

# ***Aikkari***



## ***Lokakuu 2006***

Haluan ottaa vastuun kaikista elämäni puolista,  
valinnoistani, tunteistani,  
hyvinvoinnistani ja arvoistani.

11 askel

## Sisällysluettelo:

*Hyvä muistaa ja tietää* 2

Seijastiinan viikonloppu 2

**Alkkareiden pikkujoulu** 3

**AAL AA:n talvipäivillä Vantaalla 3.-4.2.2007** 4

Oulusta kuuluu kummia... 4

**Miltä tuntuu olla kummi? Johanna kertoo: Anna hyvän kiertää** 5

AAL:n 20 -vuotisjuhlien suunnittelu 18.11.2006 klo 12 s.6

**Jumijärvellä 23.9.2006 pidetty toimikunnan kokous** 7

**AAL:n tehtävä** 9

Sanomaa voi välittää näinkin 10

Nettisivuilla tapahtuu mukavia 11

## *Hyvä muistaa ja tietää*

Yhteystiedot: Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot: sähköpostiosoite [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi). Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi). WWW - sivut osoitteessa [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO **800015-71173393** / maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, lehti (pdf-lehti), askelvihot ym.

Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista. Toimitus (eli Liisa) pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta.

## **Seijastiinan AAL-viikonloppu**

Ensimmäiset viikonloput olivat yhtä tuskaa erillisyydentunteiden ja erilaisten pelkojen kanssa kamppaillessa. Jumijärven viikonloppu oli minulle ensimmäistä kertaa antoisa ja turvaisea. Viikonlopussa tunsin tietynlaista yhteisön tuomaa turvaa ja levollisuutta. Sisäisistä peloistani huolimatta koin paljon kumppanuutta ja yhteenkuuluvaisuudentunnetta monien kaltaisten ihmisten kanssa.

Nyt muutama viikko Jumin jälkeen olen muistellut omaa ensimmäistä AAL-viikonloppuani Toivakassa. Suurista turvattomuudentunteistani ja peloistani huolimatta koin tuon viikonlopun niin että se oli turvallisesti ja jämäkästi hallussa, eli kauemmin mukana olleet olivat ottaneet ohjaket tiukasti haltuunsa. Tällainen turvallisten raamien antaminen viikonlopuille vahvasti vaikuttaa nimenomaan ensikertalaisten käsitykseen alkkariviikonlopuista. Ajattelenkin että viikonloppujen yhteisöllisyyden luominen ja turvallisten puitteitten antaminen nimenomaan ensimmäisiä kertoja mukana oleville olisi meidän kaikkien yhteinen asia. Itseni kohdalla ajattelen niin että alan pikkuhiljaa olla valmis kantamaan itsekin vastuuta viikonloppujen onnistumisesta.

Viikonloppuhan ovat sitä varten että opetellaan elämään toinen toistemme kanssa, ollaan niitä hyviä, turvallisia perhe- ja sisaruussuhteita toisillemme, joita elämästämme on puuttunut. Opetellaan rakastamaan toisiamme virheistämme ja puutteistamme huolimatta.

# Alkkareiden pikkujoulu

1.-3.12.2006 Toivakan Partiokolkassa

Vietämme perinteisen alkkarijoulun joulupukin, lahjojen ja kuusen koristelun sekä ruokailun merkeissä. Lauantai-iltana syömme jouluaterian. Ruokailun jälkeen ilta jatkuu joulupukin vierailulla ja joululaulujen ja leikkien merkeissä. Tarjolla on myös naurujoogaa. Muistathan ostaa mukaan noin viiden euron arvoisen lahjan!.

## Ohjelma:

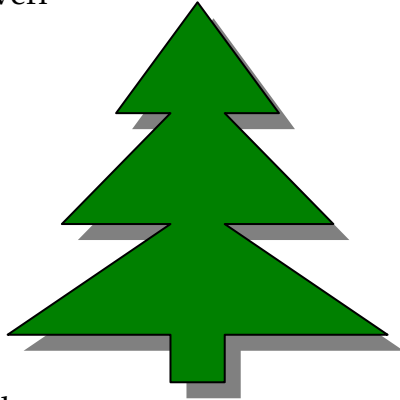
Perjantai:

18.00 Ruokailu (ruokaa riittää myös myöhemmin tuleville)

19.00 Tulopalaveri

20.00 Saunat

21.00 Yöpalaveri



Lauantai:

