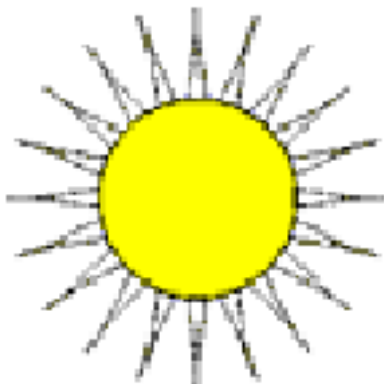


# Kesäkuu 2004



Aurinkoista ja  
lämmintä kesää  
kaikille!

## Sisällysluettelo:

<input type="checkbox"/>	Toimikunnan terveiset	2
<input type="checkbox"/>	Valoa tunnelin päähän	3
<input type="checkbox"/>	Runo	9
<input type="checkbox"/>	Kaksitoista lupasta	10
<input type="checkbox"/>	Nastola – viikon esite	12
<input type="checkbox"/>	Tallholemen – saaren esite	13
<input type="checkbox"/>	mukana myös ryhmäluettelo	

## Hyvä muistaa ja tietää

- Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot A – P:ltä 041 – 4572841 tai [tilaus@aal-fin.org](mailto:tilaus@aal-fin.org)
- Ryhmäluettelomuutokset: Marika 050 - 5511303
- Kaikki ryhmien suorittamat maksut maksetaan tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, askelvihot ym.
- Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Sähköpostiosoite [aal@aal.fin.org](mailto:aal@aal.fin.org).
- WWW – sivut osoitteessa [www.aal-fin.org](http://www.aal-fin.org), valtakunnallinen AAL - päivystysnumero 041 – 457841 ympäri vuorokauden.
- Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.
- Toimitus pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta.
- Lehti ei julkaise AAL -, AA – ja AI – Anon – yhteisöjen ulkopuolisia ilmoituksia, yritysten tai yhdistysten mainoksia tai muita vastaavia tiedotteita.

# Terveisiä uudelta toimikunnalta!

Tämän vuoden yhtenäisyyspalaveri pidettiin Kiponniemessä Jyväskylässä 22.5.2004. Alun perin varattu Partiokolkka Toivakassa ei ollutkaan käytössä remontin vuoksi joten meille tuli paikan vaihto "lennossa" viime hetkellä. Ihan hyvin kokous onnistui sielläkin, liekö paikalla (8kirkko) ollut syytä kinastelun puutteeseen.

Yhtenäisyyspalaverin pöytäkirja seuraavassa tulee seuraavassa numerossa.

Joka tapauksessa saatiin uusi toimikunta ja tehtäväjako.

Toimikuntaan valittiin:

Anu	Tampere	Leena	Tuusula
Marika	Oulu	A-P	Oulu
Veijo	Kuopio	Mauri	Kuopio
HannuS	Kuopio	Ulla	Vantaa
Tero	Vantaa	Kati	Helsinki
Paula	Porvoo	Sirpa	Hollola

Varalla:

Minna Joensuu

Lopullinen tehtäväjako on vielä hieman haussa mutta sekin varmasti selviää seuraavaan numeroon mennessä. Yritetään kuitenkin hoitaa asiat niin hyvin kuin osataan, voidaan ja jaksetaan.

Mukavaa ja lämmintä kesää sekä aina vaan paranevaa elämänlaatua kaikille ohjelman parissa!

Paula





AAL tulokkaan tarina alkkariviikonlopusta Kiponniemessä:

## Valoa tunnelin päähän!

Taustaa;

Minä:

34 v. nainen, kasvoin alkoholisti isän hallitsemassa toimimattomassa perheessä

Miksi tulin AAL:n:

-outo tunne mihinkään kuulumattomuudesta ja vieraudesta on vaivannut niin kauan kuin muistan, luottamus muihin ihmisiin puuttuu, en ole tuntenut ketään ihmistä kovinkaan läheiseksi, omat vanhemmatkin tuntuneet vierailta, huono itsetunto, taipumus valita alkoholisteja ja reppanoita ystäviksi ja seurustelukumppaneiksi, oma liiallinen alkoholin käyttö varsinkin ongelmatilanteissa, sitoutumisen ja hylätyksi tulemisen pelko jne. jne. syitä on lukuisia...

Miten päädyin alkkari viikonloppuun? Olin muutaman kerran käynyt ryhmissä Helsingissä ja kun näin ilmoituksen viikonlopusta, sain voimakkaan tunteen että sinne täytyy lähteä!

## Perjantai:

Pääsin vanhojen konkareiden kyydissä Jyväskylään, yleensä en ole tottunut kyytejä pyytämään vaan "selviytyjänä" itse saapumaan paikalle, mutta tässäkin oli joku intuitio että pitää päästä porukassa paikalle.

Paikan päällä selvisi että asun viiden muun naisen kanssa samassa mökissä, hyvää harjoittelua sosiaaliseen kanssa käymiseen erakkoluonteelleni, olenhan ollut yksinäinen ja lapsesta lähtien. Ilta meni ihmetellessä ja hieman ulkopuolisena tarkkaillen toisilleen tuttujen ihmisten paikalle saapumista. Kävelin yksin polun, joka kulki rantaa myöden niemen ympäri, siellä olevat mietelauseet melkeinpä saivat minut kyyneleihin, en tiedä miksi, ja päätinkin purra hammasta jotta rupea itkemään nyt, kun en ole kovemmissakaan paikoissa itkenyt 20 vuoteen.

Illalla kävimme saunassa ja karistimme talviturkin hyisessä järvessä. Jännittävintä olikin viikonlopun ensimmäinen kokous jossa kukin kertoi taustojaan ja esitteli itsensä.

Palaveri meni leppoisasti, en kovinkaan syvällisiä itsestäni paljastanut. Nukahtelinkin tasaiseen puheen sorinaan välillä kunnes kömmin mökkiin nukkumaan n. klo 2 yöllä.

## Lauantai:

Yö oli mennyt hivenen kehnosti nukkumisen kannalta, aamulla olin hieman ahdistunut mutta saatuani kävelyseuraa olo parani, ja jotenkin kaadoin hänelle lenkin aikana kaiken pikakelauksena elämästäni.

Aamun ensimmäinen palaveri alkoi, joku kertoi todella rankkoja lapsuuskokemuksiaan ja oma ahdistus alkoi kasvaa. Purin hammasta etten totaalaisesti repeäisi eikä kontrolli pettäisi..

Oma puheenvuoroni tuli, tuntui että kamalalla kiireellä sain jotain kerrottua, kunnes se itku sitten saapui hallitsemattomana. Pelottava tilanne! Joku ystävällinen sielu tuli halaamaan ja sain pillittää kunnolla hänen olkaansa vasten niin kauan kuin rauhoituin. HUH, rankkaa, mutta helpottavaa. Tuntui kuin rintakehästä puristava tunne olisi vähenty-

nyt...

Illalla oli taas "patja"palaveri joka nyt päättyikin ajoissa kun noudatimme aikarajoja puheenvuoroissa. Muuten hyvä fiilis mutta vatsaan koskee, vanha stressivatsa vaiva taitaa nostaa tässä tunne mylläkässä päätään? Menin kuitenkin nukku-  
maan hyvillä mielin suurin piirtein samoihin aikoihin kuin normaalistikin on tapana.

Sunnuntai:

Apua, herätys! Missä olen???

Pikakelaus: pää kipeä, tunkkainen olo = krapula?

No ei sentään vaikka onkin sunnuntaiaamu jolloin usein on ollut kankkunen! Olin nukkunut kuin tukki ja en muista unia joita olen mahdollisesti nähnyt. Todellakin kropassa oli sellainen tunne kuin olisi kaikki kuonat niin fyysisesti kuin psyykkisesti lähtenyt liikkeelle.

Aamupalaveri, itketti, onneksi halauksia tuli, lähdin nopeasti pois, joku kastettiin eli heijattiin, en pystynyt olemaan tunnekuohussa vieressä katsomassa.

Kävelin taas rannassa yksin, veden äärellä oleminen rauhoitti, olen aina pitänyt meristä ja järvistä, niissä on jotain arvaamatonta niin kuin elämässä yleensä, välillä on tyyntä, välillä myrskyä.

Päivällä ruokailtiin taas hyvin niin kuin koko viikonlopun ajan tarjoilu oli erinomainen. Ihailtavaa oli myös samoissa tiloissa syövien vanhusten elämänilo, oikeastaan olin hieman nolo itse omasta ahdistuneisuudestani heidän lähellään.

Sitten mentiin itkupalikseen, ja todellakin, sitähan se oli, perjantaina olin päättänyt että minähän en pillitä, vaan toisin kävi. Minut ja muut tulokkaat kastettiin, heijattiin, ja vanhemmat AAL -kaverit lauloivat mm. Maan Korvessa Kulkevi Lapsosen tie kappaletta, siinä vaiheessa hajosin totaalisesti, vedin pään peiton alle, mutta rauhoittavaa oli kun joku silitti otsaa, olin oikeastaan pieni onneton lapsi. Varsinaisessa palaverissa aika moni lisäkseni itki, muillakin oli samoja tuntemuksia kuin minulla, olisi ollut ihana jäädä tämän porukan keskelle vaikka kuinka pitkäksi aikaa. Itse tunsin tullessi kotiin, vastaavaa tun-

netta ei oikeastaan koskaan aiemmin missään ole tullut elämäni varrella.

Lähdön hetki koitti, halusimme kaikki ja tunsin että uusia ystäviä ympäri suomea on paljon!

Paluumatkalla jouduin tilanteeseen jota hieman pelkäsin, eroamaan minua kyydittäneistä turvallisista konkareista sekä sen jälkeen kohtaamaan henkilön joka edustaa minulle sitä pinnallista ja kuluttavaa elämää jota itsekin olen elänyt tähän asti, nyt vasta olin herkistynyt huomaamaan kehoni stressireaktion, taisin jopa saada lievän ahdistus/paniikkikohtauksen.

Hämmästyttävintä oli kuitenkin se tyyneys joka minut kuitenkin loppujen lopuksi oli vallannut, en mennyt ollenkaan samalle tasolle hänen kanssaan keskusteluissa tai väittelyissä ja huomasin että hän taisi hieman hermostua kun huomasi miten rauhallinen olen. Illalla vielä olin herkässä mielentilassa kun yksin ajelin autoa kotiin ja kuuntelin Nylon Beatin kappaletta jossa laulettiin varaosasydämeistä ja siitä miten valoa ei näy. Kuvasti ehkä tilannettani ennen alkkareita. Melkein itkin taas!

## Maanantai

Töihin, aivan mieletön rauha on vallannut mieleni, tuntuu ettei mikään voi järkyttää minua. Sitä paitsi tiedänhän illalla pääseväni paltsuun! Fyysisesti huomasin eron niska-hartia seudulla, perinteinen kiristys on hellittänyt. Vatsakaan ei enää oireile. Vaikka tämä tarina on aika itkupainotteinen, minulle itkemään opetteleminen on ollut kuitenkin tärkeätä ja positiivista kasvua, kuten myös läheisyyden ja halauksien vastaanottaminen. Takapakkeja fiiliksissä varmasti tulee, mutta jokin (KV?) lie-nee raapaissut pintaa?! Alkkari viikonloppu on ollut eräänlainen positiivinen käännekohta minun elämässäni.

Niin kuin eräs alkkari ystävä paltsussa sanoi: Ei tarvitse sairastaa, avaa silmät!

Omalta osaltani matka on alkanut....

## Muuta:

Itse sain lopullisen sysäyksen lähteä alkkareihin ja toipumaan

luettuani Kata Kärkkäisen uusimman kirjan: Tulikärpäsiä (ei varsinaisesti alkkari asiaa mutta riippuvuuksista ja hylätyksi tulemisen pelosta kertovaa juttua, sekä siitä miten jokainen voi erilailla käsittää ja löytää rauhan & korkeimman voiman)

Terveiset kaikille ihanille alkkari ystäville! Toivottavasti nähdään pian...

Virpi, alkoholisti isän ja toimimattoman perheen aikuinen lapsi





Syntyi poikanen aamulla aikaisin,  
Mutta silmissä ilme oli vakavin.  
Hän juuri on tullut maailmaan,  
kun äitikin häntä jo torjuu vaan.  
Pieni poikanen katsoo ihmeissään,  
miksi äiti ei ota häntä syliinkään?

Poika isommaks' kasvaa ja huomaa sen,  
että isäkin kohtelee torjuen.  
Tätä poikanen itkee ja ihmettelee  
ja sielunsa ympäri muurin tekee.

nyt hän sitten onkin jo aikuinen,  
mutta rakkaansa kohtelee halveksien.  
Ei käsitä poikanen vieläkään,  
miksi häntä aina vaan hyljeksitään?  
On kuin rakkautta ei enää ollenkaan ois,  
ehkä parempi olisi kuolla pois?

Viimein taivaan ovella seisoo hän;  
"täällä kaiken varmaan ymmärrän."  
Kovasti peläten hän ovea avaa;  
jos täälläkin kaikki on vain samaa?  
Mutta Jumala pyytääkin syliinsä poikaa,  
jonka vakavat silmät alkavat loistaa.

Kauan hän itkee Jumalan sylissä;  
on tuska niin paksu, suru niin syvässä.  
Itketty pois on tuo suru niin suuri,  
on sulanut jää ja sortunut muuri.  
Ei tarvitse poikasen pelossa elää,  
sillä häntä ei hyljätä koskaan enää.

Veki v.1993

# Kaksitoista lupausta

1. Saavutamme tyyneyden ja pystymme säilyttämään sen.
2. Opimme tuntemaan uudenlaisen vapauden ja onnellisuuden.
3. Emme kadu osuuttamme menneisyydestä emmekä halua sulkea ovia sinne.
4. Ymmärrämme syvästi sanan "tyyneys", ja opimme tuntemaan rauhan.
5. Huolimatta siitä, kuinka alas olimme vajonneet, opimme näkemään, miten kokemuksemme voivat auttaa muita
6. Hyödyttömyyden tunteemme ja itsesäälimme katoaa.
7. Menetämme kiinnostuksemme itsekkäisiin asioihin ja kiinnostuksemme miuta kohtaan lisääntyy.
8. Oman itsemme etsintä liukuu pois.
9. Koko elämänasenteemme ja näkemyksemme elämästä muuttuu.
10. Ihmisten ja taloudellisen turvattomuuden pelko jättää meidät.
11. Osaamme vaistonvaraisesti käsitellä tilanteita, jotka aikaisemmin nolostuttivat meitä.

12. Meille selviää yhtäkkiä, että Jumala tekee puolestamme asioita, joita emme itse pysty tekemään.

Ovatko nämä kohtuuttomia lupauksia? Ei meidän mielestämme. Ne ovat täyttyneet meidän kohdaltamme - joskus nopeasti joskus hitaasti. Ne tulevat toteutumaan, jos teemme työtä niiden eteen.

AA World Service © 1987 luvalla

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

Seuraavasta numerosta lähtien tämän lehden voi saada sähköpostina pdf muodossa (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada sen heti valmistuttua suoraan omaan sähköpostiisi ja voit rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii. Hinta on hieman edullisempi, 3 €/vuosi kun paperi versio on 6.70 €/vuosi.

Lähetä sähköpostiosoitteesi [tilaus@aal-fin.org](mailto:tilaus@aal-fin.org) ja mainitse millä nimellä olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL ja laite aiheeksi pdf – lehti.

# KUKKASJÄRVEN KESÄSIIRTOLASSA, NASTOLASSA



Aikkariviikko

maanantaista 12.7.2004 sunnuntaihin 18.7.2004

Vapaata oleskelua \* saunomista ja uintia \* soutelua \* samoilua  
\* retkiä \* yhdessäoloa \* takkatulen tai nuotion äärellä \* lettuja  
\* laulua \* soittoa \* pelejä \* palavereita \* pientä hyödyllistä  
puuhailua \* telttailua \* ja mitä kaikkea yhdessä keksitäänkin

- Tule päiväksi tai vaikka koko viikoksi,
- vaikka lasten kanssa,
- mutta jätä kissat ja koirat kotiin.
- Hinnat sisältävät majoituksen:

1 vrk	13 e
2 vrk	23 e
3 vrk	30 e
4-7 vrk	8 e/vrk

Lapset puoleen hintaan

- Viikonloppu pe - su 40 e, kokkipalvelulla
- Viikolla kimpparuokailu tai omat eväät
  
- Ota mukaan omat liinavaatteet ja peitto tai makuupussi,  
saunavehkeet sekä rento mökkivarustus sekä rento lomamieli.
  
- Ilmoittautumiset Leena 050 5540393

Ajo-ohje: Valtatie 12 Lahti-Kouvola -tieltä (Nastola ABC)

Villähteentielle 312, josta opasteet Tuhkamäentielle.

Jatka suoraan n. 2 km Kukkajärven-tietä, pikkukosken jälkeen P-  
paikka ja kesäsiirtola oikealla.

Hei kaikki merta rakastavat!

Lähdetään joukolla Tallholemenin saareen 8.- 11.7.!



hinta kokoviikolta	40 eur/hlö
1vrk	20 eur
2vrk	25 eur
3vrk	30 eur
4vr	35 eur
5vrk	40 eur

Hinnat ovat maksimi hintoja, mitä enemmän väkeä tulee sitä halvemmaksi käy..

Saari sijaitsee Sipoonselän takana vain 10 km:n päässä Vuosaaresta Kaunissaaren vieressä. Saarella on hirsimökki, jossa makuutilat 10 henkilölle, sekä erillinen sauna. Talon edustalla on erinomaiset tilat teltoille. Kuljetus tullaan järjestämään vesibussilla ensin Kaunissaareen, josta yksityisellä veneellä perille Tallholmeniin. Ruokailu voisi olla esim. yksi yhteinen ateria/päivä, muuten on omat eväät.

Tietoa saaresta: Vantaan kaupunki omistaa saaren (4ha) kokonaan ja 27 ha vesialuetta sen ympärillä. Rantaan pääsee myös purjeverneellä. Sopii ulkoilijoille, telttailijoille ja veneilijöille. 50 telttapaikkaa. Saaren makean veden varat ovat rajalliset, mukaan kannattaa ottaa omaa juomavettä. Kaivon vesi on juomakelpoista vain keitettynä. Kaksi saunaa, keittokatokset, vessat.

Viikonloppu toteutetaan sillä edellytyksellä että innokkaita henkilöitä löytyy vähintään 10.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Erja 044 077 88 78/ 3perän AAL-ryhmä.

Viikonloppuihin liittyen...

Ilmoittaudu viikonloppuihin hyvissä ajoin

Opettele sitoutumaan päätökseesi

Maksa ilmoitettu ennakkomaksu eräpäivään mennessä

### **AAL -lehden tilauskortti**

- 1 x vuosikerta 6,70 e
- 3 x vuosikerran 20 e
- 5 x vuosikerran 25 e

#### **SAAJA / MAKSAJA**

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

### **Lehden osoitteenmuutos**

#### **VANHA OSOITE**

Nimi \_\_\_\_\_

Jakeluosoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

#### **UUSI OSOITE**

Jakeluosoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_