



*Huhtikuu 2007*

AAL 20 V.  
VALLAN KEIKAUS

**Sisällysluettelo:**

Hyvä muistaa ja tietää & AAL sähköpostilista s. 2  
 AAL keskuspalvelun toimintasuunnitelma vuodelle 2007  
 eli vallan keikaus s. 3  
 Organisaatiomme = Vallan ja tekemisen jako s. 5  
 AAL 20-VUOTISJUHLA s. 8  
 ruokalipuista, majoituksesta s. 9  
 AAL:n "Iso kirja" tulee 20-vuotisjuhliin! s. 9  
 Työ, joka kannatti tehdä – Dr. Phil neljännen askeleen apuna s. 10  
 Yhtenäisyyspalaveri 22.4.2007 s. 12  
 Häpeä s.13  
 Seksuaalisuus ja läheisyysviikonloppu Oulussa 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. Oulun viikonlopusta kirjoitti Sari, Dr.Philistä 4 askeleen apuna kirjoitti Jupe, organisaatiosta A-P ja runon lähetti Marjo.

**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, ja paina LIITY. Niin se käy!**

## AAL keskuspalvelun toimintasuunnitelma vuodelle 2007 eli vallan keikaus

AAL-toiminnan tulee tukea kaikkien jäsenten paranemista sairaan perheen aiheuttamista vääristymistä käytöksessään. Jotkut sairastavat ylivastuullisuutta ja suorittamista, toiset alivastuullisuutta ja riippuvuutta. Meidän tulee oppia kantamaan vastuumme omasta käytöksestämme. Samoin me kaikki olemme yhdessä vastuussa Suomen AAL:n toiminnasta.

Jos ajattelemme, että meille on valittu toimikunta, joka hoitaa asiat eikä meidän tarvitse, me jatkamme sairastamista, emmekä tue toistemme paranemista.

### Uusi organisaatio

Toimikunta kumoo vallan, joka sille on keskittynyt. Palautamme vallan ryhmille. Vettä syvään henkeä, ja tuntekaa vallan mahti suonissanne. Tuntekaa vastuun paino hartioillanne. Ottakaa vastaan ylpeys siitä, että te voitte tehdä omia ratkaisuitanne. Te suoriudutte uusista tehtävistä!

Pyrimme lisäämään tiedonvälitystä koko maan ryhmien välillä, niin että kaikki mahdolliset hyvät ideat tulevat kiertoon eikä ruutia tarvitse keksiä uudelleen. Valtakunnalliset viikonloput saavat ryhmät järjestää sellaisiksi kuin haluavat. Kukin ryhmä on itsenäinen. Tiedotamme kaikista ryhmien järjestämistä tilaisuuksista muille, jos ryhmä toivoo niin.

Yhtenäisyyspalaveri eli ryhmien palveluedustajien ja koko AAL:n kokous päättää toiminnallemme tärkeistä asioista.

Toimikunta on yhä olemassa ja auttaa. Neuvoen, tietoja välittäen, tiedottaen, taloudellisen tuen antaen ja olemalla virallinen taho jos sellaista tarvitaan. Palveluedustajat ja sähköpostilistan halukkaat otetaan mukaan toimikunnan työskentelyyn. Toimikunnan keskustelut tapahtumien järjestämisestä jne. keskustelupalstalla ovat kaikkien nähtävillä.

Uusi toimikunta valitaan yhtenäisyyspalaverissa. Neljä henkilöä uhraa nimettömyytensä ja ilmoittaa henkilötietonsa yhdistysrekisteriin AAL-hallituksena. Tehtäviä toimikunnassa ovat Pj. kokoukset koolle, esityslistat; Sihteeri; Nettisivujen päivitys ja ryhmäluettelon ylläpito; Tapahtumavastaava; Tilien hoito; AAL-sähköpostiin vastaaminen; Kirjallisuuden lähettäminen; AAL-lehden kokoaminen ja taitto; AAL-lehden monistaminen ja postitus; Maailmanpalvelun yhdyshenkilö. Toimikunnassa oltava 4-8 henkeä.

Kesäviikko pidetään Jumijärvellä perheille 9.-15.7.2007 ja vain aikuisille 16.-18.7.07, **mutta vain, mikäli jokaiselle päivälle löytyy vastuuryhmä.**

Isot kirjat saapuvat Suomeen ja ryhmien saataville 20-vuotisjuhliin.

Ison kirjan suomennus: noin 20 henkeä on ilmoittautunut suomennustyöryhmään. AP toimii työryhmän ensimmäisenä koollekutsujana ja myös edustajana koko maailman yhteisöön (ACA WSO), ACA edustaja tulee vaihtumaan, sillä AP on erovuoroinen. Kirja on käännettävä kokonaisuudessaan samanlaisena kuin se nyt on, sanoo ACA.

