

Kesäkuu 2008

Alkoholistien aikuiset lapset



Teemana Elämä kantaa!

AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki

Nettiosoite: **www.aal.fi**

Sähköposti: **aal@aal.fi**



Alkusanat.....	3
Kuulumisia valtuustoviikonlopusta	4
Uusi AAL toimikunta esittäytyy	6
Seksuaalisuuden malja.....	8
Luovuuden hirviö.....	11
Ajankohtaista.....	12
Hyvä muistaa ja tietää.....	13
AAL-lehden tilaaminen.....	14
Alkoholismista.....	15
Ilonan tarina.....	17
Jumijärven kansainvälinen AAL-tapaaminen.....	19
Jumijärven kesäviikot 7. – 20.7.08.....	20

Seuraava lehti ilmestyy syyskuussa.
Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.
lähetetään elokuun loppuun mennessä:
[satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com)

ALKUSANAT

Viihdytin itseäni tänään oivaltamalla, että kun järjestää sanan UTOPIA kirjaimet uudelleen, saa aikaiseksi sanan TOIPUA.

Erään sanakirjan mukaan sana UTOPIA määritellään haaveelliseksi, yleensä myönteiseksi tulevaisuuden kuvitelmaksi. Sana on saanut alkunsa kirjasta nimeltään Utopia, joka kuvasi kuviteltua ihanneyhteiskuntaa, joka sijaitsi kuvitteellisella saarella. Yleisessä kielenkäytössä "utopia" on alkanut tarkoittamaan varsinkin tulevaisuuteen sijoitettua ihanteellista maailmaa tai haaveellista maailmanparannussuunnitelmaa.

Siis se, että onko toipuminen utopiaa, saa kukin pätkäillä itse ja mitä loppujen lopuksi tarkoittaakaan sana utopia, mutta todettakoon, että toipumista on ollut näköpiirissä. On ilo nähdä ja kokea, että on olemassa mahdollisuus. On olemassa ovi ulos siitä sisäisestä vankilasta! On!

Tämän lehden teemana on "Elämä kantaa." Elämä on elämistä päivä kerrallaan kenties tutuilta näyttävissä puitteissa, mutta emmehän kuitenkaan voi koskaan varmaksi tietää mitä on nurkan takana. Kuten kansikuva osoittaa; elämä kantaa. Hypätään vain mukaan!

Tästä lehdestä voit lukea terveisiä uudelta toimikunnalta sekä kirjoituksia luovuuden hirviöstä, seksuaalisuudesta ja alkoholismista. Mukana myös toipumistarina: Ilonan tarina. Kiitokset kirjoittajille, jotka ovat omalla panoksellaan osallistuneet lehden tekoon!

Erityisen ajankohtaista tällä hetkellä ovat tulossa olevat Jumijärven kesäviikot, jotka ovat siis heinäkuussa. Ei muuta kuin ilmoittautumaan mukaan. Kesäviikoista on tietoa lehden loppupuolella. Hyvää kesää ja tavataan mahdollisesti Jumijärvellä.

-Emämölli kiittää ☺

Kuulumisia kevään 2008 AAL valtuustokokouksesta

Kiitokset edelliselle toimikunnan kokoonpanolle. Uusi AAL-toimikunta valittiin Ilomantsissa. Uuden toimikunnan kokoonpano on:

Sakke Jyväskylä
Seija Kuopio
Eija Kuopio
Antti H. Kuopio
Antti L. Joensuu
Taina Espoo
Timo Jyväskylä
Liisa Joensuu

Toimikunta sai vapaat kädet tulevalle toiminnalle. Valtuustoviikonlopun työryhmätyöskentelyn perusteella **toimikunta toimii seuraavalla tavalla:**

- innostamme ryhmiä hankkimaan neutraalin sähköpostiosoitteen, joka ei olisi käyttäjänsä oma, vaan siirtyisi aina ryhmän palveluvastaavan käyttöön. Esim. ihanaiset(at)hotmail.com

- kehittelemme "Julkisen toiminnan kansiota", josta löytyisi apua AAL:lle, kun menemme kertomaan toiminnastamme esim. kouluun. Kertokaa jos muistatte sopivia videoita tai muuta valmista aineistoa. Yritämme myös kehitellä julistetta tai sarjaa, jossa voisi olla lisänä tasku esitteille. Jotenkin näin: Miksi aina minä? Eikö kukaan ymmärrä? - Menneisyydellä on väliä.

- Otamme askelvihosta uuden painoksen.

- Mietimme voisiko Back to Basics kurssista muokata AAL:lle sopivamman.

- Vietämme kesäviikkoja Jumijärvellä Jämsässä 7. - 20. heinäkuuta. Jokainen halukas ryhmä saa ottaa vetovuoron omalle päivälleen. Miettikää haluaisitteko te tarjota omanlaistanne aktiviteettia meille muillekin!