8.30 Aamupala

10.00 Aamupalaveri

12.00 Joulupuuro

14.30 Joulusaunat ja paikan koristelua

17.00 Jouluevankeliumi ja ruokailu

19.00 Joulupukki, joululauluja ja leikkejä

21.00 Yöpalaveri

Sunnuntai:

9.00 Aamupala

10.00 11 askeleen palaveri

12.00 Ruokailu ja sen jälkeen paikan loppusiivoukset yhdessä

14.00 Lähtötkut

Hinta: noin 50 € sisältää majoituksen ja ruoan. Omat pyyhkeet ja lakanat tai makuupussi mukaan! Muistathan kertoa jos sinulla on erikoisruokavalio! Paikassa majoitustilat n. 30 hengelle, kaksi saunaa, iso rauhallinen palaveritila (torni), n.200 metrin päässä kota ja laavu sekä tietysti mahtava luonto ympärillä.

Ajo - ohje: Lahti - Jyväskylä tieltä itään Toivakkaan, josta Kangasniemen suuntaan n. 2 - 3 km. Toivakan suunnalta vasemmalla pieni viitta Partiokolkkaan, jonka jälkeen mäki ylös ja oletkin perillä.

## Tervetuloa!

Ilmoittautumiset: Päivi 050 329 0192 tai [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi)

## Viikonloppuihin liittyen...

- Ilmoittaudu viikonloppuihin hyvissä ajoin
- Opettele sitoutumaan päätökseesi

## AAL AA:n valtakunnallisilla talvipäivillä Vantaalla 3.-4.2.2007

AA on ystävällisesti kutsunut AAL:n osallistumaan Vantaan talvipäiville. Otamme kutsun vastaan.

AAL palaveri pidetään klo 15.

Pääjuhlaan on lupautunut puhujaksi Sosiaali- ja terveysministeriön ylitarkastaja Haavisto. Lisäksi siellä puhuvat pappi, Kalliolan klinikoiden johtaja ja Vantaan A-klinikan johtaja. He tuovat ammattiauttajien terveiset.

Tietysti on AA-laisen puheenvuoro, samoin Al Anonin. Myös AAL käyttää pääjuhlassa puheenvuoron.

Pääjuhlan kutsuvieraita ovat Vantaan srk:ien edustajat, kansanedustajat, Vantaan poliittiset päättäjät, poliisin edustajat, A-kliniikka + katkot, sosiaali- ja terveyspuolen virkamiehet + poliittiset päättäjät ja lehdistön edustajat.

Laadimme lehdistötiedotteen, jonka jaamme kutsuvieraille pääjuhlan jälkeen järjestettävässä infotilaisuudessa. Tiedotusmateriaalin / ohjelman on oltava valmiina marraskuun puolessa välissä.

Oulusta kuuluu...

Oulusta kuuluu...

Oulusta kuuluu...

## Oulusta kuuluu kummia...

Oulu on Suomen Alkkari-piireissä tunnettu siitä, että kummitoiminta on aktiivista. Haastattelin lehteen oululaista A-P:tä.

- Mitä kummitoiminta ryhmässänne tarkoittaa? - Kun ryhmään tulee uusi jäsen, hänelle kerrotaan mahdollisuudesta käyttää tukihenkilöä eli kummia apuna. Palaverin aikana halukkaat kertovat, että ovat valmiita olemaan kummeina, jos heitä siihen pyydetään. Kummitoiminta siis tarkoittaa sitä, että joku opastaa askelten käyttämisen uudemmalle tulijalle.

- Tyrkytättekö siis kummeja uusille jäsenille? - Emme suinkaan tyrkytä, mutta kerromme oman kokemuksemme kummin kanssa työskentelystä.

- Miten kummitoiminta on vaikuttanut ryhmäänne? - Toimintamme on aktiivista. Teemme askelia eheyden saavuttamiseksi, sen sijaan, että vain velloisimme sairaissa muistoissa.

- Kuinka itse aikoinasi pyysit kummia? - Olin sairas, kovassa kuumeessa. Ehkä siksi oma henkinen vastustukseni oli heikompi, ja uskalsin pyytää kummia itselleni.

- Onko kaikilla oululaisilla kummi? - Ei ole, kummin käyttäminen on meilläkin vapaaehtoista.

- Miltä tuntuu olla kummi? Johanna kertoo:

## Anna hyvän kiertää

Tulin ohjelman piiriin kaksi vuotta sitten. Olin mukana muutaman kuukauden, kunnes ryhmäni huomasi rikkiäisyyteni ja ehdotti minulle kummiä. En itse uskaltanut vahvassa erillisyyteni liemessä ketään pyytää, en vain tuntenut olevani tarpeeksi arvokas, jotta minun takiani kenenkään tulisi vaivautua. Mutta he pitivät sitä tärkeänä, joten rohkaistuin ja otin kummin. Ja se oli elämäni viisain teko. Se oli elämäni käännekohta.

