

Maaliskuu 2009

Alkoholistien aikuiset lapset



TÄSSÄ LEHDESSÄ mm:

* Ajankohtaista tietoa ryhmille:
Valtuustokokous maaliskuussa!

* Kirjoituksia

* Runoja

* AAL tapahtumia tulossa!

* Back to Basics Kuopiossa

* Naisten toipumisviikonloppu
Tammisaarella



Alkusanat.....	3
Terveisiä puheenjohtajalta.....	4
Tervetuloa valtuustokokoukseen.....	5
Ajankohtaista AAL-ryhmissä	5
Tietoa AAL valtuustokokouksesta.....	6
Se toimii kun sitä käytetään.....	10
Back to Basics viikonloppu.....	12
Hyvä muistaa ja tietää.....	13
AAL-lehden tilaaminen.....	14
Painajainen.....	15
Päiväkirjamerkintöjä.....	16
AAL Naisten toipumisviikonloppu.....	17
Runoja.....	18
Ajankohtaista.....	20

Seuraava lehti ilmestyy kesäkuussa 2009.

Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.

lähetetään toukokuun loppuun mennessä:

[satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com)

ALKUSANAT

Juusto. Jos minua pyydettäisiin määrittelemään menneelle elämälleni jokin symboli, niin se olisi ehdottomasti juusto. Sillä ei ole väliä minkä niminen juusto, mutta lähinnä sellainen kaupasta ostettava juustopala, josta sitten höylätään siivuja leivän päälle.

Nimittäin tässä yhtenä päivänä syötyäni aamupalaa ja laittaessani ruokatarpeita takaisin kaappiin, laitoin merkille sen. Nimittäin sen välinpitämättömyyden miten ennen suhtauduin elämään. Ja juuri juusto symbolisoi tuota kaikkea minulle. Juuri juustosta tuo kaikki tulee mieleeni.

Nimittäin silloin entisessä elämässäni välinpitämättömyyden kukoistaessa saatoin ostaa kaupasta juustopalasen, josta sitten höylällä vetelin siivuja. Yleensä kävi niin, että kun olin syönyt, yritin epätoivoisesti ja erittäin pikaisesti sujauttaa juuston jääkaappiin.

Seuraavan kerran kun otin siitä, se oli kuivahtanut sieltä täältä. Totta kai oli, eihän pieni muovinpala mitenkään peittänyt sitä. Höyläsin kuivat pois ja kenties harmittelin toimintaani, että olisi pitänyt kääriä juusto paremmin jne. Mutta kuinka ollakaan taas toimin samalla tavalla. Ujutin juuston pikaisesti kaappiin, koska oli muka parempaakin tekemistä ja ajatukseni itse asiassa liihottivat ihan muualla. En ollut edes paikalla, olin kaukana tiellä tietymättömissä ajatusteni hurjassa kiidossa. Ja kuinkas kävikään, taas seuraavalla kerralla käsissä oli kuiva juusto. Mitä elämän tuhlailevuutta! Mikä välinpitämättömyyden passiivinen tila!

Välinpitämättömyys näkyi lähinnä kuuroutena ja sokeutena elämää kohtaan. Muutenkin syöminen oli sinne päin. Sitä ei vaan jaksanut siitäkään huolehtia, saati liikumisesta ja itsensä hoitamisesta ylipäätään. Tila tuntui laiskuudelta, mutta ennemminkin nimittäisin sitä välinpitämättömyydeksi, jonka juuret olivat pelossa. Pelko nimittäin laittaa minut joko huolehtimaan ja touhuamaan ylikierroksilla, tai sitten lamaannuttaa välinpitämättömäksi aiheuttaen sen, että on tunne, että energia ja aika menee vaan johonkin, mutta ei tiedä mihin se menee. Enimmäkseen se menee tuijottelemiseen. Sillä tuijotuksen määrällä olisi periaatteessa pystynyt poraamaan seinät täyteen reikiä!

Huolehtimisen kautta elämän aika menee menneisyydessä tai tulevaisuudessa eläimeen. Tämä hetki unohtuu. Miten sitten eletään ja ollaan läsnä. En minä tiedä. Mutta tarve roikkua menneessä tai sitoa itsensä huolen kautta tulevaan on vähentynyt sen myötä, kun luottamus elämään on lisääntynyt. Luottamuksen lisääntyminen on tullut opettelemalla. Opimme uskomaan.

Myöskin syyt roikkua menneessä tai tulevaisuudessa ovat vähentyneet. Mielen talonsa siivoamalla ja inventaarion tekemällä mielensä ytimestä saa käytyä läpi sellaista tavaraa, joka ei enää kiusallisesti kerjää huomiota ja minua itselleen. Vaan voin päästää irti. Voin elää tässä hetkessä.

Välinpitämättömyys voi näkyä laiskuuden kaltaisena tilana myös itsensä hoitamisen suhteen. AAL:n päätarkoitus on toipua alkoholismi nimisestä sairaudesta. Päätarkoituksemme ei ole siis sairastaa tai passivoitua tms. Toipuminen ei tapahdu itsestään. Tarvi-taan myös meidän oma osuutemme.

Tässä lehdessä on tarjolla monenlaisia makupaloja. Nauti kerralla koko kimpale tai höylää sivu kerrallaan vähitellen. Laita merkille mahdollisuus saada kurssimuotoinen opastus 12-askeleen toipumisohjelmaamme toukokuussa!

