

Alkkari



Kesäkuu 2005

Sisällysluettelo:

| | |
|---------------------------------|----|
| Toimikunnasta ja sen tehtävistä | 3 |
| Uusi toimikunta | 5 |
| Marjon tarina | 6 |
| Tapahtumia | 10 |
| Tulevia tapahtumia | 14 |

Hyvä muistaa ja tietää

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot Marjo 040-5334090 tai tilaus@aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: Päivi 050-3290192

Kaikki ryhmien suorittamat maksut maksetaan tilille SAMPO 800028 - 14203518/maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, lehti (pdf-lehti), askelvihot ym. Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Sähköpostiosoite aal@aal.fi

WWW – sivut osoitteessa www.aal.fi

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.

HUOMATKAA UUDET NETTIOSOITTEET!!!!!!!!!!!!!!!

Toimikunnasta ja sen tehtävistä

AAL:n toimikunta on Alkoholistien aikuisten lasten toiminnallinen, AAL-Keskuspalvelu RY:n alainen palveluyhteisö. Sen ainoa päämäärä on palvella jäsenistönsä, eli jokaisen alkkarin etua.

Käytännössä toimikunnan tehtävät ovat esim. sanoman eteenpäin vieminen (myös muihin kahdentoista askeleen ryhmiin), alkkariviikonloppujen järjestäminen, AAL:n verkkosivujen ja nettiyhteisön ylläpito sekä neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Alkkarit-lehden julkaisu. Toimikunta huolehtii samoin askelviikkojen ja tulokkaalle annettavan esitteen painattamisesta. Alkkaritoiminnan alkuvuosina Suomessa toimikunnan jäsenten keskuudesta valittiin myös ne, jotka vastasivat kirjallisuuden kääntämisestä. Lisäksi toimikunta pitää yhteyttä toisiin 12 askeleen ryhmiin ja Adult Children of Alcoholics World Service Organizationiin eli AAL:n maailmanlaajuiseen palveluorganisaatioon. Yhdessä AA-laisten ja AL-Anonien kanssa suunnitellaan vaikkapa kummitoimintaa, tiedottamista tai alkkareiden osallistumista AA:n valtakunnallisiin tapahtumiin (yleensä AA:n päivillä järjestetään myös AAL-kokous). Perinteisten puheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan lisäksi toimikunnan jäsenistöön kuuluvat muun muassa kirjallisuus- ja ryhmäluettelovastaavat sekä toimikunnan sisältä valittavien tiedotus-, lehti-, webbi- ja tapahtumatiimien jäsenet.

Toimikunnassa vaikuttavat henkilöt, joita on kerrallaan kymmenen kappaletta, valitaan vuosittain järjestettävässä yhtenäisyyspalaverissa. Yhtenäisyyspalaveri pidetään yleensä kevään

alkkariiviikonlopun yhteydessä. Yhtenäisyyspalaveri on avoin kaikille alkkareille.

Päästäkseen mukaan toimikuntaan ei tarvita AAL-ohjelman täydellistä tuntemusta, eikä muutenkaan erityislaatuista viisautta, ja etenkin saavutetut tittelit eivät ole merkittäviä. Halu toipua ja olla mukana yhteisessä toiminnassa riittää. Se, että valitaan toimikunnan jäseneksi, ei tarkoita myöskään sitä, että olisi täytynyt käydä ryhmässä vuosikausia tai edes aina niin säännöllisestikään. Joskin on suositeltavaa, että valittavat jäsenet, olisivat olleet mukana alkkareissa ainakin noin vuoden verran, jotta toiminnan yleiset periaatteet olisivat jo tarpeeksi tutut. Kuten ryhmässäkin, myös toimikunnassa on siis mukana iältään ja toipumishistorialtaan erilaisia ihmisiä, joita yhdistävät ihan samat asiat kuin koko yhteisöä muutenkin - halu toipua alkoholismista ja tai muun toimattomuuden vaikutuksista lapsuuden perheessä ja jakaa toisilleen erikoislaatuista rakkautta sanomaa.

Mikäli haluat tietää lisää toimikunnasta, sen jäsenistöä voi lähestyä sähköpostitse osoitteessa aal@aal.fi tai postitse AAL Keskuspalvelu RY, PL 1233, 00101 Helsinki

*Toimikunnan puolesta
Paula*

Terveisiä uudelta toimikunnalta!