Sain ihmisen, joka välitti. Sain kuuntelijan. Sain ihmisen, joka kertoi minulle omat kauhutarinansa. Ja minä kerroin hänelle omani. Tänään ymmärrän, että sain lahjan. Sain suurimman mahdollisen lahjan, mitä ihminen voi toiselle antaa. Hyväksynnän ja arvostuksen lahjan. Välittämättä siitä, mitä minä kerroin - hän hyväksyi ja ymmärsi. Ja minä ymmärsin häntä. Ja samalla opin ymmärtämään itseäni, antamaan anteeksi ja hyväksymään menneet.

Tänään olen lähtenyt viemään tuota lahjaa eteenpäin. Ymmärsin, että omimalla sen itselleni se kuihtuu ja väljähtyy, se ei hengitä. Sisään ja ulos, niin se rakkaus kulkee. Välillä saan, välillä annan. Mutta antaessani myös saan. Nyt ollessani itse se, joka hyväksyy ja ymmärtää, välitän saamaani hyvää eteenpäin. Ja siitä se vasta hyvä olo tulee. Täytyy kiitollisuudella joka kerta: kiitollisuus kasvaa koko ajan etenkin sitä henkilöä kohtaan, joka sai minut ensimmäisen kerran avaamaan silmäni todellisuudelle. Tänään en voi kuin ihmetellä Korkeamman Voiman läsnäoloa elämässäni: hän saa minut toimimaan epäitsekäisesti, tavalla, jolla en ole ennen osannut toimia. Olen tänään eri ihminen, tämä 12-asteeseen polku on muuttanut minua. Kiitos, kummini. Kiitos teille, joille olen saanut kertoa omasta elämästäni.

Kuten ryhmämme vanhin sanoo: "Olemme vain siinä määrin sairaita, kuin meillä on salaisuuksia". Minulla ne ovat käyneet vähiin.

Voimaa ja rakkautta päivääsi!  
Johanna



## AAL:n 20 -vuotisjuhlien suunnittelu 18.11.2006 klo 12

### Stop huumeille ry:n tiloissa Helsingissä (Pakkamestarinkatu 2)

Edellisessä toimikunnan kokouksessa puhuttiin näin: Päätettiin tehdä Kalliolan Settlementitaloon Helsingin Sturenkadulle alustava varaus 21.4.2007. Mutta paljonko sinne mahtuu, saako sieltä ruuan ja mitä he ehdottaisivat syötäväksi, mikä on hinta jne. Tämän mukaan sitten mietitään tarjottavia ja illalliskorttia. Illalliskortin avulla tiedetään tarkkaan, montako tulee. Itse kortin ei tarvitse kattaa juhlan kuluja, koska saamme käyttää yhdistyksen rahoja kestitykseen. Jos paikka on kovin ankea, niin koristeluryhmä on ehdottomasti oltava.

Alustava ohjelma alkaen noin klo 14 on siis tervetuloitovotus, ruoka ja kahvit, Hellstenin juhlapuhe, jotain hauskaa ohjelmaa ja lopuksi tanssia. Hyviä ideoita otetaan vastaan!

Puhuimme Joensuun ryhmässä 20-vuotisjuhlasta, ja voimakkaana nousi esiin ajatus, että **Me alkkarit olemme ansainneet oman juhlan!**

Ehdotamme että lauantaina keskipäivällä voisi olla tiedotustilaisuus lehdistölle ja ryhmään tuloa harkitseville (kukaan ei rohkene noin vain tulla palaveriin). Iltapäivällä-alkuillasta alkaisi juhlamme, ensin syötäisiin, sitten olisi Tommy Hellstenin juhlapuhe ja hauskaa ohjelmaa, ja sitten tanssia ja muuta hauskuutta. Tulijoilla olisi illalliskortti. Voisimme paistaa juhlaan piirakoita. Olisikohan muita paikallisherkkuja tulossa? Sunnuntai-aamulla olisi yhtenäisyyspalaveri, ja illalla tulospalavereja Helsingin seudun ryhmissä.