Työryhmä päättää itse toimintatavoistaan yhtenäisyyspalaverin evästyksen mukaan.

Toimikunta päätti korvata kääntämistyöryhmän matkakulut 6 kokousta/v ja mahdolliset tarvikkeet tarpeen mukaan.

20 v. juhlien järjestelyistä

- Tommi Hellsten on varmistanut osallistumisensa juhlapuhujaksi.
- tarjotaan 5 min. puheenvuoroa NA, AA, AL-Anon ja Ala-Teen -yhteisölle
- juhlabussi kulkee

Nettisivut jatkavat ansiokasta toimintaansa. Nettikeskustelu [www.aal.fi](http://www.aal.fi) on koko ajan lisännyt suosiotaan. Kirjautuneita jäseniä on jo satoja.

AAL keskuspalvelun pääpalveluelin palauttaa toimintavallan ryhmille. Luovumme käytännöstä, jossa koko maan aal-toiminnan vastuu on jäänyt muutaman ihmisen kannettavaksi.

Kehotamme jokaista ottamaan vastaan jonkun yhteisen palvelutehtävän. Vastuun kantaminen tarjoaa paranemismahdollisuuden. Anna eteenpäin sitä apua mitä olet saanut!

Kuluneesta, kasvattavasta vuodesta kiittäen, pj. Liisa

Tämä toimintasuunnitelma on ehdotus, jota yhtenäisyyspalaveri 22.4.07 Kalliolassa tulee käsittelemään. Tervetuloa esittämään oma näkemyksesi!

## Organisaatiomme = Vallan ja tekemisen jako

Hei AAL:laiset! (Sanoisin muuten Alkkarit, mutta kun se on ainakin näin Oululaisen näkökulmasta vähän liian alushousumainen nimitys.. ; ) Sain tehtäväkseni kirjoitella vähän tarkemmin AAL:n 12 perinteeseen ja käsitteeseen perustuvasta palvelusysteemistä, joka on käytössä AAL:ssä maailmanlaajuisesti. USA:ssa systeemi on ollut jo pitkään käytössä ja esimerkiksi Ruotsissa sama systeemi on otettu käyttöön vähän aikaa sitten.

Toimikunta piti Oulussa kokouksen 17.3.2007, jossa tämä systeemi esiteltiin.

Kokouksen tuloksena toimikunta päätti esitellä kyseisenlaisen toimintatavan yhtenäisyyspalaverissa 2007. Tarkoituksena on ottaa tämä Suomessa uudentyypinen, mutta maailmalla jo vuosikymmenien ajan testattu systeemi käyttöön pikimmiten.

Aluksi valotan muutamia ongelmia nykyisessä toiminnassa:

- Ryhmät eivät ole aktiivisessa roolissa, vaan aloitteet ja toiminta päätetään käytännössä toimikunnan sisäisesti
- Kaikki toimikunnan jäsenet eivät ole aktiivisesti mukana toiminnassa, vaan suurin osa toiminnasta kasautuu parin ihmisen harteille
- Tiedonkulku ryhmistä toimikunnalle ja päinvastoin ei ole systemaattisesti hoidettua ja näinollen koko maan laajuinen ryhmäomatunto ei pääse esille päätösten teossa, eivätkä ryhmien ongelmat useinkaan kantaudu ylipäänsä toimikunnan korviin
- Ryhmäomatuntoa ei haeta asioiden käsittelyssä maanlaajuisesti, vaan yleensä asiat käsittelee toimikunta sisäisesti muutaman ihmisen näkemysten perusteella
- Yhtenäisyyspalaverissa on liian vähän aikaa asioiden perusteelliseen läpikäymiseen, eivätkä siihen osallistujat ole valmistautuneet asioiden läpikäymiseen, mistä johtuen mitään kovin isoja ja tärkeitä asioita ei saada palaverissa päätettyä ryhmäomatunnon periaatteen mukaisesti

AAL:n palvelusysteemin muoto

AAL:n 12 käsitteeseen perustuvassa toimintamallissa pienin yksikkö on ryhmä.

Ryhmä pitää itsenäisesti asiakokouksia ja päättää niissä omista asioistaan. Mikään toinen ryhmä tai toimikunta ei voi antaa ryhmälle määräyksiä tai käskyjä - se on täysin itsenäinen. Palvelusysteemiä kuvataan usein ns. kärjellään seisovalla kolmiolla, jossa ylin valta on juuri ryhmällä - kaikki muut toimielimet ja kokoukset ovat vain ryhmien nöyriä palvelijoita, ne eivät hallinnoi tai määräile.

