



## ***Helmi*kuu 2007**

***Elämä jättää jäljet.***

***Kohtaamiset hiovat särmiä, keskustelut muokkaavat maaperää.***

***Erimielisyydet haastavat kasvuun, jaettu kipu avartaa sydäntä.***

***Yhteinen nauru kantaa ikävän yli.***

***Mikään ei mene hukkaan.***

***Kaikki yhdessä vietetty aika on tallella.***

***Anna-Maija Kaskinen***

**Sisällysluettelo:***Hyvä muistaa ja tietää* & AAL sähköpostilista s.2**EVÄINÄ MATKASSA: NLP JA ROSEN S.3** Merjalta

Suomen AAL ja maailmanlaajuinen palvelu s.5 A-P:ltä

**AAL 20-VUOTISJUHLA s.8**

Yhtenäisyyspalaveri 22.4.2007 s.9

AAL työkalut 10

Rakkauskirjeeni elämälle ja Anteeksianto s.11

**AAL AA:n talvipäivillä Vantaalla 3.-4.2.2007 s. 12****AAL:n "Iso kirja" tulee 20-vuotisjuhliin! S.13**

AAL:n taloudesta ei huolta s.13

**Toimikunnan kokous 3.2.2007 s.14****Mikä nimeksi tälle lehdelle? S.16*****Hyvä muistaa ja tietää***Yhteystiedot: Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot: sähköpostiosoite [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi) tai Marjo puh. 040-533 4090.Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla **Web-muutokset** osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).WWW - sivut osoitteessa [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO 800015-71173393 / maksun saaja AAL.

Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, lehti (pdf-lehti), askelvihot ym. Varsinkin jos maksatte juhlien ruokia tai kuljetuksia, niin kirjoittakaa kuka maksaa ja mitä.

Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista. Toimitus (eli Liisa) pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta. Kannen runon lähetti Eija, NLP:stä ja Rosenista kirjoitti Merja, maailmanpalvelusta A-P, toimikunnan kokouksesta Ulla ja Rakkauskirjeen elämälle sekä Anteeksianto-jutun lähetti Anu.

**AAL on ottanut tiedottamisessa käyttöön sähköpostilistan. Jos haluat saada omaan sähköpostiisi tiedotteita tulevista aal-tapahtumista, kirjaudu sähköpostilistalle näin: mene [www.aal.fi](http://www.aal.fi) nettisivulle. Valitse vasemmasta palkista Yhteystiedot ja kirjoita Liity sähköpostilistalle –ruutuun oma sähköpostiosoitteesi. Niin se käy!**

## EVÄINÄ MATKASSA: *NLP* JA *ROSEN*

Ymmärsin ensimmäisen kerran olevani läheisriippuvainen lukiessani Alice Millerin kirjaa Lahjakkaan lapsen draama. Silloin en ollut kuullutkaan AAL:stä. Olin syvästi järkyttynyt. Nyt ehkä lukisin kirjan toisin mutta silloin sen sisällöstä jäi mieleeni, että paranemisen tie on eeerittäin pitkä ja kivikkoisen. Mikä kauhistuttava ajatus niin kärsimättömälle ihmiselle kuin minä! Mietin eikö helpotusta pahaan oloon voisi mitenkään saada nopeammin? Aloin etsiä tietoa vaihtoehdoista ja löysin lyhyt-terapiat. Niistä olen kokeillut NLP:tä ja Rosen terapiaa.

NLP, eli neuro-linguistic programming, on tekniikka mielen (uudelleen) ohjelmointiin. Meidätähän on lapsina ohjelmoitu uskomaan, että emme kelpaa sellaisina kuin olemme. Perfektionisteina monet meistä pelkäävät pienimpiä epäonnistumisiakin esim. esiintymistilanteissa niin paljon, että tekevät mitä tahansa välttääkseen joutumasta näihin tilanteisiin. Ja jos joutuvat, saattavat "mokata" silkasta pelosta tilannetta kohtaan. Sosiaaliset suhteet ovat vaikeita ja omista rajoista kiinnipitäminen lähes mahdotonta.

NLP voi auttaa näissä tilanteissa. Sen avulla voidaan alitajuntaamme syöttää uutta korjaavaa informaatiota entisen tuhoavan lisäksi ja tilalle. Minulle NLP-terapeutti teki "ihokkaan", jonka avulla voin säädellä sitä miten suuret rajat haluan kanssaihmissiini missäkin tapauksessa. Tosin sen käyttäminen on välistä vaikeaa ja tuppaa unohtumaan. Suurempi vaikutus NLP:llä oli minulle esiintymisjännityksen poistamisessa. Minä, joka ennen jännitin valtavasti, nykyään nautin esiintymisestä! Epäilemättä sisäisellä lapsellani on aina ollut kova esiintymisviehtymys mutta vasta näin sain purettua esteet sen edestä. Omakohtaisesta kokemuksesta voin siis sanoa, että menetelmä toimii!

NLP:tä tekevät siihen koulutetut terapeutit ja yleensä kunkin ongelman ratkaisemiseksi tarvitaan 2-4 terapiakertaa. Istunnon aikana terapeutti vaivuttaa asiakkaan kevyeseen hypnoosiin, ja ohjaa hänet puhuen mielikuvissa läpi "onnistuneen suorituksen". Huippu-urheilijat käyttävät tätä metodia nykyään paljon! Paitsi terapeutin kanssa, voi NLP:tä harjoitella yksinkin - vaikka toisen sanomana asiat menevät ehkä tehokkaammin perille. Itse tehtävään harjoitukseen tarvitaan kasetti, jolle äänitetään rentoutusharjoitus, jonka avulla päästään hypnoosin kaltaiseen tilaan, sekä haluttu "uusi ohjelma".