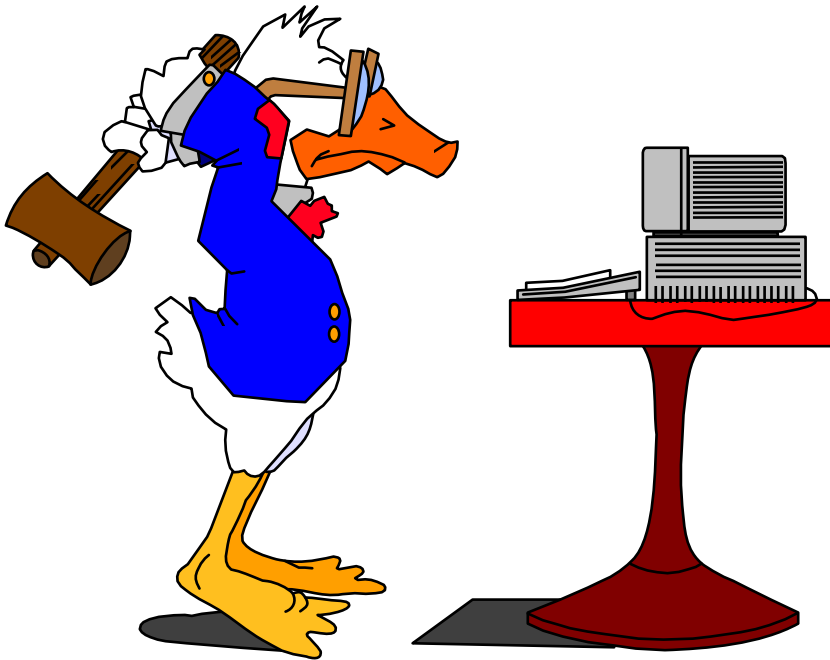
Päivi: Meillä oli 20-vuotis juhlien tiimoilta tapaaminen Kalliolassa lauantaina. Paikalla oli mun ja Marjon lisäksi kokonaista kaksi: yksi Helsingistä ja yksi Järvenpäästä. Järvenpäästä muutama muukin oli ilmoittanut olevansa mukana järjestelyissä. Lisäksi sunnuntaina sain houkutelua vielä yhden mukaan Helsingistä ja Turusta on aiemmin ilmoitettu yhteyshenkilö. Kalliola vaikutti hyvältä paikalta juhlaa varten. Sieltä löytyy myös viihtyisiä ja kotoisia tiloja. Ideoita ja ajatuksiakin on lapsiparkista, valokuvakansioista (vanhoista ajoista), bändi, karaoke, juhlapuhuja, lehdistötilaisuus, runonlausuntaa. Olimme sitä mieltä että juhlassa voisi yhdistyä kaksi ajatusta eli vanhojen alkkareiden houkuttelu ja sanoman eteenpäin vieminen.

A-P: Sitä minä vain yhä ihmettelen, että missä välissä ja millä voimilla se yhtenäisyyspalaveri pidetään jos se on samaan aikaan 20-vuotisjuhlien kanssa. Tätä voisi minusta vielä miettiä tuolla Jumissa, että palveleeko tällainen järjestely *ihan oikeasti* tätä toveriseuraamme.

Marjo: Oli puhetta, että yhtenäisyyspalaveri pidetään samaisena lauantaina esim. klo 9-12 ja tässä samaa aikaa pidettäisiin myös palavereja niille, jotka eivät yhtenäisyyspalaveriin halua osallistua. Noin klo 12-13 välissä lounastetaan ja klo 14 alkaen alkaisi virallinen juhla.

**Ensi kevään 20-vuotisjuhlamme suunnitteluun ovat kaikki tervetulleita!**

## Jumijärvellä 23.9.2006 pidetty toimikunnan kokous



Suomen Aal-ryhmien yhteinen palveluelin eli toimikunta piti kokouksensa Jumijärvellä syysviikonlopun yhteydessä. Sihteeri kirjoittaa vielä virallisen pöytäkirjan, mutta tässä yhteiseksi tiedoksi asioita joista puhuimme:

Englanninkielistä isoa kirjaa päätimme tilata noin 50 kappaletta, eli varsinaisten tilausten lisäksi 10 varalle myyntiin. AAL hankkii kääntäjille tulevat kappaleet. Isolle kirjalle etsitään lisää suomentajia, nyt on 6 ilmoittautunut. Kirjan hinnaksi tullee 8-10 E.

Esitettiin että uusi Alkkari-lehti tulisi myös nettiin – tästä päätettiin keskustella seuraavassa toimikunnan kokouksessa. Käytäntöön voitaneen siirtyä ensi vuoden alusta. Lehden tekijän vinkkelistä on outoa, ettei lehti mene kaikille jäsenillemme, vaan yleensä vain ryhmille. Kaikissa ryhmissä lehteä ei kuitenkaan lueta ja kierrätetä. Tiedotuslehden tekeminen on siinä välissä vähän epä-motivoivaa...