Valtuustokokous eli yhtenäisyyspalaveri

Valtuustokokous on viikonlopun mittainen tapahtuma. Kokoukseen osallistuu yksi palveluedustaja jokaisesta ryhmästä, joka sellaisen haluaa kokoukseen lähettää. AAL-ryhmä on itsenäinen, joten minkäänlaista velvoitetta kokoukseen osallistumiseen ei ole. Jos ryhmä kuitenkin haluaa osallistua maanlaajuisen ryhmäomatunnon muodostamiseen, se voi tehdä sen palveluedustajansa tai tämän varahenkilön välityksellä. Lisäksi kokoukseen osallistuu AAL toimikunta, johon kuuluu tällä het-

kellä 8 henkilöä. Näinollen paikalla on maksimissaan 34 henkilöä, jotka käsittelevät valtuustokokoukseen tuotuja asioita.

Käytännössä asiat kulkeutuvat kokoukseen mm. seuraavilla tavoilla:

- Palveluedustajat kuulostelevat ryhmissä ja ryhmien asiakokouksissa esiin tulevia ongelmia ja lähettävät niihin liittyen kannanottopyyntöjä AAL toimikunnalle. Mikäli toimikunnalla ei ole käytössään kokemusta tai muuta valmista vastausta ongelmaan, siirretään asian käsittely seuraavaan valtuustokokoukseen
- Yksittäiset AAL:n jäsenetkin voivat lähettää kysymyksiä toimikunnalle, jolloin ne käsitellään samalla tavalla kuin palveluedustajien lähettämät kysymykset
- Toimikunnan jäsenet havaitsevat itse toimiessaan ongelmia, jotka vaativat laajemman ryhmäomatunnon kannanottoa
- Ryhmien palveluedustajat voivat kutsua alkuvuodesta koolle ryhmissään asiakokouksia, joiden tarkoituksena on keskustella olisiko ryhmällä valtuustokokoukseen lähetettäväksi asioita

Nämä kysymykset ja asiat joita toimikunta on vuoden mittaan käsitellyt ja koonnut, lähetetään maaliskuun alussa evästemateriaalin kera ryhmien palveluedustajille, jotka kerkeävät tällä tavoin tutustua asioihin jo hyvissä ajoin. Palveluedustajat voivat hakea asioihin kantaa esimerkiksi kutsumalla koolle asiakokouksen, jossa ryhmä voi koettaa muodostaa ryhmäomatuntoa asioihin liittyen. On kuitenkin huomattava, ettei palveluedustajan ole tarkoitus olla ryhmänsä sanansaattaja, vaan hän on täysin vapaa muodostamaan kaikista asioista oman mielipiteensä - tietysti ryhmäomatunnon siivittämänä.

Valtuustokokouksessa edustajat ja toimikuntalaiset jakaantuvat pienempiin työpajoihin, joissa he hakevat ryhmäomatunnon ääntä käsiteltäviin asioihin. Tämän työskentelyn jälkeen, seuraavana päivänä pidetään vielä yhteinen kokous, jossa kaikki palveluedustajat ja toimikuntalaiset ovat mukana. Tässä kokouksessa asiat käydään vielä kertaalleen lävitse, kuulostellen onko koko valtuustokokouksen yhteinen ryhmäomatunto samaa mieltä työpajan kanssa.

Näin jokaiseen käsiteltävään asiaan ollaan saatu lopulta melko laajan ihmisryhmän konsensus: Ensin ryhmän palveluedustajat ovat pureksineet asioita ryhmissään ja lähettäneet toimikunnalle kysymyksen, sitten toimikunta on käsitellyt asioita keskenään, mahdollisesti vielä ryhmien palveluedustajat ovat vieneet valtuustokokouksen asialistan ryhmien asiakokouksiin, sitten valtuustokokouksen työpajat ovat asioita pohtineet ja lopuksi vielä koko valtuusto+toimikunta tekevät yhteisen päätöksen.

On selvää, että tämä on merkittävä parannus nykyiseen toimintatapaan.

Käsiteltävät asiat saattavat olla esimerkiksi seuraavanlaisia: Mitä tarkoittaa nimettömyys? Onko kaikkien AAL:n jäsenten oltava aina anonyymejä, vai koskeeko tämä vain julkisuudessa esiintymistä? Miten tulokas kannattaa ottaa vastaan ryhmässä? Voiko tai kannattaako miehen toimia tukihenkilönä naiselle?

Valtuustokokouksessa syntyneet vastaukset eivät ole määräyksiä. Ne ovat ainoastaan suosituksia, joiden muodostamiseen on osallistunut laajamittainen ryhmittymä AAL:n jäseniä palvelusysteemin eri tasoilla. Tietysti valtuustokokouksessa käsitellään myös käytännön asioita, joita voi olla esimerkiksi: Otetaanko ACA WSO:n logo käyttöön Suomessa? Uusien käännösten/kirjallisuuden tekeminen. Ja niin edelleen..

