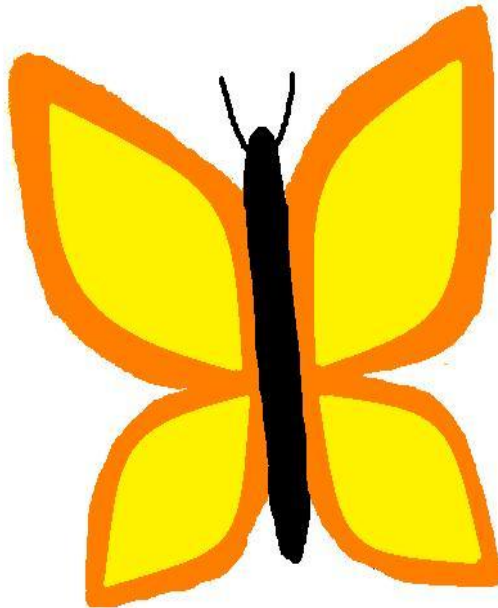


PERHONEN

Heinäkuu 2011

Alkoholistien aikuiset lapset



Heinäkuun Perhosessa:

- Uusi toimikunta esittäytyy
- Alustus häpeästä
- Esittelyssä: Ratkaisu
- Blueskidin kokemuksia ammattilaisten maailmasta
- On siis kesä ja Jumijärvi mielessään!

Rakastamme itseämme, kun löydämme kipumme. Pysyttelemme sen ääressä oireilematta päihteillä tai huumeilla tai jollain muulla pakonomaisella toiminnalla. Hakeudumme mieleemme varastoidun surun ääreen, otamme sen vastaan ja tunnemme sen. Löydämme todellisen itsemme. (12. askel)

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on vertaistukeen ja itsehoitoon perustuva ryhmä, jonka jäseniä ovat sellaiset aikuiset henkilöt, joiden lapsuuden perhetaustaan on kuulunut toimimattomassa perheessä kasvaminen. Tällaista toimimattomuutta on voinut olla vanhempien alkoholismi, voimakas uskonnollisuus, perheessä vallitseva väkivaltainen, ankara tai arvosteleva ilmapiiri jne. Joukossamme on myös ihmisiä, jotka kokevat yleisesti ottaen lapsuuden perheessä olleen jotain pielessä.

Yhteistä meille on halu kasvaa terveiksi aikuisiksi.

Ryhmämme ovat avoimia. AAL:n ainoa jäsenyysvaatimus on halu toipua toimimattomassa perheessä kasvamisen vaikutuksista.

Useat meistä ovat tunnistaneet itsensä pyykkilistästä ja tulleet lähimpään AAL ryhmään. Pyykkilistä lehden takakannessa.

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat aiheuttaneet meille monia luonteenpiirteitä ja henkistä kipua, josta olemme AAL:n avulla alkaneet toipua. 12. askeleen kehyskertomuksessa toipumista verrataan perhosen vapautumiseen kotelosta.

Selviytyäkseen perhosena luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman, minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta. Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, koska juuri se kasvattaa meitä. AAL on auttanut meitä kohtaamaan tuon kivun ja vapautumaan siitä.

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme ja ajankohtaisista asioista sekä kertoo, keitä me Alkoholistien aikuiset lapset olemme. Haluamme lehden välityksellä viestittää toipumistarinaamme: toipuminen on mahdollista. Hyvin moni meistä ei edes aluksi tiennyt, kuinka koteloituneita olimme. Vähitellen aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa irti kivusta. Tänäpäin useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona laittamalla sähköpostia osoitteeseen tilaus(at)aal.fi. Lehden hinta 6,70 € vuosi. Lehti ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdasta materiaalit.



PERHONEN –

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat.....	4
Uusi toimikunta esittäytyy.....	5
Alustus häpeästä.....	7
AAL:n isosta kirjasta: Ratkaisu.....	9
Blueskid: Ammattilaisena maailmassa.....	10
Myrkylliset sanat.....	11
Ajankohtaista.....	12
Hyvä muistaa ja tietää.....	13
Pyykkilistä.....	14

KIRJOITA AAL LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksista, tunteista ja ajatuksista. Voit kirjoittaa myös millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumisohjelmamme tai AAL toimintaan liittyen olet kokenut. Kirjoitukset voivat olla kertomuksia, ihmettelyitä, kysymyksiä, runoja, jne.