Netissä puutteelliset 20 kysymystä päätettiin saattaa kuntoon, eli lisätä puuttuvat kaksi. Esitettiin myös että kysymyksiä voisi hieman päivittää – ehkä apuna voisi käyttää keväisen gradun tekijän kysymyksiä? Mietitään asiaa.

Sovittiin että jos keskustelupalstalta on pakko poistaa joku teksti, siitä kerrotaan perustellen viestin kirjoittajalle.

Nettikeskustelua muutetaan niin, että kirjoittaminen edellyttää rekisteröitymisen hyväksymistä. Näin roskaviestien määrä (linkit pornosivuille jne.) vähenisi, ja moderaattorien työ helpottuisi. Tämän muutoksen voisi tehdä phpBB päivityksen yhteydessä. Voitko Tommi tehdä tämän? AAL-Nettiin eli 'ryhmien materiaali' osioon saa omia kirjoituksia, toipumistarinoita jne. toimikunnan kautta, os. [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

Osallistumme AA:n valtakunnallisiin talvipäiviin Vantaalla 3.-4.2.2007. Palaveri pidetään klo 15, vastuussa Petteri. Lehdistötiedotteen ja puheenvuoron pääjuhlassa esittää Liisa. Toimikunnan seuraava kokous on 18.11.2006 Kalliolassa (Sturenkatu 13, Helsinki) klo 12, ja osallistumme sen jälkeen 20-vuotisjuhlien suunnittelukokoukseen. Olisiko suunnittelukokous vaikka klo 16, Päivi? Ehtisi juoda välikahvit.



Pikkujoulu pidetään Toivakassa 1.-3.12. 06.

Päivi lupautui vastuuhenkilöksi. Ohjelmassa on Paulan suosituksesta **naurujoogaa** 1 t perjantai-iltana, ja kaksi tunnin settiä lauantaina. Ohjaaja osallistuu myös palaveriimme. Hänelle luvattiin ilmainen majoitus ja puolet bensakuluista.

Toimikunta saisi opetella kuittaamaan lukemansa viestit, joissa ehdotetaan jotain. Siis vaikka: ”Hyvä idea, palataan asiaan. Harkitaan. Kiitos ehdotuksesta.”  
-Yritämme ottaa tämän kehotuksen opiksemme!

Että kukaan ei jäisi yksinään kosmisen yksinäisyyden kouriin kirjoitettuaan aal-foorumille, aloittaa Anu nettipäivystäjänä lokakuun ajan. Jos jonkun kirjoitus ei ole saanut vastausta viikon aikana, Anu yrittää vastata. Yleensäkin aina sellainen ihminen vastaa, johon juttu kolahtaa – ilman vastausta harva jää. Perinteidemme mukaisesti emme kommentoi puheenvuoroja – tiedote tästä lähetetään Puheenvuoro-palstalle.

Ilmaan heitettiin myös ajatus siitä, että kesäleirin loppu-viikonloppu olisi vain aikuisille. Mietiskellään tämän tarpeellisuutta.

Kokousta kuunnellut AAL:n perustajajäsen Petteri sanoi kokevansa yltäkylläisyyden hyvää oloa. Hän oli tyytyväinen siitä, että aal on kehittynyt. Alkuun oli vain Tommy Hellstenin kirja ’Virtahepo olohuoneessa’, ei muuta kirjallisuutta.

Aiempiin kokouksiin verrattuna tämä oli jo keveämpi vetää. Toivottavasti ryhmämme kehittyi yhä tiiviimmäksi ja pystymme palvelemaan yhteisöä niin kuin toivotaan.