#### AAL toimikunta

Toimikunta ei ole johtoryhmä tai hallitus, vaan AAL-ryhmien valitsema ryhmä ihmisiä, joille on annettu vastuu ja valta käytännön asioiden hoitamisesta. Nämä käytännön asiat ovat juuri niitä, jotka ryhmät ovat edustajiensa ja valtuustokokouksen välityksellä tuoneet toimikunnan tehtäviksi. Täytyy muistaa, että toimikunta koostuu tavallisista AAL:n jäsenistä, jotka tekevät palvelutyötään palkatta ja vapaaehtoisesti. Myös toimikuntalaisten täytyy pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, eikä ole tarkoituksenmukaista työllistää toimikuntaa siinä määrin, että jotkut sen jäsenistä oireilisivat esimerkiksi työnarkomanialla ja suorittamisella palvelutehtävissään.

Sama koskee tietysti myös ryhmien palveluedustajia. Ryhmät valitsevat vapaasti itselleen sopivan palveluedustajan, joka toimii siinä määrin aktiivisesti kuin hänen henkilökohtainen tilanteensa ja voimavaransa sallivat. Palveluedustajaa valitessa olisi hyvä valita myös varahenkilö, joka voisi osallistua valtuustokokoukseen tilanteen niin vaatiessa.

Vaikka tällainen 12 käsitteen mukainen palvelusysteemi saattaa äkkiseltään tuntua vaativammalta kuin nykyisenkaltainen systeemi, jossa millekään toimielimelle ei ole määriteltä vakiintuneita toimintatapoja, ei yksittäisten henkilöiden työmäärä lisääny käytännössä juurikaan. Tämän palvelusysteemin hienoutena on se, että se aktivoi ryhmiä osallistumaan koko maata koskevien asioiden hoitoon - sen sijaan että ryhmät olisivat passiivisia ja muutama toimikuntalainen ottaisi ylihuolehtivan läheisriippuvaisen roolin suorittaen huokaillen ylisuurta työtaakkaansa.

Toinen selkeä hienous on ryhmäomatunnon hakeminen kaikilla palvelun tasoilla lopulliseksi auktoriteetiksi - kuten toinen perinteemme kertoo.

Toimikunnan työmäärä lisääntyy ainoastaan niiltä osin, että se valmistele ja lähettää ryhmien palveluedustajille valtuustokokouksen asialistan evästyksineen viimeistään kuukautta ennen kokousta. Lisäksi ensimmäistä kokousta varten täytyy suunnitella valtuustokokousviikonlopun työjärjestys. Toimikunnan sisäinen työjako tulee myös täsmentymään niin, että jokaisella sen jäsenellä on selkeämmin vastuu oman tonttinsa hoitamisesta. Ryhmien toiminnan osalta mikään ei muutu, mutta ryhmien palveluedustajat saavat olla hieman enemmän yhteyksissä toimikuntaan - varsinkin valtuustokokousta edeltävinä kuukausina.

# 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.

14 Diaesitys eli yksi aal-selviytymiskertomus: Teurastajatyön tarina, Riitta

Aulassa nukketatteriesitys klo 16

Kuvataide-palaverihuone käytettävissä non-stop 14-17, ja yhteinen purkutilaisuus klo 17.

klo 14-18 Palaverit. Mahdollisuus käyttää MLL lastenhoitajia.

klo 14 perinne  
kummitoiminta  
12. askel

klo 15 tulokaspalaveri  
hylätyksi tulemisen pelko  
6. askel

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.**

**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 yöpymässä AAL-porukkaa. Hinta on 22 E/yö/henki. Myös Cumulus-hotelli Olympia on lähistöllä.**

**Stadion hostellissa [www.stadionhostel.fi](http://www.stadionhostel.fi) p. 09-477 8480 on petipaikka 22-16 E/yö/henki.**

**Nämä paikat ovat kävelyetäisyydellä Kalliolasta.**

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

Englanninkielinen AAL:n perusteos Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families tulee USA:sta myyntiin 20-vuotisjuhliin. Toivomme mahdollisimman lunastavan tilaamansa kirjan juhlassa. Hinta noin 18 euroa kappale. Jos ette itse pääse juhlaan, pyytäkää ryhmätovereitanne tuomaan kirja teille, että välttäisitte Suomen postituskulut. 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.