Erytisellä tarkkaavaisuudella kannattaa tutkia myös osiota "Ajankohtaista ryhmissä" ja valtuustokokoukseen liittyviä asioita, sillä yhteisten asioiden päättämisen suhteen alkaa olla toiminnan aika.

Mukana myös runoja ja kirjoituksia AAL ryhmäläisiltä ympäri Suomea. Kenties lehden myötä heräsi kiinnostus kirjoittaa itse jotain lehteen. Juttuja otetaan koko ajan vastaan, eli ei muuta kuin kirjoittamaan nyt, ennen kuin "juusto kuivuu."

Elämä on jatkuvaa oppimista. Elämä on juusto. Kappas vaan minäkin olen oppinut jotain, nimittäin suhtautumaan juustoon sille kuuluvalla arvokkuudella. Ja vielä sellainen fakta, että liian tiiviisti pakattuna juusto homehtuu. Hmm aina on jotain liian tai liian vähän. Kulusta keskittietä etsiessä! Hyvää elämää meille tänään!

Sari M.



Terveisiä toimikunnan puheenjohtajalta

Uusi vuosi ja uudet kujeet! Viime vuosi toi englanninkielisen työkirjan, ja innostuneita viikonloppuja. Myös Isoja kirjoja on ostettu paljon, ja käännöstyö etenee. Kesällä perheviikko jäi lyhyeksi, eikä ulkomaisia vieraitakaan tullut. Pikkujoulu kutistui tavalliseksi, mutta antoisaksi aal-viikonlopuksi, kun ilmeisesti kallis hinta karsi osallistujia. Netti-keskustelussa on paljon kirjautuneita ja netti-sivumme hienot. Mitä sitten tänä vuonna tapahtuu?

Toimikunnan väestä puolet vaihtuu, ja uuden palvelujärjestelmän vuoksi odotamme selkeitä ohjeita siitä, mitä tulevan toimikunnan tulisi toimittaa. Valtuustokokous kuulostaa tosi kiinnostavalta: aikaa tulee olemaan todelliseen työskentelyyn ja suuriin keskusteluihin. Teemmekö uuden AAL-julisteen tai julistesarjan? Muokkaammeko julkisen esiintymisen kansion? Luommeko ohjeet uusien ryhmien tukemiseen? Mitä tapahtumia järjestämme? Saako lehtemme viimein nimen?

Suomussalmi valikoitui kokouspaikaksi edullisen hinnan ja paikan vapauden vuoksi, kun järjestely kuitenkin viime tingassa naksautti minulle. Muut paikat olivat menneet tai aivan liian kalliita. Pahoittelen asiaa, mutta toivon että kirkkaat keväthanget ja innostava kokoushenki korvaavat sen. Ehkä me viisastuneina päätämme seuraavan valtuustokokouksen paikan ja järjestäjäryhmän jo Suomussalmella.

Yhteisen viisautemme ja intomme jakamista odottaen Liisa :-)

Tervetuloa valtuustokokoukseen!

Valtuustokokous eli AAL:n vuosikokous, jossa päätetään kaikki yhteiset asiat, pidetään tänä vuonna Suomussalmella 27.- 29.3.2009. Kokouspaikkana on Jatkon-salmen kämpän pääpirtti Suomussalmella.

Valtuustokokous on tarkoitettu AAL ryhmien palveluedustajille, AAL-toimikunnan jäsenille sekä AAL-yhteisön asioista ja toimikunnassa toimimisesta kiinnostuneille! Idea olisi, että mahdollisimman useasta AAL-ryhmästä ympäri Suomea osallistuisi joku henkilö valtuustokokoukseen.

AAL toimikunnan kokoonpanoon tarvitaan uusia kasvoja, joten jokaisessa AAL-ryhmässä voidaan miettiä onko porukassa halukkaita uuteen toimikuntaan. Toimikunnassa toimimisesta kiinnostuneet osallistuvat yhdessä palveluedustajansa kanssa valtuustokokoukseen.

Majoituksen ja ruokailut kustantaa Suomen aal-yhteisö kaikille osallistujille. Ryhmä voi tukea palveluedustajansa matkaa paikalle.

Alustava ohjelma:

perjantai: saapuminen Suomussalmelle, sauna, iltapala, tutustumispalaveri.

Lauantaina aamupala ja työryhmätyöskentely, lounas, ulkoilua (+sauna), päiväkahvi, työryhmätöitä, illallinen (+sauna), iltapalaveri

Sunnuntaina: aamupala, valtuustokokous, päiväkahvi ja hyvästelyt.

Muista ilmoittaa tulostasi ja ruokavaliostasi sähköpostitse: lisa(at)iki.fi tai puhelimella Liisalle 050-547 6548. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 13.3.2009.

Ajankohtaista AAL- ryhmissä

Nyt olisi ajankohtaista jokaisessa AAL-ryhmässä kutsua koolle asiakokous.

Asiakokouksen voi kutsua koolle esimerkiksi ryhmän palveluedustaja. Jos sellaista ei ole vielä valittu, sovitaan yhdessä jokin päivämäärä mikä on ennen maaliskuun viimeistä viikonloppua. Asiakokous on kestoaltaan n. 1 – 1,5 tuntia.

