonna menen varmasti koko viikoksi.

Viikonloppukeikoilla olen ollut ennenkin, ja nehan ovat olleet mukavia. Nyt olin ma-to, ja jo kaipaus yllätti kun lähdön hetki koitti. Kuten tervetulosanoissa sanotaan: tulemme rakastamaan sinua hyvin erityisellä tavalla - pitää paikkaansa.

Ruokailut jokainen hoiti itsekseen tai pikku porukoissa, joskin tiistaina oli yhteinen letturetki nuotiolle, ja keskiviikkona yhteispizzaa. Iltateelle kokoonnuimme yhteen, omin leivin.

Hauskuuttakin oli, lapsilla leikkejä ja kisoja, isommilla lentopalloa ja korttipelejä, karaokea, lavatanssikurssi ja lännen malliin rivitanssia. Nuotiolla opettelimme hieman 'apinan kieltä' eli kehon kielen käyttöä.

Kesäviikko oli kuin lasten leiri, mutta hauskeempaa kuin lapsena. Tavallaan kuin yhtä suurta, jatkuvaa palaveria. Kaikki puhuivat hyvin suoraan ja rohkeasti. Varsinkin keskiviikko ja parisuhdepäivä oli mieliin painuva, naisten oma ryhmä seksi-teemoineen erityinen kokemus. Olemme kaikki erilaisia, mutta silti monissa suhteissa samankaltaisia.

Liisa ;-)

Ja kun toimikunta kokoontui

Toimikunta piti kokouksensa torstai-aamuna Jumijärven leirikeskuksen parvekkeella. Mukana olivat Marjo, Mikko, Sakke, Tommi, Päivi, Anu ja Liisa, Ramikin osan aikaa. Kuulolla taisi olla muitakin siinä kulkiessaan. Paula ja Heny tulivat iloksemme kun puhuimme 20-v. juhlasta.

Kokous meni alkuun aika paljon 'ensimmäisen kokouksen' tunnelmissa, eli kertasimme aiemman toimikunnan tunnelmia ja toiveita tulevalle.

Syksyn viikonlopun ajankohdaksi Jumijärvelle (koska on tosi halpa) sovittiin 29.9.-1.10., ja teemaksi tulee Kummius, jos vain saamme apua oululaisilta, joilla on tässä suhteessa hyvät kokemukset. (Onnistuu! Oulu tulee!) Toimikunnan kokous on siellä lauantaina klo 10.

[Toim.huom. Jumijärven viimeinen käyttöaika on 22.-24.9. eli joudumme siirtämään tapahtuman siihen.] Pikkujoulua vietämme näillä näkymin Toivakassa, ja kevättalven viikonlopun toivomme voivamme viettää yhdessä Oulun seudulla.

Seuraava aihe oli tekstien hyväksyminen nettiin. Mitään tekstejä ei hyväksytty, ja niihin palataan syksyllä. Tekstit pitää toimittaa ajoissa kaikille toimikunnan jäsenille ennen seuraavaa kokousta. Viikultavana kiersi Joensuun ryhmän vanhaa materiaalia, mm. luottamuksen rakentamisesta, sekä kirjallisuuslista. Nämä kirjoitetaan sähköisiksi, ja niitä tarjotaan myöhemmin lisättäviksi 'Ryhmiä oma materiaali' osioon. Kovasti tästä keskusteltiin. Eli tekstien esittely toimikunnan kokouksessa ennen nettiin laittoa; onko se epäluottamusta. Ja hidastaako se toimintaa, ja miksei tieto kierrä siitä mitä kukin on tekemässä. Mutta tämä keskustelu tietysti on tarpeellista. Nykyinen toimikunta pyrkii toimimaan, ja tukemaan ryhmien välistä tiedon kulkua, mutta kunnioittaa samalla ehdottomasti meidän vanhoja hyviä periaatteitamme, ja on kiitollinen niille jotka ovat toimineet ennen meitä.

Kirjallisuuslista herätti kovasti kiinnostusta, mutta myös kommentteja. Päätimme, että www.aal.fi/keskustelu-sivulle tulee oma keskustelunsa: KIRJALLISUUS, ja sinne tällainen peruslista sopii hyvin. Emme siinä sen kummemmin suosittele mitään, mutta listaamme, mitä on olemassa. Kas kirjat joita joku rakastaa, saa toiset raivon partaalle. Joitakin lyhyitä kommentteja siinä on, että mihin aiheeseen tää kirja ehkä eniten liittyy.