Myös AAL ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia lehteen laitettavaksi. Olisi myös kiva jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoittaa jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan, jne. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita aal:n jäseniä haastella ja tehdä lehteen jutun, mahdollisuuksia on monia.

Seuraava AAL lehti ilmestyy syksyllä 2011.

Tekstit, runot, piirustukset, kuvat, tapahtumien tiedotteet yms.

lähetetään osoitteeseen:

perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: ITSENSÄ VANHEMMOIMINEN

Kun kuulin sisäisestä lapsesta, ajattelin, että se on pieni, suloinen pellavapä, joka joskus olen ollut ja joka on sitten kadonnut. Kun olen tutustunut itseeni, olen huomannut, että sisäinen lapseni taitaakin olla vastemielinen räkänokka, joka ei ole kelvannut edes minulle. Olin hylännyt sen itsekkin. Olin tehnyt sillä kauppaa, myynyt huutolaisena eniten tarjoavalle. Olin sysännyt sen kenen tahansa mahdollisen ihmisen hoiviin, jättänyt hänen vastuulle ja vaatinut häneltä hoitoa ja huolenpitoa.

Kerta toisensa jälkeen olen saanut saman kokemuksen kuin vanhempieni kanssa. Torjunta, hylkäys, sitten vetäytyminen ja itsesyytös. Usein lähestyin 5-vuotiaan lapsen mielellä läheisiä ihmisiä. Odotin ja vaadin jotain. Jollain vanhalla keinolla yritin muuttaa heitä sellaisiksi, että hyljätty lapsi saisi sen, mitä koki tarvitsevansa. Mutta aina petyin ja sitten syytin, kun tarvitsemaani asiaa ei tullut. Näin väistin katsomasta sisäistä tuskaani, loppujen lopuksi itse täysin hylkäsin kipua tuntevan lapsen ja yritin sysätä sen jonkun toisen vastuulle.

Tämä sairaus on sitä, että olemme tuomittuja toistamaan omaa tuskallista käyttäytymismallia, jolla yritämme helpottaa sisäistä ongelmaa. "Olemme voimattomia toimintahäiriöisen perheen vaikutuksien edessä ja sen edessä, että elämämme on hallitsematonta, kun yritämme kontrolloida muita tai saada sisäiset tarpeemme tyydyttyiksi ulkopuolisten lähteiden avulla."

Tajusin, että hain jotain epämääräistä, jota nimitin tueksi, turvallisuudeksi tai että minut pitää ottaa huomioon eikä minua saa hylätä. Oli melkein mahdotonta antaa periksi, että läheinen ihminen ei voi sitä minulle antaa ja että minun on lakattava sitä odottamasta ja vaatimasta. Se oli läheisriippuvuutta

Nyt ohjelma ehdottaa tähän ratkaisua: itsensä uudelleen vanhemmointia (re-parenting). Voimme ryhtyä itse omiksi vanhemmiksi ja alkaa itse huolehtimaan itsestämme ja tarpeistamme. Kuuntelemme itse sisäistä lastamme, luomme yhteyden siihen emmekä enää hylkää sitä. Uskomaton uutinen on, että meillä on täysi oikeus ja jopa velvollisuus huolehtia siitä ja sen hyvästä voinnista.

"Sisäinen lapsi on vapaa, utelias ja rakastava olento jokaisen aikuisen lapsen sisällä. Se on todellinen olento, joka uskoo ja tarjoaa rakkautta luonnollisesti. Se on todellinen yhdyside Korkeimpaan Voimaamme. Tämä on myös todellinen itse."

Omalla kohdalla se tarkoittaa myös rajojen asettamista sisäiselle lapselle. Olen nimittäin antanut sen hallita tempuillaan ja kiukuttelullaan. Se on oppinut hallitsemaan ja manipuloimaan melko taitavasti, niin että itsekin joskus uskon sen krotiin kyöneleisiin ja itsesäälissä vellovaan itkuun. Mutta nyt ei tarvita pakkoa, vaan lempeää ja huumoripitoista opastusta ja huomioimista sekä aika paljon lujuutta ja kärsivällisyyttä.

