

PERHONEN

Kesäkuu 2010

Alkoholistien aikuiset lapset



Kesäkuun Perhosessa:

- Mitä valtuustokokouksessa tapahtuikaan?
- Tutustu uuteen toimikuntaan ja sen jäseniin
- Tuhtia tietoa kummitoiminnasta
- Anonyymi Krokkius seikkaillee jälleen
- Onnellinen on löytynyt!



Muut ihmiset kertoivat minulle yhä uudestaan, että olen arvokas ihminen. Ehkä on jo aika alkaa uskoa heitä.

Hope for Today -kirjas-

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on vertaistukeen ja itsehoitoon perustuva ryhmä, jonka jäseniä ovat sellaiset aikuiset henkilöt, joiden lapsuuden perhe-
taustaan on kuulunut toimimattomassa perheessä kasvaminen. Tällaista
toimimattomuutta on voinut olla vanhempien alkoholismi, voimakas us-
konnollisuus, perheessä vallitseva väkivaltainen, ankara tai arvosteleva il-
mapiiri, jne. Joukossamme on myös ihmisiä, jotka kokevat yleisesti ottaen
lapsuuden perheessä olleen jotain pielessä.

Yhteistä meille on halu kasvaa terveiksi aikuisiksi.

Ryhmämme ovat avoimia. AAL:n ainoa jäsenyysvaatimus on halu toipua
toimimattomassa perheessä kasvamisen vaikutuksista.

Useat meistä ovat tunnistaneet itsensä pyykkilistasta ja tulleet lähim-
pään AAL ryhmään. (pyykkilista lehden takakannessa.)

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen
kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat ai-
heuttaneet meille monia luonteenpiirteitä ja henkistä kipua, josta olemme
AAL:n avulla alkaneet toipua. 12. askeleen kehyskertomuksessa toipumis-
ta verrataan perhosen vapautumiseen kotelosta.

Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman minkä se saa
kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta selviytyäkseen perhosena.
Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, kos-
ka juuri se kasvattaa meitä. AAL on auttanut meitä kohtaamaan tuon ki-
vun ja vapautumaan siitä.

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme sekä ajankohtaisista asioista sekä
kertoo keitä me Alkoholistien aikuiset lapset olemme. Haluamme leh-
den välityksellä viestittää toipumistarinaamme: toipuminen on mahdol-
lista. Hyvin moni meistä ei edes aluksi tiennyt kuinka koteloituneita
olimme. Vähitellen aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa
irti kivusta. Tänäpä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuu-
den perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen
on vapautunut kuorestaan!

Tämän lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona laittamalla sähkö-
postia osoitteeseen tilaus(at)aal.fi. Lehden hinta 6,70 € vuosi. Lehti il-
mestyy n. 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-
tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdasta materiaalit.



Sisällys

PERHONEN -

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat.....	4
Valtuustokokouksen kuulumisia.....	5
Hauska tutustua: toimikunta esittäytyy.....	7
Puheenjohtajan mietteitä.....	10
Kummitoiminta AAL:ssa (aca) Ison Kirjan mukaan 12	
Anonyymi Krokus	14
Onnellisia, onpa heitä!.....	14
Jumijärvi kutsuu.....	15
Hyvä muistaa ja tietää.....	16
Kolumni: Aikuisuus - mitä se on?.....	17
Ajankohtaista.....	19
Pyykkilistä.....	20

KIRJOITA AAL LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksista, tunteista ja ajatuksista. Voit kirjoittaa myös millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumisohjelmaamme tai AAL toimintaan liittyen olet kokenut. Kirjoitukset voivat olla kertomuksia, ihmettelijitä, kysymyksiä, runoja, jne.

Myös AAL ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia lehteen laitettavaksi. Olisi myös kiva jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoittaa jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan, jne. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita aal:n jäseniä haastatella ja tehdä lehteen jutun, mahdollisuuksia on monia.

Seuraava AAL lehti ilmestyy syyskuussa 2010.
Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.
lähetetään elokuun loppuun mennessä:

ALKUSANAT

Kolmikymppiseksi asti roikuin omassa tuskan ja ahdistuksen puussani. Sen pääjuurena oli häpeä. Se imi ravintonsa lapsuuteni kokemuksista ja ilmapiiristä. Oksisto oli kasvanut tuuheaksi eloonjäämisperiteistä. Oli eristäytymisen oksa, oli miellyttämisen oksa, oli pätemisen oksa. Vuoronperään roikuin kynsi ja hampain joko ylivastuullisuudessa, pelossa tai itseni unohtamisessa. Pidin kiinni henkeni hädässä. Riipuin, roikuin ja ripustauduin. Luulin, että lakkaan olemasta, jos päästän irti.

Oksiston hedelminä olivat luonteeni vääristymät. Puu tuotti runsaasti hedelmiä, jotka maistuivat makeilta ja saivat minut pysymään selviytymiskäyttäytymisessäni. Toisinaan tunsin itseni muita ylemmäksi, toisinaan huonoista huonoimmaksi. Minussa kasvoivat tuomitsevuus, itsekeskeisyys, ylemmydentunne, oman edun tavoittelu ja itsekeskeisyys. Luonteenvajavuuteni olivat palkitsevia kierolla tavalla. Ne tuntuivat voitelevan lapsuuteni kipeää haavaa, jossa oli pienen lapsen vaille jäämisen tunnetta ja sisäistä loukkaantuneisuutta.