- Tanskalaiset olivat ihailleet meidän ihania 20-v. päiviamme ja pyytelivät meitä järjestämään alueelliset AAL-päivät. Me hullut joensuulaiset tartuimme koukkuun! Jumilla on siis kaksipäiväiset alueelliset, kansainväliset AAL-päivät - eli tervetuloa toiskieliset ja ulkomaalaiset 12.- 13.7. Aktiviteetit eivät vaadi kielitaitoa.
- **Seuraava** yhtenäisyyspalaveri eli **valtuustokokous pidetään 27.-29.3.2009.** Jos teillä on yhteyksiä muihin 12 askeleen ryhmiin, voisitteko ilmoittaa ajankohdan myös heille päällekkäisyyksien välttämiseksi, kiitos. Haluaako joku eteläisen Suomen ryhmä isännöidä tapahtumaa?
- Jos intoa piisaa ja ryhmät kutsuvat, kehittelemme myös Ihmelapset kiertueella - tiedotus-iskuja ympäri maata. Esim. päivällä yleisöluento ja illalla palaveri paikallisen ryhmän kanssa. Jos teitä kiinnostaa, pankaa viestiä aal(at)aal.fi tai soittakaa Joensuun ryhmän puhelimeen.
- Iloitsemme yhteisestä toveriseurastamme AAL:sta ja terveemmäksi kasvamisesta.
- Lisäämme tätä toimintasuunnitelmaa ja muunnamme sitä toiminnaksi sikäli kun toiveita tulee!

Toimikunnan puolesta puheenjohtaja Liisa.

Jumittaako?
Ilmoittautuminen käynnissä!
Lisätietoja viimeisellä sivulla.



Uusi AAL-toimikunta esittäytyy

pj. Liisa Joensuusta. Olin puheenjohtajana vuosi sitten kun AAL täytti 20 v. Jäin vä-
lillä pois hoitamaan omaa elämääni, mutta ehkä tätä paranemisen velkaa voi vielä
lyhennellä. Aikuisia lapsia neljä. Olen pohjoisten ryhmien palveluvastaava, tapahtu-
mavastaava yhdessä Hgin Veskun kanssa sekä maailmanpalveluvastaava yhdessä
Antin kanssa. "Sanoman saattamista ja lisää yhteisöllisyyttä."

Taina (vpj.) Espoosta, Soukan ryhmän jäsen. Ensimmäistä kertaa toimikunnas-
sa. Naimisissa, viisi lasta. Palveluvastaava pääkaupunkiseudun (Espoo, Vantaa,
Hki) ryhmille. Haluan auttaa siinä, että sanomansaatto tulee ryhmätasolla mahdolli-
simman helpoksi. Harrastan mm. avantouintia ja laiskottelua. "Palvelutehtävä edistää
toipumista"

Seija Kuopiosta. Lähes aikuiset lapset. Ensimmäistä vuotta toimikunnassa. Materiaa-
livastaava, eli postittaa tilatun kirjallisuuden ryhmille yhdessä Eijan kanssa. Tunnen
suurta osaamattomuutta, mutta lähdän oppimaan. Minulla ei ehkä ole paljon annet-
tavaa, mutta toisaalta tuntuu hirveän hyvältä. Olen ylittänyt taas yhden kynnyksen ja
se on positiivinen juttu minulle. "Kun on turvallinen ja hyvä olo, se välittyy ulospäin."

Sakke Jyväskylästä. Vastuualueet palvelu ja tiedotus. Yhteydenpitäjä ryhmiin Jyväskylästä etelään. Neljäs vuosi toimikunnassa.

Timo Jyväskylästä. Ensimmäistä kertaa toimikunnassa. Web-vastaava ja talous-
harjoittelija. Harrastan kuntosalia, moottoripyöräilyä ja työnarkomaniaa;) Olen opet-
telemassa ja ihmettelemässä valtakunnallista toimintaa. Ihmettelen miten pienillä
resursseilla tätä toimintaa pyöritetään. Haluaisin laajentaa vastuunkantajien määrää,
ettei toiminta olisi muutaman ihmisen varassa. Toivon, että myös kipeistä ja vai-
keista asioista puhutaan, ettei jää turhia oletuksia ja kyräilyä. Jos puhuminen ei heti
onnistu, niin otetaan aikalisä ja yritetään myöhemmin uudelleen.

Eija Kuopiosta. Toista vuotta toimikunnassa. Postituksen varanainen Seijan kaverina. On pitänyt kulkea pitkä tie uskaltautuakseen tähän. On vienyt pitkän ajan parantua, kun olen aloittanut niin kaukaa pakkasen puolelta.

Antti H. Kuopiosta. Sihteeri. Uusi mies toimikunnassa. Harrastan tällä hetkellä lähinnä työtä ja opiskelua, ja musiikkia sikäli mikäli ehdin. Yritän myös parhaani mukaan toimia kahdessa 12 askeleen yhteisössä maksaen velkaani tästä uudesta, ihmeellisestä elämästä. Haluaisin toimikunnan muistavan kaikissa toimissaan sen **AINOAN** päätarkoituksemme.

Antti L. Joensuusta. Uusi mies toimikunnassa. Web-vastaava yhdessä Timon kanssa ja maailmanpalveluvastaava Liisan kanssa. AAL:n, AA:n ja NA:n jäsen. Ylivastuullinen alisuoriutuja, alivastuullinen ylisuoriutuja, toivoisi olevansa vastuullinen suoriutuja. Tärkeimpinä elämässä ryhmät ja selvin päin oleminen, toipuminen. Harrastaa kitaran rämpyttelyä, avantouiskentelua ja on kiinnostunut kaiken maailman teknisistä ja sähköisistä vempaimista.

Heny jatkaa käännöstyöryhmän ansiokasta vetämistä.

Sari M. Oulusta jatkaa AAL-lehden toimittamista.

Jos käteni on varattu koko ajan siihen
että pidän kiinni jostakin, en voi koskaan
sen enempää saada kuin antaa.

- Dorothee Solle -

Teksti kertoo seksuaalisen hyväksikäytön lapsuudessaan kokeneen ihmisen toipumistarinan.

