



# PERHONEN

## Lokakuu 2013

### Alkoholistien Aikuiset Lapset



Lokakuun Perhosessa:  
-Alkusanat: Luovun  
itsehukkinnasta  
-Kivien kertomaa  
-Vain täksi päiväksi  
-Runoja

*"Jos en käytä aikaa toipuakseni menneisyydestä, olen sidottu sen toistamiseen."*

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](http://www.aal.fi) kohdasta materiaalit.

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



## **PERHONEN, lokakuu 2013**

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat: Luovun itsehuttokinnasta.....	4
Runo ja tietoa tapahtumailmoituksista.....	5
Kiven kertomaa.....	6
Vain täksi päiväksi.....	7
Ajankohtaista ja ryhmät.....	9
Hyvä muistaa ja tietää .....	11
Alkoholistien aikuisten lasten 12 perinnettä.....	12

### **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 tammikuussa 2014.  
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.  
tulee lähettää viimeistään joulukuun loppuun mennessä:  
[perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi)

## ALKUSANAT: LUOVUN ITSEHUTKINNASTA

Ohjelmamme mukautuu vuoden kulkuun. Kun lokakuu on jo hyvässä vauhdissa, kuuntelemme, mitä kymmenennellä askeleella on meille sanottavaa. Se kehottaa meitä jatkamaan itsetutkiskelua ja suosittelee elämäntapaa, jossa heti kun huomaamme virheitämme ja olevamme väärässä, niin myönnämme sen ja hyvitämme. Tällä tavalla emme enää kasaa kannettavaksemme emotionaalista taakkaa, vaan pystymme elämään päivä kerrallaan vapaana ja keveänä.

Iso kirja tuntee lapsensa ja siksi se heti huomauttaa, että itsetutkinta ei tarkoita sitä itsehutkiintaa, jota olemme aiemmin tehneet. Se ei tarkoita itsemme tuomitsemista, ylikriittisyyttä tai jatkuvaa varuillaoloa.

Se tarkoittaa sen hyväksymistä, että saamme tehdä virheitä ja saamme olla väärässä. Saamme vihdoin hyväksyä tämänkin inhimillisen piirteen omaksi piirteeksemme. Voimme tehdä virheitä ja nauraa itsellemme tuntematta häpeää. Virheidensä tekemiseen ehdollistunut häpeä saa mennä syksyn lehtien myötä.

Huomautus, jonka aikuinen lapsi saattaa tyystin ohittaa on ”kun olimme väärässä”. Me voimme olla myös oikeassa. Me emme ole aina väärässä. Voimme olla tyyniä, kun joku toinen syyttää meitä, ja uskoa, että opimme itse tunnistamaan, kun olemme väärässä. Meillä on oikeus opetella itse tunnistamaan, kun olemme väärässä.

En ole oppinut kuitenkaan juuri mitään yksin, vaan ainoastaan kummin ja matkatovereiden kokemusten avulla. Omien virheidensä ja väärin tekojen tosiasiallinen havaitseminen ei ole helppoa, koska minulla on taipumus sekä liioitella että vähätellä, sekä lytätä itseäni että korottaa itseäni.

Isoja palasia liikahtelee sisikunnassa, kun sitten myönnän, että olen väärässä. Se sohaisee lujasti oikeassa olemisen pakkomiellelläni. Oikeassa olemisen pakkomielle on itselläni ollut luja jäännös lapsuuden narsistisesta uhmasta ja lapsen egosta. Kuinka helpottavaa onkaan sitten antautua ja myöntää, että on ollut väärässä.

Yhdennentoista askeleen teksti mainitsee ajatusten pakkomielleen, eli että aikaisemmin elämäämme hallitsi myös riippuvuus omista ajatuksistamme. Eräs tapa paeta elämää, oli paeta omiin ajatuksiin. Hiljentymisen ja pysähtymisen tyhjentävät pakkia ja tekevät tilaa uudelle.

12 askeleen ja perinteen vihkossa on yhdenentoista askeleen yhteydessä osuva teksti "Vain täksi päiväksi". Siihen on tiivistetty koko ohjelmamme ja elämäntapamme.

"Haluan luopua taipumuksesta selvittää ongelmani omassa mielessäni – ei enää analysointia, ei enää kyselemistä. --- Luovun ajattelusta, joka käskee minun olla ohjaksissa ja saada oma elämäni tapahtumaan."