## Työ, joka kannatti tehdä – Dr. Phil neljännen askeleen apuna

Tulin AAL:ään mukaan noin vuosi sitten. Koko elämä tuntui olevan yhtä sekamelskaa, en osannut nauraa aidosti, enkä muutenkaan ollut yhteydessä omiin tunteisiini. Tunteet olivat jämähtäneet paikoilleen: tunsin lähinnä ahdistusta, väsymystä tai ”en mitään”. Halusin todella kovasti tehdä asioilleni jotain itse, ymmärtää mistä elämänsäni todella on kysymys. Halusin päästä omalla kohdallani selvyYTEEN kaikesta. Ryhmään tuleminen ja eristäytymisen kierteen katkaiseminen olivat minulle iso, mutta loppujen lopuksi helppo päätös ajan ollessa kypsä. Ajattelin, että nyt mennään loppuun asti kun tälle tielle kerran on lähdetty.

Kuljeskelin Anttilan kirjaosaston ohi jouluna 2005 ja silmiini osui amerikkalaisen Philip Calvin McGraw’n kirja Pidä huolta itsestäsi (Self Matters). Silmäilin kirjaa hetken ja tunsin, että tämä kirja minun täytyy saada. Se kiinnosti heti. Kirja vaikutti selkeältä, perusteelliselta ja ennen kaikkea henkilökohtaiselta. Ajatus jäi muhimaan.

Pääsiäisviikolla sain vihdoinkin kirjastosta tiedon, että kymmenennellä sijalla ollut varaukseni oli edennyt siihen vaiheeseen, että saisin lukea uutuuskirjaa seuraavat kaksi viikkoa. Kotisohvalle päästyäni aloin lukea ja pillahdin jo ensimmäisen luvun aikana vuolaaseen itkuun. Tunsin ensimmäistä kertaa, että joku todella ymmärsi minun tilanteeni ja osasi auttaa. En halunnut päästää irti kirjasta. Päätin lukea koko opuksen kuuden päivän pääsiäisvapaani aikana ja linnoittauduin makuuhuoneeseemme omaan rauhaani. Omapäinen päätökseni ei miellyttänyt avovaimoani ja jouduin lopulta myöntämään, että kirjan läpikäyminen vaatisi jonkin verran pitemmän ajan kuin kuusi päivää. Päätin ostaa kirjan itselleni. Arvelin, että tehtävineen päivineen kahlaisin kirjan läpi kuukaudessa tai korkeintaan kahdessa. Nyt lähes vuoden päästä voin sanoa, että olen loppusuoralla.

Pidä huolta itsestäsi –kirjan tehtävien pitkäjänteinen ja perusteellinen tekeminen on uskoakseni ylivoimaisesti merkittävin yksittäinen tekijä omassa toipumisessani. Tein tehtäviä työ- ja koulupäivän jälkeen, lomalla, junassa ja viikonloppuina. Sanat ”your pain may serve as a fuel in your quest for change” eli ”tuskasi voi toimia polttoaineena matkallasi muutokseen” kannustivat minua monena hetkenä kirjan ääreen tehtäviä tekemään, vaikka luovuttaminen ja makaamaan jääminen houkuttelivat suuresti. Jokainen tehtävä vaati keskittymistä ja kipeidenkin muistojen kohtaamista, mikä oli minulle masentuneelle ja ahdistuneelle vaikeaa muulloinkin kuin kesähelteellä. Joka ikisen tehtävän jälkeen tunsin kuitenkin oloni kirkkaaksi ja onnistuneeksi, ja näin jälkeinpäin ajatellen on todella hyvä, että muutos tapahtui hiukan hitaammin kuin kuudessa päivässä pääsiäisenä. Ja on sitä paitsi mukavaa elää edelleen parisuhteessa.

Dr. Philinä paremmin tunnettu kirjailija kertoo kirjan alussa omasta henkilökohtaisesta matkastaan kohti aitoa minuutta; hän kutsuukin kirjaansa osuvasti kartaksi minuuteen. Pidän siitä, kuinka kirjassa ensin erittäin selvästi kerrotaan mistä on kysymys, mitä aiotaan tehdä ja miksi, sekä siitä, että kaikki lupaukset ainakin minun kohdallani lunastettiin. Kysymykset ovat tarkkaan suunnattuja ja ajatuksia herättäviä.

Ensin selvitetään niin sanotut ulkoiset tekijät, joita ovat ratkaisevat hetket, kriittiset valinnat ja erilaiset elämään vaikuttaneet avainhenkilöt. Sitten siirrytään sisäisiin tekijöihin, joihin lukeutuvat mm. sisäinen eli ajatuspuhe, automaattiset ajatukset ja kunkin mukanaan kantamat leimat. Lopuksi, perusteellisen minäkuvan tutkimisen jälkeen, tehdään yhteenveto kaikesta työstä ja vedetään yhteydet ulkoisten ja sisäisten tekijöiden välille.