SEKSUAALISUUDEN MALJA

Ennen se oli jotain outoa, kummallista, sekavaa, hämmentävää. Se oli kiellettyä, liikaista, tahrattua. Minulla ei ollut oikeutta siihen. Se ei ollut minua, ei minun omaani. Inhosin olla katseen kohteena, halusin olla näkymätön. Seksuaalisuus oli pahaa. Toisaalta käytin sitä kaupankäyntiin. Ostin seksuaalisuudellani hyväksyntää, minun ei tarvinnut olla yksin. Olin pidetty niin kauan kun en kieltäytynyt mistään. En tajunnut toistavani riistäjieni kaavaa. Uskoin olevani kaiken yläpuolella, hallitsevani halujani sekä käytöstäni.

Näin ei todellakaan ollut. Loin alitajuisen tarpeen olla ylenpalttisen seksuaalinen, jotta kukaan ei koskaan enää raiskaisi minua. Jos itse olisin aktiivisen seksuaalinen, ei sitä enää tehtäisi väkisin. Valitsin kahdesta pahasta vähemmän pahan, tein muka itse päätöksen haluta seksiä. Todellisuudessa minulla ei koskaan ollut uskallusta valita kieltäytymistä seksistä, sanoa ei. Olin aina muiden käytettävissä. Uskoin oman arvoni olevan riippuvainen muiden halujen tyydyttämisestä.

Hylätyksi tulemisen pelko hallitsi aikaisemmin kaikkea. Kaikkein eniten seksiä. Jos en antaisi sitä koko ajan, minä jäisin yksin. En olisi kukaan, en mitään. Olisin tyhjä. Vedän puoleeni sitä mitä pelkään. Vedin siis puoleeni ahneita miehiä, himokkaita katseita, rikkinäisiä ihmisiä. Epätoivoisia toiveita pelastumisesta, parantumisesta. Täyttymyksestä. Ihan kuin minulla olisi ollut jonkinlainen magneetti, joka veti puoleensa tietynlaisia ihmisiä.

Pelkäsin poikaystäväni jättävän minut, jos en antaisi hänelle seksiä, jos en pystyisikään siihen jatkuvasti, jos minun ei tekisikään mieli. Uskoin hänen olevan kanssani vain seksin takia, siksi että olin "hyvä" siinä. En voinut tajuta, että minussa oli muutakin arvokasta. Enkä todellakaan voinut tajuta, että mies, sanoi, ettei hänen tehnyt mieli seksiä. Ei aina, ei koko ajan. Miten niin saattoi olla? Olinhan oppinut pitämään miehiä seksinhimoisina petoina, saalistajina, jotka katsoivat naisia vain yhdellä tavalla.

Poikaystäväni avasi tunnelukkoni, antoi minun tulla lähemmäs ja lähemmäs itseään. Pelästymättä tunteenpurkauksiani hän otti ne vastaan ja suodatti ne lävitseen. Hän on kallioni, turvani. Järkähtämätön, peloton. Minä nojaan häneen ja annan hänelle enemmän kuin kenellekään koskaan. Annan kaiken minkä itsestäni irti saan. Tajusin seksin olevan muutakin kuin suorittamista, se on ennen kaikkea läheisyyden ja rakkauden ilmaus. Heikkouden ja haavoittuvuuden paljastamista, itsensä antamista toiselle, antautumista suurimpaan mahdolliseen läheisyyteen. Samankaltaista läheisyyttä varmaankin kokee vastasyntynyt vauva äitiinsä.

Uskalsin vähitellen poikaystäväni seurassa avata seksuaalisuuteen liittyviä lukkoja. Vaivuin usein epämääräisen pelottavaan sekavuustilaan seksin aikana. Leijuin ulos kehostani, katselin kaikkea ulkopuolelta. En tuntenut mitään, olin turruttanut tunteeni ja kehoni reaktiot. Orgasmi tuntui raa'alta väkivallalta ja aloin sen jälkeen usein täristä ja itkeä hysteerisesti. Usein minun oli pakko siirtyä orgasmin ajaksi pois omasta kehostani, jotta menettäisi kontrollia tunteistani. Saatoin alkaa hyperventiloimaan tai huutamaan. Tällaiset tunnetilat saattoivat kestää tuntikausia. Vaivuin pimeyteen, josta oli vaikeaa enää ottaa kontaktia kehenkään. Aivan kuin kehoni olisi kuollut seksin aikana.

Pala palalta uskalsin lähestyä surua ja tuskaa, jonka takana nautinto oli piilossa. Tiesin jotenkin nautinnon olevan siellä, en vain ymmärtänyt, miten pääsisin kokemaan sitä. Uskoin nautinnon olevan aina yhteen kietoutunut suruun ja tuskaan. Itkin usein. Lopulta ymmärsin, että kun uskalsin kokea suurimmat tuskan hetket ja mennä niiden läpi, niiden takaa paljastuisi uusia, ennen kokemattomia tunteita. Puhdas nautinto antoi itsestään ensi merkkejä. Aloin tietoisesti pyrkiä sitä kohti. Yhdessä poikaystäväni kanssa treenasimme ahkerasti, valmensimme minua kuin urheilusuoritusta varten. Hoimme: "Hyvä tyttö, sinä pystyt tähän, olet ansainnut tämän, olet kaunis ja ihana ja turvassa. Sinulla on oikeus nautintoon. Tässä ei ole mitään väärää." Vähitellen aloin uskoa hokemiin ja luottaa enemmän. Sain kokea kallisarvoisia läheisyyden hetkiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Olin turvassa.