Anna Inkeri

Ei pakopaikkaa, ne löytävät sut.  
Kamppailusi on turhaa, sinut poljetaan maahan.  
Ihmisarvo kadonnut, meiltä vaaditaan liikoja.  
Ahdistus valtaa mielen, voimat on kulutettu loppuun.  
Harhailen pimeässä, en löydä valoa.  
Kuka minä olen, mitä oikein haluan?  
Missä olet Jumalani, kun sinua avukseni huudan.  
Rikki revitty, katkera ja peloissaan.  
Suunnaton on ikäväsyliisi lämpimään. (Jari)

## TAPAHTUMAILMOITUKSET NETTISIVUILLA

Nettisivumme ovat muuttuneet siten, että ryhmien järjestämien tapahtumien ilmoitukset löytyvät niiden omilta kotisivuilta. Linkki kotisivulle on kokousluettelossa.

Tällä hetkellä neljällä ryhmällä näyttää olevan oma kotisivu. Kun sivuja käyt katsomassa, niissä on tietoa ryhmän kokouksista sekä yhteystiedot.

Ryhmän oman kotisivun laatiminen käy melko helposti AAL-sivulla olevien ohjeiden avulla.

### **PERHOSELLE TOIMITTAJA:**

Oletko kiinnostunut kirjoittamisesta tai lehden tekemisestä? Perhoselle etsitään uusia tekijöitä, mielellään kahta ihmistä, jotka vastaisivat lehden tekemisestä. Tehtävään kuuluu aineiston kokoaminen ja kirjoittaminen sekä lehden saattaminen julkaisumuotoon. Myös lehden monistuttaminen sekä postittaminen ryhmiin ja muille tilaajille on toimittajan tehtävänä.

Kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä Perhoseen.

## KIVIEN KERTOMAA

Jumijärven leirillä kesällä 2013 tehtiin oheisohjelmana luovaa ilmaisua kirjoittamalla ja improvisoimalla. Eräässä tehtävässä jokainen poimi kiven ja kirjoitti seitsemässä minuutissa muistiin, mitä kivi kertoi hänelle.

### KIVEN TIE

Minä olen kivi. Olen jouheva kivi maailmalta.  
Tiedäthän mistä? No tietenkin sieltä, mistä haaveet tulevat.  
Huomaatko juovan pinnassani? Seuraa sitä.  
Huomaatko nuolenpään juovan kyljessäni? Kulje siihen suuntaan.  
Huomaa värini. Se on lempeä.  
Vähän kuin vihaamasi vaaleanpunainen, vihaamasi pumpulirakkauden hailakka sävy.  
Huomaatko, kuinka jo naurattaa? Olen siis myös iloinen kivi.  
Kallonmuotoisen olemukseni sain virtahevolta, joka kuoli uituaan itsensä hengiltä elämänvirrassa.  
Ui hullu vastavirtaan, niinhän siinä käy.  
Minä olen käynyt myös kivien taistelun. Ymmärrät sen verivanoista kyljissäni.  
Kivien taistelu on ikiaikainen perinne, kuin lasten leikki: ei ole tarkoitus tappaa, vain vahvistaa.

Minä olen kivi, kivenä kalliosta syntynyt,  
äitini kyljestä lohkaistu.  
Isäni muruiksi jauhama.  
Hyvä tässä missä olen.  
Jokaisen kolttuni ansainnut, uurteeni kantanut.  
Särmiäni hionut, pala palalta irronnut matkalle.  
Vielä ehyt ytimestä. Sisältä kovaa ja puhdasta.  
Kiillän, jotta kaikki sävyni näkyisivät,  
varjot ja vaaleat kohdat.  
Pinnassa pölyä ja matkan merkkejä.  
Sateen huuhtoma, monesti lionnut.  
Pienissä käsissä kuljetettu, isojen käsien rakastama.  
Ne kädet silittävät hellästi pintani.  
Sulan ja saan levätä.  
Kestän jo katseesi, enkä pakene.  
Pysyn tässä ja uskallan luottaa, että kannat minut sinne, mihin kuulun.  
Kulkeudun kanssasi kotiin. Pidä minut, että muistat.

## VAIN TÄKSI PÄIVÄKSI

**Haluan** katsoa itseäni tarkasti ja nähdä, että minulla on monia addiktiivisia ja pakonomaisia piirteitä, joista on tullut hallitsevia elämässäni. Olen näiden piirteiden armoilla ja kyvytön hallitsemaan niitä. Ymmärtäen tämän myönnän, että tarvitsen apua.