Asiakokouksen päivämäärästä tiedotetaan avoimesti, jotta kaikki asiasta kiinnostuneet AAL-ryhmäläiset saisivat tiedon. Asiakokouksen ajankohdasta voi kertoa varsinaisessa AAL-kokouksessa sekä laittaa tieto kokoontumistilan ilmoitustaululle tms. Asiakokous voi olla vaikka tuntia ennen varsinaisen AAL-kokouksen alkua.

Asiakokouksen olisi tärkeää olla ennen 27. – 29.3.2009. Sillä tuona viikonloppuna on AAL:n valtuustokokous, joka tarkoittaa ryhmien palveluedustajien ja AAL-toimikuntalaisten yhteistä kokousta, jossa päätetään yhteisistä asioista sekä todetaan edellisen vuoden toimintakertomus, tilit ja mm. laaditaan uuden kauden toimintasuunnitelma.

→ Eli siis ryhmien olisi ajankohtaista pitää asiakokous ENNEN 27.3.2009.

Yksi käsiteltävistä asioista on se, että kuka edustaa ryhmää kevään valtuustokokouksessa. Idea olisi, että mahdollisimman useasta AAL-ryhmästä ympäri Suomea osallistuisi joku valtuustokokoukseen.

Se, mitä ryhmän asiakokouksessa käsitellään koskee valtuustokokouksen ASIALISTAA, jonka AAL toimikunta on lähettänyt/lähetää AAL ryhmien palveluedustajille sähköpostilla. Kyseinen asialista on luettavissa myös tässä lehdessä.

Valtuustokokouksen asialista koostuu yhteisistä päätettävistä asioista, ryhmien tekemistä aloitteista tai muuten ajankohtaisista asioista. Tarkoitus olisi, että kukin ryhmä ottaisi kantaa/keskustelisi näistä asialistan asioista OMASSA ASIAKOKOUKSESSAAN.

Valtuustokokoukseen osallistuu kunkin ryhmän palveluedustaja ja/tai muut valtuustokokouksesta kiinnostuneet henkilöt sekä toimikunnan jäsenet. Ideana on, että valtuustokokouksessa käsiteltäviä asioita on kukin valtuustokokoukseen paikalle tullut henkilö pohdiskellut etukäteen. Palveluedustajat voivat saada ryhmänsä asiakokouksesta ajatuksia yhteisistä asioista, eväitä, joita palveluedustaja tuo valtuustokokoukseen. Valtuustokokouksessa näitä samoja asioita käsitellään pienryhmätyöskentelyn muodossa.

Mikä ihmeen valtuustokokous

Eli siis valtuustokokous pidetään Suomussalmella Jatkonsalmen kämpän pääpirtissä 27. – 29.3.2009. Kukin ryhmä tekee valinnan kuka on heidän edustajansa valtuustokokouksessa omassa asiakokouksessaan. Jos varsinainen palveluedustaja ei pääse paikalle, voi ryhmän edustajana olla varahenkilö.

Valtuustokokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

Sääntömääräiset asiat

Valtuustokokouksessa käsitellään vuoden 2009 budjetti, sekä käydään läpi kuluneen kauden toimintakertomus. Myönnetään tili- ja vastuuvapaus hallitukselle, nimetään uusi hallitus ja toimikunta sekä valitaan tilintarkastajat.

Jotta uusi toimikunta pääsisi työssään napakasti alkuun, olisi tärkeätä, että kaikki uuden toimikunnan jäsenet olisivat paikalla valtuustokokouksessa!

Valtuustokokouksessa käsitellään myös seuraavat ryhmiltä tulleet tai toimikunnan tärkeiksi kokemat asiat. Näitä aiheita kukin AAL-ryhmä voi käydä asiakokouksessaan läpi ennen valtuustokokousta.

Palvelurakenteen ja toiminnan kehittäminen

- AAL yhteisö siirtyi nykyiseen palvelujärjestelmään pari vuotta sitten. Palvelujärjestelmä on vasta hakemassa muotoaan ja paikkaansa. Siinä missä odotetaan ryhmien olevan aktiivisia, ryhmissä odotetaan, että joku muu olisi aktiivinen ja järjestäisi toimintaa. Valtuustokokouksessa on tarkoitus keskustella palvelurakenteesta ja antaa tietoa siitä miten se toimii.

Ryhmät voisivat tahoillaan pohtia, että mitä käsityksiä ryhmällä on palvelurakenteesta, mitä oma ryhmä voisi tehdä palvelurakenteen toimimisen eteen? Onko ryhmällä jo palveluedustajaa, toimiiko yhteydenpito toimikunnan ja palveluedustajien välillä, jne.

AAL toimintaan liittyvä tiedottaminen ja yhtenäisyys

- Ryhmien kokoontumiset ja kokoontumisten ilmoittelu **aal.fi sivulla**: Tällä hetkellä kunkin AAL-ryhmän kokoontumistiedot eri paikkakunnilla ovat löydettävissä www.aal.fi sivulta kohdasta ryhmät. Tietojen ajankohtaisuudessa on kuitenkin puutteellisuuksia sekä kaikilla ryhmillä ei ole yhteyshenkilöä. Näin ollen, jos jokin ryhmä ei toimikaan, nettisivuilla saattaa olla tietoa, että kyseinen ryhmä kokoontuu. Miten toimimme jatkossa? Laitetaanko aal.fi-sivuille vain tietonsa vahvistaneet ja yhteyshenkilön ilmoittaneet ryhmät? Yms. aiheesta.