Vähitellen aloin korjata itseäni. Aloin tutkiskella seksuaalisuuttani. Aloin antaa itselleni anteeksi ja tilaa kasvaa. Otin eroottisia valokuvia itsestäni. Niitä oli jännittävä katsella. Näin itseni toisen silmin. Miten poikaystäväni katsoi minua kun rakastelimme. Pystyin nyt katsomaan itseäni niin. Näin seksuaalisuuden voiman. Sillä on tuhoava vaikutus. Orjuuttava. Se saa ihmiset sekaisin himosta, se saa heidät raiskaamaan omia lapsiaan ja jopa eläimiä. Ihmiset menettävät itsehillintänsä ja heistä tulee hirviöitä. Seksuaalisuus on pelottavaa ja kauheaa, mieletöntä. Mutta toisaalta se on voimaa antava, maailman alkukantaisin voima. Luomisen voima. Siihen ovat sidoksissa kontrollin menetys ja täydellisen nautinnon saavuttaminen. Uusi elämä syntyy seksuaalisuuden voimien vaikutuksesta, elämä uudistaa itsensä ja muuntuu.

En halua enää koskaan harrastaa seksiä muusta syystä kuin rakkaudesta. En halua kahlita tunteitani pelon valtaan. En anna pelon ohjata tekojani. Haluan ilmaista haluani suoraan, lausua ääneen toiveeni ja ottaa vastaan. Haluan jakaa läheisyyttä ja turvaa, en kylmyyttä ja suorittamista. En halua syyllistää, haluan luottaa.

Seksuaalisuuteni on minun omani. Sen ilmaiseminen on omassa vallassani. Niin kauan kun mietin, mitä muut minusta ajattelevat tai haluavat, en keskity itseäni. Olen ansassa. Haluan olla vapaa ja peloton. Haluan itselleni selkeät rajat, joita rikkoivat ihmiset tunnistan ja suljen ulkopuolelle elämästäni. He eivät ansaitse kunnioitustani. Vain kunnioituksella voi ansaita seksiä. Vain luottamuksella voi päästä läheisyyteen.

Tänään olen kokonainen, olen oma itseni läpikotaisin. Tunnen oman heikkouteni, oman musertavan pienuuteni. Silti minussa on voimaa, jota monet kadehtivat. Olen kävellyt läpi oman kärsimykseni, olen huutanut ulos oman tuskani. En aio menettää itseäni enää muille, en aio asettaa kehoani muiden käytettäväksi. En aio toistaa sairautta kohtelemalla muiden kehoja tavaroina. Aion kohdata ihmiset omana itsenäni. Aion katsoa heitä silmiin ja nähdä heidän sielunsa. Jos näen siellä pahuuden, väistän heitä. Jos näen siellä hyvyyden, otan sen vastaan. Otan riskin. Kosketan.

Anna



Kotelo

Kuuntelen ääniä ojalta
katson revontulia käsien raoista ja alan pelätä.
Pihan perällä leijuu valtava muovikotelo.
Menen sen sisään.
Menen muovikoteloon yöksi.
Kotelossa on turvallista, mutta niskat taittuvat.
herään aamulla,
olen kasvanut kieroon.
Yritän tulla ulos,
mutta en muista missä on kulkuaukko.

Minulla on ahdasta ja vähän tilaa hengittää.
En jaksa ponnistella, sillä täällä olen turvassa
ja täällä minua ei raavi kukaan.
Täältä minua ei nähdä
ja täällä valo ei tunnu niin pahalta.
Muovikotelosta voin huutaa
ja minut kuullaan jos kuullaan.

Myöhemmin haluan pois,
mutta tähän ei ole käyttöohjetta.
Joku sanoo, että ajattele Jumalaa
äläkä kahlitse itseäsi muovikoteloihin.

Minä ajattelen Jumalaa,
mutta hän ei halua tulla koteloon.
Hän haluaa, että minä tulen ulos kotelosta,
mutta minä en ehkä uskalla.

Nuppunyytti

LUOVUUDEN HIRVIÖ

Luovuuden hirviö asuu pienessä kipossa kannon alla. Se ryömii esiin kipostaan aina kun pieni lapsi keksii jotain hienoa ja uutta. Luovuuden hirviö ryömii lapsen luo, katsoo häntä kieroutunein silmin ja ojentaa käpälänsä. Hirviö repii paperin, jolle lapsi on piirtänyt, suttaa sen väripisaroilla. Se örisee lapsen laulun päälle, kilkattaa vääriä nuotteja soiton sekoittaakseen. Mutta pahinta kaikesta on, jos luovuuden hirviö pääsee livahtamaan lapsen sydämeen. Se kovertaa sydämen ontoksi kipoksi ja jää pysyvästi asumaan sinne ilman lupaa. Ja aina jos lapsi yrittää tehdä jotain hienoa ja jännittävää tai kaunista, se puhalttaa pelkoa ja häpeää hänen sydämeensä. Lapsi jäähmettyy.

Luovuuden hirviön voi voittaa viekkaudella ja kärsivällisyydellä. Varustuksiin tarvitaan iso vasara tai jakoavain, pussillinen hiekkaa ja leivänpaahdin. Kun olet hankkinut tarvittavat välineet, käy istumaan ja ota vasara käteesi. Avaa hiekkapussi valmiiksi ja ala hommiin. Tarvitset syötiksi jotain luovaa, jotain todella herkullista ja ihanaa. Sel-laista minkä luovuuden hirviö mielellään pilaisi, jota se ei voi vastustaa. Piirrä vaikka kuva tai tee laulu, jolla houkuttelet sen nostamaan päänsä kipostaan.