Toimikunnan puolesta Liisa 😊



## AAL:n tehtävä on sanoman välittäminen ja tärkein jäsen on tulokas

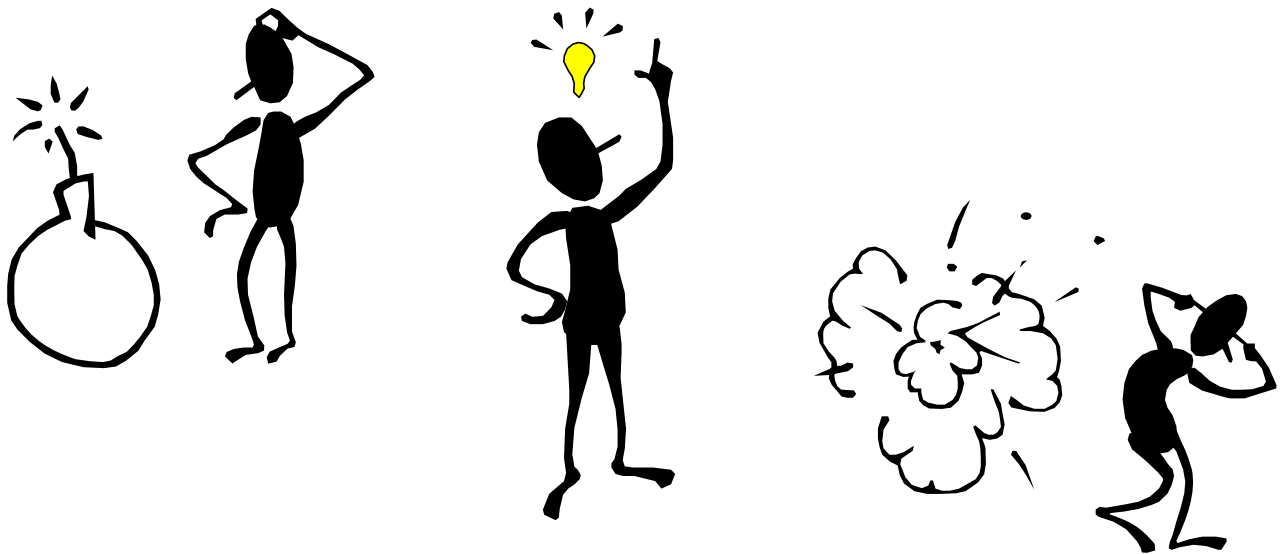
Tuoreet kokemukset ovat toipumiselle tärkeitä, sillä ilman tulokkaita ryhmän toiminta jämähtää kiertämään vanhoja uria. Samoista kokemuksista kerrotaan vuosi toisen jälkeen, eikä varsinaista toipumista uuden oppimisen kautta enää tapahdu. Toipumisen sijaan ryhmä alkaa sairastaa. Tällaisessa ryhmässä ei ole enää veto-voimaa ja ryhmä kuihtuu hiljalleen pois.

Jotta sanoman välittäminen pysyisi tuoreena ja tehokkaana, kannattaa ryhmien tehdä yhteistyötä. Valtakunnallisia palvelutehtäviä ovat ryhmäluettelon ja nettisivujen ylläpitäminen, askelviikkojen ja tulokaskansioiden painattaminen, käännöstyö ja kirjoittaminen, materiaalin postittaminen ryhmille ja jäsenille, viikonloppujen järjestäminen ja AAL-lehti. Kaikki sanoman välittämiseksi.

AAL toimikunnalla ei ole minkäänlaista valtaa ryhmiin, vaan sen tarkoitus on palvella ryhmiä ja toteuttaa näiden tarpeita.

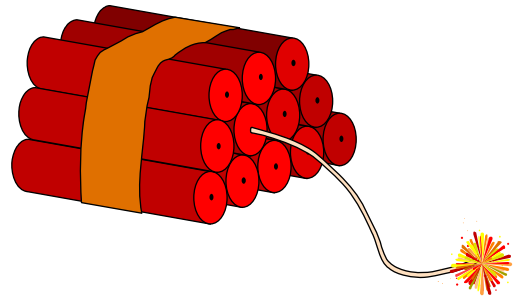
Ryhmän palveluedustajan tehtävä on toipumisen kannalta positiivinen kokemus, sillä se rohkaisee osallistumaan yhtenäisyyspalaveriin ja muihin tapaamisiin. Näin voi opetella vastuunottamista. Ryhmien edustajat muodostavat maan laajuisen ryhmäomatunnon, joka toimii yhteisten palvelutehtävien ohjauksena.

*Ryhmäomatunto tarkoittaa yhteistä mielipidettä, yhdessä tietämistä.*



*Se on yhteinen idea, jonka ryhmä löytää mieleltään avoimena ja vapaana auktoriteeteista.*

Muistattehan ilmoittaa edustajanne yhteystiedot (kutsumanimi, osoite, sähköposti sekä puhelinnumero) AAL toimikunnalle kirjeellä tai e-maililla.



## Sanomaa voi välittää näinkin:

'Julkaisemme kirjoituksen poikkeuksellisesti nimimerkillä'  
Helsingin Sanomat Mieli-palsta 14.10.2006

## Alkoholismista perheessä kärsivät eniten lapset

Suomessa alkoholi on nyt kaikkien ulottuvilla, mutta sen sivistynyt käyttö on harvinaista. Viinimaissa humala on sopimatonta käytöstä, ja ihminen aina vastuussa teostaan.