”Tulemalla omaksi rakastavaksi vanhemmaksemme alamme huolehtia paremmin itsestämme. Opimme vanhemmoimaan itseämme rakastavamman sisäisen äänen avulla.”

Anna Inkeri

UUSI TOIMIKUNTA ESITTÄYTYY

Moi!

Olen Jari K., toimintahäiriöisen perheen aikuinen lapsi ja AAL:n jäsen Jyväskylästä. Lapsuusperheeni oli uskonnollisesti häiriintynyt; isäni oli raivoraitis fanaatikko, äidilläni oli mielenterveysongelma ja veljestäni kasvoi narsistinen persoona. Olen ollut mukana AAL-ohjelmassa vuoden 2004 elokuusta lähtien, jolloin kompuroin sielultani rikkinäisenä ensi kerran Kuopion AAL-ryhmän ovesta sisään.

Vuoden 2011 valtuustokokous valitsi minut Oulussa AAL-toimikunnan puheenjohtajaksi omalla suostumuksellani. Lähden tehtävään hieman varovaisin ja toivottavasti myös nöyriin mielin, koska olen tähän asti pitänyt itseäni paitsi helposti masentuvana myös vastuuttomana yksilönä – lukuisista harrastusvelvollisuuksistani huolimatta. Oulun valtuustokokouksen ryhmäomantunnon ohjaamien tulosten innoittamana olen kuitenkin jo hieman toiveikkaampi. Pätevän toimikuntamme jäsenten tuella haluan omassa toimessani olla kuunteleva, kärsivällinen, palvelualtis, vastuuta jakava ja perinteitä noudattava.

Koko AAL-yhteisöllämme on edessään suuria haasteita: Ison Kirjan suomennoksen valmistaminen ja levittäminen sekä vuoden 2012 25-vuotisjuhlien järjestäminen - niistä isoimpina. Näihin molempiin tarvitsemme eri ryhmien aktiivista osanottoa. Lisäksi yhteisöämme tuntuu vaivaavan palvelurakenteellinen ongelma: nähtävästi uutta palvelurakennetta ei jostain syystä koeta omaksi, siitä osoitukseksi viime valtuustokokouksessa läsnä olevien vain kahden ryhmän palveluedustajan fyysinen läsnäolo (itse olin toinen). Mikä neuvoksi? Toivoisin palautetta ja ide-

oita paitsi jokaiselta ryhmien edustajalta, myös yksityisiltä jäseniltä, samoin kuin aktiivista yhteydenpitoa muutenkin toimikunnan kanssa. Tehdään itseämme tuuiksi toisillemme! Ja – mikä tärkeintä – saatetaan AAL-sanomaa vielä kärsiville aikuisille lapsille.

Antoisaa yhteistyövuotta 2011 meille kaikille!

Jari K.

aal@aal.fi

Hei!

Nimeni on Timo. Olen ensimmäistä vuotta toimikunnassa. Olen alkoholistiperheen aikuinen lapsi ja myös toimimattoman perheen aikuinen lapsi. isäni oli alkoholisti ja äitini oli uskovaisten.

Olen Oulun Silta-ryhmänjäsen ja olen toiminut ryhmässä palvelutehtävissä ryhmän vetäjänä, rahastonhoitajana ja palveluedustajana. Ihan mahotonta!

AAL:n liittymiseni tapahtui tulemalla suoraan Oulun ryhmän 20-vuotisviikonloppuun vuosi sitten huhtikuussa 2010. Sitä ennen olin käynyt pari kertaa kokouksessa. Elämä oli muodostunut sellaiseksi, ettei sitä voinut omin voimin hallita. Minulla on siis alkanut toinen vuosi AAL:ssa. Totesin olevani myös alkoholisti ja aloin hoitaa myös sitä riippuvuutta. Tällä hetkellä olen raitis alkoholisti.