Näin minulle paljastui erittäin selkeästi se osa minua, joka kehittyi seurauksena esimerkiksi jostain voimakkaasta lapsuudenkokemuksesta. Toisaalta sain selville, mitkä osat elämästäni ovat aidointa minua ja mitä osia aidosta itsestäni olen tukahduttanut ja haluaisin tuoda esille saadakseni elämäni tasapainoon. Parasta aikaa teen yhteenvetoa kaikesta selvittämästäni ja samalla teen ja toteutan suunnitelmia uuden, aidon elämäni elämistä varten. Minuun virtaa aivan uudenlaista energiaa ja tyystin uudella tavalla – voin rehellisesti sanoa innostuneeni elämästä jälleen.

Eräs tämän suuren työn läpikäymisen hyötyjä on kohdallani ollut muistojen henkiin herääminen. Vuosi sitten en oikein päässyt muistoihini kiinni ja mennyt elämäni tuntui kuin usvaiselta unelta. Syväsukellukset omaan historiaan ja kokemusmaailmaan toivat takaisin omat tunteet, omat muistot ja oman elämän. Nykyisin tunnen elämäni omakseni, mutta jatkan edelleen työtä pitääkseni kurssin kohdallaan. Ihmekö tuo jos asiat eivät yhtäkkiä päivänselviksi muutu, kun takana on vuosikausien kokemus ja tottumus toisenlaisesta elämästä. Ja tarkemmin ajatellen tärkeintä taitaa olla se, että olen tullut tietoiseksi omasta vallastani vaikuttaa kurssiini.

Huomasin ajautuneeni elämään, jossa päätarkoituksena oli olla aiheuttamatta häiriötä – olla harmiton, sovinnainen nyökyttelijä. Otin parhaani mukaan ohjat omiin käsiini: Menin juuri avovaimoni suostumuksesta kihloihin ja olen vaihtamassa urani, asuinpaikkani ja elämäntyylini sellaisiksi, jotka todella tuntuvat oikeilta. Jotkut ihmiset kokevat päätökseni jostain syystä uhkaksi itselleen ja ovat yrittäneet saada minut pysymään lestissäni. Onneksi on ollut kuitenkin enemmän niitä, jotka ovat ilahtuneet uudesta määrätietoisuudestani ja jotka ovat saaneet omaankin elämäänsä virtaa kuultuaan ratkaisuistani tai oltuaan tekemisissä kanssani. Se kannustaa ehdottomasti eteenpäin valitsemallani tiellä.

Toivon kaikille, jotka jaksoivat lukea pitkän kertomukseni loppuun, onnea, iloa ja naurua matkanne varrelle. Kiitos puheenvuorosta.

Jukka-Pekka

Kutsumme Teidät täten Suomen AAL ryhmien vuosikokoukseen eli  
**Yhtenäisyyspalaveriin 22.4.2007**  
 Kalliolassa, Helsingissä klo 11-14.

Ryhmien sanoman saattaminen ja sen edesauttaminen

1. kokouksen avaus
2. laillisuus ja päätösvaltaisuus
3. kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjan tarkastajat ja ääntenlaskijat
4. esityslistan hyväksyminen
5. toimikunnan kuulumiset: vuoden 2006 toimintakertomus
6. taloustilanne: tilintarkastuskertomus. Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen edelliselle hallitukselle
7. tilintarkastajien valitseminen
8. Palvelusysteemi – alustus.
9. Toimintasuunnitelma vuodelle 2007: Valta ja vastuu takaisin ryhmille!
10. Uuden toimikunnan valitseminen. Nyt Anu, AP 2003, Ulla, Veijo 2004, Päivi, Marjo 2005, Mikko, Rami, Liisa, Tommi, Sakke, Mauri 2006. Virallinen yhdistysrekisteriin ilmoitettu hallitus ollut Veijo, Anu, Liisa ja Marjo. Toimikunnassa oltava 4-8 henkeä.  
 Pj. kokoukset koolle, esityslistat, AAL-lehden kokoaminen ja taitto Liisa – haluaa vapautuksen tehtävästä  
 Sihteeri, AAL-lehden monistaminen ja postitus Anu - erovuoroinen, lopettaa Nettisivujen päivitys ja ryhmäluettelon ylläpito Tommi ja Ulla  
 Tapahtumavastaava Päivi, Tilien hoito Marjo  
 AAL-sähköpostiin vastaaminen Anu, Päivi ja Marjo  
 Kirjallisuuden lähettäminen Marjo – haluaa vapautuksen tehtävästä  
 Maailmanpalvelun yhdyshenkilö AP – erovuoroinen, lopettaa toimikunnassa
11. Internet – kiitokset ja kehitystoiveet
12. Tarvitaanko AAL-lehdelle uusi nimi: Horsma, Liekki, Perhonen, Vaahtopää, Mehiläinen, Metsätähti, Parantava aikuisuus, Sisäinen Lapsi, Todellinen itseni, Minä itse, Minä olen, Antenni, Prosessi, Projektori, Sankari, Sankarit. Ihmelapset, NormAALi. Halutaanko käyttää suomalaisen ohella myös kansainvälistä ACA – logoa?
13. Ison kirjan suomennus: delegoidaanko työryhmälle vai osallistuuko kaikki?
14. Paikallisten neuvontapuhelimien tilanne
15. Seuraavan yhtenäisyyspalaverin ajankohta ja paikka
16. Kesäviikko 10.- 17.7. Jumijärvellä. Vastuuryhmät:
17. Muut esille tulevat asiat
18. Kokouksen päättäminen