- On esitetty, että aal-ryhmien **sähköpostiosoitteet voisivat olla yhtenäiset**, esim. [jyvaskylanaal\(at\)aal.fi](mailto:jyvaskylanaal@aal.fi), [oulunaal\(at\)aal.fi](mailto:oulunaal@aal.fi). Käytännössä tämä tarkoittaisi isomman [www](http://www.aal.fi)-paketin hankkimista. Hankitaanko? Ovatko yhtenäiset sähköpostit tarpeen? Kuka näitä osoitteita hoitaa? Löytyykö uusia nettivastaavia?

- Ylipäätään ryhmät voisivat asiakokouksissa laittaa merkille, että onko ryhmällä olemassa sähköpostiosoitetta ja kuka siitä vastaa. Sähköpostilla kulkee iso osa tietoa toimikunnan ja palveluedustajien välillä. Millainen sähköpostijärjestelmä olisi tarpeen? Tarvitseeko ryhmä oman sähköpostiosoitteen ja kuka siitä vastaa? Jos ryhmälle on nimetty yhteyshenkilö, mikä saattaa olla eri kuin palveluedustaja, onko ryhmän sähköposti kenen hoidettavissa, vai riittääkö, että palveluedustajien sähköpostit ovat ajan tasalla? Yms. pohdintaa aiheesta.

- Yksi tärkeä osaa tiedottamista ovat **www.aal.fi sivut**. Nykyinen webmaster luopuu tehtävästään siirtyessään eri palvelutehtävään. Eli kyseisten sivujen webmasterin paikka on auki huhtikuun alusta alkaen; onko ehdokkaita hommaan. Ketä kiinnostaa mielenkiintoinen ja tärkeä palvelutehtävä? – Valtuustokokouksessa

sa tehdään päätös kuka alkaa hoitamaan tehtävää. Webmastereita ja keskustelupalstan moderaattoreita voi olla useampia. Ketkä haluavat?

- **AAL-lehti.** Ilmestyy n. 4 kertaa vuodessa. Lehdessä julkaistaan ryhmäläisten kirjoituksia, juttuja ja piirroksia sekä ilmoituksia ajankohtaisista tapahtumista. Millä tavoin oma ryhmämme voisi osallistua lehden tekoon? Onko keskuudessamme henkilöitä, jotka haluavat kirjoittaa juttuja, haluaako ryhmämme kirjoittaa jutun tai tiedottaa jostakin asiasta. (Lehden kokoajalta: Välillä vaikeus saada lehden materiaalia) Myös pohdittavaksi onko lehti tarpeen, onko lehden paperiversio tarpeen jne?

Toimikunnan toiminta uutena kautena

- Toimikunnan kahdeksasta jäsenestä puolet lopettaa, ja uusia ihmisiä kaivataan: olisiko omassa AAL-ryhmässämme kiinnostusta sihteerin, nettivastaavan, ryhmien yhteyshenkilön, kansainvälisen yhdyshenkilön tai materiaalin postittajan varahenkilön palvelutehtäviin? Ketkä ovat kiinnostuneita? Jos kiinnostuneita löytyy, ryhmän edustaja ilmoittaa tästä valtuustokokouksessa. Uuden toimikunnan ehdokkaan tulee osallistua valtuustokokoukseen.

Uudet askeleet, perinteet ja pyykkilista

- AAL:n ison kirjan käännöstyön myötä askeleiden muoto, sekä perinteiden ja pyykkilistan muoto ovat jonkin verran muuttuneet. Lähinnä tiedoksi, että tällaiset uudet käännökset on tehty ja ne on tarkoitus ottaa käyttöön. Askelvihoissa on edelleen vanhat käännökset, jotka ovat käypää tavaraa ja käytössä edelleen.

AAL-tapahtumien järjestäminen

- Useampana vuonna on tullut perinteeksi järjestää AAL-viikonloppuja, kesäviikot sekä pikkujoulut. Mitä järjestetään vuonna 2009, mitä AAL-ryhmät haluavat järjestää, mistä kukin ryhmä on valmis ottamaan vastuuta? Onko ryhmillä suunnitteilla viikonloppuja? Mitä meidän ryhmä voisi järjestää?

- Lisäksi ryhmät voisivat miettiä jo perinteeksi muodostuneita kesäviikkoa Jumijärvellä, ja pikkujouluja; onko ryhmiä, jotka haluavat ottaa näistä vastuuta. Huomio ryhmien oma aktiivisuus tärkeää; mitä haluamme järjestää? Onko kenties ideoita muunlaisista tapahtumista, joita ryhmänä olemme valmiit järjestämään?

Sanoman saattaminen

- Tärkeä AAL:n tehtävä on viedä sanomaa AAL:stä vielä kärsiville toimimattomien perheiden lapsille. aal.fi sivuille on koottu jo jotain materiaalia, jota ryhmät voivat käyttää. Riittääkö tämä, vai tekeekö valtuustokokouksen työryhmä lisää?

- Uudeksi materiaaliksi on ehdotettu **AAL julistetta**, jota painettaisiin ja joka olisi käytössä Suomen laajuisesti tiedottamassa AAL ryhmästä. Sitä voisi myös postittaa esim. mielenterveystoimistoihin, jos näin päätetään. Onko ryhmässämme henkilöitä, joilla olisi jo ideoita julisteen ulkomuodosta ja sisällöstä? Millainen juliste voisi olla? Haluaisiko ryhmämme suunnitella ehdotuksen julisteesta? Valtuustokokouksen aikana mahdollisuuksien mukaan ideoidaan ja tehdään julistetta ja mahdollisesti tehdään myös päätös julisteen muodosta.