Olen vanhempi naisihminen Espoosta, aalkkareiden onnellinen jäsen. 12:n askelen tuomat muutokset elämässäni ovat suuria: olen enemmän oma itseni ja välitän sekä itsestäni että lähimmäisistäni uudella tavoin. Minulla on kaikki syyt odottaa helpompaa ja tyytyväistä loppuelämää. EVVK on kaukana takanapäin ja KV ohjaa!

Hilkka, toimikunnan sihteeri

Timo, Jyväskylästä, Vastuualueena on rahastonhoitaja. Neljäs vuosi toimikunnassa.

ALUSTUS HÄPEÄSTÄ

PASILAN RYHMÄN TEEMAPÄIVÄSSÄ 3.4.2011

(vapaasti muistellen alustuksen sisältöä)

Käsittelen tässä alustuksessa häpeä usealta eri kannalta. Häpeä on biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja hengellinen ilmiö. Katselen sitä tiedollisesti ja oma-kohtaisten kokemusten kautta.

Aikoinaan halusin selvittää itselleni, mikä on ensimmäinen tunne, minkä raamattu mainitsee. Se on häpeä, joka mainitaan kielteisessä muodossa, kun ihmiset elelivät paratiisissa, eivätkä tunteneet häpeää. Seuraavaksi onkin sitten kertomus syntiinlankeemuksesta ja siinä eräs avainkohta, kun Jumala huhuilee Adamia: "Adam, missä sinä olet?" Tämä on avain kohta siksi, että nimenomaan ne eläimet, jotka oppivat tunnistamaan oman nimensä, pystyvät tuntemaan häpeää. Se liittyy siis tunteena voimakkaasti identiteettiin.

Olen pohtinut tunteita yleisemminkin ja vaikka monia tunteita pidetään kiusallisia tai hankalina, niin niillä on organismin kannalta tärkeä merkitys. Tavalla tai toisella ne valmistavat organismia johonkin nähtävillä olevaan, taisteluun, seksiin yms. Ne antavat organismille sisäisen kemian avulla ylimäärästä apua, jotta se selviäisi tilanteesta. Mutta mikä ihmeessä on häpeän merkitys. En ole asiaa mistään luke-
nut, mutta oma käsitykseni on, että häpeä/lamaannuksen alkuperäisin syy on pysäyttää pentu, joka on edennyt liian kauaksi emostaan/laumastaan. Tuossa äskeisessä raamatunkertomuksessa: liian kauaksi Jumalasta. Häpeää me usein tun-
nemme, kun teemme jotain sellaista, jota yhteisö ei hyväksy.

Yhteisöt käyttävät häpeää rangaistuksena. Vankeusrangaistusta sanotaan vapausrangaistukseksi, mutta syvimmiltään se on myös häpeärangaistus, joka jatkuu usein koko elämän. Entisaikoina oli oikein häpeäpaalut ja jalkapuut. Häpeää osaa-
vat käyttää rangaistuksena jo aivan pienet lapset hiekkalaatikolla: "Me ei leikitä sun kaa!" Yhteisön ulkopuolelle eristäminen on juuri häpeällä rankaisemisen yleis-
in muoto. Pieni lapsi ei pysty ottamaan vastaan tuota häpeäntunnetta vaan lähinnä lamaantuu ja mykistyy. Perheissä esiintyvät erilaiset hylkäystavat jättävät pysyvän häpeäntunteen lapsen psyykeen. Sitten ovat vielä nuo erilaiset pahoinpitelyt seksuaaliset/fyysiset, jotka jättävät lapseen pysyvät häpeäleimat. Yhteisönä AAL on asettunut vastustamaan häpeän käyttämistä rangaistuksena: meidän kolmas perinteemme tekee selväksi, ettei ketään voida erottaa tai karkottaa tai muu-

tenkaan rangaista ryhmissä. Tämä on aivan oleellinen piirre tässä ryhmätoiminnassa. Sen lisäksi ryhmä tarjoaa puheenvuoron koskemattomuuden turvan, ettei siinäkään tarvitse tuntea häpeää, ja tarjoaa mahdollisuuden kummiin, jonka kanssa voi käsitellä tallentunutta häpeäänsä.

