

PERHONEN
Helmikuu 2012
Alkoholistien aikuiset lapset



Helmikuun Perhosessa:

- Onni syntyy tosiasioista
- Toimikunnan terveiset
- AAL-liikkeen alkutaival Suomessa
- Tutkittua tietoa alkoholismin vaikutuksesta lapseen



*Tyyni mieli on paras kaikista lahjoista. Sitä ei voi mennä ostamaan.
Sinun on ansaittava se itsellesi.*

Hope for today -kirjasta

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on keskinäiseen apuun 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. 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 pyykkilistan ominaispiirteistä (takakannessa) ja tulleet lähimpään AAL ryhmään.

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.

Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta selviytyäkseen perhosena. 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 sekä 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. Tänä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Tämän 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, helmikuu 2012

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat: Onni syntyy tosiasioista.....	4
Toimikunnan terveisiä.....	5
Uutisia.....	6
Ammatillinen hoitotoiminta toi AAL-liikkeen idean Suomeen.....	8
Tutkittua tietoa alkoholismin vaikutuksesta lapseen.....	11
Hyvä muistaa ja tietää.....	13
Kolumni: Aikuisna lasna.....	14
Ajankohtaista: Ryhmät ja tapahtumia.....	15
Pyykkilistä.....	16

KIRJOITA AAL-LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden!

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksistasi, tunteistasi ja ajatuksistasi. Voit kirjoittaa myös, millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumishjelmaamme tai AAL-toimintaan liittyen olet kokenut. Lehteen voi lähettää myös runoja, sarjakuvia ja piirroksia.

Myös AAL-ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia. Olisi myös kiva, jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoitaisi jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita AAL:n jäseniä haastatella ja tehdä lehden jutun. Kaikki aineisto on tervetullutta.

Seuraava AAL lehti ilmestyy toukokuussa 2012.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
lähetetään toukokuun alkuun mennessä:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: ONNI SYNTYY TOSIASIOISTA

AAL-vuosieni onnellisuus on syntynyt siitä, että olen oppinut tuntemaan tosiasioita ja saanut kiinni todellisuudesta. Yksi iso tutustumista kaipaava tosiasioiden alue on ollut oma tunne-elämä, joka on nyttemmin selkiintynyt ja tullut tutuksi. Ryhmään tullessani tunne-elämäni oli kuin yksi iso sotkuinen lankavyvyhti, jossa vallitsi pääasiassa jännittyneisyys ja ahdistuneisuus.

Toisten jäsenten kokemuksia kuunnellessa sotkusta alkoi löytää langanpäitä ja nimiä eri tunteille. Tunteiden ja emotionaalisuuden kohdalla olen saanut oppia ainakin seuraavia toimintatapoja: havaita, hyväksyä ja lopettaa reagointi. Vaikeinta on ollut reagoinnista luopuminen, sillä joihinkin reagoititapoihin, jotka itse asiassa ovat alkuperäisen tunteen muuttamista tai torjumista, minulla tuntuu olevan pakkomielteinen ja todella riippuvainen suhtautuminen.

Todellisuudessa en ole pysytellyt silloinkaan, kun olen ylikorostanut tunteitani ja tunne-elämyksiäni. Johtuukohan ylikorostamisen tarve siitä, että tunteensa on joutunut niin kauan hautaamaan ja kieltämään? Tuntuuko tutulta esimerkiksi ylikorostunut itsesääli tai ylikorostunut loukkaantuneisuus tai itseoikeutettu vihaisuus ja syyttäminen? Ne syntyivät, kuin näin itseni uhrin roolissa.

Neljännän askeleen itsetutkiskelu toisen, luotetun kanssakulkijan kanssa tehtynä oli avain tosiasioihin. Se myös mursi sen kuvitelmiin ja pakkomielteiden muurin, jonka olin itseni ympärille rakentanut. Mutta siihen tarvittiin toinen ihminen, joka pystyi tuomaan ulkopuolisen, objektiivisen näkökulman minun asioihini ja kokemuksiini. Itse olin sokea itseni kanssa.

Tosiasioita oli myös se, että uskalsin puhua elämäni tuskallisista ja kipeistä asioista toiselle ihmiselle. Sain puhua lapsuudestani ja siellä tapahtuneista asioista. Sain puhua asioista ja teoista, jotka itse olin tehnyt, jotka painoivat ja joita en ollut koskaan ajatellut kenellekään kertoa. Sain kertoa suurimmat pelkoni ja häpeäni. Tosiasioita kaikki tyynni, mutta en ollut tiennyt, että niistäkin voi puhua ja että sellaisia on meillä kaikilla. Monet lapsuudenkodin perintönä saamani vääristyneet ja jopa virheelliset käsitykset ja asenteet todellisuudesta ovatkin oienneet.