AAL-vuosipäivien viettäminen

- valtuustokokoukselle on ehdotettu myös, että voisimme suosittaa vuosipäivän viettoä. Halutessaan ryhmät/yksittäiset ryhmäläiset voisivat ottaa tavakseen viettää vuosipäiviä omassa AAL-ryhmässään. Vuosipäivien vietto on yhteinen tapa juhlistaa AAL-ohjelmaa ja toipumista, mutta kukin jäsen voi itse valita haluaako juhlistaa vuosipäiväänsä.

Sekalaiset:

Ryhmiltä on tullut seuraavanlaisia ideoita, joista ainakin osaa käsitellään valtuustokokouksessa. Ryhmät voisivat omissa asiakokouksissaan pohtia näitä ideoita ja löytyisikö ryhmästä halukkaita henkilöitä toteuttamaan?

- Askelvihkosta äänikirja – huomioiden mm. näkövammaiset
- AAL-pokkariversio isosta kirjasta: sopiva pieni taskuun laitettava, jossa olisi askeleet ja perinteet, ja jotain muuta. Onko tarpeen, löytyykö toteuttajia, vai jätetäänkö hautumaan?
- Back to basics AA:n materiaalin muokkaaminen AAL:n muotoon. Onko halukkaita tekemään tätä? Onko joku kenties jo tehnyt?

**AAL valtuustokokous Suomussalmella
Jatkonsalmen kämpän pääpirtissä
27. – 29.3.2009.**

Valtuustokokous on tarkoitettu AAL ryhmien palveluedustajille toimikunnan jäsenille sekä AAL-yhteisön asioista ja toimikunnassa toimimisesta kiinnostuneille!

Valtuustokokoukseen osallistuvat henkilöt ilmoittautuvat valtuustoviikonloppuun läsnäolevaksi 13.3.2009 mennessä sähköpostitse: lisa(at)iki.fi tai puh. 050-547 6548.

Se toimii kun käytetään

Olipa kerran mies, joka meni lääkärin vastaanotolle huonovointisuutensa ja yleisen jaksamattomuusongelmansa vuoksi. Hän astui lasisesta ovesta sisään hengästyneenä ja väsyneenä jaksaen juuri ja juuri kävellä pitkin pitkää käytävää, joka tuntui jatkuvan ikuisuuden verran. Käytävä oli siis pitkä ja pitipä miehen nousta aivan portaitakin päästäkseen päämääräänsä lääkärin ovelle.

Asiallinen lääkäri pyysi miehen huoneeseen ja pyysi kertomaan mikä tällä on ongelmana. Mies kertoi pahasta olostaan ja liikkumiseen liittyvästä tuskastaan ja voimattomuudestaan. Keskustelun jälkeen lääkäri kertoi, että hänen mielestään miehellä on huono kunto ja, että hän on laiminlyönyt itsensä hoitamisen. Kun mies vielä kertoi ettei liikkunut oikein koskaan oikein minkään vertaa, oli asia lääkärille siis aivan selvää. Mieskin tuli samaan lopputulokseen, mutta oli aivan hädissänsä, että mitä tehdä asialle.

Lääkäri lohdutti miestä, että tällä ei ollut mitään hätää ja ojensi miehelle kirjasen, jossa oli monenlaista tekstiä liikkumisesta. Kirjasen kannessa luki, että Kunnonkohotusohjelma. 12-askelta itsensä hoitamiseen ja kuntonsa kohottamiseen.

Miehen ilme kirkastui. Kerrankin. Olisiko tässä vastaus. Olisiko hänellä mahdollisuus päästä pois pahasta olostaan. Olihan hän jo lukenut virtaheposohvaperuna itsehoito-oppaan, saat sen mistä luovut eli luovu liikunnasta ja lukuisia muita kirjoja. Miehen ilme kirkastui. Hän kiitti lääkäriä ja meni toiveikkaana kotiinsa.

Puoli vuotta myöhemmin mies palasi lääkärinsä luokse vielä väsyneempänä ja puuskuttavampana. Lääkäri otti miehen vastaan ja hän tahtoi tietää mitä mies oli tehnyt vai oliko hän unohtanut oppaan kokonaan.

Mies naureskeli. Ei, ei hän ollut opasta unohtanut, ei suinkaan, hänhän oli lukenut sitä joka ilta puolen vuoden ajan. Kerrassaan mainio kirja, sanoi mies vielä tähän. Lääkäri katsoi mieheen ja ihmetteli kysyvästi: - Lukenut kirjaa? - Niin juuri sanoi mies. Johon lääkäri, että ei se aivan lukemalla toimi vaan tekemällä.

Mies katsoi lääkäriä ihmeissään ja lääkäri puolestaan kertoi, että kaikki teksti mitä oppaassa oli, oli tarkoitettu tehtäväksi ei pelkästään luettavaksi. Että lukeminen varmasti oli kivaa, mutta toimenpiteet mitä oppaassa oli, ne piti tehdä omassa elämässään. – Mutta miten. - No siten kun ne siinä kirjassa sanotaan, sehän perustui selkeisiin ohjeisiin mitä tehdä kuntonsa ja itsensä hoitamisen eteen itse.