Pasi Koivunen on kirjoittanut aiheesta kirjan *Ylitä itsesi – itsehypnoosin avulla parempaan suorituskyykyyn, iloon ja mielentyyneyteen*, jossa on esimerkkiharjoituksia. Suosittelen lämpimästi!

## ROSEN

Rosen-terapia puolestaan on "kehon muistiin" perustuva terapia-muoto. Sen kehitti fysioterapeutti Marion Rosen viime vuosisadan alussa. Kaikkihan me tunnemme kehon tavan reagoida; jos masentaa, niin pää painuu mieluusti hartioiden väliin ja jalat tuntuvat laahaavan perässä. Mikäli tiettyä tunnetilaa jatkuu pitkään, voi se kirjaimellisesti "piirtyä meidän kehoomme". Rosenissa terapeutti hieroo hellästi koko kehon lihaksia, mikä aiheuttaa sen, että jännittyneet lihakset rentoutuvat ja sen mukana lihakseen jääneet "muistot" vapautuvat. Samalla asiakas voi puhua tunteista, jotka heräävät.

Kävin itse Rosen-terapiassa kolme kertaa (mikä onkin yleinen määrä). Olin tapani mukaan ennakkoon hieman skeptinen mutta ajattelin hieronnan tuntuvan aina hyvältä. Siinä mielessä arvelin saavani rahoilleni vastinetta. Terapeuttini oli yli 70-v rouva, joka huokui empatiaa ja elämänviisautta. Kun käsittely oli ohi, yllätin itseni purskahdamalla katkeraan itkuun. Tuntui kuin suuri surulautta olisi lähtenyt liikkeelle sisälläni. En tiennyt miksi itkin mutta kyyneleet tulivat jostain syvältä. Olo oli jälkeinpäin puhdistunut. Muutaman päivän päästä tuli viha. Muistin erään ihmisen itselleni tekemän vääryyden, jonka silloin olin "niellyt" siksi, etten halunnut olla pikkumainen. Mutta niinpä vain se putkahti vuosien jälkeen pintaan. Ajatus on hurja; jos tuo sinänsä kohtalaisen pieni teko jäi kaihertamaan mieleeni tullakseen ulos vuosien päästä, miten paljon muuta, suurempaa, sisälleni onkaan varastoitunut! Seuraavien kertojen vaikutus ei ollut yhtä dramaattinen mutta aina tullessani pois hoidosta, tuntui hetken ajan kuin olisin nähnyt, kuullut, haistanut ja maistanut kaiken selvemmin.

Nykyään olen perehtynyt kolmanteen askeleeseen, jossa sanotaan: "mikäli yritämme liikaa ja meille tulee pakkomielteeksi voida hyvin, armoton kiireemme pysäyttää edistymisen sekä aiheuttaa turhautumista, mielipahaa ja itsesääliä". Olen hyväksynyt sen, että toipuminen pitkä prosessi ja yritän siis olla kärsivällinen. Mutta kannatan silti lämpimästi lyhytterapian keinoja, jotka voivat olla eväinä tällä matkalla antamassa lisäpotkua tarpomiseen.

terveisin *Merja*

## Suomen AAL ja maailmanlaajuinen palvelu

ACA WSO:n eli AAL:n maailmanpalvelun yhteyshenkilönä sain tehtäväkseni kirjoittaa ACA WSO:sta muutaman rivin Alkkariin, joten pohdiskelen tässä hieman sitä, miten Suomen AAL liittyy kansainväliseen ja maailmanlaajuiseen AAL-toveriseuraan.

AAL:n historiikin voi jokainen lukea Suomessa käytössä olevasta "AAL:n 12 askelta ja 12 perinnettä" -kirjasesta. Kyseinen kirjanen on kuitenkin siinä määrin vanha, ettei se sisällä uusimpia tuulia ja tapahtumia maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi 12 palvelun käsitettä ei vihkosesta löydy, vaikka otsikon "Maailmanpalvelu" alla mainitaankin palvelun periaate. Tarkkanäköinen ja asioihin perehtynyt huomaa, että siinä viitataan juuri 12 käsitteeseen eli palvelun periaatteisiin.

AAL siis syntyi USA:ssa n. 30 vuotta sitten - tarpeesta joka kumpusi AL-Anonin suosijissa kasvaneissa alkoholistiperheiden aikuisissa lapsissa, jotka eivät ikänsä puolesta enää sopineet Alateeniin, eivätkä toisaalta kokeneet Al-Anonia itselleen sopivaksi poluksi. Vaikka näin syntyneet ryhmät koettivat aluksi toimia Al-Anonin äidillisessä huomassa, pyrkivät Al-Anon -ryhmät liiksi hallitsemaan ja määrittelemään noiden ryhmien toimintatapoja, ja niinpä erkaantuminen oli edessä. Sama tapahtui myöhemmin Suomessakin. Alkuaikojen palvelusysteemeistä minulla ei ole tarkkaa tietoa, mutta ilmeisesti AAL:n perustajajäsen Tony A. pisti homman alulle kirjoittaen AAL:n "pyykkilistan". Myöhemmin tuota listaa mukaillen tehtiin hieman erilaisia versioita, joista eräs löytyy meidän suomenkielisestä kirjasestammekin nimellä "Ongelmalista". Alkuperäiseen Pyykkilistaan perustuva suomennos taasen on sisällytetty AAL:n nettisivuilta löytyvään vihkoseen "Millaisessa perheessä olet kasvanut".