Eräänä päivänä voimani loppuivat täydellisesti. En jaksanut enää pitää kiinni ja uupuneena annoin otteeni irrota. Ei ollut enää väliä tapahtuipa mitä tahansa.

Tapahtui ihme. Pudotus ei ollutkaan niin suuri, kuin olin pelännyt. Romahdin tantereeseen ja jäin makaamaan. Maaperä oli luja ja lämmin selkäni alla. Kun avasin silmäni, näin, että tähdet loistivat kirkkaina. Ja hiljalleen elämä alkoi kantaa.

Tervehdys kaikille Perhosen lukijoille ja kanssakulkijoille. Nimeni on Anna-Inkeri ja olen häiriintyneen perheen lapsi. Olen ollut AAL:n jäsenenä vuodesta 1995, joten kilometrejä toipumisen tiellä on kertynyt runsaasti. Olen Oulun Silta-ryhmän jäsen.

Olen myös tuore Perhosen toimittaja, ja silmiesi edessä on tämän kevään numero, ensimmäinen, jonka olen koonnut. Toimittajan vaihtuminen aiheutti pari väliaskelta lehden ilmestymistähtiin ja kevään numero tulee vasta näin kesän kynnyksellä. Tavoitteena on kuitenkin palata Sarin luomaan turvalliseen rytmiin, jossa hengentuotteemme ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Tässä lehdessä on runsaasti terveisiä maaliskuun valtuustokokouksesta, jossa yhteisömme opetteli hoitamaan yhteisiä asioita yhdessä. Kummi-

toiminta on tärkeä osa AAL:n tarjoamaa toipumispakettia ja siitä saamme lukea uutta tietoa. Onnellisuudesta meille kirjoittaa eräs kohtalotoverimme. Sokerina pohjalla on uusi kolumnistimme, arvoituksellinen Blueskid, joka kertoo kokemuksistaan aikuisuudesta. Hän tapaamme myös tulevissa numeroissa.

VALTUUSTOKOKOUKSEN KUULUMISIA

Vuoden 2010 valtuustokokous eli aiemmalta nimeltään yhtenäisyyspalaveri pidettiin Espoon Kolmperässä maaliskuun 20. päivä. Paikalle oli kokoontunut yhdeksän toimikunnan jäsentä ja ryhmien palveluedustajaa. Muita kiinnostuneita osanottajia oli 6 henkilöä. Uusi toimikunta esittäytyy jäljempänä.

Seuraavan valtuuskokouksen on 18.-20.3.2011 Oulun Sorsasaarella.

AAL- omannäköinen askelviikonloppu

Paluu perusasioihin eli Back to basics -kokoussarjan laatiminen oli keskustelunaiheena valtuustossa. Päätettiin alkaa valmistella omaa materiaalia, joka johdattaisi AAL-ohjelmaan ja askeliin. Vastuu asiasta annettiin Oulun Silta-ryhmälle, ja kaikki asiasta kiinnostuneet voivat ilmoittautua ryhmän palveluedustajalle Jussille. Muun muassa Timo ja Sakke Jyväskylästä olivat jo kiinnostuneita.

Kummitoiminta

Kummilla eli tukihenkilöllä on tärkeä rooli tulokkaan ja toisen jäsenen toipumisen edistämisessä. Kummina oleminen taas edistää suurin harppauksin omaa toipumista ja on luonnollinen jatke omalle askeltyölle.

Valtuustokokous pohti kummitoiminnan lisäämistä ryhmissä. Toivottiin, että ryhmäläiset ottaisivat enemmän vastuuta tulokkaiden vastaanottamisesta. Esitettiin toivomus, että Oulun ryhmä järjestäisi viikonlopun, jossa olisi aiheena kummitoiminta. Nettisivuille tulisi saada aiheeseen opastava teksti. Samoin tulisi laittaa maininta asiasta Tulokas kysyy -osioon.

Iso kirja

Toimikunta pohti Ison kirjan painattamisesta aiheutuvia kuluja. Kulut ovat suunnilleen 8000 euroa. Asiaa voivat tukea sekä yksityiset että ryhmät maksamalla ryhmätukea yhteisölle. Ajatuksena on muun muassa, että kirjasta tehdään ennakkotilauksia ja ne maksetaan ennakkoon. Joensuun ryhmältä on tullut rahan keräämiseksi uusia ehdotuksia, kuten

jääkaappimagneetit, AAL- vaellusmateriaali, CD-levyäänite ja ystävyyskortit.

Käännöstyö on edistynyt erittäin hyvin. Suomennoksessa on edetty selvästi yli puolen välin, sillä 685 sivuisesta järkäleestä on suomennettu 377 sivua. Käännettyjen osien suhteen on saatu jo julkaisulupa ACA:lta Yhdysvalloista.

Juliste

Forssan ryhmä on tehnyt julisteen. Juliste hyväksyttiin ja se laitetaan nettiin Materiaalit-sivulle. Ryhmät voivat käyttää julistetta sanomansaattoon vielä kärsiville aikuisille lapsille. Miksi et kävisi katsomassa!

Viestejä ryhmistä

Valtuustokokousta muistutettiin sanoman saaton tärkeydestä sekä siitä, että tiedottamisen kuuluisi olla keskeistä toimikunnalle ja valtuustolle. Viikonlopuissa tulisi muistaa 12 askeleen ohjelma eikä keskittyä vain hupiin ja hauskanpitoon. Muistutettiin 4. ja 5. askeleen tekemisen tärkeydestä.

Keskusteltiin mahdollisuudesta käydä viikonlopputapahtumissa vain päiväselteään. On jäseniä, jotka eivät halua yöpyä tapahtumissa, mutta haluaisivat olla mukana muuten. Asia on lopulta tapahtuman järjestävän ryhmän päätettävissä.

Tiedottamisesta huolimatta tieto tapahtumista ja toiminnasta ei aina saavuta jäseniä. AAL tiedottaa tapahtumista netissä ja lehdessä. Keskustelussa nousi esille etanapostin käyttömahdollisuus.

Pikkujoulu 2010

Kaikille avoin yhteinen pikkujoulu päätettiin järjestää Kuopion Haminanlahden leirikeskukessa itsenäisyysviikonloppuna.

AAL-netti

Verkkosivujen edistäminen jää toimikunnan tehtäväksi. Asian tiimoilta saatetaan järjestää ”nörttiviikonloppu”. Henry Jyväskylästä on huolehtinut nettisivuistamme ja hän jatkaa hommassa.

Nettiradio

Nettiradion idea jäi hautumaan, koska asian esittelijä ei saapunut valtuustokokoukseen. Idean mukaan yhteisö voisi perustaa oman, suljetun nettiradion, jossa voisi pitää kokouksia.

HAUSKA TUTUSTUA: TOIMIKUNTA ESITTÄYTYY

Kokouksessa kaksi jäsentä ilmaisi kiinnostuksensa toimikuntatyöskentelyä kohtaan, ja he lähtivätkin uusina mukaan toimikuntaan.

Varsinaisen valtuustokokouksen jälkeen toimikunta piti järjestäytymiskokouksensa. Toimikunnassa on tänä vuonna kahdeksan jäsentä: Liisa, Joensuu; Timo, Jyväskylä; Cecilia, Joensuu; Seija, Kuopio; Taina, Espoo; Jaana, Vantaa; Hilikka, Espoo ja Anna, Oulu

Jäsenet esittäytyvät:

Liisa: Hei, olen Liisa Joensuusta, ja toimin AAL-toimikunnan puheenjohtajana viimeistä eli neljättä vuotta. AAL-taivalta on takana jo 12 vuotta, eikä loppua toipumiselle näy. Yhä pienemmäksi taidan kasvaa.

Lähteminen mukaan valtakunnallisiin tapahtumiin ei ollut helppoa, kun en kokenut olevani sen arvoinen. Tulin temmatuksi toimikunnan työhön, vaikka etsin vain omaa paranemistani. Homma ei ole aina mutkaton, kun mielipiteitä on monia ja ratkaisuvaihtoehtoja loputtomiin. Täytyy jaksaa kuunnella. Jonkinlainen yhteinen käsitys sitten lopulta muotoutuu. On tässä saanut oppia paljon, itsestäänkin.

AAL-yhteisö on hieno asia, ja kaikki me aal-läiset upeita persoonia!

Cecilia Cecilia Joensuusta, 24v. Toimin nyt toista vuotta toimikunnan sihteerinä. Ryhmissä olen käynyt pari vuotta. Viimevuosi ei tosin ollut minulla kokonainen kausi vaan edellisen sihteerin lähdettyä vaihtoon ulkomaille hypäsin puikkoihin. Nykyisen puheenjohtajan Liisan kannustamana lähdin toimintaan mukaan ja olen tykännyt.

Olen tällä hetkellä opiskelija ja harrastuksiin kuuluu lukeminen, jalkapallo, jumpat ja karvainen rakkauspakkaukseni Elma vie suuren osan vapaa-ajastani.

Timo: Timo Jyväskylästä, kolmas vuosi toimikunnassa, tehtävänä talousvastaava. Harrastuksiin kuuluu kuntosalia ja laiskottelu. Kiinnostunut jonkin verran myös nörttihommista;)

Taina: Taina Espoosta, 43v. Ekan kerran ryhmässä 1991. Haluan palvella yhteisöä jolta olen saanut paljon, eli uuden elämän.

Jaana: Olen ollut ohjelmassa mukana kohta kaksi vuotta. AAL tarjoaa minulle elämäntavan, jota olen aina kaivannut: rakkaudellisen, avoimen ja iloisen. Olen siitä kiitollinen, vaikka ajoittain lapsi sisälläni pelkääkin ja kiukuttelee. Yhteisömme avulla opettelen huolehtimaan itsestäni ja pikku-Jaanasta.

Olen uusi tulokas toimikunnassa. Kuuntelen ja katsele. Opettelen käyttämään sähköpostilistoja ja siirtelen dokumentteja keskustelupalstalle.

Hilkka: Olen vanhempi tati Espoosta. Olen kovin kiitollinen 12:lle askelelle kasvavasta nöyryydestä elämää kohtaan. Tavoittelen aitoa terveyttä ja sitä kautta helppoa ja rikasta elämää, vapautta olla antelias ja peloton. Avasin suuni

valtuustokokouksessa ja tässä minä nyt olen, palveluksessanne.

Anna-Inkeri Olen Perhosen toimittaja ja tämän tehtävän myötä toimikunnan jäsen.

Toimikunnan tarkoituksesta ja toiminnasta

Tarkoitus Toimikunnan tarkoitus on palvella ryhmiä. Jokainen toimikunnan jäsen on valittu palvelemaan AAL-ryhmiä. Tämä on ainutlaatuista, koska kaikissa muissa yhteisöissä nämä ovat päättäviä elimiä.

Toimikunta siis vastaa siitä, että ryhmiltä tulleet tiedot ja aloitteet välitetään muillekin.

Nettisivut Katsomme läpi verkkosivuille tarkoitettut tekstit, ettei sinne ihan höpsöyksiä tule laitettua. Näitä ovat mm. ryhmien tekemät mainokset ja muut tekstit.

Tapahtumat Vastaamme siitä, että kesäviikko ja pikkujoulu tulevat järjestettyä. Näiden ohjelmasta ja sisällöstä vastaavat ryhmät.

Yhteinäisyyspalaveri Kesäviikon aikana on pidetty myös Yhtenäisyys-aiheinen palaveri, jossa käydään läpi valtuustokokouksen asioita. Tämä siksi, että tieto kulkisi, ja mahdollisimman moni idea tulisi yhteiseksi hyväksi.

Vuosikokous	Valtuustoviikonloppu maaliskuussa on toimikunnan järjestämä, ja se vastaa yhdistyksen vuosikokousta. Siellä käydään läpi tulot ja menot, sekä myönnetään hallitukselle vastuuvapaus. Toimikunnan jäsenistä osa on antanut oikean nimensä yhdistysrekisteriin, että voimme tehdä taloudellisia sitoumuksia, esim. painattaa askelviikkoja. Ja näille ihmisille myönnetään siis vastuuvapaus edellisen vuoden toimista siellä valtuustokokouksessa. Samaten suunnitellaan myös tulevaa toimintaa, jota toimikunta sitten evästyksen mukaan toteuttaa seuraavana vuonna.
Muut toimijat	Toimikunnan ohella AAL-yhteisöä palvelevat Ison kirjan suomennos -ryhmä Henyn johdolla, Perhonen-lehden toimitus Oulun Annan hoivissa ja postitus sekä Web-sivujen ja keskustelunylläpito Jyväskylän Henryn taitavissa käsissä.

Suuret kiitokset kaikille palvelutehtävissä jaksaville! Toimikunta toivottaa kaikille

yhteisön jäsenille rentouttavaa kesää!

PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ VALTUUSTOKOKOUKSESTA

Valtuustokokous ei vielä oikein vastaa ideaa. Uuden palvelujärjestelmän idea on sama kuin esim. ammattiyhdistysliikkeessä tai puolueissa. Jokaiselta alueelta tulee vuosikokoukseen valtuutettu, joka kertoo, mitä paikalli-

sesti

ollaani mieltä mistäkin asiasta. Kaikki ovat perehtyneet asioihin ennakkolta.

Tällä kertaa paikalla oli toimikunnan lisäksi neljä valtuutettua. Pari henkilöä oli lähettänyt omia mietteitään ennen kokousta. Kokoukseen osallistui kaikkiaan 15 ihmistä, joista 11 oli ilmoittautunut etukäteen. Ilmoittautuneiden määrän mukaan oli hankittu ruokaa. Toki, tietäen jo vanhastaan sen, kuinka vaikea AAL:n jäsenten on sitoutua tulevaan, olimme ostaneet ruokaa enemmän.

AAL lisäys yleiseen malliin on se, että ennen kokousta pidetään tavallinen tutustumispalaveri. Näin ihmiset kuulevat toisistaan, ja muodostavat luottamuksellisen kokousilmapiirin. Vallitsevaksi tulee tunne, että olemme samalla puolella. Vaikka ihmiset ovat eri mieltä asioista, kaikki ajattelevat AAL:n parasta. Jos näin ei käy, voi ihmisten mielissä olla epäluottamusta ja pelkoja toisia kohtaan. Oman paikan löytäminen ihmisjoukossa jää tehtäväksi kokouksessa, ja se tietää kokouksen pitkittymistä. Tutustumispalaveri pidettiin perjantai-iltana. Valitettavasti kaikki kokouksen osallistujat eivät päässeet siihen, vaan tulivat paikalle lauantai-aamuna.

Etukäteen toimikunnassa oli ounasteltu, että kokous on aika nopea. Emme odottaneet minkään asian herättävän suuria tunteita. Olimme väärässä. Tällä kertaa keskustelimme lähes kaksi tuntia siitä, miten Jumijärven kesäleiri järjestetään. Asia herätti suuria tunteita, varsinkin niissä, jotka eivät ole olleet leirillä kahtena viime vuonna. Leiri on sujunut hyvin. Arvelin, että tarvitaan vain pientä muistutusta siitä, että päivittäin on oltava kaksi palaveria, onpa sitten perheiden tai vain aikuisten päivä.

Vilkaan ja erittäin polveilevan ja tunteikkaan keskustelun, puheenvuorokierroksen sekä 10 minuutin miettimistäuon jälkeen päädyimme jatkamaan leiriä kuten ennenkin. Perheellisten toiveena oli saada lapset mukaansa viikonloppuna, joten tämä kesä kokeillaan nyt näin, ja paikall-

la

olijoiden määrän mukaan järjestetään seuraava leiri. Viikonloppuisin on ollut eniten väkeä. Vaikuttaako lasten läsnäolo sitä tai tätä? Antaa kesän näyttää.

Tulevalla leirillä puolet ajasta on vain aikuisille, ja puolet aikuisille ja perheille. Kuten viime vuonna, tälläkin kertaa ensin ovat vuorossa vain aikuiset. Heidän leirinsä alkaa sunnuntaina 18.7.2010 ja kestää koko viikon.

Aikuisten lisäksi voivat leirille tulla myös lapset vanhempiensa kanssa torstaista 22.7. alkaen. Yhtenäisyys-aiheinen palaveri pidetään torstaina kello 10.

Leiri loppuu lauantai-iltana 24.7.2010. Halukkaat voivat yöpyä Jumijärvellä sunnuntaihin asti, mutta seurakunnan oma leiri alkaa sunnuntaina klo 12, ja sen vetäjät tulevat paikalle lauantai-iltana.

Tulevaa ajatellen...ehkäpä ensi vuonna pidämme valtuustopalaverin vasta illan suussa, niin että kaikki kokoukseen osallistujat ovat aiemmin päivällä mukana tutustumispalaverissa. Ehkä kokoukseen laskeutuminen sujuu sitten helpommin, ja kokous itse sujuu juohevammin.

Terveisin Liisa

∞ ∞

Oivalsin vihdoinkin, että tarvitsen muita ihmisiä.

En pärjää yksin.

Eikä niin ole tarkoitettukaan.

Ei ole kyseessä epäonnistuminen, jos tarvitsen muita.

Tarvitsevuuteni takia minun tulisi kohdella muita rakkaudellisesti.

*Kaiken, minkä teen toisille, teen itselleni.
kyse luonnonlaista, henkiinjäämisestä.*

-Anna-

KUMMITOIMINTA AAL:SSA (ACA) ISON KIRJAN MUKAAN

Tämä kirjoitelma on laadittu Adult Children of Alcoholics -kirjan kummitoimintaa käsittelevän luvun pohjalta (Luku 11) ja heijastelee siinä esitettyjä mielipiteitä.

Kummitoiminta AAL:ssä poikkeaa hieman luonteeltaan muissa Kahden-toista Askeleen ohjelmissa käytetystä malleista, joiden pohjalta se on kehitetty. AAL käyttää pääasiassa ”matkakumppani”- tai rinnakkaiskummimenetelmää useimmissa kummitilanteissa, mutta näistäkin on muunnelmia. AAL:n kummitoimintaa voitaisiin kuvata vertaisverkkoavuksi, jossa kummi ja kummitettava ovat tasavertaisia ja etsivät yhdessä apua ja ratkaisuja.

Ei mielellään opettaja-oppilas

Pyrimme AAL:ssä välttämään opettaja-oppilastyylistä kummitoimintaa, koska kapinoimme auktoriteetteja vastaan ja meidän on vaikea pyytää tarvitsemaamme näissä tilanteissa. Jos kummimme esiintyy opettajana, meillä on taipumus taantua ihmisten mielistelijöiksi. Yritämme ehkä ennakoida, mitä kummimme odottaa meidän ajattelevan tai tekevän. Saatamme myös luoda tuollaisessa tilanteessa perheessämme vallinneen hylkäysasetelman. Saatamme pelätä, ettemme ole kummillemme mieliksi, niin kuin lapsinakin pelkäsimme vanhempiemme suhteen. Saatamme alitajuisesti ajatella epäonnistuneemme, kun meillä on vaikeuksia AAL-toipumisessa tai teemme virheitä. Tällaisessa suhteessa jotkut

meistä voivat nähdä Askeleet jonain pelottavina määräyksinä. Saatamme nähdä Askeleet jonain, mitä pitää suorittaa täydellisesti, sen sijaan, että ne muodostaisivat polun tervehtymiseen. Voi olla myös, että opettaja-oppilas suhteessa tunnemme, ettei meitä kuunnella tai meidän mielipiteitämme tai kokemuksiamme vähätellään.

Matkakumppani

Näiden kokemusten vuoksi matkakumppanimalli kehitettiin, jotta kummi ja kummitettava olisivat heti alusta lähtien samalla tasolla. Tässä mallissa kummi ja kummitettava kulkevat samaa tietä jonkin matkaa, mutta kummitettava kasvaa pian valitsemaan oman tiensä. Kummi auttaa kummitettavaa näkemään vaihtoehtoja ja punnitsee yhdessä valintojen seurauksia. Kun kummilta kysytään neuvoa, hän kehoitetaan vastaamaan: ”En tiedä, mitä sinun kuuluisi tehdä. Itse toimin vastaavassa tilanteessa seuraavasti...”

Jotkut kummissuhteet säilyvät koko elämän päivä kerrallaan, jotkut ovat lyhytaikaisia ja tilapäisiä ja jotkut alkavat ja päättyvät moneen kertaan. Useimmiten kummin valintaan vaikuttavat samankaltaiset kokemukset. Tämä on ydinkohta matkakumppanimallissa. Tämän vuoksi voimme auttaa toisiamme, kun muut eivät siihen pysty.

Koska kummi ei matkakumppanimallissa ota vastuuta toisen ihmisen elämästä, ei hänen tarvitse pelätä virheitä tai sitä, että vahingoittaisi kummitettavaa. Loukattuja tunteita ja mökötystä saattaa esiintyä, mutta ne ovat ohimeneviä. Kummi ei ole terapeutti, ammattiauttaja tai elämänohjaaja. Hän kulkee henkilön rinnalla ja molemmat osallistuvat AAL-toipumiseen.

Rinnakkaiskummi

Toinen muoto kummitoimintaa on rinnakkaiskummimalli. Se soveltuu parhaiten jäsenille, jotka ovat olleet ohjelmassa jo pitemmän aikaa. Ohjelma ja Perinteet ovat heille tuttuja. He ovat selvittelleet perhetaustansa eman paja ymmärtävät surutyön ja posttraumaattisen stressihäiriön ja tietävät miten käsitellä näitä molempia. He toimivat toistensa kummeina kokemuksella ja kunnioituksella.

Tilapäinen kummi

Tilapäinen kummi tulee kyseeseen usein tilanteessa, jossa tulokas tulee hoitolaitoksesta tai vankilasta ja tarvitsee apua ohjelman aloittamiseen sekä käytännön asioissa. Tilapäinen kummissuhde saattaa muuttua pitkäkestoisemmaksi.

Monta kummiä

Näiden lisäksi on monia muunnelmia ja myös monikummisuutta. Henkilöllä saattaa olla monta kummiä, jos hänellä on esimerkiksi addiktio ja hän osallistuu johonkin toiseen Kahdentoista Askeleen ohjelmaan. Addiktion käsittelyssä saattaa kyseistä ohjelmaa paremmin tunteva kummi olla suureksi avuksi. Vaikka AAL on elämäntapa, joka voi tyydyttää kaikki emotionaaliset ja hengelliset tarpeemme, se ei poista näiden muiden ohjelmien tarvetta tai hyödyllisyyttä.

Mitä tehdä

Kummitettavan on hyvä tehdä lähtöperheen selvitystyö (perheen historia), askeltyötä askel kerrallaan, pitää päiväkirjaa sekä osallistua jollain tavoin palvelutehtäviin. Palvelutehtävänä voi olla esimerkiksi kokouksen puheenjohtajana toimiminen. Palvelutehtävistä kummitettava oppii alusta lähtien antamaan myös takaisin toveriseuralle. Tämä lisää kiitollisuutta ja vähentää tarpeetonta syyllisyyttä.

Kummitoiminta Suomen AAL:ssä

Voidaan rehellisesti todeta, että hiippakunnasta riippuen kummitoiminta on vireää tai sitten lähes uinuvaa. Näiden uusien ohjeiden avulla sekä uuden kirjamme myötä uskon, että kummitoiminta lähtee uuteen nousuun, koska sille on selkeät suuntaviivat ja toimintaohjeet ja se on selvästi sovitettu meidän AAL-jäsenten erityispiirteiden mukaiseksi.
-heny

Anonyymi
Krokkius



ONNELLISIA, ONPA HEITÄ!

Olen kohta jo nelikymppinen, kolmen lapsen äiti: alkoholistiperheessä kasvanut, masennusta sairastanut, eronnut ja AA:n jäsenyydenkin saanut. Ei siis heti tule mieleen, että voisin olla onnellinen. Olen kuitenkin tuon AAL:n 12-askeleen ohjelman myötä alkanut ymmärtää, että onnellisuus ei ehkä olekaan sitä, miksi olin sen kuvitellut. Että se olisi rakastumiseen verrattavissa oleva, ylevä, mahtipontinen ja kaiken täyttävä tunnetila. Että se kestäisi aina vaan, enkä tuntisi pelkoa, masennusta tai vihaa ollenkaan.

Olen oppinut, että onnellisuus onkin jotain pienempää ja kestävämpää. Se on turvallisuutta, vakautta, hyväksyntää ja vapautta olla Minä! Tie sinne on kivinen eikä laisinkaan helppo. Yksinkertainen kylläkin: luotan Luojaan, siivoan taloni ja annan muille omastani. Kiitollisuudella on iso osuus onnellisuuteen. Minun mieleni on jotenkin kummallinen, kun se tahtoo aina jotain muuta kuin sitä, mitä on tarjolla. Silloin on vaikeaa olla kiitollinen, tyytyväinen tai onnellinen...

Siis kaikki on jo minussa: mikään ulkopuolinen ei tee onnelliseksi, koska kuitenkin taas kohta mieli tekee jotain muuta. Niinä hetkinä, kun pystyn ymmärtämään, että minulla on jo kaikki ja että minä olen täysi, olen onnellinen. Ei mies, perhe, lapset, naapurit, äiti tai isä (tai niiden puute) voi sitä muuttaa. Luoja on minut tehnyt ja varmasti pitää minusta huolta, saan kaiken mitä tarvitsen. Kunhan vain saan oman asenteeni kohdalleen ja hyväksyn itseni ja elämäni!

-Marde-

JUMIJÄRVI KUTSUU!

Tervetuloa perinteiselle AAL:n kesäleirille Jumijärven leirikeskukseen Jämsään. Ajankohta on sunnuntaista lauantaihin 18.-24.7.2010. Yöpyminen maksaa 8 e yöltä ja lapsilta 4 yöltä. Leirikeskuksessa runsaasti yöpymistilaa, kolme majoitusrakennusta, keittiö ja sali, palaveritila patjoineen, rantasauna, jossa on Aito-kiuas sekä lampi ja kanootteja yms. varusteita. Leiri on tarkoitettu kaikille AAL:n jäsenille ja siellä voi viipyä itselle sopivan ajan.

AAL:n kesäleiri on aikaa, jonka AAL:n jäsen voi varata oman toipumisensa edistämiseen oli hänellä sitten lapsia tai ei. Toimikunta järjestää leirille puitteet ja AAL-perusohjelman. Vanhan tavan mukaan leiri on aluksi vain aikuisille sisäisille lapsille (su-ke) ja lopuksi kaikenlaisille lapsille (to-la). Jokaiselle päivälle tarvitaan jokin paikallinen AAL-ryhmä vastaa-

maan

- päivän aikataulusta
- vähintään 2 palaverista/pv
- saunan lämmityksestä
- keittiön siivouksesta
- leirille tulijoiden seurannasta ja AAL:n tilinumeron antamisesta.

Yhtenäisyys-aiheinen pidetään palaveri torstaina 22.7.2010 klo 10.

Ne, jotka tulevat lasten kanssa, voivat viikonloppuna organisoida sopivaa ajanvietettä lapsilleen joko yhdessä tai erikseen ja vuorotella AAL-ohjelmaan ja toipumiseen osallistumisessa. Näin kaikkien leiriläisten tyytyväisyys otetaan huomioon.

Leiripäivän ohjelman saavat ryhmät itse muotoilla. Ohjelmassa voi siis olla askel- perinne-, itsetutkiskelu- jne. palavereita, ja menetelminä voi olla tavallinen kokous tai kuvataide, muovailu ja vaikka teatteri.

Ilmoitukset ryhmien vastuupäivistä Liisalle osoitteeseen lisa@iki.fi tai puh. 050-547 6548.

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

Yhteystiedot: AAL Keskuspalvelu ry, [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)

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

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

AAL:n WWW - sivut osoitteessa www.aal.fi

AAL:n keskustelupalsta: www.aal.fi/keskustelu

AAL:n sähköpostilista

AAL:llä on käytössä sähköpostilista, jota käytetään mm. tulevista AAL-tapahtumista tiedottamiseen. Listalle voi liittyä seuraavasti: 1. Mene www.aal.fi nettisivulle. 2. Valitse vasemmasta palkista yhteystiedot ja 3. kirjoita Liity sähköpostilistalle -ruutuun oma sähköpostiosoitteesi, ja 4. paina LIITY.

Maksut

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO 800015-71173393. Maksun saaja AAL. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

Tapahtumat

Jos ryhmä on suunnittelemassa viikonloppua tai muuta tapahtumaa, niin toimikunnalle kannattaa laittaa tietoa tai mahdollisia kysymyksiä osoitteella [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi). WWW-sivujen tapahtumat-osioon tulevat ilmoitukset ja muutokset osoitteella: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

AAL -lehti

Tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi).

Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.

AAL-lehden tilaaminen

AAL-lehden voi tilata itselleen paperiversiona kotiin postitettuna laittamalla sähköpostia osoitteeseen [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). AAL lehti ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa.

AAL lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	6,70 €
	lisälehti (4 lehteä)	6,70 € (jos
	esim. ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)	

BLUESKID: AIKUISNA LASNA

Aikuisuus - mitä se on?

Pienenä poikana ajattelin aikuisuudesta sen tarkoittavan joustavuutta, asioiden syvempää ymmärtämistä ja rauhallisuutta. Näiksi ominaisuuksiksi kuvittelin sellaiset jo tuolloin toimintahäiriöisessä perheessä omaksumani käyttäytymismallit kuin passiivis-aggressiivisen kiltteyden, ikävien asioiden väistelyn ja vaikeista tilanteista pakenemisen sekä omahyväisen ”kaiken yläpuolelle” asettumisen, eräänlaisen pikkudiplomaatin ja viileän terapeutin asiantuntijan roolin oton.

Viime aikoina tutkiessani omaa lapsuus- ja nuoruushistoriaani 12 Askeleemme sekä Pyykkilistan valossa sekä verratessani itseäni ystäviini, olen alkanut huomata aikuisuuden olevan ennen kaikkea itsestään ja mielipiteistään kiinni pitämistä, luonteen lujuuksi sekä voimaa asettaa selkeät rajat itselle ja muille, esim. lapsille, joita en keski-ikäni tultuani ole vielä ehtinyt yhtään edes hankkimaan - väistelyistäni johtuen kun en ole täysillä perhe-elämän syövereihin ehtinyt uppoutuakaan.

Vuoden alussa päättynyttä parisuhdettanikin aikani analysoitua olen nähnyt yhtenä sen loppumiseen vaikuttaneena tekijänä nimenomaan oman kyvyttömyyteni sitoutua. AA:n 4. askel puhuu ”kykenemättömyydestä todelliseen toveruuteen toisen ihmisolennon kanssa”. Itse lisäisin tuohon vielä Pyykkilistan piirteen n:o 10: ”kyvyttömyyden ilmaista todellisia tunteitamme, koska se sattuu niin paljon” - siis jonkinlaisen itsensä kieltämisen (Denial). Häpeän pelko oli suurempi kuin suhteen menettämisen pelko, vaikka niiden välinen tilanne olikin melko tasainen.

Tästä pääsemmekin toimintahäiriöisen lapsuusperheeni ongelmavyöhydin varsinaiseen ytimeen eli kiihkouskonnollisuuteen.

Raamatun ohjeista perheessämme yksi oli ylitse muiden, eli juuri tuo itsensä kieltäminen ja itsensä rakastamisen puute. Isäni, joka oli elättänyt 15-vuotiaasta asti itsensä ja perheensä jäsenet hänen alkoholisti-isänsä kuoltua hänen ollessaan vielä vauvaiässä oppi välittämään itsestään ja ilmaisemaan tunteitaan vasta loppuelämässään löytämänsä

uskonnollisuuden kautta. Olen joskus puolileikilläni todennut 2. askeleen ryhmäpalaverissa oppineeni lapsuudessani, että ”Jumala on olemassa jossain muualla kuin meillä kotona”. Samoin tuntui olevan hoi- van ja minun sekä veljeni kasvun tukemisen kanssa.

Veljeni sai isääni vastaan kapinoidessaan niskaansa minua suuremman lastin ivaa, haukkumista, vähättelyä ja vahingoniloa. Hän tosin siirsi taakkansa minun päälleni jatkuvasti vähättelemällä minua ja minun toi- veitani, olipa kyseessä sitten postimerkkien kerääminen, jonka aloitta- misen hän minulta kielsi, tai mikä tahansa käytännön asia, joissa mo- kaamisesta hän minua läksytti. Sieltä nousevista pelosta ja häpeästä kumpuaa se piirre, etten vieläkään osaa sanoa vastaan hänen minua koskeville narsistisille suunnitelmilleen. Eli pitää puoliani (Pyykkilista, piirre 7.)

Miten tämä on vaikuttanut muuhun elämäni? Työpaikkanikin jouduin ajat sitten jättämään liiallisen ”jämäkkyuden” puutteen takia. Nykyisin yritän elellä päivä kerrallaan ja löytää arjesta sekä minua enemmän hy- väksikäyttämättömistä ihmissuhteista sekä ns. elämäntyöprojekteista jaksamisen aiheita. Niin, ja 12 askeleen vertaistuesta. Myös Tyyneysru- kouksen sanoma hyväksyttävistä asioista lohduttaa jonkin verran. Löy- tyisipä joskus vielä rohkeutta tunnistaa niitäkin asioita, joita voisi muut- ta...

- Blueskid -

*Muista aina, että et ehkä ole täällä vain it-
sesi takia.*

Ehkä olet täällä myös auttamassa muita.

Ehkä joku tarvitsee juuri sinua.

Anna

AJANKOHTAISTA

TAPAHTUMAT

JUMIJÄRVEN KESÄLEIRI HEINÄKUUSSA

Sunnuntaista lauantaihin 18.-24.7.2010 Jämsässä. Tiedustelut ja ilmoitukset ryhmien vastuupäivistä Liisalle: lisa@iki.fi tai puh. 050-547 6548.

QQ
QQQQQQQQQQ

RYHMÄT

TAPANILAN ryhmä lopettaa vähäisen kävijämäärän vuoksi. Ryhmästä jääneet tavarat viemme Pasilan ryhmään, josta voi uutta ryhmää perustaessa saada mm. termospullon, vedenkeitin, sekuntikellon, AAL-vihkosia yms.

JÄMSÄN-LÄNGELMÄEN ryhmä on toistaiseksi lopettanut toimintansa.

AAL-ITÄKESKUS, Kastelholmantie 1 on suljettu remontin vuoksi huhtikuun loppuun. Ryhmä jatkaa toimintaansa maanantaina 3.5. JOS VETÄJIÄ LÖYTYY. Jos haluat vetäjäksi, ota yhteyttä

Maiju

0505622266.

QQ
QQQQQQQQQQ

ASKELVIHKO ÄÄNITTEENÄ

Askel-vihon askeleet on nyt luettu ääninauhaksi. Askeleet voi ladata itselleen kuunneltavaksi mp3:lla tai CD:llä. Ne löytyvät AAL-nettisivuilta askeleet-sivun alalaidasta sekä materiaalit-sivulta askelten kohdalta. Nauhoite on ilmainen, mutta otamme ilolla vastaan kaiken taloudellisen tuen. Keräämme rahaa ison kirjan painatukseen.

PYYKKILISTA

Nämä luonteenpiirteet näyttävät olevan meille yhteisiä johtuen siitä, että meidät on kasvatettu toimimattomassa perheessä.

1. Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
2. Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
3. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
4. Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaat hylkäystarpeemme.
5. Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta, ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
6. Meillä on ylikehittynyt vastuuntunto, ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme.
7. Saamme syyllisyydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
8. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
9. Sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus "rakastaa" ihmisiä, joita voimme "sääliä" ja "pelastaa".
10. Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
11. Tuomitsemme itsemme ankarasti, ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
12. Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
13. Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja (myötäriippuvaisia) ja omaksuimme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkemme edes juoneet.
14. Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