Lääkäri oli toki ensimmäisellä tapaamiskerralla maininnut myös kokoontuvasta kuntoryhmästäkin, jossa vertaiset saavat kohdata toisiaan ja sieltä voisi saada opastustakin oppaan menetelmien käyttöön.

Mutta mitäs mies sellaisista. Hänhän saattoi lukea opasta vaikka yksin, näin hän oli ajatellut. Ja niin hän oli vain lyönyt takapuolensa sohvan syvänteisiin ja

lukenut opasta ja siinä olevaa kunto-ohjelmaa eikä ollut tehnyt ollenkaan sen ehdottamia toimenpiteitä. Lähinnä hän oli ihmetellyt, että miksi homma ei toimi.

- Haluatko jäädä huonovointiseksi ja puuskuttavaksi loppuelämäksesi, kysyi lääkäri mieheltä. – Ei, en halua, sanoi mies. – No kehotan uudelleen tarttumaan oppaaseen ja toimimaan asiasi eteen. Sinun on itse toimittava, otettava ratkaiseva askel.

Mies katsoi lääkäriin kummastuneena. Eikö hänen tilaansa ollutkaan ihmeparantumista. Eikö olisi mitään muuta keinoa. Johon lääkäri, että se menisi jo sitten taikatemppujen puolelle eikä lääkäri uskonut taikuuteen.

Lääkäri hyvästeli miehen ja mies oli ihmeissään, eihän hän ollut vielä kunnossa eikä lääkäri voisi vielä ottaa häntä vastaan. Mutta ei lääkäri voinut. – Tässä on kaikki mitä tiedän asiasta, loput sinun on tehtävä itse.

Niin mies lähti oppaansa kanssa. Meni kokoukseen ja otti itselleen kummin, joka kertoi hänelle kuinka itsehoito-ohjelmaa käytetään. Hän ryhtyi sen ehdottamiin toimenpiteisiin.

Sittemmin olen kuullut, että mies voi oikein hyvin. Sen pituinen se.

Sari M.

HOX

Back to Basics

Paluu perusasioihin

22.-24.5.2009

Kuopion Haminalahdessa

**AAL:n kurssimuotoinen opastus 12 askeleen ohjelmaan
Kun et halua vain istua ja lukea, vaan tehdä askeleita!**



Paluu perusasioihin (Back to Basics) viikonloppu 22.- 24.5.2009 Kuopion Haminalahdessa.

Viikonlopun aikana käydään läpi tiivistetysti 12 askelta, tehdään 4 askeleen inventaariota ja on mahdollisuus tehdä 5:ttä askelta. Materiaalina käytetään AA:n paluu perusasioihin -vihkoa.

Mikä ihmeen "Back to Basics"?

Back to Basics tai paluu perusasioihin sisältää neljän kokouksen sarjan ja pari työskentelyä, joiden aikana käydään kurssimuotoisesti läpi 12-askeleen toipumisohjelma. 10 tulokasta (kummitettavaa) eli henkilöä, jotka eivät ole saaneet opastusta 12-askeleen ohjelmaan ja kymmenen tukihenkilöä (kummia), jotka ovat saaneet opastuksen, istuvat yhdessä alas ja osallistuvat kokouksiin. Kokouksessa lukijaksi valittu henkilö lukee askeleisiin liittyvää tekstiä ja toiset kuuntelevat. Näin vedetään läpi kaksi kokousta, joihin menee noin pari tuntia ja sen jälkeen alkaa kummityöskentely.

Kummityöskentelyä varten tulokkaat ja kummit jaetaan pareihin (miestulokkaalle mieskummi ja naistulokkaalle naiskummi). Kahden kesken he alkavat työskennellä neljännen ja viidennen askeleen parissa. Työskentelyn painopisteenä on 4. askeleen mukainen inventaario. Kaksi ensimmäistä kokousta ja kummityöskentely pidetään lauantaina. Sunnuntaina on vielä kaksi noin tunnin mittaista kokousta ja mahdollisuus jatkaa kummityöskentelyä.

Kuka voi osallistua?

Henkilöt, jotka haluavat saada opastuksen tai kertauksen 12-askeleen ohjelmaan sekä henkilöt, jotka haluavat toimia tukihenkilöinä. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa (10 tukihenkilöä ja 10 tulokasta). Viikonlopun järjestävät Kuopion ja Jyväskylän ryhmät.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: aal.jkl(at)gmail.com. Viikonlopun hinta täysihoidolla on 40 euroa. Maksut etukäteen AAL - keskuspalvelun tilille 800015-71173393.

Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot:

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

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot sekä Ison kirjan tilaukset:

tilaus(at)aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen:

webmaster(at)aal.fi

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

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

AAL:n sähköpostilista

AAL:llä on käytössä sähköpostilista, jota käytetään mm. tulevista AAL-tapahtumista tiedottamiseen. Sähköpostille voit liittyä seuraavasti: 1. Mene www.aal.fi nettisivulle. 2. Valitse vasemmasta palkista yhteystiedot ja 3. kirjoita Liity sähköpostilistalle –ruutuun oma sähköpostiosoiteesi, ja 4. paina LIITY. Niin se käy!

Maksut

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

AAL –lehti

Tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com). Lehden tilaaminen, ks. seuraava sivu.

Lehteen tulevien tekstien suhteen valintaa tekee Sari ja toimikunta käy lehden läpi ennen julkaisua. Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.