Al-Anonin 'Käsitteiden' tapaisen listan tarpeellisuutta meille tutkailkoon kukin tykönään esim. Al-Anonin nettisivuilta, ja palaamme niihin ensi kokouksessa.

Tälle 'AAL-keskustelu' keskustelulle tulee oma laatikkonsa heti aal.fi sivun ensimmäiselle aukeamalle vasempaan reunaan, niinkuin jo aiemmin puhuttiin. Siihen liittyvät selkeät käyttöohjeet, näissä turvaamme webmastereihimme.

Olin toivonut, että teksti "AAL-ryhmän perustaminen" olisi jo voitu hyväksyä, mutta sitä ei vielä ollut esitteillä.

Seuraava Alkkari 2/2006 ilmestyy pikapuoliin. Toivon saavani siihen ACA:n uuden englanninkielisen kirjan esittelyn A-P:ltä. Tilauskaavake laitetaan sen oheen, ja niiden mukaan sovitaan lopullinen tilausmäärä. Tommi vihjaili 'Kuulopuheiden mukaan'-osiosta, halunneeko kirjoittaa?

Netissä kirjoitettua yritetään ottaa mukaan. Marjo voi olla kesäviikon kokija ja kirjoittaa siitä. Kokouksen pöytäkirja tulee myös lehteen, ja mainos tästä nettikeskustelusta. Yritän myös muotoilla jotain toimikunnan toiminnasta lausuttua mukaan. Pyrin lähettämään lehden oikolukuun toimikunnalle.

Kaikki omat runot, kirjoitukset ja muut hengen tuotteet ovat tervetulleita Alkkari-lehteen!

Matkakorvauksen suuruudesta keskusteltiin. Nykyinen 10 c/km ei riitä edes bensoihin. Valtion korvaus on 42 c/km. Tulen esittämään seuraavassa kokouksessa matkakorvauksen nostamista 20:een c/km, joka sekin on alhainen. Kustannuksia haettaessa jokainen toimii omantuntonsa mukaan, mutta rajat on määriteltävä selkeästi. Näitähän ei ole pakko hakea. Tärkeää on, etteivät matkakulut ole kenellekään osallistumisen esteenä.

20-vuotisjuhla ensi huhtikuussa 21.4.07 kirvoitti keskustelua. On kaksi tulkintaa: A) juhla on vain meille Alkkareille B) juhla on myös PR-työtä ja esittelyä uusille tulijoille. Vaihtoehtoon B liittyy palaverien järjestäminen päivällä ja juhla illalla, tapahtumapaikkana Kalliola Helsingin keskustassa. Mitään ei vielä päätetty. Itse haluan vielä selvittää, mikä se tunnelmallinen Honkapirtti oikein on, missä 10v. juhla oli, ja voisiko sen saada käyttöön. Mielestäni tässä vaihtoehdossa voisimme saada mukaan eniten vanhoja konkareita, joita toimintamme jatkaminen kaipaa (esim. ryhmien kummeina).

Vaikka Tommy Hellsten on luvannut tulla juhlaamme, emme voi mainostaa juhlaa hänen nimellään, eikä ryhmään tulo eka kertaa ole kenellekään mikään huviretki - mutta tämä on siis vain minun mielipiteeni.

Viralliset, lain edellyttämät nettikeskustelumme päätoimittajat ovat webmasterimme Ulla ja Tommi. Nettisopimuksen muuttamiseen ei tuntunut olevan tarvetta.

Tällaiset asiat käsiteltiin toimikunnan kokouksessa. Terveisin Liisa, pj.

AAL:n "Iso kirja" tulee painoon syys-lokakuussa!

Kirjan nimi on "Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families". Tämä 580-sivuinen kirja sisältää kokouskäytäntöihin liittyvät asiat, askeleet, perinteet ja palvelukäsikirjan. Kirjassa on myös kehyskertomukset askeliin, kuten Suomessa nykyisin käytössä olevassa kirjassa.

(Kehyskertomuksia on myös koeluettu, ja korjattu, jotta ne olisivat mahdollisimman sujuvasti kokouksissa luettavissa!) Kirja on hyväksytty yksimielisesti vuoden 2006 ACA WSO:n (USA:ssa toimiva AAL:n "päämaja") vuosikokouksessa AAL:n perusteokseksi.

Ensimmäinen "limited edition" -painos tulee olemaan kovakantinen ja erityisen hieno myös ulkonäöllisestikin - suunnittelussa purppuranvärinen kansi ja kultakirjaimet.. :)

Tämä kirja tulee olemaan AAL:n ensimmäinen "virallinen", eli vuosikokouksen (annual business meeting) hyväksymä kirja. AAL:n kirjallisuuspolitiikkahan on sellainen, että kokouksissa voidaan lukea mitä tahansa aiheeseen liittyvää kirjallisuutta vapaasti. AAL ei millään tavalla kontrolloi tai määrittele mitä kirjallisuutta ryhmässä voidaan lukea. Koska virallista teosta ei ole ollut, monet ryhmät ovat itse valinneet tietyn kirjan, jota pitävät "virallisena" kokouskirjanaan. Esimerkiksi Suomen ryhmissä yleisesti käytössä oleva kirja "12 askelta & 12 perinnettä" on osittainen suomennos englanninkielisestä kirjasta "12 steps - a way out", jonka on kustantanut Friends in Recovery-niminen yhtiö. Lisäksi suomenkieliseen kirjaan on lisätty perinteet ja ryhmäkäsikirja suomentajien toimesta.

Joissain muissakin ryhmissä ympäri maailman käytetään tuota samaa teosta - esimerkiksi Tukholmassa käytetään eräässä ryhmässä samaista kirjaa askelten työstämisessä, sillä erotuksella että kirja on käännetty kokonaisuudessaan ruotsiksi - meidän suomalaisesta versiosta puuttuvat jostain syystä esimerkiksi käytännön harjoitukset. Mutta myös monia muitakin kirjoja käytetään eri ryhmissä ympäri maailman.

Nyt syksyllä julkaistavan perusteoksen suurin ero vaihtoehtoihin kirjoihin on siinä, että se sisältää tyhjentävästi AAL-sanoman, joka on noussut AAL-toveriseuran omista kokemuksista. Kirjan perustana on 120 vapaaehtoista jakamiskokemusta, joita on kirjattu AAL-kokouksissa ja muissa tapahtumissa 10 vuoden ajalla. 12 askeleen lisäksi kirja sisältää laajaa kokemusta Sisäisestä Lapsesta, rakastavasta vanhemmuudesta itsellemme, retkahduksesta AAL:ssä, kummityöskentelystä ja henkisytydestä/hengellisyydestä. Kirjan ääni kumpuaa 29 vuoden mittaisesta kokemuksesta, voimasta ja toivosta AAL-toveriseurassa.

Kirja sisältää lisäksi laajaa tekstiä perinteistä, Pyykkilistasta (Ongelmalista), kummitoiminnasta ja paljon muuta. Kirjassa on mm. omat lukunsa aiheista AAL-teinit, AAL ja terapia, sekä kokemuksia kansainvälisiltä AAL:n jäseniltä (mm. yksi suomalainen tarina). Kirjassa on myös huomattava luku AAL-ryhmien perustamisesta ja niiden ylläpitämisestä, sekä useammista ryhmistä muodostuvien piirien perustamisesta. Myös "pohjan" löytymisestä ja retkahduksesta AAL:ssä on luvassa kattavaa kertomusta.

Kaiken kaikkiaan kyseessä on siis erittäin kattava ja laaja lukupaketti AAL:n jäsenille ja muillekin AAL:stä kiinnostuneille. AAL:laisten lisäksi kirjan joihinkin lukuihin on osallistunut arvostettuja lääketieteen ammattilaisia, joten kirja sisältää myös arvokasta tietoa terapeuteille jne. Mutta ensisijaisesti kirjan ovat kirjoittaneet AAL:n jäsenet toisille AAL:n jäsenille siitä 29 vuoden kokemuksesta, joka maailmanlaajuiselle toveriseurallemme on kertynyt. Kenelle tahansa englanninkielentaitoiselle alkkarille tämä kirja on MUST!