Sinun pitää olla valppaana! Heti kun hirviö nostaa ilkeän päänsä kiposta, sinun täytyy lyödä sitä lujaa vasaralla päähän. Heti ensimmäisen iskun jälkeen jatka luovaa tekemistä, ja odota kunnes se uskaltautuu jälleen nostamaan päätään. Lyö uudestaan, lyö niin kovaa kuin jaksat. Heitä hiekkaa sen silmiin, sokaise se niin että se menee pyörälle päästään. Nosta se kokonaan ulos kiposta ja tunge se leivänpaahtimeen. Paahda se korpuksi ja murra se palasiksi. Syötä palaset ohikiitävälle muuttolinnuille. Pyydä niitä pudottamaan palaset kauas kaukomaille, mistä luovuuden hirviö ei enää ikinä pääse sinua kiusaamaan.

Päästyäsi hirviöstä eroon sinun täytyy vielä korjata haavoittunut sydämesi. Sitä täytyy ravita lämpimillä nesteillä, sitä on hyväiltävä ja sille on laulettava hiljaisia lauluja, jotka kertovat rakkaudesta ja toivosta. Tee tätä niin kauan kunnes se on täysin palautunut entiselleen. Kunnes sen voimat ovat palautuneet ja se sykkii iloisesti ja taiseisesti. Voit toki helliä sitä silloin tällöin muutenkin, vaikkei se olisikaan enää sairas. Tässä kaikki, mitä voin sinulle kertoa luovuuden hirviöstä. Taistelusi sinun on käytävä yksin.

Anna

AJANKOHTAISTA



AAL KESÄVIIKOT

JUMIJÄRVEN AAL –kesäviikot ovat 7.7.- 20.7.

Ilmoittautuminen menossa!!!!

TARKEMMAT TIEDOT LEHDEN LOPPUPUOLELLA!!!

AAL ISO KIRJA – englannin kielinen

Isoja kirjoja ja työkirjoja on tilattu pompsi eli niitä voi tilata itselleen. Hinnat ovat Iso kirja 20 e ja työkirja 10 e. Ottakee yhteyttä tilaus(at)aal.fi

AAL:n Ison Kirjan kääntäjiä toivotaan lisää

Jos haluat auttaa omalta osaltasi AAL:n Ison Kirjan kääntämisessä, voit osallistua mm. seuraavilla tavoilla:

- kääntää jonkin kappaleen yhdessä kääntäjäparin kanssa
- tarkastaa käännettyjä jaksoja ja tehdä parannusehdotuksia
- osallistua kirjan taittamiseen

Kääntäjäehdokkaat tekevät parin sivun käänösnäytteen Henylle, joka antaa ohjeet ja varmistaa että laatu on kohtuullista. Pelkiksi tarkastajiksi ja kommentoijiksi pääsee suoraan. Taittajilla tulee olla aikaisempaa kokemusta taittotyöstä.

Kaikki apu otetaan kiitollisuudella vastaan. Kyselyt ja yhteydenotot Henylle osoitteen henry_holm(at)hotmail.com

Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot:

AAL Keskuspalvelu ry
PL 1233, 00101 Helsinki.
aal(at)aal.fi

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot sekä Ison kirjan tilaukset:

sähköpostiosoite tilaus(at)aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen:

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. Sähköpostille voit 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. Niin se käy!

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.

AAL –lehti

Lehden kokoaa Sari, tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

Lehteen tulevien tekstien suhteen valintaa tekee Sari ja toimikunta käy lehden läpi ennen julkaisua. 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 [tilaus\(at\)aal.fi](mailto:tilaus@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)	

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

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

Tämän lehden voi ladata myös pdf-tiedostona osoitteesta: www.aal.fi. (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada lehden heti valmistuttua ja voit rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii. Mikäli olet liittynyt AAL:n sähköpostilistalle, saat lehden ilmestyttyä tiedon sähköpostiisi ja voit käydä lataamassa lehden nettisivuiltamme kohdasta: Materiaalia.

Seuraavan kerran AAL-lehti ilmestyy syyskuussa ja juttuja tähän lehteen voi lähettää elokuun loppuun mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com).

**HAKU PÄÄLLÄ!!!!
SEURAAVAAN LEHTEN KAIVATAAN JUTTUJA.**

Alkoholismista

Jo pitkään ennen kuin kuulinkaan mistään virtahevosta olohuoneessa mietin, millä tavoin kuvailisin alkoholismia ja sitä millaista on elää sellaisessa perheessä jossa on tällainen ongelma. Halusin kirjoittaa sen kääntäen, että jos minulla olisi vastaava ongelma, miltä se isästäni tuntuisi.

Minulla on siis eräänlainen oksennus-ongelma. Alussa se oli vain viikonloppuisin, perjantaina se alkoi ja sunnuntaina (yleensä) loppui. Aloin oksennella perjantai-iltana. Kaikkialle ja antaumuksella. Lauantai-aamuna se jatkui, olin oksentanut jo ennen kuin muut olivat heränneet.

Kävin lähikioskilla oksennusreissulla ja joskus kävelin kaupungissa asti. Lauantai-iltana rankka oksentaminen vei voimat ja sammuin. Perheenjäsenten tunteet olivat ristiriitaisia, samalla kun he olivat helpottuneita että viimeinkin olin oksentamatta, silti päällimmäiseksi nousi viha. Taas olin oksentanut itseni siihen kuntoon, että taju lähti. Sitä tuli aina ympäri kotia, jopa toisten päälle, mutta kaikki esittivät tietämätöntä, huomaamatonta. Minulla oli kivaa, omat ja muiden jutut nauratti ja olin maailman hauskin ihminen. Omasta mielestäni ainakin.