Kasvumme aikana joudumme kohtamaan häpeää herättäviä asioita. Monet niistä liittyvät tavalla tai toisella seksuaalisuuteen ja murrosikä on oikea häpeäpomme: kuukautiset, ruumiin muotojen muutokset, äänenmurros, parrankasvu, tahattomat erektiot, itsetyydytys ja monet muut asiat kietoutuvat häpeään ja niihin liittyy häpeäpelkoja. Niinpä silloin aletaankin opetella kestämään häpeää ja salamaan se. Pitää olla näyttämättä tunteitaan, koska muutoin toiset voivat satuttaa. Tämä tunteiden peittäminen leviää muihinkin tunteisiin. Emme halua paljastaa ihastumisamme, suuttumustamme, pelkoamme jne. Paljastaminen on merkinnyt usein pilkan kohteeksi joutumista tai hyväksikäyttöä. Poikien annetaan jo varhain ymmärtää, että "miehen" ei kuulu pelätä. Niinpä pelon kestämistä harjoitellaan tekemällä pelottavia tekoja, jopa uhkarohkeita. Häpeän suhteen yksilö koettaa usein samaa. Jos hänen sisällään on kalvava häpeä, hän yrittää opetella kestämään sitä altistamalla itseään häpeälle tekemällä häpeällisiä tekoja. Ajatuksena on siedättää itseään, mutta tie saattaa johtaa todella suuriin vaikeuksiin.

Uuden ison kirjamme neljännessä askeleessa tehdään myös häpeäinventaarior. Sen avulla pyritään nostamaan esille häpeää aiheuttaneet tapahtumat ja tilanteet niin kasvuvuosistamme kuin myöhemminkin. Osa häpeästä on meille aiheutettua, osa on itse aiheutettua, osa on luonnollista ja hyvää - ohjaavaa häpeää ja osa on tarpeetonta painolastia, josta on hyvä päästä eroon.

(tässä kohden kerroin omakohtaisen kokemuksen siitä, millaista oli ottaa vastaan kasvattilapsena kasvamisen aiheuttama häpeä aikuisena)

heny

AAL:N ISOSTA KIRJASTA: Ratkaisu

Ratkaisu on siinä, että tulet omaksi rakastavaksi vanhemmaksesi. Kun AAL (ACA) muodostuu sinulle turvalliseksi paikaksi, alat tuntea itsesi vapaaksi ilmaisemaan kaikki kivut ja pelot, jotka olet pitänyt sisälläsi, ja vapautat itsesi häpeästä ja syytöksistä, joita olet kantanut mukana menneisyydestä. Sinusta tulee aikuinen, joka ei enää ole lapsuuden reaktioidensa vanki. Löydät jälleen sisäisen lapsesi ja opit hyväksymään itsesi ja rakastamaan itseäsi. Tervehtyminen alkaa, kun uskallamme tulla ulos eristyksestä. Tunteet ja haudatut muistot palaavat. Päästämällä asteittain irti ilmaisemattoman surun taakasta siirrymme hitaasti pois menneisyydestä.

Opimme uudelleen vanhemmoimaan itseämme lempeydellä, huumorilla, rakkauksella ja kunnioituksella. Tämä prosessi sallii meidän nähdä biologiset vanhemmamme välineinä sille, että olemme olemassa. Todellinen vanhempamme on Korkeampi Voima, jota jotkut meistä valitsevat kutsua Jumalaksi. Vaikka meillä oli alkoholiset tai toimintahäiriöiset vanhemmat, Korkeampi Voima antoi meille toimimisen Kaksitoista Askelta.

Seuraava toiminta ja työ parantavat meidät: käytämme Askelia; käytämme kokouksia; käytämme puhelinta. Jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme toisten kanssa. Opimme päivä kerrallaan muokkaamaan sairaan ajattelumme uudelleen. Kun päästämme vanhempamme vastuusta nykyisen käyttäytymisemme suhteen, vapaudumme tekemään terveitä päätöksiä toimijoina eikä reagoijina. Edistymme kivusta kohti tervehtymistä ja auttamista. Meissä herää niin suuri eheyden tunne, ettemme koskaan tienneet sen olevan mahdollista.