Suomessa alkoholilla on yhä maaginen sädekehä. Sen avulla 'päästään irti arjesta' ja ollaan 'sosiaalisia ja hauskoja'. Juopumus on edelleen lieventävä asianhaara ja raittiutta pitää selitellä. Tolkuton humalatila on jokaisen aikuisen pyhä oikeus. Ja kun perusta on tämä, monelle alkoholista on tullut vastaus kaikkeen. Alkoholismi on tauti joka sairastuttaa muutkin kuin juomarin. Juova ihminen ei käyttäydy kuin kypsä aikuinen. Usein hän on myös väkivaltainen.

Puolisot ja sukulaiset kärsivät, mutta pahimmin vaurioituvat syyttömät lapset. Henki-

set vammat ovat yhteisiä meille tuhansille alkoholiperheissä kasvaneille. Huonon itsetunnon saamme sen tuloksena, että meitä on kohuttomasti arvosteltu lapsena. Meillä on taipumus eristäytyä, koska olemme peloisampia. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja auktoriteetteja.

Kiellämme ja tukahdutamme tunteitamme. Läheisyys, turvallisuudentunne, luottamus ja sitoutuminen ovat meille vaikeita. Sairas kasvuympäristö synnyttää sairaita selviytymiskeinoja. Ne ovat haitaksi terveelle loppuelämälle, mutta paraneminen on mahdollista.

Käymällä aikuisena läpi lapsuuttamme voimme tunnistaa käyttäytymismallimme ja vapautua tunteista jotka sitovat meidät niihin. Apuna tässä paranemisprosessissa on toiminut jo kaksikymmentä

vuotta Suomen AAL, Aikuiset alkoholistien lapset. Periaatteena on että me kuuntelemme ja olemme läsnä. Emme kommentoi emmekä arvostele.

Humala ei ole huvittavaa, eivätkä viinan haitat perheissä haihdu krapulan myötä. Epävarmuus, pelko ja hylkäämiset toistuvat ja siirtyvät seuraavalle sukupolvelle jos ketjua ei katkaista.

Toivon että jokainen osoittaa lähimmäisenrakkautta ja siviilirohkeutta kertomalla alkoholiliikakäyttäjälle, kuinka hänen juomisensa näkyy ja vaikuttaa muihin. Jos lapset ovat juomisen vuoksi heitteillä, voi lastensuojeluilmoitus pelastaa koko perheen tulevaisuuden.

'Yksi tuhansista'

**Nettisivuilla tapahtuu mukavia.** Olen tähän lyhennellyt keskustelua, jonka J aloitti. Lisää netissä...

- J: Olen muutamia kertoja käynyt AAL kokouksessa. Ihmiset tuntuivat mukavilta ja puhuivat samoista asioista mistä minäkin. Mutta kokoontumisiin meneminen on siltikin niin vaikeaa. Tänäpäin olin jälleen kerran päättänyt mennä ryhmään. Tuttuun tapaan taas törmäsin siihen "mennäkö vai eikö mennä" –jossitteluun. Ryhmän sijaan hain kaupasta herkkuja ja mösötin ihteni taas kipeäksi asti - lohduttaakseni itseäni.
- A: Ensimmäiseen kokoukseen menin hieman vastentahtoisesti. Olo oli kuitenkin sen verran ahdistunut, että pakko oli jotain koettaa. Kokouksessa tunsin erillisyyttä muihin ihmisiin, jotka olivat suurimmaksi osaksi naisia. En tuntenut kuuluvani porukkaan. Vielä kun lopuksi otettiin ringissä toisiamme käsistä pitäen tyyneysrukouksen, tuntui homma menevän pahasti yli.

Seuraavan kerran menin vasta yli kuukauden päästä, kun elämä potki vielä hieman lisää ahdistusta sisääni. Tuolla kertaa helpotuksen tunne siitä, että oli muitakin ihmisiä joilla oli samanlaisia kokemuksia, oli niin suuri etten olisi halunnut kokouksen loppuvan ollenkaan. Sen jälkeen osallistuin jokaiseen järjestettyyn kokoukseen, milloin vain mahdollista. Aloin myös käyttämään askeleita elämässäni parhaan kykyni mukaan ja lueskelin kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Olo alkoi kohenemaan kohisemalla ja pääsin eroon mm. läheisriippuvuussuhteistani.