Yhtenäisyyspalaverissa, Toivakassa, valittiin jälleen uusi toimikunta.

Uuteen toimikuntaa kuuluu:

Paula, puheenjohtaja, lehden taitto, viikonloppuvastaava

Marjo, sihteeri, kirjallisuus

Minna, aineiston kerääminen tulevaan kirjallisuuteen sekä tiedotus

A - P, aluevastaava ja AAL - Maailmanpalvelun ja palveluedustajien yhteyshenkilö, chatti

Ulla, aluevastaava, chatti

Veijo, aluevastaava, chatti

Päivi, ryhmäluettelon ylläpito

Mikko, ryhmien välisen toiminnan edistäminen

Hallitus:

Hannu, puheenjohtaja

Tero, varapuheenjohtaja, lehden tulostus ja postitus, yhdistysasiat, nettisivujen ylläpito

Leena, sihteeri, rahastonhoitaja

Anu, jäsen



Hei,

Minun nimeni on Marjo ja olen alkoholistin aikuinen lapsi.

Olen tutustunut AAL:n toimintaan nyt 9 kuukauden ajan ja oppinut itsestäni paljon uusia, mutta myös pelottaviakin asioita. Toivoin, että oma korkeampi voimani johdattaisi minut oikeille raiteille elämässäni. Käsitin joku aika sitten, että minä, KV:ni ja ryhmän muut jäsenet voimme tehdä sen yhdessä.

Isäni oli alkoholisti. Hän kuoli 11 vuotta sitten. Itse olin tuolloin 17-vuotias ja jo muuttanut pois kotoa noin 6 kk aikaisemmin. Kodissamme vallitsi hyvin erikoinen ilmapiiri. Isä oli ällöttävä mörkö nurkassa, äiti puolestaan jäätävä vaimo, mutta omalla tavallaan rakastava emo. Itseltäni on ollut paikka hukassa jatkuvasti. Isäni ei hyväksynyt minua lapsekseen vaikka olisin laittanut itseni solmuun

hakiessani hänen hyväksyntäänsä. Tätä kaavaa olen jatkanut halki elämäni.

Olen rakentanut itselleni lasisen nukkekodin, jonka sisustuksesta vain ja ainoastaan minä olen vastannut.

Olen itse päättänyt mikä on ns. "oikea tapa elää" ja koettanut toteuttaa tuota unelmieni elämää. Pari vuotta sitten rupesin oireilemaan ja tein mitä ihmeellisimpiä asioita päästäkseni ulos itse rakentamastani maailmasta. Huomasin elämässäni asioita, jotka sotivat täysin omaa itseäni vastaan. Ryhdyin rakentamaan omaa identiteettiäni ja aloin kuuntelemaan toiveitani, unelmiani ja tunteitani.

Tämän prosessin aloittaessani suostuin myös käsittämään, että kaikki ei ollut hyvin. Eräs minulle hyvin tärkeä ihminen oli jo pitkään yrittänyt saada minulle "propagandaa" (näin sen silloin käsitin) AAL:stä ja toipumisesta perille. Viimein suostuin ottamaan tuon ajatuksen vastaan. Vastaryhmissä käynnin aloittamisen jälkeen aloin oikeasti käsittämään, että niin moni asia elämässäni ei ole sitä mitä minä oikeasti tarvitsen tai haluan.

Tällä hetkellä olen 2 lapsen 28-vuotias yksinhuoltaja-äiti, jolla on pallo jatkuvasti hukassa, mutta toivoa huomisesta. Elämäni on jatkuvaa kamppailua vanhojen kaavojen lannistamiseksi ja takapakkia on ehtinyt tulla jo tämänkin ajan sisällä useampaan kertaan. Ehkäpä se päivä vielä koittaa, jolloin tajuan olevani hilkulla upota, ennen kuin astun suoraan siihen suohon ja joudun taas pyrkimään sieltä ylös. Kiitos.

*mitä helvettiä minä kirjoitan
jos ei ole sanoja jotka kuvaavat
sitä mitä tunnen
jos en edes tiedä mitä tunnen
jos en uskalla tuntea mitään
jotten herättäisi nukkuvaan
näennäisessä turvassa uinuvaan
epätoivoani*

*mitä helvettiä minä sanon sinulle
jos sinä ihmettelet
mikä minulla on
miksi itken
ja huudan
kuin väärrään maailmaan syntynyt
viluinen lapsi*

*mitä helvettiä minä teen itselleni
kun ei ole enää mahdollista
olla, odottaa
miettiä, puhua tai keskustella*

*mitä helvettiä minä tässä odotan
mitä pelkään
mitä en tohdi katsoa
en jaksa kantaa*

*miksi helvetissä jalkani ovat veltot
käteni tunnottomat
vatsani sekaisin*

*miten helvetissä jaksan
näillä raajoilla kantaa itseäni
loppuun asti
ja miksi iholleni on tatuoitu
pelottavan tuhatjalkaisen ääriviivat
unessa joka oli joskus tottakin
ja joskus pelkkää valetta*

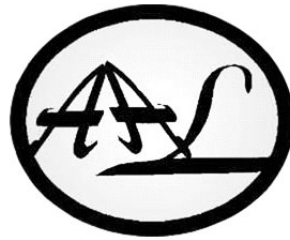
*miksi helvetissä minä makaan yöllä sängyssäni
kädet ristissä
niin kuin minulle lapsena opetettiin
rukoillen joltakulta apua
helpotusta
vaikken mihinkään koskaan luottanut
en uskonut*

*miten helvetissä tämä korkeampi voimani
ottikin minut syliinsä
piti lujasti kiinni
antoi toivoa sen jo menettäneelle
ja sanoi minulle:
sinä selviät
sinä jaksat
sinä osaat
sillä sinä olet olemassa
etkä lakkaa olemasta ennen kuin
minä määrään niin
sillä olet minun ikuisesti
minun*

Anna

Tapahumia:

Jumijärven leirikeskuksessa

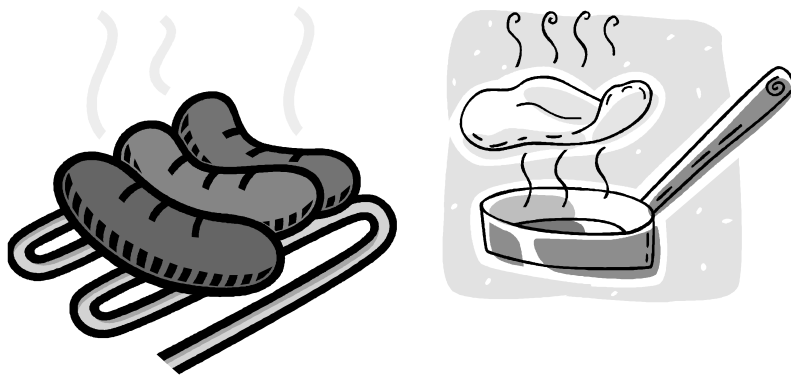


Alkkari viikko

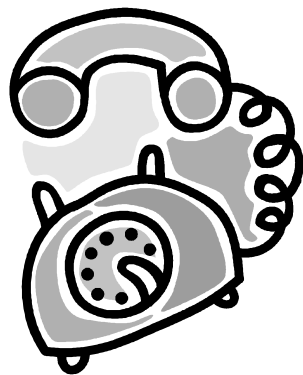
18.7 - 4.7.2005

Majoitustilaa jopa 60 hengelle, keittiö, ruokailutila, palaveritila, sauna (suihkuilla), pieni maja hiljentymiseen, vene jne. Paikassa on suuri nurmikkopiha joka sopii hyvin myös lasten oleskeluun. Paikka on kokonaan meidän käytössä.

Ohjelmassa:
vapaata oleskelua, saunomista, uintia,
soutelua, samoilua,
lettujen paistoa nuotiolla, laulua, soittoa
palavereita



Ilmoittautumiset: Paula 040-8135462



Hinta 9 euroa/vuorokausi, lapset 4 euroa/vuorokausi. Omat eväät tai paikalla sovittava kimpparuokailu

Varaa mukaan makuupussi tai liinavaatteet ja pyyhe

Ajo - ohje:

Lahden suunnasta ajettaessa Jämsän ohi pohjoiseen josta Jämsänkosken kohdalta vasemmalle Mäntän suuntaan ja siellä parikymmentä kilometriä eteenpäin oikealle on Jumijärventie, jota pitkin pääsee perille.

Vielä muistutukseksi ryhmille:

AAL:n toiminta Suomessa ja maailmallakin on vielä nuoruusiässä. Suomessa ei esimerkiksi ole ollut viime vuosina aktiivista palveluorganisaatiota, joka olisi mahdollistanut tehokkaan yhteistyön ryhmien välillä. Tämä on aiheuttanut mm. seuraavanlaisia ongelmia:

- ryhmien yhteystiedot eivät pysy ajan tasalla,
- uudet ryhmät eivät ole selvillä AAL:n toimintaperiaatteista,
- olemassa olevien ryhmien sanomansaatto ei ole niin tehokasta, kuin se voisi yhteistyön avulla olla.

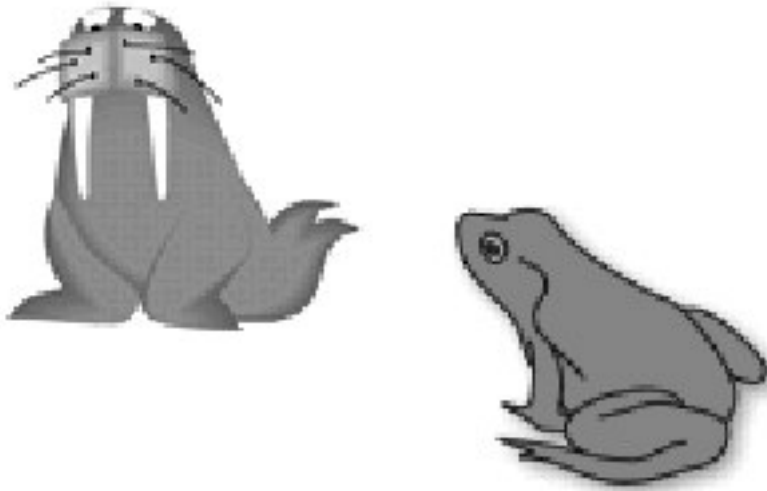
Koska kaikilla ryhmillä ei ole ajan tasalla olevia yhteystietoja, pyydämmekin nyt teitä – AAL:n jäseniä, yhteisömme tehokkaamman yhteistyön (yhtenäisyyden) vuoksi tiedustelemaan kotiryhmästäne, onko ryhmällänne valittua palveluedustajaa.

Mikäli ryhmästäne puuttuu palveluedustaja, pyydämme teitä valitsemaan keskuudestanne sellaisen ja ilmoittamaan tämän yhteystiedot (kutsumanimi, osoite, sähköposti (jos on), sekä puhelinnumero) AAL toimikunnalle sähköpostilla osoitteeseen aal@aal.fi tai postitse osoitteeseen AAL Keskuspalvelu RY, PL 1233, 00101 Helsinki. Tämän jälkeen otamme yhteyttä palveluedustajaan henkilökohtaisesti.

Terveisin,

AAL toimikunta

Tulevia tapahtumia:



Syyskuussa 23.9 - 25.9 2005 tapaamme jälleen Jämsässä, samassa paikassa kuin vietämme heinäkuista viikkoa.

Joulukuun puolivälissä on pikkujoulu viikonloppu, paikka ja tarkempi ajankohta on vielä auki.

Huhtikuussa on taas yhtenäisyypalaverin aika ja se järjestetään todennäköisesti Toivakassa.

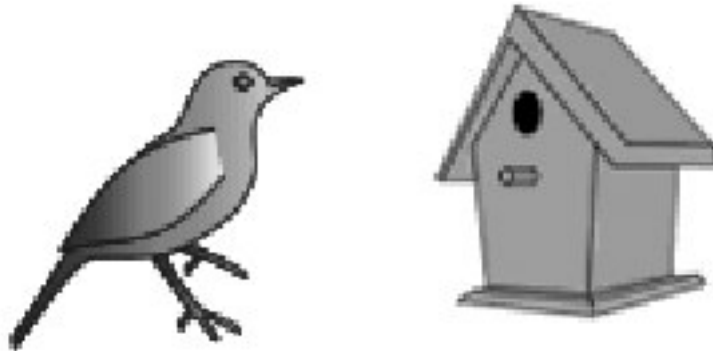
Kaikista tapahtumista tarkemmin lähempänä ajankohtaa!

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

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 luekella silloin kun sinulle sopii.

Hinta on hieman edullisempi, 3 €/vuosi, kun paperi versio on 6.70 €/vuosi.

Lähetä sähköpostiosoitteesi tilaus@aal.fi ja mainitse millä nimellä olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO 800028 – 14203518/ maksun saaja AAL ja laite aiheeksi pdf – lehti.



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 _____