Osallistumalla säännöllisesti näihin kokouksiin tulet näkemään vanhempien alkoholismien tai perheen toimintahäiriön sellaisena, kuin se on: sairautena, joka tarttui sinuun lapsena ja jatkaa vaikutustaan sinuun aikuisena. Opit säilyttämään keskittymisen itsessäsi tässä ja nyt. Otat vastuun omasta elämästäsi ja kasvat omaksi vanhemmaksesi. Et tee tätä yksin. Katso ympärillesi ja näet toisia, jotka tietävät, miltä sinusta tuntuu. Me tulemme rakastamaan ja rohkaisemaan sinua kaikissa olosuhteissa. Pyydämme sinua hyväksymään meidät, niin kuin me hyväksymme sinut. Tämä on hengellinen ohjelma, joka perustuu rakkaudesta kumpuaviin tekoihin. Olemme varmoja siitä, että sitä mukaa, kun rakkaus kasvaa sinussa, tulet

näkemään kauniita muutoksia kaikissa suhteissasi, erityisesti suhteessasi Jumalaan, itseesi ja vanhempiisi.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

BLUESKID: AIKUISNA LASNA

Ammattilaisten maailmassa

Ollessani työkeikalla eräässä sosiaali- ja terveysalan asioita käsitelleessä yli 200 ihmisen seminaarissa kuulin erään johtavan lastenpsykiatrin painottavan esityksessään aikuisten positiivisen huomion osoittamisen tärkeyttä lapsen suotuisalle kehitykselle – jo vauvaiästä lähtien.

Niinpä huomioni kiinnittyi taas hetkeksi omaan lapsuuteeni.

Siihen ensimmäiseen epävarmaan hoitajaan, joka ei uskaltanut ottaa syliin.

Äitiin, joka oli minun muistoissani torjuva jo ensikontaktista lähtien.

Joka ei masennuksissaan jaksanut edes haluta kantaa minua sisällään.

Joka myöhemminkin hyväksyi minussa vain koulusuoritukseni ja niistäkin ainoastaan kaksinumeroiset arvosanat. Sen vuoksi lapsuuden rakkain harrastukseni eli jalkapallon pelaaminen sai jäädä heti saatuani ympäristöopin kokeesta *vain* tyydyttävän arvosanan.

Siksi kai varmaan olen 21-vuotiaasta asti tarvinnut ja tarvitsen yhä noita lapsuuden puutteita korjaavaa terapiaa.

Paikkaa, jossa minut hyväksytään.

Jossa minusta ollaan kiinnostuneita.

Jossa minun ajatuksiani arvostetaan.

Jossa minun kykyihini uskotaan.

Jossa ollaan minun puolellani.

Näistä korvaavista kokemuksista olen ollut valmis jopa maksamaan pitkän pennin. Ainakin toistaiseksi.

Positiivista työkokemuksessani kuitenkin oli, että jaksoin työskennellä sen koko päivän, enkä jättänyt hommia kesken ja paennut paikalta, mitä kaikkein eniten pelkäsini tapahtuvaksi.

En myöskään tuntenut itseäni ratkaisevan paljon muita huonommaksi.

Onnistuin jopa pysyttelemään ns. ammatillisessa roolissani.

Itse asiassa, kyseisen juhlaseminaarin luennoitsijoita kuunnellessani tunsin tekeväni siellä ihan tärkeää työtä. Omaa osuuttani.

En myöskään yrittänyt flirttailla seminaarin naispuolisten osanottajien kanssa, tai hävennyt katsottuani joitakin heistä liian pitkään.

Ennen muinoin olisin hakenut heistä jostain mahdollista äidinkorviketta häpeänsekaisen ihastumisen ja hyväksynnän hakemisen muodossa, ja myöhemmin pettynyt verisesti, kun he eivät olisikaan reagoineet toiveideni mukaisesti.

Sen sijaan hoidin hommani sen asettamien sääntöjen mukaisesti ja poistuin ulos auringonpaisteeseen.

Ehkä minullakin on vielä toivoa.