Monet asiat pantiin paperille ja faktoja alkoi kertyä. Kävi niin, kuten askelten kehyskertomuksessa sanotaan, että todellisuus työnsi syrjään mielikuvitusmaailman, jossa olimme eläneet. Tosiasiat syrjäyttävät pakkomielteemme. "Tie toipumiseen alkaa vain kohtaamalla itsensä rehellisesti." Tosiasioiden kohtaaminen on ollut lähes aina tuskallista tai surullista, mutta se on mahdollista, jos sitä haluaa. Tuska-

ta huolimatta tosiasioiden kohtaaminen on ollut parasta, mitä minulle on AAL:ssä tapahtunut.

Anna Inkeri

TOIMIKUNNAN TERVEISIÄ

Arvoisat palveluedustajat! Tässä ryhmille hieman pohdittavaa, jotta voivat evästää teitä tulevaa valtuustokokousta varten. Kokous pidetään siis 16.-18.03. Eheytyksessä Polvijärvellä. Sitä varten voisitte pähkäillä seuraavia asioita:

Isot Kirjat ja 25-vuotisjuhlat

Isot Kirjat saapuvat USA:sta Suomeen lähiaikoina. Valtuustokokouksessa päätetään josko/ kuinka kytkemme sen julkaisemisen Suomessa 25-vuotisjuhlaamme, jota vietämme nähtävästi ensin Jyväskylässä ja sen jälkeen Jumijärvellä. Juhlatoimikunta esittelee suunnitelmansa juhlan vietosta sekä sen budjetista valtuustokokoukselle.

Uudet Nettisivut

AAL:n nettisivut uudistuvat. Uudet sivut tulevat käyttöön piakkoin, kunhan niiden ulkoasu on viimeistelty ja fyysinen siirto suoritettu. Uusilla sivuilla ei enää ole entisen tapaista Keskustelut-palstaa, vaan se poistuu käytöstä vanhojen sivujen myötä. Keskustelupalstoja voi toki kuka tahansa perustaa nettiin yksityisesti.

Nettisivujen Tapahtumat –osiossa julkaistaan tästedes vain AAL-ryhmien järjestämistä AAL-tapahtumista tiedottavat ilmoitukset. Koska tämä kysymys on viime aikoina ollut hieman hämärän peitossa, pyydämmekin ryhmiä alustavasti pohtimaan, millaiset tapahtumat voitaisiin heidän mielestään luokitella AAL-tapahtumiksi ja mitkä eivät, sekä myös kenellä (esim. webmaster) olisi oikeutta tehdä tuo luokitus. (kts. 4., 6. ja 10. Perinne).

Toivomme aiheesta perinpohjaista keskustelua valtuustokokouksessa.

Väistyvät toimikunnan jäsenet ja heidän seuraajansa

Timo S. lopettaa rahastonhoitajan uransa palveltuaan sitä ennen toimikunnassa täydet neljä vuotta. Kiitokset Timolle ansiokkaasta palvelusta! Tämä merkitsee sitä että toimikunnassa on avoin paikka joko rahastonhoitajaksi tai muunlaiseksi jäseneksi halajavalle. Lähettäkää mahdolliset ehdotuksenne/ehdokkaanne edustajien mukana valtuustokokoukseen. Muistattehan, että voitte heidän mukanaan lähettää kokouksessa käsiteltäväksi myös muita ehdotuksia/kysymyksiä koskien yhteisömme toimintaa ja sen kehittämistä.

Tervetuloa vaikuttamaan yhteisiin asioihin!

Toimikunnan puolesta,
Jari

UUTISIA: ISO PUNAINEN KIRJA

Iso kirja nimitys tulee AA-liikkeen perusteoksen lempinimestä. Nimettömät alkoholistit kirja on julkaistu vuonna 1939. Ensimmäiset jäsenet olivat yllättyneitä, kun kirja tuli painosta ja se olikin painettu niin paksulle paperille, että he rupesivat kutsumaan odottamattoman muhkeaa teosta nimellä Big Book.

AAL:n amerikkalainen alkuperäisteos on lempinimeltään Iso punainen kirja (Big Red Book). Se on melko tuore teos, sillä se on julkaistu marraskuussa 2006. Voimme olla ylpeitä ja tyytyväisiä siitä, että käännöksemme on ensimmäisten joukossa: teos on tähän mennessä käännetty suomeksi ja tanskaksi. Käännöstyöt ovat käynnissä ainakin venäjään, espanjaan ja ruotsiin.