Tätä jatkui vuosia, vuosikausia. Aina sukujuhlissa, juhlapyhinä, valmistujaisissa perheenjäsenet odotti ja toivoi, etten aloittaisi oksentelua. Heitä se hävetti, niin kuin varmaan kaikkia jotka sen näkivät. Tietenkin aloitin, sehän oli minun luontoni. Puolisoni mäkätti ja raivosi, siitä sain tietysti aiheutta oksentaa lisää. Oksensin antaumuksella juhlavieraiden päälle, kotiin, autoon, mutta juuri kukaan ei kommentoinut mitään.

Pakkohan heidän oli huomata haiseva, sotkeva oksennus joka vei tunnelman alas ja sai aikaan turhautuneisuutta, pettymystä, raivoa, vihaa, inhoa. He vain olivat niin tottuneet siihen, näinhän minä aina toimin. Oksenteluun liittyi myös sellainen asia, etten voinut ajaa autoa. Perheen ainoa ajokortti oli minulla, joten tämä oksentelu aiheutti myös runsaasti ylimääräistä harmia ja erikoisjärjestelyjä.

Vaikka olimme menneet autolla sukulaisiin, minä saatoin alkaa oksentaa siellä ja jatkaa sitä niin pitkään, että jonkun piti viedä meidät takaisin kotiin koska en pystynyt ajamaan. Kotona oksentaminen tietysti jatkui. Joulut ja juhannukset olivat niitä aikoja, jolloin kaikki odottivat minun olevan oksentamatta, mutta jolloin minä kaikkein todennäköisimmin sen tein. Silti suurin osa ihmisistä sen hyväksyi "melkein pä hymyssä suin".

Vaikka he olisivat juuri laittaneet hienot vaatteet päälleen ja minä heitin heidän päälleen mojavat laatat, he vain vaihtoivat vaatteet ja olivat niin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. (Olohuoneessa makasi valtava virtahepo, joka löyhkäsi ja sotki joka paikan, vei istuimet ja söi ruuat, mutta silti kukaan ei ollut näkevinään sitä.)

Omassa mielessään kaikki kirosivat minut oksennuksineni alimpaan helvettiin, mutta minulle ei sitä kukaan sanonut suoraan. He ehkä käytöksellään näyttivät pettymyksensä ainaisesta sikailustani minulle ja sehän antoi tietysti lisäpontta oksentamiselle.

Kuulostaa ihan hullulta ja järjettömältä. Jos joku ihminen oksentaisi tahallaan ihan kaikkialle ja viikosta toiseen, vuodesta toiseen, kuka sen hyväksyisi? EI KUKAAN. Ihanko todella perheenjäsenet vain hymyilisivät ja vaihtaisivat vaatteensa, jotka todennäköisesti laattaisin pian uudelleen? Ihan nurkumatta? Sukulaiset eivät sanoisi mitään, vaikka tulisin heidän kotiinsa, heidän vieraakseen ja kenties juhlimaan jotakuta ja alkaisin sotkea heidän kotiaan, vaatteitaan, ruokiaan? Kadulla kävellessäni ja samalla koko ajan oksennusta suoltaen kukaan ei puuttuisi asiaan? Epäilen suuresti.

Näin kuitenkin se on alkoholistin kotona. Kun huomaa isän taas aloittaneen juoda, vaikutus on sama, kuin päälleni olisi heitetty haiseva oksennus-sanko: päässäni kiehuu. Silti vain hyväksyn sen, olen hiljaa ja käyttäydyn siivosti. Vaikka tiedän isän juovan ("levittävän oksennusta") koko viikonlopun, minulla ei ole oikeutta sanoa pettymystäni ääneen, vaan kestäen sen hajun, kierrän lammikot, istun likaisella sohvalla ja olen kiltti tyttö. Sukujuhliissa on ole huomaavinani isän humaltumista vaan nauran hänen vitseilleen ja nautin juhlista. Samalla hänen heittämänsä oksennus valuu pitkin päätäni, sotkien meikkini ja kampaukseni.

Sisälläni velloo, se ihan oikea oksennus on kurkussa. On paha olla, itkettää. Kaikki ahdistaa ja suututtaa niin paljon, ettei pysy nahoissa. Täytyy kiemurrella, tekisi mieli juosta niin lujaa että paha olo ja kiukku jäävät jälkeen. Että saisi edes hatken hengittää vapaasti ilman painon tunnetta rinnan päällä. Eihän sitä pakoon pääse edes juoksemalla. Itkukaan ei puhdistu täysin. Kuonamäärä kasvaa sisällä niin suureksi, ettei minua kohta enää ole, vain se epämääräinen musta möykky. Pelottaa.

Sitten huomaan lehdestä ilmoituksen AAL-ryhmästä. Enhän minä tietenkään apua tarvitse, sillä minähän pärjään. Mutta voisin käydä kuuntelemassa mitä muilla on sanottavaa, millaisia oksennuskokemuksia heillä on. Onneksi huomasin, sillä puolen vuoden ryhmässä käynnin jälkeen saan taas henkeä. Harvoin enää tarvitsee kiemurrella, kun tuntuu että nahka on liian pieni. Opin, etten pärjää yksin, vaan tarvitsen muita. Meitä on monta, jotka ovat kasvaneet oksennuksen keskellä.