## HÄPEÄ

Painaa rinnan sisään  
 Ahdistaa henkeä  
 Saa sydämen hakkaamaan

Sillä hetkellä  
 Menetän itsetuntoni  
 Menetän elämänhaluni  
 Menetän oikeuteni olla tässä

Menetän oikeuteni yrittää  
 Oikeuteni olla ihminen  
 Oikeuteni uskoa  
 Oikeuteni elää

Tulkitsen aina  
 Tekoja, sanoja sekä ilmeitä

Tulkitsen  
 Ihmisiä – ystäviä, tovereita, tuntemattomia

Tulkitsen  
 Kaikkea ja kaikkia  
 Tässä ja nyt - ikuisestiko?

Pelkään, etten kuulu joukkoon

Pelkään, etten ole  
 tarpeeksi hyvä  
 tarpeeksi nopea  
 tarpeeksi viisas

Häpeän sitä, mitä en voi muuttaa. Häpeän Minua.

## Seksuaalisuus ja läheisyysviikonloppu Oulussa

Oulun Sorsasaassa kurkistettiin seksuaalisuuden ja läheisyyden maailmaan AAL-viikonlopun muodossa. Maaliskuun puolivälissä parikymmenpäinen joukko rohkeita uskalikkoja tohti moisen aiheen ääreen rantautua ympäri Suomea. Aihe koettiin tärkeänä, mutta varovaisesti porukka arvaili etukäteen, että mahtaako tulla ketään. Joku jopa arvaili, että ei naisia ainakaan tule. Ja niin meitä oli sitten siellä miehiä ja naisia, kaikenlaisia. Edustettuina olivat Joensuu, Kuopio, Hanko, Helsinki, Jyväskylä, Kajaani ja Oulu.

Viikonloppu polkaistiin käyntiin perjantai-illan kello yhdeksän sohvapalaverissa, jossa esittäydettiin ja tuotiin esille viikonlopun teemaa sekä ohjelmaa. Kynttilä loi ihanaa valoaan ja tunnelmallinen ilta aloitti jouhevasti viikonlopun. Ilmassa oli vähän kutinaa, kun jokainen arvaili kohdallaan, että mitäs mahtaa moinen aihe tuoda tullessaan. Lauantaina aurinko antoi parastaan: kaikki hanat avoinna se suuteli säteillään, ja kertoi kevään olevan tulossa. Kymmenen aikaan aamulla palaveerattiin seksuaalisuuteen liittyen. Puheenvuoroissa olivat esillä aiheen herkkyys ja vaikeus kuin myös lapsuus; itseen tutustuminen tyttönä tai poikana, sukupuoliuus, itsetyydytys ja ylipäättään seksuaalisuuden arkaluontoisuus lapsuuden perheessä.

Palaverin jälkeen fysiikka houkutteli lounaan pariin. Nälkähän se jo tässä vaiheessa olikin. Osa porukasta pyrähti Sorsasaaren suojista kaupungille ruokailemaan ja osa jäi nauttimaan viikonloppuun järjestetystä ruokailusta. Nakkikeitto ja maukkaat leivät katosivat sukkelaan mahojen kätköihin. Ruuan jälkeen maittoi ulkoilu: annos aurinkoa ja kävelylenkki.

### Lauantain seksileikit

Mitä on seksuaalisuus? Elämän voimaa, energiaa, jotain joka on mukana aina. Se on kuin sisäinen aarrelaatikko, jonka voimme sulkea ja kieltää sen olemassa olon tai jonka voimme avata ja kurkistaa rohkeasti, mitäs sieltä pompsahtaa esiin ja tunnustella mitä sillä onkaan meille annettavana.