Myös ryhmän toiminnalle tästä kirjasta saattaa olla paljon hyötyä, joten ei liene huono idea ostaa ryhmälle omaa kirjaa, josta etsiä apua ja ideoita ryhmän toimintaan ja erilaisiin ongelmatilanteisiin - mikäli ryhmästä siis löytyy englanninkielen taitajia.

Suunnitelmissa on myös tämän kirjan suomennos. Työ tulee olemaan mittava ja prosessi hidask, joten vapaaehtoisia kielen taitajia tarvitaan apuun. Luultavasti työ tulee ottamaan aikaa useamman vuoden, sillä suomennosta ei tehdä ammattilaisten toimesta vaan AAL:n jäsenten omasta toimesta. Jos haluat osallistua suomennostyöhön, ilmoita kiinnostuksesi AAL toimikunnalle aal@aal.fi.

Mikäli sinä tai ryhmänne haluatte tilata itsellenne tämän kirjan, lähettäkää kiinnostuksenne osoitteeseen aal@aal.fi. Sisältäen tilaajan tiedot ja kappalemäärän. Toimikunta on päättänyt ettei osta näitä kirjoja varastoon, mutta järjestää yhteistilauksen halukkaille, joten tilaukset ovat sitovia. (Ryhmät voivat tietysti tilata ylimääräisiä kirjoja omaan varastoonsa..)

Voit varata oman "limited edition"-painoksesi myös suoraan ACA WSO:lta osoitteessa acahandbook@adultchildren.org, mikäli et jostain syystä halua osallistua yhteistilaukseen.

Kirjan hinta tulee olemaan n. 8-10 euroa.

Lisätietoa kirjasta löytyy ACA WSO:n foorumista ja ComLine-lehdistä:

<http://www.acawso.org/ipb/index.php?showforum=40>

<http://www.acawso.org/ipb/index.php?showforum=83>

terveisin A-P

Hyvänyön laulu

Tiedät kai
että olet arvokas
että olet tärkeä
juuri nyt.
Että sinua rakastetaan
oman itsesi vuoksi
ja ettei kukaan muu
ole kuin Sinä.

AAL nettikeskustelu – Miten sinne pääsee?

Kun aukaiset nettiohjelman, kirjoitat nettiosoitelaatikkoon: <http://www.aal.fi/> ja painat return-näppäintä. Silloin pääset AAL:n omille sivuille. Sivun vasemmassa reunassa on alekkain otsakkeita, joita näppäämällä pääset tutustumaan niihin.

- 12 Askelta 12 Perinnettä 20 Kysymystä (kysymyksiä on 18, pari on hukassa!)
- Ongelmalista Ryhmät Tapahtumat Yhtenäisyys Yhteystiedot
- Kirjallisuus Materiaalia Linkit – täältä pääset osallistumaan keskusteluun!
- Tulokas kysyy In English På Svenska

Sivun alareunassa on otsikko: Tutustu näihin, -> tähän **kohtaan pyritään päivittämään tuoreimpia uutisia!** ja ylimpänä AAL-keskustelufoorumi, eli suora reitti keskusteluun. Mutta myös linkit sivulta pääsee. Linkit sivulla lukee:

AAL:n omille sivuille on avattu uusi keskustelu: www.aal.fi/keskustelu/. Siirtämällä hiiren "aal.fi/keskustelu" sanan päälle, siihen tulee alleviivaus, ja näpäyttämällä siinä pääset keskustelu-sivulle. Ja siellä näyttää tältä:

aal.fi

AAL keskustelufoorumi

Ohje Haku Käyttäjälista Käyttäjryhmät Rekisteröidy
Käyttäjätiedot Kirjaudu sisään tarkistaaksesi yksityiset viestit Kirjaudu sisään

Näpäyttämällä rekisteröidy-sanaa pääset mukaan. Ensimmäinen vaihe on hyväksyä keskustelun säännöt. Sitten pääset keksimään itsellesi nimimerkin, joka viesteissäsi jatkossa näkyy, sekä oman salasanan, joka pitää muistaa ja kannattaa kirjoittaa talteen. Rekisteröintitiedot eli ylin osio on se, johon kirjoitat tietosi ainakin * merkittyihin ruutuihin, muista ei tarvitse muuttaa mitään jos et halua. Sitten lähetät tiedot keskustelun valvojille Marjolla, Ulla tai Tommille painamalla sivun alareunan ruutua Lähetä. Resetoi tarkoittaa että tyhjennä lomake – sitä älä paina tai saat kirjoittaa kaiken uudelleen. Jos jotain puuttuu, kone ilmoittaa siitä heti. Nyt sinut on rekisteröity keskusteluun ja **voit itse kirjoittaa!**

Kun myöhemmin haluat taas kirjoitella, menet taas aal.fi sivulle ja keskustelun alkusivulle.