Jossain vaiheessa USA:ssa ryhmien lukumäärä alkoi kasvaa siinä määrin, ettei Tony A. ja muu ydinporukka enää pystynyt vastaamaan kaikkien ryhmien tarpeeseen ja tässä kohtaa otettiin avuksi AA:n 12 askeleen lisäksi 12 perinnettä. Tiedän Tony A:n olleen hieman eri mieltä joistain perinteistä (ja itseasiassa hänen kirjoittamanaan löytyy myös pari muuta versiota askelistakin), mutta lopulta kuitenkin päädyttiin säilyttämään nuo perinteet (ja askeleet) samanlaisina kuin ne ovat AA:ssakin.

Kun ryhmien lukumäärä kasvoi entisestään, kohtasi AAL samat ongelmat kuin AA:kin aikoinaan - pelkät perinteet eivät enää olleet riittävä ohjenuora ohjaamaan alati kasvavaa ja maailmalle levittäytyvää toveriseuraa. Jonkinlaista yhteistyötä oli tehtävä, mutta ilman jonkinasteista organisoitumista se ei enää onnistunut. Näistä ajoista USA:ssa en paljoakaan tiedä, mutta tiedän ainakin sen, että AAL:stä jakaantui jossain vaiheessa ainakin pari erilaista "haaraa", joilla oli hieman erilaiset lyhenteet käytössään. Lisäksi oli ryhmiä, jotka olivat edelleenkin Al-Anonin piirissä - ihan kuten meillä Suomessakin.

Tällaisella sekametelisopalla jatkettiin eteenpäin, kunnes jossain vaiheessa jotkut AAL:n jäsenet päättivät ottaa jälleen mallia AA:n kokemuksista USA:ssa. Palvelun 12 käsitettä otettiin käyttöön ja alettiin systemaattisempaan toimintaan. Tästä seurauksena toveriseuran ensimmäinen perusteoskin alkoi muotoa. 10 vuoden aikana nauhoitettiin ja kirjattiin kokemuksia ylös kirjan rungoksi. Tämä työ kantoi hedelmäänsä vuoden 2006 lopulla, jolloin AAL:n "Iso kirja" ilmestyi. Vielä emme ole saaneet yhtään kappaletta Suomeen, mutta toimikunta on tilannut 60 kpl:een erän ja innolla odotamme tuon maailmanlaajuisen toveriseuramme ensimmäistä virallista perusteosta - saatiinpa siihen mukaan myös suomalaista kokemusta ja historiikkikin.

Nyt jos sitten mietitään Suomen suhdetta koko toveriseuraan, ollaan minun käsittääkseni suunnilleen samassa tilassa kuin AAL USA:ssa oli joskus reilut 10 vuotta takaperin. Meillä on käytössämme 12 askelta ja 12 perinnettä, mutta osa porukasta alkaa jo heräämään siihen ajatukseen, että kenties nuo 12 palvelukäsitettä olisi otettava käyttöön täällä Suomessakin, jotta ryhmien lukumäärä jatkaisi kasvuaan tyrehtymisen sijaan ja AAL Suomessa saisi tehokkaita toimielimiä joiden toiminnan perustana olisi maanlaajuinen ryhmiemme yhteinen konsensus - ryhmäomatunto.

Yksi tärkeimmistä seurauksista 12 käsitteen käyttöönotossa on AA:n puolella ollut ylösalainen organisaatiomalli, josta puuttuvat tyystin pomot ja auktoriteetit. Ylösalainen organisaatio tarkoittaa sitä, että ryhmät ovat kingejä ja toimielimet palvelijoita. Tämä tarkoittaa siis sitä, että ryhmät kertovat toiveensa niitä palvelemaan perustetuille toimielimille, jollainen Suomen tapauksessa on esimerkiksi tämä AAL toimikunta, jonka jäsen olen saanut olla kohta 4 vuoden ajan. Toimikunnalla ei ole minkäänlaista määräysvaltaa ryhmiin nähden - ryhmät ovat täysin vapaita päättämään itse omista asioistaan. Itseasiassa ne ovat täysin vapaat antamaan potkut toimikunnalle heti kun siltä tuntuu.. : )

Toimikunnan tehtävänä on ainoastaan kehittää ja ylläpitää yleisiä palvelutoimintoja, joilla edesautetaan sanomansaattoa - ja näin myös uusien ryhmien syntymistä. Tässä toimikunnan onkin syytä tehdä itsetutkistelua, sillä näiden 4 vuoden aikana jotka minä olen siihen kuulunut ryhmien määrä ei ole kasvanut, vaan itseasiassa hieman pienentynyt. Onneksi kuitenkin palvelutehtävien kiertosysteemi, joka ollaan taas otettu toimikunnassa käyttöön, mahdollistaa uusien tuulien syntymisen ja niinpä uusi toimikunta onkin alkanut jo tutkistella muunmuassa käsitteiden käyttöönottoa. Palvelun kierto tarkoittaa tällä hetkellä käytännössä sitä, että kun jäsen on istunut toimikunnassa 4 vuotta, ei häntä siihen enää voida uudelleen valita. Tämä tarkoittaa ettei palvelu voi henkilöityä kehenkään, vaan palvelussa on aina mukana uutta verta. Tämän kevään jälkeen esimerkiksi minä olen palveluaikani täyttänyt ja tehtäväni siirtyvät uudelle henkilölle.