**Haluan** tunnustaa itseäni korkeamman Voimana läsnäolon. Voima, joka on luonut minut, tietää kaikki tarpeeni. Hän kykenee täysin parantamaan minut sekä palauttamaan selkeyden ja tasapainon. Tämä voima on Jumala sellaisena kuin haluan Jumalan ymmärtää.

**Haluan** luopua taipumuksesta selvittää ongelmani omassa mielessäni – ei enää analysointia, ei enää kyselemistä. Teen nyt tietoisin päätöksen luovuttaa elämäni ja tahtoni Jumalan huomaan ja huolenpitoon. Luovun ajattelusta, joka käskää minun ”olla ohjaksissa” ja saada oma elämäni tapahtumaan. Olen valmis muuttumaan – aloitan nyt.

**Haluan** irrottautua menneisyydestä, päästä irti syyllisyydestäni tai tunnonvaikeistani sen suhteen, mitä aikoinaan tapahtui. Syitten etsiminen ja itseni ja muiden syyttäminen pitää minut kiinni menneisyydessä.

**Haluan** antaa itselleni ja muille anteeksi sen, millaisia olemme olleet. Ymmärrän, että tekemme ovat johtuneet pelosta ja epävarmuudesta. Annan nyt itseni ja muiden olla. En enää tuomitse elämäämme, valitsemiamme polkuja tai kasvumallemme.

**Haluan** jättää kaiken ahdistuksen tulevaisuuden suhteen. Elän tätä päivää niin suurella ilolla, luottamuksella ja tyyneydellä kuin vain voin. Ymmärrän, että vain tälle päivälle voin jotain tehdä.

**Haluan** luopua taipumuksestani riippua kiinni henkilöissä, omaisuudessa ja mal-leissa, joiden pitäisi täydentää minut. Myönnän, että nämä asiat ovat kuuluneet elämäni vain väliaikaisesti, eivätkä voi suoda pysyvää turvallisuutta, sisäistä rauhaa ja todellista vapautta, jota haluan kokea joka päivä.

**Haluan** ottaa vastuun elämäni kaikista puolista: valinnoistani, tunteistani, fyysisestä ja henkisestä terveydestäni, hengellisestä hyvinvoinnistani, kasvuni poluista ja arvoista, joiden mukaan elän.

**Haluan** vaikuttaa kaikin käytössäni olevin voimin oman elämäni paranemiseen ja sitä kautta muiden elämään, esimerkiksi rehellisyyden, vilpittömyyden ja ystävällisyyden ilmausten käyttö. Kaikkeen muuhun sanon lujasti "kiitos ei".

**Haluan** kiittää Jumalaa mahdollisuudesta vapautua vanhoista asenteista ja käytäytymismalleista, jotka estävät minua etenemästä toipumisen tiellä.

**Haluan** jakaa ilolla muitten kanssa sen viisauden, rauhan ja voiman, jonka olen tämän ohjelman avulla saanut.

**Haluan** lähteä tähän päivään innostuneena uskoen omaan arvooni ja arvokkuuteeni.

**Haluan** päättäväisesti nauttia tästä päivästä ja antaa sille parhaani, tuli mitä tuli.

(Kaksitoista askelta, kaksitoista perinnettä -vihko, sivu 77)

## **PAINOTUOREITA ISOJA KIRJOJA ENSI VUONNA**

Ison kirjan ensimmäinen painos, 650 kappaletta, myytiin loppuun viime talvena. Kysyntää kuitenkin riitti ja hätävaraksi Yhdysvalloista ACA:n toimistosta saimme viime kesänä ostaa noin 100 kappaletta kirjoja, jotka oli ensimmäisestä painoksesta varattu heidän toimistonsa omaa myyntoimintaa varten. Kirjojen kysyntä sieltä on ollut kuitenkin vähäistä ja kesällä toimisto oli valmis myymään kirjat Suomeen ja meidän käyttöömme.

Nyt nekin kirjat ovat loppuneet. Sadan kappaleen erä kului nopeasti, kun kirjallisuusvastaava purki kertyneen kymmenien kirjojen tilaussuman ja pyrki myymään loput kirjat tasaisesti kysynnän mukaan.