-Blueskid-

MYRKYLLISET SANAT

*Te ammutte minuun myrkkynuolia,
te rikoitte herkän sydämen.
Sen pirstaleita nyt etsin
ympäri maailmaa
ja pelkään.*

*Parasta olla
aina vähän varuillaan,
parasta suojautua nuolilta,
parasta pitää panssaria.*

*Olen raudanluja,
mutta ruostevaurioinen.
Välillä myrkkynuolet
pääsevät haurastuneen panssarin läpi,
ja silloin minä putoan.
Huudan, itken, häviän, häpeän.*

*Lohduttomuuden hetkellä
olen surkeista surkein,
elämään kelpaamaton
tyhmä, typerä idiootti.*

*Unohdan itseni ja hylkään,
en muista olleeni
viaton lapsi.*

Surutyöskentelyn lomassa kirjoitti Heli

AJANKOH-

JUMIJÄRVEN AAL-KESÄLEIRI 2011

Kesäleiri pidetään tänäkin vuonna Jumijärven leirikeskuksessa Jämsässä pe-su 15.-24.7.2011. Yöpyminen maksaa 10 e/yö, lapset 5e/yö. Leirikeskuksessa on runsaasti yöpymistilaa, kolme majoitusrakennusta, keittiö ja sali, palaveritila patjoineen, rantasauna jossa Aito-kiuas, lampi, kanootteja jne.

Yhtenäisyys-aiheinen palaveri pidetään keskiviikkona 20.7.2011 lounaan jälkeen.

AAL:n kesäleiri on aikaa, jonka AAL:n jäsen voi varata oman toipumisensa edistämiseen oli hänellä siten lapsia tai ei. Toimikunta järjestää leirille puitteet ja AAL-perusohjelman. Vanhan tavan mukaan leiri on aluksi aikuisille lapsille (pe-ke) ja lopuksi kaikenlaisille lapsille (to-su).

Jokaiselle päivälle tarvitaan jokin AAL-ryhmistä vastaamaan - päivän aikataulusta

- vähintään 2 palaverista/pv
- saunan lämmityksestä
- keittiön siivouksesta
- leirille tulijoiden seurannasta ja AAL:n tilinumeron jakamisesta.

Lasten vanhemmat ja muut halukkaat voivat viikon loppupuolella (to-su) organisoida tarvittavaa ajanvietettä lapsilleen joko yhdessä tai erikseen ja vuorotella AAL-ohjelmaan ja toipumiseen osallistumisessa. Näin kaikkien leiriläisten tyytyväisyys otetaan huomioon.

Leiripäivän ohjelman saavat ryhmät itse muotoilla. Aal-ohjelmana voi siis olla askel- ja perinnepavereita. Virkistystoimintana ryhmät voivat järjestää itsetutkiskelua esim. kuvataiteen, muovailun, leikin tai vaikka teatterin tai musiikin keinoin.

Tervetuloa toipumaan ja tapaamaan Jumijärvelle!
Aal-toimikunta

VETOVASTUUT JA ALUSTAVA OHJELMA

pe 15.07.	Tampere/Krisse
la 16.07.	Tiksi (Tikkurila) / Timo
su 17.07.	Karjaa / Päivi ja Marjo
ma 18.07.	Silta (Oulu); mm. Kaukon luento iltapäivällä, nähtävästi riippuvuudesta
ti 19.07.	Silta (Oulu)
ke 20.07.	Joensuu; mm. Yhtenäisyyspalaveri, esim. klo 13, vaihto aikuisten leiristä lapsiperheiden vuoroon
to 21.07.	? (ei vielä tietoa)
pe 22.07.	? (ei vielä tietoa)
la 23.07.	? (ei vielä tietoa)
su 24.07.	? (ei vielä tietoa)

Aamupalaverit n. klo 10 ja iltapalaverit esim. klo 21.

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

Yhteystiedot: AAL Keskuspalvelu ry, aal(at)aal.fi

Askelvihkot, tulokaskansiot ja Ison kirjan tilaukset: tilaus(at)aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset: webmaster(at)aal.fi

AAL:n WWW--ivut 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. Listalle voi 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.

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.

Tapahtumat

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

AAL-lehti

Tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: perhonen(at)aal.fi.

Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL:n kantaa asioista.

AAL-lehden tilaaminen

AAL-lehden voi tilata itselleen paperiversiona kotiin postitettuna laittamalla sähköpostia osoitteeseen perhonen(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)

PYYKKILISTA

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

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization