

PERHONEN
Kesäkuu 2013
Alkoholistien Aikuiset Lapset



"Viisaus on sitä, että opimme etsimään timantteja, jotka on piilotettu ongelmiimme."

Hope for today -kirjasta

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on keskinäiseen apuun ja itsehoitoon perustuva ryhmä. Jäseniä ovat sellaiset aikuiset henkilöt, joiden lapsuuden perhetaustaan on kuulunut toimimattomassa perheessä kasvaminen. Tällaista toimimattomuutta on voinut olla vanhempien alkoholismi, voimakas uskonnollisuus, perheessä vallitseva väkivaltainen, ankara tai arvosteleva ilmapiiri. 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. Monet meistä ovat tunnistaneeet itsensä pyykkilistan ominaispiirteistä ja tulleet lähimpään AAL-ryhmään.

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat synnyttäneet meille monia luonteenvajavuuksia ja aiheuttaneet henkistä kipua, joista olemme AAL:n avulla alkaneet toipua. 12. askeleen kehyskertomuksessa toipumista verrataan perhosen vapautumiseen kotelosta.

Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman, minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta, jotta se selviytyisi perhosena. Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, koska juuri se kasvattaa meitä. AAL auttaa meitä kohtaamaan tuon kivun ja vapautumaan siitä.

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme ja ajankohtaisista asioista. Se toimii myös kokemuksen jakamisen välineenä. Haluamme jakaa kokemuksemme, voimamme ja toivomme siitä, että toipuminen on mahdollista.

Haluamme lehden välityksellä viestittää toipumistarinaamme. Moni meistä ei edes aluksi tiennyt, kuinka koteloituneita olimme. Vähitellen, kun kuulimme toisten jakavan kokemuksiaan, aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa irti kivusta. Tänäpä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Tämän lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona AAL:n web-sivujen kautta tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen perhonen(at)aal.fi. Lehden hinta 8 € vuosi. Lehti ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdasta materiaalit.

Kirjoittajat vastaavat itse kirjoitustensa sisällöstä. Ne eivät edusta AAL:n kantaa kokonaisuudessaan.



PERHONEN, kesäkuu 2013

| | |
|---|----|
| Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti..... | 2 |
| Sisälllys..... | 3 |
| Alkusanat: Ottaa ja tehdä 12 askelta..... | 4 |
| Kolmas ja toinen askel kuvitettuna..... | 5 |
| Raportti valtuustokokouksen päätöksistä..... | 6 |
| Mietteitä ja kokemuksia valtuustokokouksesta..... | 8 |
| Tyyneysrukouksen pitkä muoto..... | 9 |
| Ajankohtaista, ryhmät..... | 10 |
| Hyvä muistaa ja tietää | 13 |
| Alkoholistien aikuisten lasten 12 askelta..... | 14 |

KIRJOITA AAL-LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden!

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksistasi, tunteistasi ja ajatuksistasi. Voit kirjoittaa myös, millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumishjelmaamme tai AAL-toimintaan liittyen olet kokenut. Lehteen voi lähettää myös runoja, sarjakuvia ja piirroksia.

Myös AAL-ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia. Olisi myös kiva, jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoitaisi jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita AAL:n jäseniä haastatella ja tehdä lehden jutun. Kaikki aineisto on tervetullutta.

Seuraava AAL lehti ilmestyy syyskuussa 2013.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään viikolla 34 elokuussa:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: OTTAA JA TEHDÄ 12 ASKELTA

Olen toimittanut Perhosta neljättä vuotta ja olen jatkuvasti halunnut tuoda esiin sen perusasian, että toipuminen AAL:ssa tapahtuu 12 askeleen tekemisen avulla. Askeleet voi ottaa, tehdä tai jopa työskennellä ja työstää, sillä englanniksi sama asia ilmaistaan näin: "work the Twelve Steps". Oleellista on, että otamme ja teemme askeleet, ihan itse.

Iso kirja sanoo näin sivulla 91, että tie kestävään emotionaaliseen raittiuteen on AAL:n kaksitoista askelta. Se on AAL:n ohjelman ydin. Sivulla 50 sanotaan, että meidän tehtävä eli työstettävä askeleet.

Nämä ja monet muuta viittaukset eivät jätä epäilyn sijaan siihen, mikä on se vastaus, joka AAL-toveriseuralla on annettavana vielä kärsivälle aikuiselle lapselle, joka tulee kokoukseen saadakseen apua sydäntä särkevään ongelmaansa. Vastuunsa tunteva ryhmä ja sen jäsenet tarjoavat askelia ja tarjoutuvat kummiksi.

Askelia ei voi tehdä yksin, vaan siihen tarvitaan kummi, tukihenkilö eli sponsori, joka on itse tehnyt askeleet ja voi sen tähden olla avuksi ja johdattaa askeliin.

Miksi tämä on niin tärkeää? Siksi, että tulokas pääsee alkuun eikä jää yksin. Hän on tullut paikalle tutustuakseen nimenomaan AAL:n tarjoamaan ratkaisuun. Siksi, että vain 12 askeleen tekemisen avulla kärsivä aikuinen lapsi löytää hengellisyyden, joka on oleellinen osa käynnistyvää toipumista.

Kertoessaan koko elämäntarinansa jollekin toiselle ihmiselle neljännessä askeleessa ja löytäessään edes hieman vääryksiensä todellista luonnetta aikuinen lapsi alkaa harjoitella tosiasioiden kohtaamista ja luottamista toiseen ihmiseen. Paljastaessaan itsensä ja elämänsä, itseään kohtaan tehdyt ja itsensä tekemät vääryydet jollekin toiselle ihmiselle aikuinen lapsi liittyy osaksi ihmiskuntaa ja samalla osaksi toveriseuraa. Paljastaessaan salaisuutensa aikuinen lapsi alkaa tervehtyä.

Alkusyksystä kaikilla on mahdollisuus saada opastus askeliin eli tehdä askeleet. Tarjolla on jopa kaksi Paluu perusasioihin -tapahtumaa, joiden sisältö keskittyy ainoastaan askeleiden tekemiseen. Toinen tapahtuma on Espoossa Kolmperässä syyskuun alussa ja toinen Lahden lähellä Hämeenkoskella syyskuun puolivälissä.

Anna Inkeri

KOLMAS ASKEL

MONEA SYVÄSTI HENGEELLISET
IHMISET OVAT JOUTUNEET
HIRVITTÄVÄN KÄRSIMYKSIIN?



NO ON SINÄ SELLAISEN ETU
ETTEI TARTE SYTTÄÄ
ITSEÄÄN!



hemy
2012

TOINEN ASKEL

JUMALA-AUTTAA MERIMIESTÄKIN
MUTTA ITSE PITÄÄ SOUDA



JUU, KUNHAN EI SOUDA
VÄÄRÄÄN SUUNTAAN!



hemy
2012

RAPORTTI VALTUUSTOKOKOUKSEN PÄÄTÖKSISTÄ

Valtuustokokouksen ensimmäinen asia oli toimikunnan vuoden 2012 toimintakeromuksen esittäminen. Samassa yhteydessä esiteltiin taitelehtinen, jonka toimikunnan alainen tiedotusryhmä teki. Taitelehtistä voi käyttää esitteenä, kun halutaan kertoa AAL:stä esimerkiksi hoito- ja sosiaalialan ammattilaisille tai sen voi jättää jakoon esim. mielenterveystoimistoon tai muihin paikkoihin, joista mahdollinen aikuinen lapsi voi sen löytää.

Esite laitetaan nettisivuille 'Lataa materiaalia' -kohtaan. Esitteen takasivulle voi lisätä ryhmän kokousajan ja -paikan. Kukin ryhmä voi ladata ja monistaa esitettä itse.

Tulokasesite on uudistettu. Sitä voi tilata aiempaan tapaan nettisivujen kautta.

Ison kirjan suomenkielinen painos on myyty loppuun. Ensi hätään ostamme USA:sta noin 100 suomenkielistä kappaletta, jotka sikäläinen toimisto aluksi pidätti itselleen, mutta on nyt halukas myymään ne Suomeen.

Isosta kirjasta päätettiin tilata uusi painos ja toimikunta valtuutettiin hoitamaan tilausta. Sen saaminen käyttöön kestää yli puoli vuotta. Isot kirjat samoin kuin muu myytävä materiaali tulee jatkossa olemaan varastossa Oulussa.

Tapahtumien ilmoitukset nettisivuilla?

Ongelmana on ollut, milloin ja miten tiedotetaan vai eikö tiedoteta ryhmien järjestämistä tapahtumista AAL:n nettisivuilla. Päätös on seuraava: Äänestettiin sen puolesta (äänin 10 -1, äänestys-oikeus ryhmien palveluedustajilla), että AAL-tapahtumissa käytetään vain AAL-materiaalia eli punaista kirjaa. aal.fi -sivustolla (etusivulla) ilmoitetaan vain toimikunnan vastuulla olevista tapahtumista. Ryhmät ilmoittelevat omista tapahtumistaan omilla kotisivuillaan, joille pääsee linkin kautta aal.fi -sivulta. Sivuille tulee ohjeet (Hotmail ja Gmail) ryhmille oman kotisivun julkaisemisesta.

Äänin 5–4 päätettiin poistaa keskustelufoorumien linkki aal.fi -sivulta. Linkitys forumiin ryhmien kotisivujen kautta. Äänin 11–0 päätettiin, että keskustelufoorum saa jatkaa olemassaoloaan.

Palvelukäsikirjan luonnos esiteltiin valtuustokokoukselle. Siihen on koottu suunta- viivoja siitä, miten palvelurakenne toimii.

Palvelukäsikirja ja kaupustelu tapahtumissa

Yleisesti palvelukäsikirjan laatimista pidettiin hyvänä asiana. Palvelurakenteen kuvaamiseen toivottiin lisää visuaalisuutta. Toivottiin myös yhdenmukaisuutta mm. punaisessa kirjassa käytettäviin termeihin nähden. Palvelukäsikirjaan tehtiin toivotut lisäykset ja kommentit. Tehdään kommenttien mukaiset muutokset sekä viimeistelyä ja lähetetään kirja sen jälkeen ryhmiin ”koekäyttöön”.

Ryhmiltä tulleissa aloitteissa ehdotettiin valtakunnallista tiedottajaa tai tiedotusmateriaalia. Valtuustokokous ehdotti perustettavaksi tiedotustyöryhmää tai tiedottajan tehtävää. Valtakunnallista materiaalia toivotaan lisää (esim. julisteet, standi, bannerolli). Jätetään toimikunnan tehtäväksi miettiä ja kehittää tiedottamiseen liittyviä asioita. Kysellään ryhmissä, että olisiko halukasta henkilöä tiedottajan tehtävää hoitamaan.

Kaupustelusta AAL-tapahtumissa tehtiin seuraava päätös: Ehdoton ei tuotteiden tai palveluiden kaupusteluun tai markkinointiin AAI-tapahtumissa. Toisaalta ei myöskään mitään tiukkapipoista vahtimista asiaan liittyen.

Jumala-sana ja toimikunnan kokoonpano

Ryhmältä oli tullut myös aloite Jumala ja Korkeampi voima -sanojen käyttöön liittyen siten, että Jumala sana poistettaisiin. Valtuustokokous ei näe tarvetta ehdottaa tekstejä muutettavaksi tai muuttaa termejä. Jumala on yleismaailmallinen sana, joka tarkoittaa eri uskontojen korkeimpia voimia. Tarkasti otettuna kristinuskon Jumalan nimi on Jahve, mitä asiaa voisi tuoda esille esim. Perhosessa.

Toimikunnan puheenjohtajana aloittaa Risto Kuopiosta. Varapuheenjohtajana jatkaa Erno Joensuusta. Toimikunnan sihteerinä toimii Marjo Oulusta. Rahastonhoitajana on Sirpa Lahdesta. Jari K. (Jyväskylä) valittiin jatkamaan toimikunnassa ja hän hoitaa kansainvälisiä asioita. Postittajan ja kirjallisuusvastaavan tehtävän otti hoitaakseen Irja Oulusta. Anna Oulusta jatkaa toimikunnan jäsenenä ja toistaiseksi Perhosen toimittajana.



MIETTEITÄ JA KOKEMUKSIA VALTUUSTOKOKOUKSESTA HÄMEENKOSKEN LEIRIMAJALTA:

Ihanaa, kun sai itkeä eikä yhtään hävettänyt.

OLI HAUSKAA JA SAATIIN TÄRKEÄT ASIAT HOIDETTUA – KIITOS!

Turvallinen paikka olla välillä arka, tuntea ja olla.

Isot pojat, jotka on ihania, sanoivat, että ruoka oli kylmää, mutta tunnelma oli lämmin.

Ihana, et sai pelätä ja tuntea riittämättömyyttä, mutta silti hyväksytään joukkoon.

Naurun ja huumorintäyteinen viikonloppu.

Avanto-sauna -hurjailua. Mahtava avanto ja tikkaat. Kiitos!

Ihmeellinen ihmisinstallaatio 2.

Totesin täällä saaneeni erityislapsen vanhemmoitavakseni ja kasvatettavakseni. Huh huh! Urakkaa piisaa. kiitos toveruudesta!

TYYNEYSRUKOUS on käytössä yleisesti kahdentoista askeleen ryhmissä. Sen laatijaksi mainitaan yhdysvaltalainen teologi *Reinhold Niebuhr* (1892–1971). Tässä on rukouksen alkuperäinen muoto.

God, give me grace to accept with serenity
the things that cannot be changed,
Courage to change the things
which should be changed,
and the Wisdom to distinguish
the one from the other.
Living one day at a time,
Enjoying one moment at a time,
Accepting hardship as a pathway to peace,
Taking, as Jesus did,
This sinful world as it is,
Not as I would have it,
Trusting that You will make all things right,
If I surrender to Your will,
So that I may be reasonably happy in this life,
And supremely happy with You forever in the next. Amen.

Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa seuraavaa:

Jumala, anna minulle armoa hyväksyä tynesti
asiat, joita ei voida muuttaa.
Rohkeutta muuttaa asiat,
jotka pitäisi muuttaa,
ja viisautta erottaa
nämä toisistaan.
Eläen päivä kerrallaan,
nauttien hetkestä kerrallaan,
hyväksyen vaikeudet tienä rauhaan,
hyväksyen, kuten Jeesus teki,
tämän syntisen maailman sellaisena kuin se on,
ei sellaisena kuin haluaisin sen olevan,
luottaen että Sinä hoidat kaikki asiat oikein,
jos antaudun sinun tahtoosi,
niin että olen kohtuullisen onnellinen tässä elämässä,
ja äärettömän onnellinen kanssasi ikuisesti seuraavassa.

AJANKOHTAISTA

JUMIKESÄÄ JUMIVIIKOLLA

Heinäkuussa on taas mahdollista kokoontua AAL:n jäsenten yhteiselle kesäleirille. Luonnonläheinen Jumijärven leirikeskus Jämsän ja Mäntän välimaastossa on varattu käyttömme maanantaista sunnuntaihin 15.–21.07.2013

Osallistuminen on vapaata sillä tavalla, että kukin voi viipyä haluamansa ajan. Viikon ohjelmasta vastaavat eri ryhmät. Ryhmä voi varata oman päivänsä Ernolta (tsingis@outlook.com). Päivittäin on kaksi kokousta, sauna ja muuta mukavaa ohjelmaa. Lisäksi on mahdollista uida järvesä, soutaa, ulkoilla ja harrastaa rentoa kesän viettoa.

Ota mukaan omat ruuat ja liinavaatteet tai makuupussi. Vuorokausi maksaa 8 euroa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Ernolle, p. 050-3430254, email. tsingis@outlook.com. Toivomme maksua ennakkoon AAL:n tilille: SAMPO 800015-71173393. Viestikenttään: Jumijärvi 2013, oma nimi ja vuorokausien määrä. Leiripaikan osoite on Jumijärventie 452, 42100 Jämsä.

AAL- Perheviikko Tammisaassa

Torstaista keskiviikkoon 1.–7.8. Rosvikin leirikeskuksessa. Perheviikolle voi osallistua vaikka vain muutamana päivänä. Majoitus on kahdessa erillisessä rakennuksessa. Kaikki AAL:laiset, heidän perheensä ja eläimensä ovat tervetulleita. Myös lapsille ja lapsenmielisille omaa ohjelmaa ja palaverien ajaksi lastenhoito järjestetty muutamana päivänä. Lapsiperheet majoittuvat toisessa rakennuksessa, jossa myös keittiö, vessat ja suihkut. Lemmikkejä saa tuoda alueelle, muttei sisätiloihin (teltoa, asuntoauto tmv. oltava käytettävissä). Hinta tulee olemaan n. 10–25 €/vrk/henkilö sisältäen aamupalan, keittolounaan ja iltapalan. Hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan. Lisätietoja: karjaanaal@gmail.com Huom! Perheviikolle voit osallistua yhden hengen perheenäkin.

BACK TO BASICS – PALUU PERUSASIOIHIN Kolmperässä 12 askeleen AAL-viikonloppu 30.8–1.9.2013

Kahdentoista askeleen ohjelma on alkoholistien aikuisille lapsille tai muulla tavoin toimimattomissa perheissä kasvaneille tarkoitettu hengellinen toipumisohjelma.

Ota ohjelma omaksesi ja tule mukaan Back to Basics -kurssille! Kurssilla esitellään kaikki askeleet ja työstetään erityisesti neljättä ja viidettä askelta.

Järjestäjinä Urhokkaat ja Soukan ryhmä Espoosta. Paikka on Kolmperäkoti, Kolmperäntie 1, Espoo.

Hinta: 45 euroa / hlö. Hinta sisältää yöpymisen talossa (2–3 hlöä / huone), teltassa tai asuntoautossa, kasvisruoan, aamupalat, iltapalat sekä mahdollisuuden saunaan kauniin Kolmperäjärven rannalla. Tuo mukaan omat lakanat ja pyyhkeet ja halutessasi herkkuja. Huom! Jos omistat punaisen kirjan, ota se mukaan.

Ilmoittautumiset 23.8.2013 mennessä: aal.urhokkaat@hotmail.com. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko kummiksi vai kummitettavaksi. Kurssille mahtuu 8 kummiä ja 8 kummitettavaa.

Tarkempia tietoja myös Tainalta, p. 044 556 9939 tai Erjalta, p. 0400 358 255.

ALUSTAVA OHJELMA, perjantai 30.8.2013: Klo 17 Majoittuminen, klo 18.30–20.30 AAL-ryhmä, klo 20.30 Iltapala ja rauhoittuminen

Lauantai 31.8.2013: Klo 8–9 Aamupala, klo 9–12 Askeleet 1–3, klo 12–13 Lounas, klo 13 Pari-työskentelyä, askeleet 4–7, klo 15 Päiväkahvi omaan tahtiin, klo 17–19 Sauna naisille / iltaruoka alkaen klo 18, klo 19–21 Sauna miehille / iltaruoka alkaen klo 18

Sunnuntai 1.9.2013: Klo 8–9 Aamupala, klo 9–10 Askeleet 8–9, klo 10.15–11.15 Askeleet 10–12, klo 11.30 Lounas & loppusanat, tapahtuma päättyy klo 12.

Paluu perusasioihin -kokoussarja Hämeenkoskella 13.–15.9.

Paikka on Hämeenkosken leirimaja lähellä Lahtea. Lahden, Hyvinkään ja Oulun ryhmät järjestävät yhdessä tapahtuman, jonka sisältönä on opastus 12 askeleeseen ja kaikkien askelten ottaminen. Viikonlopun varsinainen sisältö on neljä tunnin mittaista kokousta, joissa käydään läpi kaikki askeleet.

Lauantain iltapäivä on varattu 4. ja 5. askeleen inventaarion tekemiselle.

Kummitettavaksi tuleva saa avukseen kummin. Tapahtumaan voit osallistua joko kummitettavana, jos et ole vielä tehnyt 4. askeleen itsetutkiskelua opastetusti kummin avulla omassa ryhmässä tai viikonloputapahtumassa, tai kummina, jos olet jo saanut em. opastuksen. Kummin roolissa toimiminen tarkoittaa jatkotyöskentelyä ohjelman parissa eli sitä, että sinulla on mahdollisuus antaa näin eteenpäin se, mitä olet saanut ja jatkaa samalla oman inventaarion ja ohjelman tekemistä.

Ilmoittautumiset tapahtumaan Karinalle puh: 040 413 7338. Ilmoittautuessasi kerro: nimesi, mistä ryhmästä tulet, ilmoittaudutko kummiiksi vai kummitettavaksi, yövytkö Hämeenkoskella ja mahdollinen erikoisruokavaliosi. Viikonlopun hinta 40–50€/hlö sisältäen majoituksen ja ruokailut. Maksu maksetaan paikan päällä käteisellä saavuttaessa.

Ohjelmassa on perjantai-iltana majoittuminen, sauna, iltapala ja iltapalaveri klo 21. Ensimmäinen Ohjelmaan opastus -kokous on lauantaina klo 9 ja kaksi viimeistä kokousta sunnuntaina aamupäivällä. Tapahtuma päättyy sunnuntaina klo 12.

AAL on mukana AA:n syyspäivillä Seinäjoella 1-3.11.2013.

Kokousten järjestäjänä Seinäjoen AAL-ryhmä. Tiedustelut: Jussi 045-340 6294

ACA TREK: Meditating ACA Promises in Koli National Park, Finland 21-26 July 2013

Organized by Polvijärvi ACA group FIN040.

Theme: We will study our lives in the light of ACA promises. On every hiking day we concentrate on four promises using various exercises. We will do the exercises in the morning or during the lunch break, depending on weather. Every afternoon we will walk meditating in silence for 2 hours. ACA meeting will take place every evening after dinner.

Koli is the highest peak of southern Finland, and it was a holy place on pagan times. The nature in the park is untouched and massive, with lots of birds of prey, owls, hares, elks butterflies and singbirds. Wild mushrooms and blueberries are free to pick. Koli was elected the Trekking destination of the year 2013 in Finland.

We will trek about 10 km a day in rough terrain far from roads, climbing rocky hills up and down, carrying our own supplies. You should be in healthy condition and have a travel insurance. Total distance is 40 km.

We recommend that you will carry a swimming suite, a pencil, waterproof clothing and boots, mosquito repellent, cooking gear like Trangia, and enough food for yourself. You will also need a sleeping bag and a camping mattress. Water and campfire will be available in sleeping sheds. Sauna and swimming is possible in mid-way, at Kiviniemi, where some supplies can be bought.

21.7.2013 Sunday: arriving in Restful home Eheytyt in Polvijärvi. Meditational hike follows the meeting in the evening. Sauna, swimming, fishing.

Monday 22.7.2013 Breakfast and packing in Eheytyt. Driving 30 km to Koli National Park. Hike from the highest point Ukko Koli to Pirunkirkko cave. Accommodation in rental hut Ylä-Murhi of Forestry.

Tuesday 23.7.2013 Hiking from hut to Kiviniemi Camping. Some basic commodities are for sale there. A dinner can be ordered in advance. Hikers sauna and sleeping shed available. Situated on the beach of glass clear waters of Lake Haarajärvi.

Wednesday 24.7.2013 From Kiviniemi for lunch to old style farm Nevala. For night to Ryläys shed, with rock slide views and cloudberry swamps.

Thursday 25.7.2013 From Ryläys wandering over old pasture fields and forests and climbing up to the peak of Ukko Koli. Back to Eheytyt for sauna and traditional pastries of Karelia. Evening meeting in gymnasium on the mattresses.

Friday 26.7.2013 Breakfast, packing and last palaveer. Farewell hugs.

Meditational ACA Promises trek in Koli National Park, Finland 21-26 July 2013 with two nights in Eheytyt with evening soup, bread, tea and coffee and breakfasts in Eheytyt costs 60 E. Rental of bedsheets 5 E. Enquiries and reservations to Liisa. Email: lisa@iki.fi, phone +358-50-547 6548.

RYHMÄT

Seinäjoki

Seinäjoelle on perustettu uusi ryhmä. Kokoonnumme sunnuntaisin klo 19.00. Osoite on Ruukintie 82 (A-Killan talo). Kulku tapahtuu Honkakujan ja Havukujan kautta. Tiedustelut: aalseinajoki@gmail.com tai puh. Jussi 045-340 6294, Eila 0400-769 526. Tervetuloa!

Tapiolan Tavikset

Tänä vuonna Espoon Tapiolassa starttasi uusi 12 askeleen AAL-ryhmä, joka kokoontuu torstaisin klo 18–19 Tapiolan Yhteisötuvalla (krs. tarkemmat tiedot alla). Luemme isosta punaisesta kirjasta askeleen ja perinteen sekä jaamme voimamme ja toivomme puheenvuoroissamme. Lämpimästi tervetuloa! Tapiolan Tavikset, Tapiolan Yhteisötupa, Kauppamiehentie 6, 4.krs., 02100 Espoo. Yhteydenotot: Taina 044-5569939.

Tapiolan Tavikset on kesäkuussa auki normaalisti, mutta heinäkuussa (1.-31.7. välisenä aikana) kesätauolla. Elokuun ensimmäisenä päivänä (to) on syyskauden avaava ensimmäinen kokoon-tumiskerta.

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

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

ACA, Adult Children of Alcoholics: www.adultchildren.org

Yhteystiedot: Tiedustelut, kysymykset ja yhteydenotot, jotka koskevat AAL-toveriseuraa, sen toimintaa ja tiedottamista: [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)

Kirjallisuuden tilauslomake: Alkoholistien Aikuisten lasten www-sivut, www.aal.fi, materiaali, tilaa kirjallisuutta. Tilaukset myös suoraan osoitteeseen: [tilaus\(at\)aal.fi](mailto:tilaus(at)aal.fi). Saatavana Iso kirja (suomeksi ja englanniksi), 12 askelta ja 12 perinnettä askelviikko, AAL-työkirja (engl.) ja tulokasesite.

Ryhmäluetteloon muutokset: Otsikolla web-muutokset: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

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 Perhonen

Tekstejä ja muuta materiaalia voi lähettää osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL:n kantaa asioista.

Perhosen tilaaminen

Lehden voi tilata paperiversiona kotiin. Tilaus AAL:n www-sivujen kautta: materiaali/Perhonen-tiedotuslehti, jossa on sähköinen tilauslomake. Tilaukset myös osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). Perhonen ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa ja on luettavissa myös AAL-nettisivuilla.

| | | |
|--------------------|--|----------|
| AAL-lehden hinnat: | vuositilaus (4 lehteä) ryhmille | ilmainen |
| | vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle | 8 € |
| | lisälehti (4 lehteä) | 8 € |
| | (jos esim. ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen) | |

AAL:n kaksitoista askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia alkoholismiin tai perheen muun toimintahäiriön vaikutusten edessä ja että elämämme oli muuttunut hallitsemattomaksi.
2. Päädyimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi Voima voisi palauttaa mielenterveytemme.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, niin kuin Jumalan käsitämme.
4. Teimme itsestämme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion.
5. Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle vääryksiemme täsmällisen luonteen.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteen puutteet.
7. Nöyrästi pyysimme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja tulimme halukkaiksi hyvittämään heitä kaikkia.
9. Hyvitimme suoraan näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellei sen tekeminen olisi vahingoittanut heitä tai muita.
10. Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä ja kun olimme väärässä, myönsimme sen viipymättä.
11. Yritimme rukouksen ja meditaation avulla parantaa tietoista yhteyttämme Jumalaan, niin kuin Jumalan käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa Jumalan tahdosta meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman toisille, jotka vielä kärsivät, sekä harjoittaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.