Uusia Isoja kirjoja on tulossa vasta vuoden vaihteen jälkeen. Tilauksemme käsitteily Yhdysvalloissa alkaa ensimmäisessä painoksessa havaittujen kirjoitusvirheiden korjaamisella. Uuden tilauksen kirjat varastoidaan Ouluun. Ottakaa tämä huomioon, jos tarvitsette kirjoja ja jos reissaatte Oulussa päin. Näin voimme säästää postituskuluissa.



# AJANKOHTAISTA

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

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

## **SYKSYN AAL-PALAVERPÄIVÄT KOLMPERÄSSÄ**

**Lauantaina 19.10.2013 klo 11–17, Hinta:** 5€ omat eväät tuoville ja 12€ yhteiseen ruokailuun ilmoittautuneille. Kyselyt ja ilmoittautumiset yhteiseen ruokailuun 16.10. mennessä: unto.turunen@saunalahti."i tai p. 050 540 6489.

**Sunnuntaina 24.11.2013 klo 11–17, Hinta:** 5€ omat eväät tuoville ja 12€ yhteiseen ruokailuun ilmoittautuneille. Kyselyt ja ilmoittautumiset yhteiseen ruokailuun 20.11. mennessä: sinikka.luhtasaari@kolumbus."i tai p. 040 571 3311.

**Järjestäjä:** Kolmperän AAL-ryhmä Urhokkaat. **Paikka:** Kolmperäkoti (pääatalo), Kolmperäntie 1, Espoo. **Ohjelma:** Klo 11 Palaveri, Klo 13 Tauko, Klo 15 Palaveri, Klo 17 Tapahtuma päättyy. Palavereissa luemme isoa punaista kirjaa sekä jaamme kokemuksiamme ja toivoamme kahdentoista askeleen ohjelman innoittamina. Aikaa on palaverien lisäksi ruokailuun, ulkoiluun ja vapaaseen yhdessä olemiseen. Talo tarjoaa kahvin tai teen sekä tunnin saunavuoron.

## **POLVIJÄRVEN AAL-RYHMÄN JÄRJESTÄMÄ AAL-VIIKONLOPPU: 1.-3.11.**

**RYHMÄ TOIMIVAKSI.** Hands on-kurssi keinoista, joilla aal-ryhmään saa vaihtelua ja vipinää. Kurssilla jokainen voi muokkata oman lehdistötiedotteen, kaupan ilmoitustaulun repäisyjulisteen, käyntikortin, tai suunnittelee teemapäivän tai viikonlopun, tai teemaryhmän. Esittelemme eri tapoja vetää palaveri ja hyödyntää yhteisiä tekstejä.

Lepokoti Eheytyks on entinen Varosen kansakoulu, jonka osoite on Varosentie 54, 83835 Ruvaslahti. Ajo-ohje: Ajetaan Polvijärven ohi Kolin suuntaan, noin 3 km jälkeen käännetään oikealle Ruvaslahteen. Noin 10 km jälkeen vanhan kaupan kohdalla vasemmalle Martonvaaraan. Noin viiden kilometrin jälkeen Suometsän ja Matosuon tienhaarojen jälkeen on numero 54 ja pieni viitta vasemmalle: Eheytyks. Pohjoisesta tullessa käännetään Kolinportin kohdalla vasempaan Polvijärvelle, ja Martonvaaran kylästä käännetään vasemmalle Ruvaslahden suuntaan. Silloin ollaan jo Varosentiellä, ja runsaan 5 km jälkeen on Pihlajaluodon tienhaaran jälkeen oikealle viitta 54 ja pieni viitta Eheytyks. Pihalle tultuasi aja oikealle, jatka takapihalle ja olet perillä. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548 tai lisa(at)iki.fi

## **NAISTEN PERINTEINEN TOIPUMISVIIKONLOPPU TAMMISAARESSA ROSVIKIN LEIRIKESKUKSESSA 22-24.11.2013**

"Hiljaa hyvä tulee", Ohjelma: Perjantai, 17.00 saapuminen ja majoittuminen, kevyt päivällinen,

19.00 1. askeleen palaveri, 21.00 iltapala, 21.30 sauna ja uinti, 23.00 alkuyön palaveri teemana

"Hiljaa hyvä tulee – anna itsellesi aikaa ". Lauantai: 9.00 aamupala, 10.30 aamupalaveri, 13.30 lounas, lepo/ulkoilu, 16.00 meditaatio-harjoitus punaisesta kirjasta, 17.30 ilta-zumba! (ei vahvistettu vielä), 19.00 sauna ja uinti sekä iltapala, 23.00 alkuyön palaveri halukkaille.

Sunnuntai: 9.00 aamupala, siivoukset, 11.00 loppupalaveri. Majoitustilaa löytyy runsaasti. Mukaan lakana, pussilakana ja tyynyliina tai vaihtoehtoisesti makuupussi ja lakana. Ilmoittautumiset sähköpostilla osoitteeseen karjaanaal(at)gmail.com tai tekstiviestillä Marjolle, puh 040 533 4090. Ilmoittautumisen yhteydessä maksat 45 euroa tilille FI 02 554904 20061084 (Marjo Karvonen). Maksu sisältää majoituksen, ohjelman ja ruokailun. Jos et pysty maksamaan summaa samantien, niin joustamme kyllä maksuaikataulusta. Muistathan ilmoittaa mahdolliset erityisruokavaliot! Soittele Marjolle, puh. 040-533 4090, jos olet eksynyt

## **PIKKUJOULU**

Hämeenkosken leirimaja on varattu pikkujoulua varten 6.–8.12.2013.

## **RYHMÄT**

**Karjaan AAL-ryhmä** aktivoituu ja aloittaa kokoontumiset sunnuntaina 8.9. klo 18 Ratatuvan tiloissa, os. Felix Frominkatu 4 (keskustassa). Tervetuloa!

**ACA Iso kirja-ryhmä** Myllypuron kirkolla taas pe 6.9. klo 18-20. Kaikki tervetulleita! Olemme päättäneet mm. että luemme Isoa kirjaa ja aloitamme luvusta 1. Luemme siis muutakin kirjasta kuin vaan askelia ja perinteitä. Mielenkiintoista! Ensi kerralla on vielä asiapalaveri.

**Iisalmen ryhmän** kokous tiistaisin kello 19.00. Osoite on Päiviönkatu 29, srk:n kerhohuoneessa. Kellarikerros, oma sisäänkäynti päädyssä.

## **HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ**

[www.aal.fi](http://www.aal.fi)

**ACA, Adult Children of Alcoholics: [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)**

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

**Kirjallisuuden tilauslomake:** [www.aal.fi](http://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 askelvihko, 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 FI81 8000 1571 1733 93. Maksun saaja AAL. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

### **Tapahtumat**

Ryhmä voi ilmoittaa tapahtumista kotisivulla, jonne on linkki AAL:N nettisivujen kokoukset-osiosta.

### **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](http://www.aal.fi) 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 PERINNETTÄ**

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensisijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu AAL:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoituksena varten on vain yksi perimmäinen auktoriteetti – rakastava Jumala ilmaistuna ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain luotettuja palvelijoita, he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus AAL:n jäsenyydelle on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti.
4. Jokainen ryhmä on autonominen lukuun ottamatta asioita, jotka vaikuttavat muihin ryhmiin tai AAL:ään kokonaisuutena. Teemme yhteistyötä kaikkien muiden 12 askeleen ohjelmien kanssa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi ensisijainen tarkoitus – saattaa sanomansa vielä kärsivälle aikuiselle lapselle.
6. AAL-ryhmän ei tulisi koskaan antaa kannatustaan, rahallista tukea tai lainata AAL:n nimeä millekään samankaltaiselle toimijalle tai ulkopuoliselle yritykselle, jotteivät rahaan, omaisuuteen tai arvovaltaan liittyvät ongelmat erottaisi meitä ensisijaisesta tarkoituksestamme.
7. Jokaisen AAL-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja kieltäytyä ulkopuolisista avustuksista.
8. Alkoholistien Aikuiset Lapset -yhteisön tulisi aina pysyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskuksemme voivat palkata erityistyöntekijöitä.
9. AAL:ää sellaisenaan ei koskaan tulisi organisoida, mutta voimme luoda palveluneuvostoja tai toimikuntia, jotka ovat suoraan vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Alkoholistien Aikuiset Lapset -yhteisöllä ei ole mitään mielipidettä ulkopuolisista kysymyksistä. Tästä syystä AAL:n nimeä ei koskaan tulisi vetää mukaan julkisiin kiistoihin.
11. Toimintaperiaattemme julkisissa suhteissa rakentuu enemmän vetovoimaan kuin mainostamiseen. Säilytämme henkilökohtaisen anonymiteetin lehdistössä, radiossa, televisiossa ja elokuvissa.
12. Anonymiteetti on kaikkien perinteidemme henkinen perusta aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilöiden edelle.