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-lehden tilaaminen

AAL-lehden voi tilata itselleen paperiversiona kotiin postitettuna laittamalla sähköpostia osoitteeseen tilaus(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)	

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

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

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

Seuraavan kerran AAL-lehti ilmestyy kesäkuussa 2009 ja juttuja tähän lehteen voi lähettää toukokuun loppuun mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

HAKUPÄÄLLÄ!!!!
SEURAAVAAN LEHTEEN
KAIVATAAN JUTTUJA.

Painajainen



Heräsin kerran unesta katsomaan pimeään makuuhuoneeni seinää, joka hehkui oranssina tulimerenä ja jossa kuhisi valtavan kokoisia mustia matoja sikin sokin. Puolisoni oli herännyt myös ja ihmetteli, kun katselin silmät selällään huonetta ja haukoin henkeä kuin kala kuivalla maalla. Vaikka hän kuinka rauhoitteli ja hoki, ettei siinä mitään ole, niin enhän minä uskonut, kun kerta omin silmin sen kaiken näin.

Se oli minun todellisuus sillä hetkellä. Kauhistuttava, pelottava todellisuus. Mutta kuitenkin harhaa, jos sitä vertaa todelliseen valveillaoloon. Aikani sitä katseltuani ja vakuutteluja kuunneltuani alkoi uni valumaan silmistä ja oranssi hehku laantui, kunnes olin täysin hereillä ja pystyin rauhoittumaan.

Minun lapsuuteni oli sellainen, että sain joskus herätä keskelle ihan oikeata painajaisista. Se ei laantunutkaan, vaan jatkui siihen saakka, että joku sammui. Näistä monista oikeista painajaisista jäi sisimpääni pelko, vaikka lopulta muutinkin pois lapsuuden kodistani. Minulle maailma oli ahdistava paikka edelleen, enkä päässyt vapaaksi enää muuten kuin juomalla lopulta itsekin. Kauheudet oli jo takana, mutta minun silmistä ne eivät olleet valuneet pois, mörköjä näkyi joka asiassa ja ihmisessä. Ne olivat harhaa, ei elämä todellisuudessa juoninut minua vastaan, mutta minun uskoni ei riittänyt herättämään itseäni siitä painajaisesta. Siihen tarvittiin ihme.

Siihen tarvittiin ryhmällinen ihmisiä, jotka lempeästi avasivat silmäni ymmärtämään, että elämä on hyvä. Ja vasta silloin alkoi pimeys elämästäni väistymään ja pystyin rauhoittumaan.

Kiitos teille, siskot ja veljet, saitte elämäni painajaiseni lakkaamaan.

- Johku





Päiväkirjamerkintöjä



En koskaan ole yhtäkään tekstiäni antanut mihinkään luettavaksi, ajattelin rohkaistua. Jospa nämä minun kirjoitukseni auttaisivat jotakuta toista, en tiedä siitä, mutta musta nyt tuntuu että haluan nämä jakaa. En ole pitkään aikaan kirjoitellut, en ole mukamas ehtinyt. Nämä seuraavat tekstit on pätkiä mun päiväkirjastani muutaman vuoden takaa.

Marraskuussa 2005

Ja tämä vitun syksy taas alkaa. Ja tämä vitun länkytys.

Saatana kun mä olen yrittänyt muuttua, ja olenkin paljon. Antanut toisille tilaa jne... Ja nyt ollaan taas tässä vitun risteyksessä. Taas kyllä tuntuu pää hajoavan ja itkun raivoa ja saatanan itsesääliä. Ja vitun katkeruutta siitä, etten mä helvetti saanut tätäkään toimimaan.

Jotain on niin paljon liikahtanut mussa, että haluaisin nyt nähdä tämän tilanteen selkeästi, mikä tämän tarkoitus on ja mitä mun pitää tehdä. Näytä Jumala mulle nyt sitä tietä, mä haluan olla nöyränä tässä ja toteuttaa sun tahtosi.

Joulukuu 2006

Olen todellakin kokenut olevani vastuussa muista. Vieläkin, mutta onneksi jo tietoinen siitä, mitä se on.. Ennen todellakin uskoin, että vaikutan. Ja osittain vaikuttinkin, miten sitten... Samalla omat pisteet nousi ja sain niin sairasta tyydytystä toisten heikkoudesta. Mikä sen taustalla on ollut? Olen varmasti ajatellut näin pitäväni ihmiset lähelläni, minussa. Pelännyt menettäväni muuten.

Olen ollut todella joustamaton ja ylpeä siitä. Senkin takana on mun pelko, oli niin turvallista piiloutua sen taakse. Olla niin varma. Hain turvaa mitä mulla ei muuten ollut. On vaikeaa mulle olla epävarma, ilman päätöstä. Sanoa en tiedä.

Jos joku pyytää neuvoa niin mä ahdistun äärettömästi jos ei heti ole ratkaisua. Tästä olen toipunut paljon. Se vaatii työtä ja tarkkailua itsensä suhteen. Olen kärsinyt väärästä ylpeydestä ja manipuloinut muita. Se surettaa mua ja haluan antaa sen itselleni anteeksi. Joka päivä teen tätä armotyötä itseni kanssa.