Meidän kirjamme onkin todella iso, sillä alkuperäisteoksessa on noin 650 sivua. Kun kirjalasti on rantautunut Suomeen, on edessä etukäteen tilattujen kirjojen postittaminen ryhmiin ja loppujen siirtäminen varastoon. Kirjan hinta on 15 euroa.

OULULAISET VIERAILIVAT LUULAJASSA

Pohjoisen ulottuvuuden alueella, Pohjanlahden mutkan takana 260 kilometrin päässä Oulusta, Luulajassa, toimii eräs Pohjois-Ruotsin ACA-ryhmistä (Adult Children of Alcoholics). Silta-ryhmän jäsenet starttasivat kaksi autoa käyntiin kovasta pakkasesta huolimatta ja ajaa hurauttivat sinne alkkari-kokoukseen tammikuun viimeisenä sunnuntaina.

Niinhän siinä kävi, että vierailijoita oli paikalla enemmän kuin paikallisen ryhmän väkeä. Meitä oli kuusi ja heitä oli kolme, ja he kertoivat, että olivat kuulleet huhuja vierailusta, mutta että tulomme oli kuitenkin yllätys. Päädyimme siihen, että ehkä ominaispiirteistämme johtuen yhteyshenkilö ei ollut vienyt asian hoitamista loppuun saakka.

Kokouksesta muodostui hyvähenkinen. Kokemuksen jakamisen kielenä käytettiin englantia, ruotsia ja myös suomea. Kahdella luulajalaisella oli suomalaistaustaa. Samaa huoneistoa käyttivät kokouspaikkana myös kolme muuta 12 askeleen ryhmää. Hyvästelimme ruotsalaiset ja jätimme heille oman ryhmämme ja kokouspaikkamme yhteystiedot ja kutsun tulla vierailulle joko ryhmänä tai yksityishenkilöinä.

Tämäntyyppinen yhdessä matkustaminen ja uusien AAL:läisten tapaaminen lujittaa yhteishenkeä, ja samalla ryhmän jäsenten oppivat paremmin tuntemaan toisiinsa. Matkustusajan voi mainiosti käyttää kokouksen pitämiseen ja kokemuksen jakamiseen.

VALTUUSTOKOUS POLVIJÄRVELLÄ EHEYTYKSESSÄ 16.-18. MAALISKUUTA

Vuosittain kokoontuva valtuustokokous, entinen yhtenäisyyspalaveri, pidetään maaliskuun lepokoti Eheytyksessä. Suositellaan, että jokainen ryhmä lähettää edustajansa kokoukseen. Edustaja voi olla ryhmän palveluedustaja tai jos palveluedustajaa ei ole, niin ryhmä voi valita jonkun muun edustamaan itseään.

Valtuustokokous on Suomen AAL-ryhmien yhteinen työkokous, jossa ryhmät ovat edustettuina edustajansa kautta. Siellä käsitellään ryhmien yhteisiä asioita ja haetaan ryhmäomatunnon suosituksia AAL:ää kokonaisuudessaan koskeviin asioihin.

AMMATILLINEN HOITOTOIMINTA TOI AAL-LIIKKEEN IDEAN SUOMEEN

Aikuisten alkoholistien ensimmäinen ryhmä perustettiin joulukuussa 1987 Riihimäellä. Perustajat olivat samana syksynä päässeet osallistumaan ensimmäiselle hoitokurssille, joka oli tarkoitettu alkoholistiperheessä kasvaneille aikuisille. Tommy Hellsten oli tutustunut hoitomuotoon ja siihen liittyvään itsehoitoryhmän ideaan Yhdysvalloissa ja oli vakuuttunut, että meillä olisi tarvetta samanlaiselle toimintamuodolle. Näin kertoo Anne Leppämäki vuonna 1996 valmistuneessa sosiologian pro gradu -tutkielmassaan.

Leppämäki on kartoittanut työssään vajaan kymmenen vuoden ikäisen liikkeen alkuvaiheita, joita leimasi tunteenomainen innostuneisuus ja jäsenten läheinen vuorovaikutus toistensa kanssa. Tietojen saamiseksi hän on haastatellut Hellsteniä ja Irene Kristeriä, joka oli toinen liikkeen syntyyn vaikuttanut hoitoalan ammattilainen. Lisäksi Leppämäki on haastatellut viittä alkuaikojen aktiivista jäsentä.

Kalliolan alkoholistien kuntoutusklinikan silloinen johtaja Hellsten osallistui vuonna 1986 Yhdysvalloissa päihderiippuvuutta sairastavien läheisten kurssille. Hän tutustui siellä läheisriippuvuusilmiöön, joka oli tyypillinen alkoholistien aikuisten lapsille. Häneen teki suuren vaikutuksen hoitomuoto, jota käytettiin tilaan liittyvistä ongelmista vapautumiseen. Hellsten päätti tehdä voitavansa, jotta tämä hoitomuoto ja siihen jatkohoitona toimiva itseapuliike saataisiin käynnistettyä Suomessa.

Kalliolassa järjestetyn kahden viikonlopun mittaisen kurssin väliajalla ja jälkeen kurssilaiset järjestivät keskenään oma-aloitteisesti tapaamisia. Kurssilla oli syntynyt voimakas yhteishenki ja myös kurssin vetäjät Hellsten ja Kristeri osallistuivat tapaamisiin. He eivät itse halunneet ottaa esiin ryhmän perustamista. Marraskuussa kurssilaiset kertoivat toiveen ja tarpeen yhteydenpidosta ja jatkohoidosta, mutta odottivat, että vetäjät järjestäisivät jotain. Monet heistä kuuluivat jo AA:han tai Al-Anoniin, mutta eräs nainen, joka ei ollut näiden ryhmien jäsen, sanoi:

”Nyt te toiset menette AA:han ja toiset Al-Anoniin, mutta minne minä menen?”

”Tommy sanoi, että no, perusta ryhmä. Yritin vastustella, että enhän minä voi ja että eihän se nyt niin yksinkertaista voi olla.”

Se oli AAL-liikkeen käynnistymisen kannalta ratkaiseva hetki. Silloin vetäjät kertoivat Yhdysvalloissa syntyneestä 12 askeleen itseapuliikkeestä, antoivat ohjeet ryhmän perustamiseen ja kehittivät ottamaan yhteyttä Al-Anonin keskuspalveluun, koska katsoivat, että AAL kuului alkoholistien läheistoiminnan piiriin.

Riihimäen ryhmä perustettiin 11.12.1987, ja siinä oli kuusi jäsentä. Tammikuussa 1988 perustettiin ryhmä Vantaan Tikkurilaan ja marraskuussa 1988 Lappeenrantaan. Seurasi vilkas uusien ryhmien perustamisen aika. Vuoteen 1992 mennessä oli perustettu noin 40-50 ryhmää. Vuosina 92-94 ryhmien kokonaismäärä ei enää kasvanut, vaan vanhoja ryhmiä sammui eikä uusia enää juurikaan perustettu. Leppämäen mukaan 1995 ryhmäluettelossa oli 42 ryhmää, joista 17 oli pääkaupunkiseudulla.

Kristerin ja Hellstenin vetämien AAL-kurssien järjestäminen ensin Kalliolassa ja myöhemmin Myllyhoitoyhdistyksen puitteissa jatkui vuoteen 1991 asti. Esimerkiksi 90-91 viiden päivän intensiivikursseja oli lähes kerran kuukaudessa. Kuitenkin Kristeri ja Hellsten irtisanoutuivat lopulta Myllyhoitoyhdistyksen palveluksesta kurssien sisältöön ja toteutukseen liittyvien erimielisyyksien takia. Myllyhoitoyhdistyksessä kurssia jatkettiin vuoteen 1994. Kristeri ja Hellsten jatkoivat kurssien pitämistä omien hoitoalan yritystensä (Addicta) puitteissa. Alusta asti intensiivikursseilla on suositeltu jatkohoitona itseapuryhmiä.

AAL hakeutui alussa Al-Anonin suojiin. Vastaanotto oli ihan aluksi myötämielinen, mutta jatkossa ongelmallisena pidettiin Al-Anonin 1. ja 3. perinteen rikkomista. Ensimmäisen perinteen mukaan AAL:n oma kirjallisuus ei ollut hyväksyttyä. Kolmatta perinnettä rikkoivat ne jäsenet, joilla ei ollut lainkaan alkoholiläheistä. Al-Anonin keskuspalvelukokous ehdotti ratkaisuksi, että AAL-ryhmät olisivat avoryhmiä, jolloin kokoukset olivat avoimia kaikille kiinnostuneilla ja välttyttäisiin kolmannen perinnön rikkomiselta. Leppämäki mainitsee tutkielmassaan, että kaikki merkit viittaavat siihen, että AAL tulee jossain vaiheessa irrottautumaan Al-Anonista. Ja niinhän sitten tapahtui 1990-luvun loppupuolella.

Yhtenäisyyspalaverit alkoivat vuonna 1992, koska ryhmillä oli tarve yhteistyöhön tarpeelliseksi katsotun kirjallisuuden tuottamiseksi. Hellstenin vuonna 1988 Yhdysvalloista tuoman 'Twelve Steps for Adult Children' askelvihkon kääntämiseen omin voimin kului noin neljä vuotta, mutta

perustajat eivät saaneet sille Al-Anonin hyväksyntää. Alkuvuosista asti toimintaan ovat kuuluneet viikonlopputapahtumat. Leppämäki muun muassa kävi Karjalohjalla järjestetyssä tapaamisessa ja esitti siellä kyselylomakkeensa noin 40 jäsenelle.

Uusi näkökulma poikkesi aiempien liikkeiden lähestymistavasta. Suurin osa AAL:n perustajista oli mukana joko AA:ssa tai Al-Anonissa, mutta he kokivat, että ne eivät tarjonneet mahdollisuutta käsitellä alkoholistien aikuislasten ominaispiirteisiin liittyviä asioita.

Anna Inkeri

Lähde: Leppämäki, Anne 1996. Alkoholistien aikuisten lasten liike – alkuvaiheet, jäsenet ja liikkeeseen osallistuminen. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.



Toinen askel auttaa meitä näkemään, että elämämme voi eheytyä. Ohjelmassa eheys on määritelty näin: olla perinpohjaisesti terve – ei sairaalloyinen tai loukkaantunut, ei rikkonainen, vahingoittunut tai puutteellinen.

TUTKITTUA TIETOA ALKOHOLISMIN VAIKUTUKSISTA LAPSEEN

„.jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme...“

AAL-ryhmien toiminta perustuu jokaisen ihmisen henkilökohtaiseen kokemukseen. Myös 12-askeleen toipumisohjelma ja perinteet perustuvat AA:n ensimmäisten jäsenten kokemuksiin toipumisesta ja ryhmien toiminnasta.

„Ulkoinen maailma“ korostaa kuitenkin tieteellistä tutkimustietoa aiheesta kuin aiheesta, eikä mitään uskota, ennekuin se on tieteellisesti todistettu oikeaksi!

Olen suunnittelemassa luentoa aiheesta ja siksi joudun nyt myös perehtymään aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Ajattelin jakaa Perhonen-lehden lukijoille osan löytämästäni tutkimusmateriaalista, kokemuksen tueksi!

Pääosin olen poiminut alla olevat tiedot kahdesta lähteestä: v. 2008 julkaistusta Holmilan, Bardyn ja Kouvolan artikkelista: Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen sekä Maritta Itäpuiston v. 2005 tehdystä väitöskirjasta: Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhemman kanssa eletystä lapsuudesta.

Yhteiskuntapolitiikassa julkaistun artikkelin mukaan varhaisimmissa tutkimuksissa oltiin sitä mieltä, että perheen alkoholismi ei vaikuta lapseen mitenkään, koska lapsi ei huomaa sitä. Sittemmin tutkijat kääntyivät päinvastaiseen suuntaan ja olivat sitä mieltä, että kaikki päihdeperheen lapset saavat haittoja. Nykytutkimuksen mukaan painotetaan elämäntilanteiden ja vaikutusten monimuotoisuutta sekä lasten eroja. (Holmila M, Bardy M. & Kouvola P., 2008). Itäpuisto toteaa väitöskirjassaan, että tutkimusta lasten kokemuksista alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa elämisestä on tehty hyvin vähän. Samoin useassa kohdassa nousee esille, varsinkin vanhempien tutkimusten osalta, että tutkimusjärjestelyt ovat olleet puutteellisia, tutkimusten laatu on ollut heikkoa ja myös tutkimustulokset ovat erittäin ristiriitaisia.

Useat uudemmat 2000-luvulla tehdyt tutkimukset osoittavat kuitenkin että päihdeperheen lapsen elämää leimaa vastuunotto aikuisten tehtävistä, taloudelliset ongelmat, kaoottinen arkielämä ja sosiaalinen eristyneisyys (Oxford & al. 2005, Peltoniemi 2005, Itäpuisto 2005, Holmila & Kantola 2003, Dube & al. 2001).

Päihteitä käyttävien vanhempien lapset ovat riskiryhmässä nuoruusajan erityyppisten ongelmien suhteen. Myös vanhempien liiallisen päihteiden käytön ja nuorten päihdeongelman välillä on havaittu yhteys, vaikkakin tähän vaikuttavat myös muut tekijät. (Poikolainen 2002, Lieb & al. 2002). Sukupolvien ketju-yhteys alkoholinkäytössä kolmen eri sukupolven välillä nousee esille Baileyn ja kumppanien vuonna 2006 julkaisemassa tutkimuksessa. Tutkijat painottavatkin sukupolvien välisen ketjun katkaisemisen tärkeyttä.

Erityisesti ns. ”alkoholistien aikuiset lapset” –syndroomaa on tutkittu mm. Stephanie Harterin tutkimusryhmän toimesta 2000-luvulla. Näissä tutkimuksissa nousi esille, että vaikka alkoholisten aikuisilla lapsilla on suurempi riski käyttää päihteitä väärin, käyttäytyä epäsosiaalisesti tai kontrolloimattomasti, sairastua masennukseen, olla ahdistuneita, kärsiä alhaisesta itseluottamuksesta ja kokea vaikeuksia perhesuhteissa, yksilöllinen vaihtelu on kuitenkin suurta. Sen vuoksi ei voida puhua ns. ”syndroomasta”, joka erottelisi heidät muista riskiryhmistä. Vanhempien alkoholin väärinkäyttö lapsuudessa lisäsi kuitenkin riskiä omaan päihteidenkäyttöön aikuisuudessa, vaikka tähän löydettiin myös muita vaikuttavia tekijöitä.

Toisaalta Theodore Jacobin ja Michael Windlen vuonna 200 tehdyssä tutkimuksessa nousi esille se, että alkoholistien lapset reagoivat juuri vanhempien alkoholinkäyttöön ja sen vaikutuksiin, eivät vanhempien muiden ongelmien tai perheen epävakauden yhteisvaikutuksiin.

Marjatta Itäpuiston väitöskirja (2005) on koottu omakohtaisista kokemuksista, kirjoitusten ja haastattelujen perusteella. Tieteelliseltä kannalta katsottuna se kertoo hyvin paljon ristiriitaisuuksista ja ongelmista, joita alkoholistiperheen tutkimus sisältää. Tällaisia ovat mm. käsitteiden, kuten alkoholisti, alkoholistiperhe, läheisriippuvuus ym. käsitteiden määrittely. Myös jo yllä mainittu tutkimusten ristiriitaisuus ja luotettavuus-ongelmat vaikeuttavat tieteellistä tutkimusta. Itäpuisto nostaa esille työssään ns. sosiaalisten haittojen näkökulman, joka monessa tutkimuksessa on täysin unohdettu. Merkittäväksi näkökulman tekee se, että sen kautta tuodaan esille muutkin kuin lääketieteelliset haitat ja että haitat kohdistuvat myös muihin, kuin päihdeongelmaiseen itseensä.

Väitöskirjan tuloksista nostan esille pari seikkaa: ensinnäkin sen, että lapsi pitää päihdeongelmaista aikuista perheestä irrallisena osana ja hänen vanhemmuuden taitonsa ovat hyvin heikkoja. Vanhempaa pelätään mm. humalaisen isän kotiintuloa tai humalaisen äidin lähtemistä. Toisena seikkana esille nousee ympäristön puutteellinen apu: ympäristöön liitetään usein leimaamisen ja hylkäämisen käsitteitä. Lasten leimaaminen juovan vanhemman perusteella oli monille tuttua. Siksi lapsi kehittää erilaisia keinoja suojata itseään ja muita päihdeongelman tuottamilta haitoilta. (Itäpuisto, 2005)

Lähteet:

- Bailey, Jennifer & Hill, Karl & Oesterle, Sabrina & Hawkins, J. David: Linking substance use and problem across three generations. *Journal of Abnormal Child Psychology* 34 (2006): 3, 273–292
- Dube, Shanta R. & Anda, Robert F. & Felitti, Vincent J. & Croft, Janet B. & Edwards, Valerie J. & Giles, Wayne H.: Growing up with parental alcohol abuse: Exposure to childhood abuse, neglect, and household dysfunction. *Child Abuse and Neglect: The International Journal* 25 (2001): 12, 1627–1640
- Harter, Stephanie Lewis: Psychosocial adjustment of adult children of alcoholics: Review of the recent empirical literature. *Clinical Psychology Review* 20 (2000): 3, 311–337
- Harter, Stephanie Lewis & Taylor, Tracey L.: Parental alcoholism, child abuse, and adult adjustment. *Journal of Substance Abuse* 11 (2000): 1, 31–44
- Holmila, Marja, Bardy Marjatta ja Kouvola Petra. 2008. *Yhteiskuntapolitiikka* 73 (2008):4, 421–432.
- Holmila, Marja & Kantola, Jonna (toim.): *Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä*. Helsinki: Stakes, 2003
- Itäpuisto, Maritta: *Kokemuksia alkoholi-ongelmaisten vanhempien kanssa eläystä lapsuudesta. Childhood Experiences of living with problem drinking parents*. Väitöskirja. 2005. Kuopion yliopiston julkaisuja E. *Yhteiskuntatieteet* 124. Kuopio: Kuopion yliopisto, Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos, 2005
- Jacob, Theodore & Windle, Michael: Young adult children of alcoholic, depressed and nondistressed parents. *Journal of Studies on Alcohol*, 61 (2000): 6, 836–844
- Lieb, Roselind & Merikangas, K.R. & Höfler, M. & Pfister, H. & Isensee, B. & Wittchen, H.-U.: Parental alcohol use disorders and alcohol use and disorders in offspring: A community study. *Psychological medicine*, 32 (2002): 1, 63–78
- Orford, Jim & Natera, Guillermina & Copello, Alex & Atkinson, Carol & Mora, Jazmin & Velleman, Richard & Crundall, Ian & Tiburcio, Marcela & Templeton, Lorna & Walley, Gwen: *Coping with alcohol and drug problems: The experiences of family members in three contrasting cultures*. London & New York: Routledge
- Peltoniemi, Teuvo: *Suomalaisten lapsuus 1994 ja 2004*. *Tiimi-lehti* (2005): 2
- Poikolainen, Kari: Antecedents of substance use in adolescence. *Current opinion in psychiatry* 15 (2002): 3, 241–245

Lopuksi:

Näitä tieteellisiä tutkimuksia lukiessani nousi mieleen monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Olipa tie mitä mieltä tahansa, minun elämäni pelastus on löytynyt AAL-ryhmästä ja sen 12-askeleesta!! KIITOS siis siitä teille kaikille!

-Marika-

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

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

Askelvihko- ja tulokaskansiot sekä Ison kirjan tilaukset: tilaus(at)aal.fi

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

AAL:n WWW - sivut 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 tapahtumat-osioon 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)

Aikuisna Lasna

Kiihtymyksestä ja näyttelemisestä

Ihastuminen ja innostuminen on minulle vaikea tunne. Tulen näet silloin riippuvaiseksi kiihtymyksestä (Pyykkilistan piirre no. 8). Lapsuuden pettymysten ja pilkkaimisten tuloksena en kuitenkaan koskaan uskalla näyttää ihastumistani tai edes kiinnostustani vaan mieluummin välttelen ihastumiseni/kiinnostukseni kohdetta viimeiseen saakka peläten hänen suuttuvan minulle tai saattavan minut naurunalaiseksi.

Mistä tuo voisikaaan johtua?

Television keskusteluohjelmassa eräs kasvatustieteilijä sanoi, että alle kolmivuotiaalla lapsella menee puoli vuotta ennen kuin hän pystyy luottamaan lähimpään kasvattajaansa. Siis mikäli tuo lähin kasvattaja on turvallinen eikä missään mielessä pelottavan oloinen. Muuten lapsi nähtävästi vain näyttelee luottavansa, kun ei muutaakaan voi ja mukautuu kaikessa kasvattajansa tahtoon kadottaen tuolloin omansa.

"Miltä tuntuu fyysisesti olla rakastettu?" kysyy Isossa Kirjassa terapeutti eräältä jäseneltämme, eikä tämä osaa vastata.

Tuntuupa tutulta.

Muistan myös itse Englannissa opiskeluvuoteni silloisen terapeutini analysoineen hänelle ensimmäisen istuntonne aikana kertomaani näin: "Sinähän kamppaillet tosissasi pystyäksesi kertomaan, että tunsit vetovoimaa yhtä kanssasi samalla kursilla ollutta tyttöä kohtaan."

Mitäpä muutakaan.

Eihän minun lapsena ja nuorena kokemistani ihastuksista kuin muistakaan tunteista kukaan perheessämme kiinnostunut ollutkaan.

Niinpä koin voivani hyväksytysti kokea omat tunteeni vain leffateatterin pimeydessä tai yksin yöllä tv-sarjaa katsoessani. Myös seksuaalisuuteni oli alusta lähtien sisäänpäin kääntynyttä ja oman elokuvien ja kirjojen ruokkiman fantasiamaailman sävyttämää.

Myöhemmin opiskeluaikoina virinnyt teatteriharrastus antoi minulle jonkinlaisen mahdollisuuden tutkailla tunnemaailmaani, tosin jonkin kuvitteellisen roolihahmon ominaisuuden suomissa rajoissa.

Haluni olla joku muu kuin oma itseni purkautui lopulta 21-vuotiaana kokeminani psykoottisina tiloina, joissa kadotin totaalaisesti identiteettini. Samalla sekä vieraannuin omasta minuudestani että toisaalta myös käperryin omaan sisäiseen maailmaani. Tuolloin myös menetin miltei kaikki mahdollisuuteni olla ymmärrettävässä ja todellisessa vuorovaikutuksessa ympäristöni ihmisten kanssa.

Miksi siis yhä pidän niin kovasti näyttelemisestä? Kuvitellusta todellisen sijaan?

Ja miksi niin moni muukin alkkari heittäytyy heti mukaan, kun AAL-tapahtumissa leikitään teatteria?

Olisiko syynä kenties se, että näyttämöllä kaikkien esiintyjien pitää luottaa toisiinsa ja harjoituksissa tekemiinsä sopimukseen koskien heidän käyttäytymistään näyttämöllä?

Vaiko se, että esitys etenee loogisesti käsikirjoituksen mukaan päättyen aina samalla tavalla?

Siinäpä siis *rituaali johon voi luottaa*. Ja joka jopa *palkitsee* tunnepurkaukset *aplodeilla*?

Toisin kuin omassa kasvuhistoriassa, jossa muiden perheenjäsenten reaktiot olivat varsin arvaamattomia. Ja kaikkea muuta kuin palkitsevia.

Siksikö tuntuu joskus siltä, että eläisi enemmän näyttämöllä ilmaisemassa jonkun kuvitteellisen roolihahmon usein liioiteltua tunnemaailmaa kuin kokemassa sitä omien tumpattujensa ”vähäpätöiseksi” ja jopa ”vaaralliseksi” jäänyttä kirjoa?

Onko näyttelemisen sittenkin vain mahdollisuus paeta omasta reaalielämästä jonkun itselle ainakin hieman ulkopuolisen elämään? Ja päästä kokemaan roolissa vaikkakin käsikirjoituksen tälle ulkopuoliselle määräämiä mutta itselle silti esitystilanteessa aidonmakuisia tunteita?

Edes yhdeksi pelottomaksi hetkeksi?

Eläköön se pieni hetki!

Ja se oma ääni, joka sieltä roolihenkilön äänen takaa pilkistelee.

Vielä toistaiseksi.

-blueskid-

AJANKOH- TAISTA

RYHMÄT

Urhokkaat Espoon Kolmperässä ei järjestä säännöllisiä kokouksia. Kevään aikana seuraavat palaveripäivät: la 18.2., la 24.3., su 29.4. Unto tekee 24.3 ruuan niille, jotka haluavat, joten ruokailijat voivat ilmoittautua ja kertoa mahdolliset ruokainerajoitukset: unto.turunen(at)saunalahti.fi, puh. 050 5406 489

Lappeenrannan ryhmä kokoontuu jatkossa vain joka kuukauden ensimmäisenä sunnuntaina. Kokous su klo 18, Valtakatu 23, Kuutinkulma.

Turun AAL-ryhmä kokoontuu 1.2.12 alkaen keskiviikkoisin ja sunnuntaisin kello 18. Osoite on Sirkkalankatu 15 D.

TAPAHTUMAT

Lapsellinen laskiainen 18.-19.2. Eheytyksessä, järjestäjänä Polvijärven AAL-ryhmä

Alkaen la klo 14 mäenlaskulla. Makkaran paistoa ja nuotiokahvia. Kasvisruokaa klo 17, saunomista, leikkiä urheilusalissa. Aikuisten AAL-palaveri klo 18-19. Iltapalaa 19-20. AAL-yöpalaveri klo 21-23.

Sunnuntaina aikuisten AAL-aamupalaveri 10-11, lapsilla ulkoilua, leikkiä tai pelejä.

Lounas klo 12, lähtökahvit klo 14.

Hinta 30€ per henki, perhehintaa 50€, sisältää majoituksen, ruuat ja saunan, omat liinavaatteet. Liinaisia lainattavissa.

Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548

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 helpompaa huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme.
7. Saamme syyllisydentunteita, 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