Miten siis Suomen AAL-yhteisö liittyy maailmanlaajuiseen AAL-toveriseuraan? ACA WSO on ryhmien nöyrä palvelija, eikä sillä ole muuta virkaa kuin auttaa ryhmiä sanomansaattoon liittyvissä asioissa, sekä muissa mahdollisissa ongelmissa - tällä tavoin ACA WSO varmistaa, että toveriseuramme pysyy toimintakykyisenä tulevillekin sukupolville. ACA WSO:lla ei ole minkäänlaista määräysvaltaa Suomen AAL-ryhmiin, kuten ei USA:n ryhmiinkään.

Ryhmät voivat siis toimia parhaaksi katsomallaan tavalla, mutta mikäli toimintata-voissa on ongelmia, vastaavat ACA WSO:n palvelijat mielellään kysymyksiin. Suomen sanomansaattoon liittyvissä asioissa ACA WSO ei luonnollisestikaan voi juuri auttaa, paitsi jakamalla kokemuksiaan hyviksi havatuista toimintatavoista - sekä antamalla käyttöömme englanninkielistä kirjallisuutta ja esitteitä. Jokainen ryhmä tai ryhmistä koostuva piiri (intergroup) voi sanoa kuuluvansa AAL:n maailmanlaajuiseen toveri-seuraan ja käyttää esimerkiksi ACA WSO:n logoa (ei-kaupallisessa tarkoituksessa), mikäli ryhmän toiminta perustuu 12 askeleeseen ja 12 perinteeseen, eikä kyseinen ryhmä tai piiri ole liittyneenä mihinkään muuhun (järjestöön, laitokseen tms). Suomen AAL toimikunnan ACA WSO näkee yhtenä piirinä ja on mielellään avuksi jos vain apua kaivataan.

Tässäpä pohdiskelua yhdeltä AAL:n palvelijalta Suomen ja maailman AAL-asioista. Toivon kovasti toimikunnan tämän hetkisen toiminnan olevan sellaista, joka kantaa hedelmää yhä useampien avun löytäjien muodossa!

terveisin, A-P

"Jos haluat tietää menneisyytesi, katso tämän hetkistä tilaasi. Jos haluat tietää tulevaisuutesi, katso tämän hetkistä toimintaasi." –Padmasambhava

PS. Palvelukäsitteet löytyvät kokonaisuudessaan aal-nettikeskustelun osiosta Askeleet, perinteet ja toipuminen. Siis [www.aal.fi](http://www.aal.fi) ja sieltä keskustelufoorumi. toim.huom.

# AAL 20-VUOTISJUHLA

Helsingissä Kalliolan kansanopistossa, Sturenkatu 11, 21.4.07

klo 11 AAL Juhlabussi Kuopio - Jyväskylä - Helsinki saapuu. Saamme keittoa.

klo 12 Talkooväki paikalle!

Klo 13-14 Tiedostustilaisuus suurelle yleisölle ja tiedotusvälineille, paikalla Petteri, Päivi ja Heny. Tämän jälkeen diaesitys eli yksi aal-tarina Riitta

Aulassa nukketeatteriesitys klo 16

Kuvataide-terapiahuone käytettävissä 14-17. Yhteinen purkutilaisuus klo 17.

klo 14-18 Palaverit. Mahdollisuus käyttää MLL lastenhoitajia.

klo 14 tulokaspalaveri  
kummitoiminta  
12. askel

klo 15 hylätyksi tulemisen pelko  
6. askel  
perinne

klo 16 naiset ja seksuaalisuus  
häpeä  
valinnainen askel

## Klo 18 AAL 20-VUOTISJUHLA

siirrymme juhlasaliin. Juontajat Petteri ja Ulla.

**JUHLAILLALLINEN**  
**KAHVIT ja SYNTTÄRIKAKKU ja onnittelulaulu**

Ohjelmassa Tommy Hellstenin juhlapuhe, aal-kuoro, yhteenveto AAL:stä Suomessa, muisteluksia matkan varrelta, lauluesityksiä, toipumisohjelmaa suomeksi ja savoksi.

noin 21.30 - 01.00 Karaoke-tanssit, dj. Sari & dj. Teemu



**Tuokaa juhliin omia herkkujanne!  
Joensuusta tulee karjalanpiirakoita, Karjaalta suklaakakkua.  
Omaa suosikki-tanssimusiikkia voi tuoda cd:llä tai muistitikulla.**

Juhlissa on tarjolla palvelutehtäviä keittiössä, koristelemisessa, järjestelyissä ja infopisteellä.

**Ruokaliput ja kyydit:**

Ruokaliput 2 vk etukäteen tilille maksettuna 2 E, juhlassa ostettuna 5 E. AAL juhlabussi Kuopio – Helsinki – Kuopio 25 E. Yöpymismahdollisuus pe-la yöksi Kuopiossa. Ilmoittautuminen Eija p. 050-929 4548 iltaisin 18-20. Kyydit ja ruuat maksetaan aal-tilille SAMPO 800015-71173393, mielellään ryhmän yhteinen maksu. Ilmoita selkeästi nimesi ja maksun aihe. Viimeinen maksupäivä 21.3.2007.

**Majoitus:**

17 henkeä mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä Espoon Kolmperään, 10E/yö. Ilm. [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

Ava-hotellissa Karstulantie 6, [www.ava.fi](http://www.ava.fi) p. 09-774751 on varattu tunnuksella '20-vuotispäivä' 44 petipaikkaa: 19 kpl 2 hengen huonetta, ja yksi 6 hengen huone. Hinta on 22 E/yö/henki. Varaus on voimassa 20.3. asti, joten varatkaa itse majoitus sieltä jos tahdotte.