Käytä siellä yläreunan kohtaa Kirjaudu sisään, ja kirjoita oma käyttäjätunnuksesi ja salasanasi. Silloin yläreunan valikossa on uusi vaihtoehto: tarkista viime käyntisi jälkeen tulleet viestit TAI näytä viestit joihin ei ole vastattu. Nämä ovat näppäriä.

Keskustelu-palstaa voi lukea, vaikka et rekisteröityisikään (jos vaikka rimakauhu uhkaa), mutta kirjoittaa voit jos rekisteröidyt. Tämä johtuu siitä, että netti-keskustelu on tavallaan kuin lehteen kirjoittaminen. Kuka tahansa pystyy lukemaan keskustelua, joten AAL:n valvojilla on vastuu poistaa mahdolliset sopimattomat kirjoitukset. Keskustelun valvojilla on tieto siitä, mihin sähköpostiin mikin kirjoitus liittyy (eli keneen henkilöön), vaikka tätä tietoa ei koskaan julkistetakaan.

Nettikeskustelussa on jo nyt paljon eri aiheita, ja voit itse aloittaa uuden aiheen. Siellä on myös joka hetki auki oleva palaveri eli Puheenvuoro: Virtuaalinen palaveri. Sieltä löytyy myös Tapahtumakalenteri sekä paljon muuta.

Hyvää matkaa uudelle nettisivulle ja aal-keskusteluun!

Poimintoja kirjoista:

Ahdistuksen, epäilyn ja epätoivon sävyttämät kriisit ovat aina olleet murroskausia, joissa ihminen joutuu siinä määrin pois raiteiltaan, että saa tilaisuuden kasvaa.

-Kuinka minä voin vapautua peloistani?
-Kuka sinua kahlitsee?

Keskeisin asia elämässäni on oma kuolemani.

Aika on vähissä. Se valuu käsistä, kun sitä tuhlaa valittamalla, säälimällä itseään, koettamalla saada hyvitystä vastoinkäymisistään.

Sheldon B. Kopp: Jos kohtaat matkallasi Buddhan, tapa hänet! Psykoterapeuttinen pyhiinvaellus.

Mielikuvitus vie aina voiton tahdonvoimasta, ja useimmiten myös johdonmukaisesta ajattelusta ja terveestä järjestä. Lattialla makaavan laudan päällä kävely on helppoa, mutta kun sama lauta johtaa katolta toiselle, kävely on vaikeaa.

Ottaaksesi mielikuvituksen avuksesi voit suorittaa Aikahypyn tulevaisuuteen. Ajattele eteesi (huoneessa tai ulkona) suuri kuvaruutu, ja sen oikeaan reunaan tulevaisuutesi: miltä siellä silloin näyttää, tuoksuu ja tuntuu. Astu nyt itse vasemmalle, ulos ruudusta, ja kävele sinne oikeaan reunaan missä tulevaisuutesi sijaitsee. Istu tulevaisuuteesi ja koe: näe, kuule, tunne ja haista. Voit jo nyt olla sellainen kuin haluat olla - kun leikit.

Heittäydy täysillä kaikkeen tekemääsi. Täydellinen omistautuminen on varmimpia teitä mielenrauhaan ja tyytyväisyyteen.

Paul Wilson: Suuri mielenrauhan kirja.

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

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 rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii. Hinta on hieman edullisempi, 3 €/vuosi, kun paperiversio on 6.70 €/ vuosi.

Lähetä sähköpostiosoitteesi aal@aal.fi ja mainitse millä nimellä

olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO **800015-71173393**

maksun saaja AAL ja laite aiheeksi pdf-lehti.



ÄLÄ PELKÄÄ ETENEMISTÄ HITAASTI,

PELKÄÄ VAIN PAIKALLESII PYSÄHTYMISTÄ.