"Nostan pääni häpeästä, tartun sinun käteesi. Yhdessä pystymme siihen, mihin yksin emme pysty. Kiitos."

nimim. Shusannah

Ilonan tarina

Ilona syntyi tavalliseen työläisperheeseen, kahden rakastavan veljen huomaan ja näennäisesti onnellisen isän ja äidin syliin. Mutta Ilonapa ei tiennyt, että perheellä oli salaisuus, suuri ja synkänoloinen asia, josta ei puhuttu kuin yön pimeinä tunteina. Se oli perheen vanhempien kohtaamaton elämä, riippuvuuksille altis maaperä, jossa joiti elämän rikkaruohojen siemenet. Ilonan elämän alkutaipaleella sieltä alkoi suurimpana rikkaruohona nousta perheen isän riippuvuus kuningas alkoholiin. Se oli sielun repeämään kasvanut nokkonen, joka syövytti muutenkin epävarmaa ihmistä sisältä päin. Vuosien saatossa Ilona alkoi näkemään, että jokin oli pielessä: perheen puutarhassa kasvoi jotain, mitä hän ei naapurien perheissä nähnyt kasvavan.

Koitti aika, että nokkosen juuret sai otteensa myös perheen äidistä. Vuosia kului ja kasvualusta perheessä alkoi rehottaa rikkaruohoja valtoimenaan, kun veljet lopulta muuttivat pois kotoaan, suureen maailmaan. Alkuvuosinaan niin valoisa Ilona alkoi hukkoa rikkaruohojen sekaan, eikä maailma enää näyttänytkään niin valoisalta. Jo 10-vuotiaana hän ryhtyi olosuhteiden pakosta puutarhuriksi, joka yritti katkoa rikkaruohoja sitä mukaa kuin niitä nousi, mutta huonolla menestyksellä: eihän muiden puutarhaan päässyt käsiksi kukaan muu kuin pihan omistaja.

Yhteinen viidakko kasvoi kasvamistaan perheen arjessa, kunnes se peitti viimeisenkin auringonpilkahduksen ja kaikkialla oli vain synkkää kasvustoa. Muutaman vuoden kuluessa tuo kasvusto lopulta tukehdutti perheenäidin, eikä Ilona enää saanut häntä virkoamaan omilla puutarhurin taidoillaan.

Koitti aika, jolloin Ilonakin jätti kodin ja lähti suureen maailmaan. Mutta rikkaruohoja oli hänenkin pihansa jo täynnä, puutarhan hoito kun oli osoittautunut kannattamattomaksi toiminnaksi. Ja sitä paitsi jotkut rikkaruohot oli Ilonan mielestä jo alkaneet näyttää kauniilta koko ikänsä niitä katseltuaan ja lopulta itsekin niitä hellittämään. Ei ollut enää elämää ilman rikkaruohoja, ilman jokaviikkoista vilinää viidakossa ja kaupunkien keinotekoisien värivalojen sykkeessä.

Mutta rikkaruohot ei lakanneet kasvamasta missään vaiheessa. Niiden lonkerot olivat ahtautuneet jo kaikkiin mielen sopukoihin tehden elämästä aina vain ahdistavampaa. Hän oli kyllä tutustunut jo puutarhan hoitoon monenlaisen kirjallisuuden myötä todettuaan, että jotain pitäisi tehdä, mutta yksin hän ei ollut onnistunut jalkauttamaan yhtään hoitovinkkiä elävään elämään. Lopulta Ilonakin oli tukehtumaisillaan rikkakasvien viidakkoon, kunnes tapahtui ihme. Hän sai kuulla puutarhanhoito-ohjelmasta, jossa on mahdollisuus vapautua viidakosta ihan oikeasti. Ilona tiesi sisimmässään, että sitä oli kokeiltava. Ohjelma kuulosti juurikin siltä, mitä hän tarvitsi.

Tämä hoito-ohjelma olikin erilainen: yhteisiä kokouksia viikoittain muiden puutarhan hoitoon perehtyneiden ihmisten kanssa sekä kasvualustan perusteellista tutkimista ja rikkakasvien tunnistamista yhdessä pitempään puutarhan hoitoa tehneen

tukihenkilön kanssa. Isona osana oli myös luottamuksen kehittäminen elämänvoimaan, joka auttaa kasvattamaan ihan oikeita hyötykasveja tai kauniita liljoja, jos vain uskaltaa hellittää otteensa omista nokkosistaan ja juolavehnistään. Ilona lähti ihmeissään ja kiitollisena mukaan, varmistuen koko ajan siitä, että ohjelma toimii nähtyään viidakosta vapautuneita iloisia ihmisiä ympärillään viikosta toiseen.

Se muutti Ilonan elämän. Ihmeellinen puutarhanhoito-ohjelma, jossa keskityttiin rikkakasvien juuriin sen sijaan, että niitä leikeltiin poikki tyvestä, juuri maanpinnan yläpuolelta. Ja ennen kaikkea, se tehtiin omalle pihalle se hoito-ohjelma, ei sukulaisen tai läheisimmän ihmisen pihalle. Se ei ollut kivuton tapahtuma, sillä luopuminen rikkakasvistaan, vaikka edes yhdestä, jätti hetkeksi jälkeensä paljaan maapläntin ja kenties kuopankin. Etenkin viidakon keinotekoisien värivalojen sykkeestä luopuminen sattui syvälle Ilonan sisimpään, sillä hänhän oli oppinut rakastamaan sitä eniten koko elämässään.

Uusien kasvien kasvattaminen tilalle oli aikaa vievää puuhaa, eikä siemeniäkään meinannut alkuun löytyä mistään. Mutta Ilona sai ihmeekseen huomata, että tuulihan niitä kuljetti! Jostain lennähti elämään pieni iloinen uusi asia, johon tarttumalla hän sai sen itämään ja kasvattamaan pienen juuren omaan pihaansa. Ja ajan saatossa sieltä alkoi nousta ensin lehti ja sitten toinen, kunnes vuoden tai kaksi kasvetuaan se puhkesi lopulta kukkaan - kaunis tiikerililja.

Elämään alkoi vaikuttamaan ihan normaali ilmasto tukehduttavan viidakon väistyessä tieltä. Tuli aurinkoisia päiviä ja tuli sateisia päiviä. Joskus tuli rakeita niin, että liljankukka Ilonan puutarhassa kyyristeli väristen kylmästä. Mutta vaikka Ilonan teki välillä mieli soittaa kylmimpinä päivinä vaikeroivaa valitusviuluaan kuten ennen vanhaan, ei hän voinut sitä enää tosimelellä tehdä. Sisimmässään hän tiesi, että tätä se todellinen, taivasalla eletävä elämä on. Katkeria kylmiä sadekuuroja ja sitten taas suloisia auringonpaisteita. Mittasuhteet alkoivat asettua kohdilleen eikä maailma tipahdellut enää niskaan hänen kuullessaan isänsä taas juoneen tai tullessaan omasta mielestään loukatuksi. Nyt hän tiesi, että niskaan tuli vain pisaroita siitä puutarhan yläpuolella olevasta pilvestä, eikä mitään todellista hätää ollut. Hänen elämänsä oli sen kaikkein suurimman puutarhurin kädessä nyt. Sen, joka hänenkin maaperänsä aikoinaan on kuokkinut ja suonut puutarhalle kasvualustan, sekä rikkaruohoille että liljoille. Ja kuten kaikki puutarhurit, sekin haluaa vain nähdä kasvun ihmeen tarhasaan.

Ilonan elämällä oli nyt merkitys. Hän oli päässyt todellisten viherpeukaloiden joukkoon kasvattamaan liljatarhaansa ja nauttimaan auringosta ja sateesta, valoista päivistä ja pimeistä öistä. Hän pääsi itsekin opastamaan puutarhanhoitoa vielä viidakossa eläville ihmisille. Ja mikä ihaninta, hän onnistui silloin tällöin myös tuomaan iloa rakastamilleen ihmisille omista tiikerililjoistaan.

Johku

White nights ACA reunion, Jumijärvi, Finland 12.-13.7.2008

Friday 11.7.2008

20 Evening tea and sauna for arriving

Saturday 12.7.2008

10-12 Welcome! 'May I introduce myself' – meeting with 3-5 minute speech each.

12 Lunch

13.30 – 16.30 Dance workshop

17 Dinner

18 Sauna for men

19.30 Sauna for women

21 Evening Paint & Draw-meeting: Fear
Results will be burn on the camp fire

Sunday 13.7.2008

10 – 12 Moulding workshop: A person whom I have something to say.
Clay or cellulose available.

12 Lunch

Brake for outdoor activities or laziness: hiking, swimming, canoeing, sun bathing and sharing recovery

15 ACA Pow-wow
How is ACA doing in each country?
Look in to the future

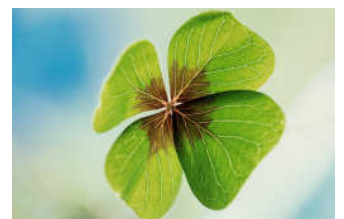
17 Dinner

18 Sauna for women

19.30 Sauna for men

21 Pancake party

22 Feelings meeting





AAL KESÄVIIKOT JUMIJÄRVELLÄ

7.7. – 20.7.2008

Ei kesää ilman AAL:ää ja yhteistä kesän viettoa Jumijärvellä.

On siis jälleen kesäinen mahdollisuus kokoontua yhteen!

Luvassa hyvin erilaista ohjelmaa laidasta laitaan: yhdessäoloa, kokouksia, kokemusten jakamista, leikkejä, puuhastelua, rauhoittumista, mietiskelyä, toipumista

KESÄVIIKOT TOTEUTUVAT SEURAAVASTI:

maanantai 7.7.-13.7. Aikuisten viikko, jolloin voivat osallistua kaikki aikuiset.

lauantai

ja sunnuntai 12.-13.7. Kansainvälinen AAL-tapaaminen ”White nights ACA reunion”, mukana ACA-laisia pohjoismaista sekä mahdollisesti myös muista maista.

maanantai 14.7.-20.7. Perheiden viikko, jolloin AAL-laiset voivat ottaa myös perheen jäsenensä mukaan.

Hinta

aikuiset 8 euroa/yö, lapset 4 euroa/yö

Ilmoittautuminen

Jumijärvelle voi ilmoittautua sähköpostilla: aal(at)aal.fi tai puhelimitse 050-547 6548.

Tule päiväksi tai useammaksi!

Tiedoksi AAL-ryhmille: Kukin AAL ryhmä voi varata itselleen päivän, jonka ohjelman saa itse päättää. Näin saa jakaa muiden kanssa oman ryhmän hauskimmat ideat tai puhuttelevimmat teemat. Ilmoita ryhmälle sopivasta päivästä toimikunnalle sähköpostiosoitteeseen: aal(at)aal.fi.

Lisätietoja Jumijärveen liittyen saat em. sähköpostiosoitteesta.