Stadion hostellissa [www.stadionhostel.fi](http://www.stadionhostel.fi) p. 09-477 8480 on petipaikkoja 22-16 E/yö/henki. Niiden varaus on vahvistettava luottokortilla, joten varatkaa paikka itse jos tahdotte sinne.

Molemmat paikat ovat kävelyetäisyydellä Kalliolasta.

## Yhtenäisyyspalaveri 22.4.2007

Kutsumme Teidät täten Suomen AAL ryhmien yhtenäisyyspalaveriin (= ryhmien vuosikokous). Palaveri pidetään 20-vuotisjuhlia seuraavana päivänä Kalliolassa klo 11-14. Päätettävänä ovat vuoden 2006 toimintakertomuksen ja tilien hyväksyminen, uuden toimikunnan valitseminen, aal-tiedotuslehden nimi, paikalliset puhelimet ja Ison kirja suomennus. Kuulemme myös alustuksen palvelukäsitteistä ja keskustelemme niiden soveltamisesta aal:ssä.

## AAL työkalut

Miten ja mitä näistä käytät, on jokaisen itse harkittava.

1. 12 askelta, 12 perinnettä, ongelmat ja ratkaisut, löytyvät Askelvihosta.
2. AAL kokoukset: jaamme kokemuksemme voimamme ja toivomme. Emme kommentoi, neuvo tai arvostele. Emme ole yksin ja toivoa on olemassa. Puemme todellisuuden sanoiksi ja saamme vahvistuksen havainnoillemme. Kun olemme myötätuntoisia muille, herkistymme myös omille tunteillemme.
3. Lukeminen ja kirjoittaminen: Omistaudumme itsellemme ja kasvatamme sisäistä lastamme ymmärtämiseen, myötätuntoon ja vapauteen.
4. Itsetutkiskelu: vain jos selvitämme mitä meissä on, voimme vapautua siitä mitä emme enää tarvitse.
5. Puhelin: Otamme ja annamme kasvuun tarvittavaa tukea. Olemme peileinä toisillemme ja vapaudumme eristyneisyydestä.
6. Kummitoiminta: Jaamme kummimme kanssa arimmat asiamme ja opimme riskinottoa ja luottamista. Venymme ja kurkotamme toisia kohti myös toimimalla itse kummeina. Luomme erilaisten ystävyyssuhteiden tukiverkon.
7. Palvelu: annamme eteenpäin mitä olemme saaneet. Toipuminen perustuu jatkuvaan löytämiseen ja toipumistyön tekemiseen tukevassa ilmapiirissä.
8. Rajat: ihmissuhteet paljastavat pohjimmaisia asioita paranemisessamme. Kun ymmärrämme ja ilmaisemme tunteitamme määritämme omat rajamme. Opimme lähettämään selkeitä viestejä toisille.
9. Halaukset: Halaamme vain kun haluamme. Opimme pyytämään ja antamaan aitoa läheisyyttä.

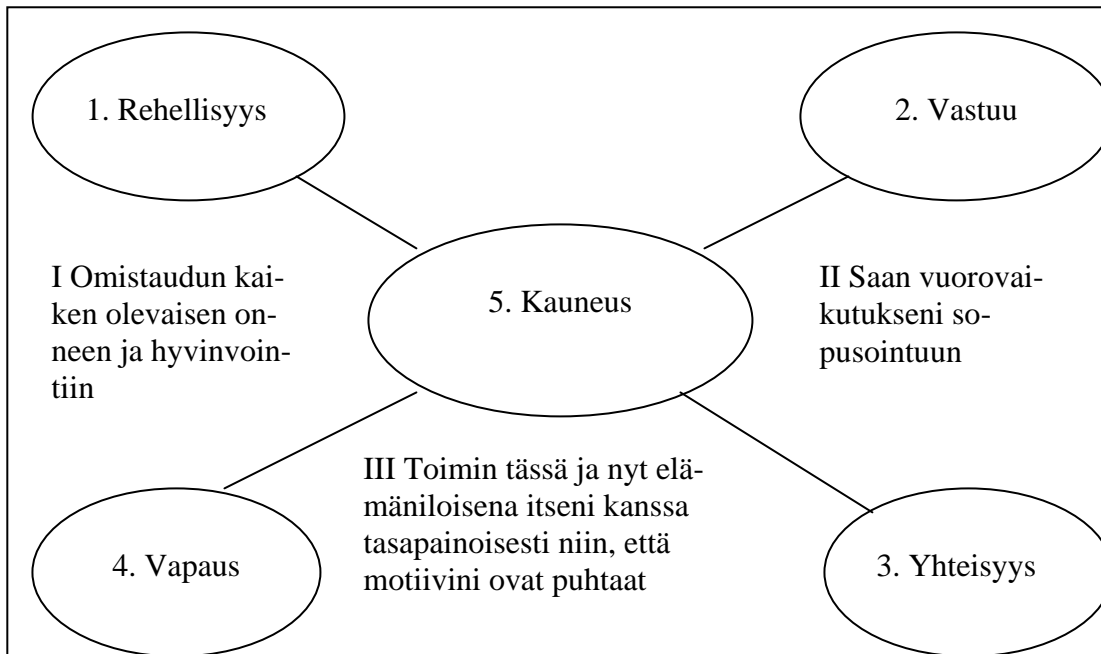
Hyviä apuvälineitä ovat myös:

10. Päiväkirja selvittää ajatuksia ja auttaa huomaamaan edistymisen.
11. Kirjeiden kirjoittaminen vaikka niitä ei lähettäisikään.
12. Positiivinen ohjelmointi. Toista mielessäsi esim.: olen tarpeeksi hyvä, olen kaiken hyvän arvoinen, olen kiinnostava, olen rakastava, olen rakastettava, olen Jumalan lapsi, kaikki menee hyvin, kaikki menee niin kuin on tarkoitettu.
13. Meditointi ja rukous eli Korkeamman Voiman tahdon kuunteleminen.
14. Sisäisen lapsen ravitseminen: leikkiminen, pehmolelut, vaahtokylpy, lemmikit. Kerro sisäiselle lapsellesi että rakastat, etkä koskaan hylkää häntä.
15. Tunteiden ilmaisun opettelu: Itke. Hakkaa tyynyä, heittele kiviä, huuda autossa. Kuvittele sinua satuttanut ihminen eteesi tyhjään tuoliin, tai tee hänet kuvaksi tai lumiukoksi. Puhu ja tee hänelle kaikki mitä haluat. Juostessa tai kävellessä voit joka askeleella tallata häntä ja pakottaa hänet kuuntelemaan.

Salli itsellesi suru siitä mitä olet menettänyt tai jäänyt vaille. Ajattele tätä asiaa eri puolilta, kirjoita siitä ja muistele.

Tee lista siitä mikä elämässäsi on hyvin, ja mistä voit olla tyytyväinen itseesi.

## Rakkauskirjeeni elämälle



## Anteeksianto

Onko anteeksianto monelle ovimatoksi alistumista?

Anteeksiannon kautta pääsemme sisälle toisen ihmisen kärsimykseen, voimme yrittää ymmärtää, miltä tuntuu epäonnistua, vanheta, loukata jotakuta, nähdä unelmien sortuvan, olla peloissaan, vahingoittaa sitä, jota rakastaa.

Anteeksiannon ohessa kulkemalla avataan se, mikä on ollut suljettuna. Annetaan anteeksi, jotta saataisiin takaisin se, mikä on menetetty. Saataisiin uusi mahdollisuus, voitaisiin muuttaa käyttäytymistä ja näin säilytettäisiin aikaisemmat voitot. Anteeksianto ei ole vääryyden vaan suhteen korjaamista. Eräs viisas on sanonut ”Voi kun minulle suotaisiin tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa ne, jotka voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan”.

Jouko H. Nissinen, Ihmistaito Oy

## **AAL AA:n valtakunnallisilla talvipäivillä Vantaalla 3.-4.2.2007**

*AA kutsui ystävällisesti AAL:n osallistumaan Vantaan talvipäiville. Otimme kutsun vastaan ja käytimme pääjuhlassa seuraavan puheenvuoron:*

Kiitos mahdollisuudesta osallistua tähän juhlaan. Minä olen Liisa ja olen alkoholistien aikuinen lapsi. Epävarmuus, hylätyksi tulemisen tunne ja näkyttömyys olivat minun perintöni. Olin oppinut olemaan haluamatta, etten olisi hankala. Mutta niin ei voi elää. Ahdistus ja pelko vanhempieni kohtalon toistamisesta pakotti minut hakemaan apua. Menin AAL:n 8 vuotta sitten, pitkän aikaa äidin kuoleman jälkeen.

Meidän askeleemme AAL:ssä ovat hyvin samanlaisia kuin teidänkin. Opettellemme tuntemaan itseämme ja luotamme Korkeampaan voimaan. Hyvitämme ja hellitämme. Ja kasvamme ehjemmiksi ihmisiksi. Luulen että te täällä olijat olette tiedostaneet, kuinka alkoholi on teitä ja teidän tunteitanne vammauttanut. Tiedätte varmaan itsepetoksen, pelon, häpeän ja arvottomuuden tunteen. Nämä tunteet ovat tuttuja myös meille, jotka olemme kasvaneet viinanpirun varjossa. Myös teidän on ehkä ollut vaikeaa tunnistaa ja kohdata omia tunteitanne. Läheisyys, turvallisuudentunne, luottamus ja sitoutuminen ovat vaikeita myös meille.

Vähitellen olen oppinut uskomaan, että saan ottaa elämässä ihmisen kokoisena tilan ja elää onnellista elämää. Olen opetellut olemaan itselleni se hyväksyttävä ja turvallinen aikuinen, jota minulla ei lapsena ollut. Miettimällä lapsuuttani, olen ymmärtänyt, että minun käytökselläni on ollut selkeät syyt. En ole ollut hullu tai järjetön! Ja kun olen tajunnut syyt, olen vähitellen myös voinut käyttäytyä toisin.

Jos joku arvostelee minua, en enää sokeasti usko, että hän on aivan oikeassa ja olen maailman huonoin ihminen. Tai jos joku pyytää minulta mahdottomia, minulla on oikeus kieltäytyä. Saan tehdä hyviä asioita itselleni. Ja kun olen oppinut rakastamaan itseäni, minulla on myös annettavaa: voin rakastaa muita ja yritän kunnioittaa heidän erilaisuuttaan.

Syyt miksi me ryhmissämme käymme, te ja minä, ovat ehkä erilaisia, mutta päämäärä meillä on sama. Haluamme jättää viinanpirun omaan arvoonsa, ja elää vapaan ihmisen elämää! Kiitos teille että olette täällä. Kiitos että pelastatte toiminnallanne itsenne ja läheistenne elämän. Kiitos puheenvuorosta.

## **AA:n talvipäivien AAL palaveri pidettiin klo 15.**

Palaveri pidettiin koulun luokahuoneessa, ja tunnelma oli uskomattoman hieno. Palaveriin osallistui 50 ihmistä! Suuri osallistujamäärä oli tietysti meille kaikille yllätys, ja aikaa yhtä ihmistä kohden oli hyvin vähän. Jatkopalaveri olisi tuki tullut hyvään tarpeeseen, mutta taisimme kaikki olla niin huumautuneita, ettei se juolahtanut mieleen.

Petteri veti palaveri lukien tervetuliaissanat. Käytimme minuutin kelloa, jotta kaikki ehtisivät puhumaan. Oli uskomatonta, kuinka tiiviisti asioita voi minuutissa kertoa. Monet tarinat olivat todella koskettavia. Huoneen täytti myötäeläminen, jakaminen ja vankka yhteisyyden tunne.

Lopuksi Petteri luki ongelmallista ja loppusanaa. Teimme piirin pitäen toisiamme käsistä ja lausuimme tyyneysrukouksen:

Jumala suokoon meille tyyneyttä hyväksyä asiat joita emme voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitä voimme ja viisautta erottaa nämä toisistaan.

Kaikkia emme kyenneet halaamaan, mutta toivomme että tapaamme uudelleen. Taululle kirjoitimme nettiosoitteemme [www.aal.fi](http://www.aal.fi), jotta sieltä voisi etsiä lisää apua itselleen. Mukanamme oli myös lista Suomessa toimivista AAL-ryhmistä.

## **AAL:n "Iso kirja" tulee 20-vuotisjuhliin!**

Englanninkielinen AAL:n perusteos tulee USA:sta ilmeisesti sopivasti juuri 20-vuotisjuhliin. Toivomme mahdollisimman lunastavan tilaamansa kirjan juhlassa. Kirjan hinta on noussut alkuperäisistä arvioista kuljetuskustannusten vuoksi. Luultavasti hinnaksi tulee noin 18 euroa kappale. Jos ette itse pääse juhlaan, pyytäkää ryhmätovereitanne tuomaan kirja teille, että välttäisitte Suomen postituskulut.

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.

Suunnitelmissa on myös tämän kirjan suomennos. Jos haluat osallistua suomennostyöhön, ilmoita kiinnostuksesi AAL toimikunnalle [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

Mikäli sinä tai ryhmänne haluatte tilata itsellenne tämän kirjan, lähettäkää osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi) tilaajan tiedot ja kappalemäärä.

## **AAL:n taloudesta ei huolta**

Taloudellinen tilanteemme on hyvä, ja pystyimme maksamaan sekä Ison kirjan laskun että juhlien kustannukset ilman ongelmia. Ryhmätukea ovat lahjoittaneet yhteensä 470 euroa seuraavat ryhmät: Tikkurila, Tornio, Tapanila, Jyväskylä sekä Nurtsilapset ja Allut Helsingistä.

Aineistoa on tilattu ryhmiin huomattavasti aiempaa enemmän. Viime vuonna lähetettiin 300 tulokaskansiota ja lähes 200 askelvihkoa.

## Toimikunnan kokous 3.2.2007

**Paikka:** AA:n talvipäivät

**Läsnä:** Liisa (pj), Eija, Heli, Mauri, Petteri, Sakke, Seija, Sirpa, Tommi, Veijo ja Ulla

1. Liisa avasi kokouksen ja kokous todettiin päätösvaltaiseksi. Paikalla 6 toimikuntalaista.

2. Sihteeriksi valittiin Ulla.

3. Pj:n koostama esityslista hyväksyttiin sellaisenaan

4. Tilintarkastajien valinta yhtenäisyyspalaverissa oli jäänyt auki. Toimikunta valitsi tilintarkastajaksi Anninan varalle Johannan.

5. Taloudellinen tilanne on hyvä. Tilit plussalla 6810,81 euroa. 20v. juhliin on budjetoitu 3000 euroa. Myös ison kirja tulee sitomaan rahaa ja sen suomen-tamiseen on varauduttu taloudellisesti.

6. Toimintakertomus on Liisalla työn alla. Liisa lähettää sen kommentoitavaksi hyvissä ajoin ennen yhtenäisyyspalaveria.

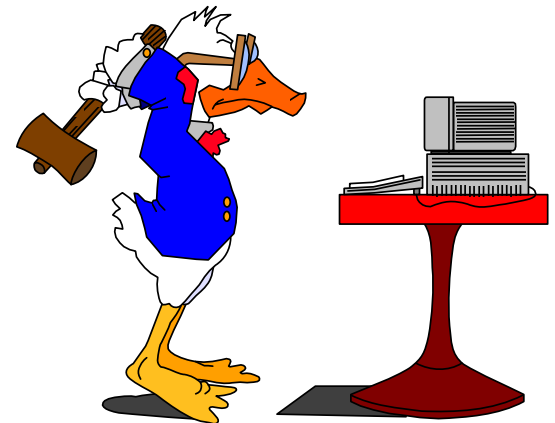
7. AP ja Anu ovat erovuorossa. Kukaan muu ei ilmoittanut halukkuudestaan luopua palvelutehtävästä toimikunnassa. Marjo haluaa luopua kirjallisuuden lähettämisestä, mutta on valmis toimimaan edelleen taloudenhoitajana. Eija Kuopiosta on kiinnostunut toimikuntatyöstä. Annetut palvelutehtävät on hoidettu hyvin.

8. Sähköinen tiedottaminen on hoidettu hyvin. Ideoita www-sivujen ja keskustelupalstan kehittämiseen voi lähettää Tommille ja Ullalle. Joulukuussa www-sivuilla yhteystiedot kohdassa julkistetulle postituslistalle on liittynyt 21 henkilöä.