Lounaan jälkeen oli siis seksileikkien aika. Leikit aloitettiin heittäytymällä sanojen maailmaan. Porukka jakaantui pienempiin ryhmiin ja alkoi miettiä synonyymejä miehen ja naisen sukupuolielimille, yhdynnälle, itsetyydytykselle, seksuaalisuudelle ja läheisyydelle. Turvallisen ilmapiirin keskellä kukin sai harjoitella ”tabusanojen” luettelamista ääneen pieni häpeän vire äänessä ja puna poskilla.

### Synonyymitulva

Seksuaalisuutta kuvaavia sanoja olivat: kiima, himo, eroottisuus, vietti, elämänvoima ja hekuma. Läheisyyttä kuvaavia sanoja löytyi seuraavia: kontakti, hellyys, olla viemässä, yhteys, tunneside, intiimiys, kumppanuus, sielujen sukulaisuus ja toveruus. Erityisen kirjavaa luovuus oli, kun keksittiin synonyymejä naisen ja miehen sukupuolielimille, yhdynnälle ja itsetyydytykselle. Naisten ”värkille” synonyymeiksi nimettiin mm.

koru, toosa, kukkaro, karvalaukku, mirri ja napukka. Miehen kalustolle löytyi myös liuta lempinimiä: temmi, veijari, heppi, jörtti, kalu ja parru.

Synonyymi ilotulituksen jälkeen harjoiteltiin koskettamista ja kosketettavana olemista. Porukka jakaantui kahtia, ja toinen puoli istui tuoliympyrässä. Taustalla soi rentouttavaa musiikkia, ja toinen puolikas porukasta hieroi, taputteli, kosketteli istujien hartioita ja päänaluetta. Vartti tätä koskettamisen kohteena olemisen iloa ja rentoutta kesti, kunnes vaihdettiin vuoroja.

### Sika paperilla

Seksileikit huipentuivat sian piirtämiseen. Kukin osallistuja sai valkoisen paperiarkin ja kynän, ja sai tehtäväkseen piirtää sian. Piirtämisen jälkeen saimme kuulla, mitä merkityksiä esimerkiksi pitkäksi piirretyllä saparolla tai kuvan yksityiskohdilla oli. Sapro symbolisoi eroottisuuden määrää ja paljot yksityiskohdat viestivät analyyttistä luonnetta. Mitä isompi sika oli, sitä itsevarmempi piirtäjä oli. Isot korvat tarkoittivat kuuntelemisen kykyä ja iso suu puolestaan puheliaisuutta.

Sikojen ja siansaparoiden jälkeen hengähdettiin. Osa porukasta jalkautui ulos saunan terassille, ja toimikuntalaiset pistivät pystyyn sovitun palaverinsa. Jotkut muut tekivät jotain muuta. Myöhemmin lauantai-iltana saunan kiukaat kuumenivat ja löylyt hellivät paljasta pintaa. Myös laulu raikui, syötiin iltapalaa ja vielä yhdeksän aikaan sukkellettiin patjapalaverin muodossa läheisyysteemaan. Joillekin Nukkumatti soitteli kutsukelloja jo palaverin aikana. Palaverin päätyttyä osa jatkoi vielä iltaa, mutta josakin vaiheessa kukin teki omanlaisensa retken höyhensaarille.

### Uusi aamu, uusi mieli

Sunnuntai-aamun kello kymmenen palaverin aiheena oli seitsemäs askel, mikä olikin oivallinen päätöspalaveri viikonlopulle. Olimme löytäneet viikonlopun aikana monenlaisia totuuksia itsestämme. Oli siis luonnollista ottaa seitsemäs askel yhdessä, ettei jääty vellomaan löytyneisiin ongelmiin, vaan nöyrästi pyysimme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.

Ennen kuin kello ehti kahtatoista lyödä, oltiinkin jo heijausten ja kasteen äärellä. Uudet viikonloppuun osallistujat saivat vilttiheijauskasteensa. Tämän jälkeen koko relohka suuntasi hymyssä suin tippalinssissä pihalle, jossa oli lähtönylkytysten ja voimapiirin aika. Jumala suokoon meille tyyneyttä hyväksyä asiat, joita emme voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voimme ja viisautta erottaa nämä toisistaan. Nostan pääni häpeästä, tartun sinun käteesi, yhdessä pystymme siihen, mihin yksin emme pysty.

Ja sitten kaikki aikuiset lapset lehahtivat tahoilleen omiin koteihinsa. Sinitäinen vinkaisi haikeasti puussa, haki siemenen ja lehahti sekini pois. Sinne menivät, toivottavasti vielä tavataan!

Sari

# 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!**

\*\*\*\*\*

[www.aal.fi](http://www.aal.fi) Ryhmien omat materiaalit-osastossa on uudet tekstit: Viha, parisuhde, aal-työkalupakki ja lehtijuttu. Näitä voivat ryhmät vapaasti hyödyntää omassa toiminnassaan ja tiedottamisessaan.