→

Helmikuu 2009

Edelleen kamppailen paljon samojen asioiden kanssa, mutta helpompaa on kyllä tänään, kiitos siitä AAL, Jumala ja kaikki jotka ovat jaksaneet pysyä tässä mun kanssa. Olen tänään rauhallisempi, en ole koko ajan jonkun äärimmäisen tunteen vallassa. Olen aika sinut menneisyyteni kanssa, vaikka usein joudunkin sinne palaamaan. Olen hyväksynyt vajavuuteni, vaikka välillä raivoan sitä ja olen kateellinen muille. Tarvitse apua joka päivä: ohjelmasta, läheisistäni, lääkkeitä ja ylhäältä. Muuten en olisi tässä tänään tällaisena, elämässä elämää kokonaisena.

Sain syksyllä Naisten viikonlopussa ihanassa Rosvikissä meren äärellä viettää kuusi vuotista taivaltani AAL:ssa, Kiitos vielä teille jotka olitte mukana, vaikka en välttämättä osaa osoittaa, miten tärkeää se oli minulle, niin se oli ☺

Päivi



Alkoholistien Aikuisten Lasten (AAL)

Naisten toipumisviikonloppu

22.5.-24.5.2009

Tammisaarella

Rosvikin leirikeskuksessa

Teema: Neljäs askel

Neljättä askelta käsitellään monin eri tavoin puhumalla, kirjoittamalla, maalaamalla, askartelemalla ym. mitä ikinä keksimme.

Ryhmässä, kaksin, yksin.

Ohjelmassa myös: syömistä, rentoa yhdessäoloa, ulkoilua, saunomista ja uimista

Hinta: 30-45 euroa (sis. ruokailut ja majoittumisen)
riippuen osallistujamäärästä

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

karjaanaal(at)gmail.com tai tekstiviestillä p.0503290192

Runoja Runoja

Ei minun rajattomuuteni
sitä tarkoita
että sinulla olisi lupa
istahtaa edes
kaukaisimmalle muurilleni

Ei minun tarvitsevuuteni
sitä oikeuta
että sinä kutoisit siitä
omalle pienuudellesi
lämmittävän peitteen

Eikä minun katumukseni
takaa sitä
että sinullekin olisi jo
anteeksi annettu.

Anne L.



Ei ole olemassa oikeita vastauksia
vain tulkintoja niistä

On vain vaihtoehtoja
joilla on seurauksia
ja ne synnyttävät uusia kysymyksiä
jotka luovat jälleen vaihtoehtoja

Johonkin on vain tartuttava
ja toivottava että
jalka tavoittaa maan
ja väistää kuilun
vaikka reunaa hipoen

Anne L.

Mitä me eniten haluamme
sitä syvimmin pelkäämme
sidotut

Syliä
sitä me tarvitsemme
paikkaa, jossa antautua

Mutta silloin pitäisi
ottaa riski
että kädet kirpoavat
ja samalla luottaa siihen
ettei ote irtoa

Uskaltaa levätä
ilman pelkoa varmasta kuolemasta.

Anne L.

Jos voisit nähdä
tämän sielun ja hengen paljaana
Maailmanlaidasta toiseen
ulottuvan haavan näkisit

Verestä sykkivän repaleisen
jota ei sanoilla suljeta.

Anne L.





Olen liian väsynyt.
Liian pelokas elämään,
olemaan olemassa,
tekemään päätöksiä,
tekemään yhtään mitään.
Epäonnistuminen
ja hylkäämisen pelko
aina mielessäni. Aina.
Se ajaa minua, hallitsee.
Annan sen päättää puolestani.
Jälleen kerran...

Yritän ajatella positiivisesti,
muuttaa itseäni,
tehdä voimaa antavia asioita.
Koetan pärjätä,
ottaa vastuuta.
En onnistu siinäkään!
Sairastun ja väsyn.
Epätoivo ja häpeä saa vallan.
En osaa elää...en halua.

En kai voi muuta
kuin luovuttaa
ja luottaa siihen,
että Kaikkivaltias kantaa
ja antaa voimaa kohdata itseni
ja menneisyyden kipuni.
Antaa halua elää
tässä ja nyt. ELÄÄ!

Satu

Rikkinäinen,
sirpaleina jopa,
on kotini, sydämeni.
En viihdy itsessäni,
enkä kaipaa seuraani.
Kuka on lukinnut,
kuka sieluni kahlinnut it-
seeni?
Miten pääsen ulos,
yhteyteen,
läheisyyteen,
aistimaan ja kokemaan
muutakin
kuin omaa tuskaani?

Saisinpa vain olla
olla rauhassa,
ilman ajatuksia,
ilman tunteita,
ilman mitään...
Vain olla ja levätä,
tässä hetkessä,
ikuisuudessa,
Jumalan läheisyydessä,
iankaikkisuuden sylissä.

Satu



AJANKOHTAISTA



AAL: n valtuustokokous 27. – 29.3.2009 Suomussalmella
Tarkoitettu AAL ryhmien palveluedustajille, AAL-toimikunnan jäsenille
sekä AAL-yhteisön asioista ja toimikunnassa toimimisesta kiinnostuneille!
Lisätietoja lehden sivulta 5-9.



Alkoholistien Aikuisten Lasten (AAL)
Naisten toipumisviikonloppu Tammisaarella
22.5.-24.5.2009. Lisätietoja sivulla 17.



Back to Basics – paluu perusasioihin viikonloppu
22.-24.5.2009 Kuopion Haminalahdessa.
Sinulle joka et ole vielä saanut ja haluat opastuksen 12-askeleen ohjelmaan
tai sinulle joka haluat toimia kummina.
Lisätietoja sivulla 12.