9. Palvelukäsitteet ovat tiedottamisesta huolimatta jääneet epäselviksi. Niiden selventämiseksi toivotaan suullista alustusta seuraavan kokouksen yhteydessä. Alustajaksi pyydetään AP:aa.

10. AAL-VIIKONLOPPU OULUSSA 16.-18.3.2007

Viikonlopun teemasta keskusteltiin aktiivisesti. Koska AAL:n toiminnan sekä kummitoiminnan kehittäminen koettiin tärkeiksi, teemaksi toivottiin palvelukäsitteitä, kummiutta sekä aiemmin esiinnoussutta seksuaalisuutta (mahdollisuus käsitellä kummin kanssa).



**11. AAL:N 20-VUOTISJUHLAT**

Toimikunta päätti tukea Kuopiosta lähtevää linja-autoa siten, että bussimatka maksaa jokaiselle tulijalle 25 euroa. Bussi lähtee Kuopiosta 21.4.07 klo 5:00 ja ajaa Jyväskylän ja Lahden kautta Helsinkiin Kalliolaan (Sturenkatu 11). Mikäli Kuopion yläpuolelta pohjoisesta halutaan mukaan yhteiskuljetukseen, Kuopiossa voi yöpyä 20-21.4.07 pe-la välisen yön ja auton saa turvallisuudelle pysäköintipaikalle. Juhlatoimikunta kokoontui erikseen Vantaalla 3.2.07 klo 11-12.40. Kokouksen pöytäkirja saatavilla aal.fi keskustelupalstalla.

12. Iso kirja on tilattu (sekki lähetetty). Toimitusaika on 4-6 viikkoa sekin saapumisesta Yhdysvaltoihin. Kirjan hinnaksi tulee n. 20 euroa. Kirjantilanneille tiedotetaan, että kirjaa suositellaan noudettavaksi 20v. juhlista, mutta lähetetään tarvittaessa tilaajalle. Tilanneiden sitoutumista on varmistettava, koska kirjan hinta on kaksinkertaistunut alkuperäisestä. Suomentamisryhmän organisoinnista toivotaan keskustelua seuraavassa kokouksessa.

13. AAL:n tiedotuslehden nimeen toivotaan muutosta. Nimi Alkkari halutaan muuttaa sellaiseksi, mikä ei viittaa alushousuihin. Nimestä toivotaan ehdotuksia yhtenäisyyspalaveriin mennessä. AAL logo halutaan myös uudistaa. Keskusteltiin mahdollisuudesta voida käyttää kansainvälistä logoa. Logo on suojattu ja sen käyttöön tulee kysyä lupa. Tällöin on myös sitouduttava kansainvälisten käsitteiden ja perinteiden noudattamiseen. Tämä koettiin myös hyvänä asiana.

14. Teemua Kuopiosta pyydettiin palvelutehtävään päivittämään palveluedustajien ja /tai yhteyshenkilöiden yhteystiedot. Veijo lupautui olemaan tarvittaessa apuna sekä yhteyshenkilönä toimikuntaan. Palveluedustajat ja yhteyshenkilöt soitetaan läpi sekä ryhmiin joissa ei ole palveluedustajaa / yhteyshenkilöä lähetetään kirje, jossa pyydetään sanoman eteenpäin viemisen (12. askel) takia ryhmiä ilmoittamaan yhteyshenkilön ja palveluedustajan, jotta jokainen ryhmää tarvitseva voisi madaltaa kynnystään ryhmään menoon/ avun hakemiseen.

Kokous piti tauon klo 12:55-14:40

15. AAL:n keskuspalvelun säännöt ovat herättäneet keskustelua. Liisalla oli säännöt mukanaan ja niitä toivottiin kaikkien saataville. Säännöt laitetaan nettiin kun se saadaan sähköisessä muodossa. Sääntöjen ajanmukaistamisesta keskustellaan seuraavassa kokouksessa.

16. Seuraava toimikunnan kokous pidetään Oulussa sunnuntaina 18.3.07

17. Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 14:50

# Mikä nimeksi tälle lehdelle?

Olisiko Sinulla ehdotusta uudeksi nimeksi lehdellemme? Ehkä lehtemme ei ole kalsarimainos vaan jotain aivan muuta. Anna mielikuvituksesi lentää ja lähteä ehdotuksesi osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi) tai tekstarilla numeroon 050-547 6548.

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. Jos haluat että lähettämme sähköpostina lehden Sinulle, toivomme että lahjoitat aal-tilille noin 3,70 euroa.

Lehden voit myös ladata ilmaiseksi nettisivuiltamme [www.aal.fi](http://www.aal.fi) kohdasta Materiaalia. Muista tukea ryhmäsi ja Suomen AAL:n toimintaa lahjoituksellasi!

## Käsissä hypisteltävän AAL-lehden tilaus

Jos haluatte tilata ryhmään enemmän lehtiä, kulut ovat seuraavat:  
3 x vuosikerta eli kolme samaa lehteä neljästi vuodessa 20 E, 5 x ... 33 E

Lehdissä tietoa ajankohtaisista tapahtumista sekä kirjoituksia mm. Mitä on AAL:n keskuspalvelu, mitä on kummitoiminta, miten pääsen osallistumaan nettikeskusteluun jne.

Lähetä tilauksesi: AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki.  
Tai sähköpostiosoitteen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi)

**Voit korvata lehden teosta ja postituksesta aiheutuneita kuluja lahjoittamalla esim. 6,70 E AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393. Kiitos!**