- U: Hankalaa oli alku minullakin. Muistan erityisesti häpeän "mitä minä siellä?" ja pelon "millaisia ihmisiä muut ovat". Olen kärsinyt erilaisuuden tunteesta ja olin varma ettei kukaan kuitenkaan voi minua ymmärtää. Elämä oli tuolloin kuitenkin niin solmussa, että "jäin ryhmiin kiinni". Tarvitsin vertaistukea, ihmisiä, jotka olivat kokeneet samalla tavalla. Tänäpäin voin myöntää itselleni, että en selviä yksin. Ryhmissä olen käynyt 2,5 vuotta. Pikkuhiljaa muutosta on tapahtunut. Vääristä käyttäytymismalleista (mm. ylireagoinnista) en ole päässyt kokonaan ja vanhat käyttäytymismallit palaavat etenkin kun olen väsynyt tai nälkäinen.

Koska lapsuuden perheeni on ollut vahvasti ateistinen, puheet hengellisyydestä ja Jumalasta tuntuivat todella vaikeilta. Ajatus, että korkeammaksi voimaksi voi käsittää myös oman ryhmän auttoi alussa. Nyt osaan (joskus) luottaa tulevaan ja olen muodostanut oman käsitykseni korkeammasta voimasta.

- T: Kun jännität ryhmään menoa, niin muista, että siellä ei kukaan satuta tai arvostele sinua, sinun ei ole pakko sanoa mitään, etkä sitoudu sinne mennessäsi mihinkään. Vaikka alku on ollut minulla helpompi ja parempi kokemus, kuin monella muulla, ei se ongelmatonta ole. Joskus ollut fiilis etten mene ryhmään, kun ei minulla ole mitään sanottavaa, mutta muiden jutuista tai luetusta askelesta on tullut paljonkin sanottavaa mieleen. On ollut suorituspaineita kun muut ovat pitäneet "hienoja puheita" ja kertoneet niin karmeita juttuja, että minulla ei ole laittaa paremmaksi. Piti erikseen päättää olla vaikka "epäsovinnainen", jos oma puheenvuoro on päätöntä horinaa ja pitkiä taukoja, niin se on sitten sellainen, ei se ole mikään kilpailu.
- W: Pako pakonomaiseen syömiseen on ainakin minulla yksi alkoholiperheessä "kasvamisesta" tullut häiriö... kertoisiko se sinulle että et selviä yksin? Kysyn, en oletta. Haluatko toipua? Oletko tyytyväinen eloosi/oloosi? Tuntuuko sinusta, että tarvitset apua/tukea? Kärsitkö? Ehkä ryhmän aika onkin myöhemmin. Jokin kuitenkin sinua sinne vie? Muistathan ettei ryhmässä ole pakko puhua ellei halua.

J: Kiitos kovasti monista viesteistänne! Viestit rohkaisivat suuresti! Hyvä huomata etten ole ainut aloittelija, joka on pyöritelly mokomia tunteita päässään ryhmään mennessään. Voi kun tämän olisi tiennyt aikaisemmin ; ) Olen ollut koko ikäni yksin näitten asioitteni kanssa ja luullut että minun elämäni on vaan tämmöistä jatkuvaa pahaa oloa ja silkkaa onnettomuutta.

Ystävällisesti vastauksista kiittäen, J

## Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

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

Lähetä sähköpostiosoitteesi aal@aal.fi ja mainitse millä nimellä olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO **800015-71173393** maksun saaja AAL ja laita aiheeksi pdf-lehti.

### Käsissä hypisteltävän Alkkari-lehden tilaus

Maksa pankkiin 6,70 E ja posti tuo Sinulle kaikki tämän vuoden Alkkari-lehdet!

Tähän mennessä on ilmestynyt kolme numeroa. Lehdissä tietoa mm. Mitä on AAL:n keskuspalvelu, mitä on kummitoiminta, miten pääsen osallistumaan nettikeskusteluun jne.

**Tilaa oma lehti itsellesi! Näitä juttuja et muualta löydä!**

**Maksa 6,70 E AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393,**  
laita tiedotus-kohtaan: Alkkari-lehden tilaus 2006

**Lähetä tilauksesi: AAL** Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki.  
Tai sähköpostiosoitteen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi)

Tilaaja: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Olen maksanut tilaukseni 6,70 E pankissa \_\_\_\_/\_\_\_\_2006

Voit tilata lehden ryhmäsi osoitteeseen tai kotiisi. Lehti postitetaan tavallisessa valkoisessa kuoressa ilman lähettäjän nimeä. Vain kuori leimaantuu, ei tilaaja.