

PERHONEN

Maaliskuu 2013

Alkoholistien Aikuiset Lapset



Maaliskuun Perhosessa:

- Valtuustokokous Lahdessa
- Runoja ja mietteitä
- Satu Kuninkaasta, jonka valtakunta oli hukassa

"Ovatko elämäni haasteet ja menetykset tosiasiasiassa lahjoja, jotka Jumala on valinnut huolellisesti minulle, jotta kasvaisin hengellisesti? Tiesin, että asia oli niin, ja tunsin samaan aikaan nöyryyttä ja suurta kiitollisuutta Korkeamman voiman rakkauden luonnetta kohtaan."

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.



PERHONEN, maaliskuu 2013

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisälyys.....	3
Alkusanat: Minä ja itseni.....	4
Uutisia: Valtuustokokous.....	5
Runo: Kiusaava kysymys.....	6
Kuningas, lapsi ja nainen.....	6
Runomietteitä.....	8
Ajankohtaista: Tapahtumia ja ryhmien uutisia.....	9
Hyvä muistaa ja tietää	11
Alkoholistin aikuisen lapsen lupaukset.....	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 kesäkuussa 2013.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään viikolla 21 toukokuussa:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: MINÄ JA ITSENI

Eräänä iltana kokouksessa oli tarjolla Princess-pussiteetä ja pussiteen pidikkeessä oli viisaan miete, joka napsahti mieleeni. "Pujottele itsesi ohi". Näin oli kirjoittanut Toni Heikkinen.

Todellakin, kun minä itse olen tyytymätön, vaativa, haluton, pelokas tai laiska, silloin on turha käydä taistoon itseni kanssa. Viisainta minun on taitavin väistö- ja ohitusliikkein puikahtaa itseni ohi, jatkaa sitkeästi kohti tavoitetta ja jättää itseni ihmettelemään, että miten tässä näin kävi. Itsestäni ja sen asettamista esteistä huolimatta saatan onnistua.

Voin tehdä tämän ainoastaan siksi, että alan jo aika hyvin tuntea itseni kaikkine metkuineen. En ole enää niin sen vietävissä. Tärkeintä lienee se, että en enää myöskään unohda itseäni sillä tavalla kuin ennen tein.

Itseni unohtaminen oli eräs syy siihen, että tieni johti lukuisia vuosia sitten AAL:ään. Olosuhteet lapsuuden kodissani olivat sellaiset, että jouduin ja opin olemaan ottamatta itseäni huomioon. Lopulta siitä tuli niin paha olo, että jouduin hakemaan apua ja sitten sain kuulla tästä toveriseurasta.

Ohjelman kautta jouduin kohtamaan itseni. Ensimmäisessä askeleessa myönsin, että olin kohdannut voittajani. Hartiat oli painettu kenttään. Myönsin itseni voimattomaksi ja että elämä omin voimin ei enää onnistu. Toinen askel vei minut itseäni suuremman voiman ääreen. Kolmannessa opin, että voin jättää kaiken tämän itseäni suuremman johdettavaksi.

Neljäs ja viides askel eivät säälineet lainkaan itseäni vaan pakottivat minut tekemään rehellisen ja perusteellisen itsetutkiskelun. Kummin lujalla avustuksella koh-tasin itseni säälimättä ja sain oppia karvaita tosiasioita itsestäni.

Oikeastaan sain havaita, että olin kaikkea muuta, kuin mitä olin yrittänyt olla. Silti kelpasin kummille ja AAL-ystävilleni, tein palvelutehtäviä onnistuen, sopeuduin toveriseuraan ja tällä tavalla aloin hiljalleen pitämään itsestäni. Koin ja ymmärsin, että se riittää.

Joskus painin itseni kanssa, joskus pidän sitä kurissa pitämällä kiinni päätöksistäni, mutta nyt voin myös ilkkurisesti joskus pujotella sen ohitse.

Tänä päivänä uskon, että tuo itseäni suurempi voima löytyy jopa minusta, siis minusta itsestäni.

Anna Inkeri



ALKOHOLISTIEN AIKUISTEN LASTEN VALTUUSTOKOKOUS

Pidetään 12.–14. huhtikuuta Lahdessa, Hämeenkosken leirimajalla. Kokouksessa käsitellään toveriyhteisön yhteisiä asioita, kuten palvelurakennetta, kirjallisuutta ja ryhmistä tulleita aloitteita.

Kokoukseen voivat osallistua kaikki halukkaat, mutta äänestys-oikeus on vain ryhmien palveluedustajilla. Suositellaan, että jokainen ryhmä valitsee keskuudestaan palveluedustajan, joka edustaa ryhmää kokouksessa.

Esityslista ja viikonlopun ohjelma lähetetään maaliskuun alussa jokaiselle palveluedustajalle ja jokaiseen ryhmään. Tilaisuus alkaa perjantaina alkuillasta ja päättyy sunnuntaina puolilta päivin.

Viikonlopun hinta on 45 euroa, ja se sisältää ruuan ja majoituksen. Toimikunta ei maksa kuluja, vaan jokainen maksaa itse osallistumisensa. Suositellaan, että ryhmä maksaa palveluedustajansa kulut.

Valtuustokokoukseen ilmoittaudutaan 15.3. mennessä Ernolle, puh. 050 343 0254. Samoin osallistumismaksu tulee olla maksettu 15.3. mennessä AAL:n tilille FI81 8000 1571 1733 93. Viestikenttään teksti: valtuustokokous 2013.

KIUSAAVA KYSYMYS

*Minä synnyin
Äiti vissiin luuli että
aikuisia synnytetään
jätti yksin pukemaan
yksin pesemään
En osannut tarpeeksi hyvin
enkä isääkään hoitaa
haettiin kotoa pois sellainen
kelvoton
Sitten mua hoiti muut ihmiset
tai hoiti ja hoiti
hyljeksintää ja hyväksikäyttöä läpi vuosien
muuttamista paikasta toiseen
Ihmisarvoa mulla on
alle puolet
ennen näin oli äpäriillä
nykyään huostaanotetuilla
Nyt äiti sanoo
meillä on niin hyvä suhde
me tullaan hyvin toimeen
mutta ei se syvä tunne enää muutu
ei amputaatiokaan parane!
äiti ei tykkää musta
Äiti mikset sä tykkää musta? (Paula)*

KUNINGAS, LAPSI JA NAINEN

Olipa kerran kuningas, joka oli hukannut oman valtakuntansa. Hän ei tiennyt, minne se oli kadonnut. Niinpä hän kierteli maailmalla sitä etsien.

Hän vieraili muiden kuninkaiden valtakunnissa ja linnoissa. Kuningas oli pidetty vieras, koska hän oli työteliäs ja auttavainen. Kun vieraan valtakunnan hallitsija tarvitsi apua, kuningas oli heti valmis auttamaan. Hän korjasi muiden linnoja, järjesteli kaupankäyntiä, neuvoi hallitusasioissa ja jopa hoiti hallitsijoiden lapsia. Pienten lasten kanssa hän leikki, ja isoja hän opetti ratsastamaan ja metsästä-mään.

Näin kulkiessaan ja muiden asioita hoitaessaan kuningas unohti itsensä ja sen, miksi hän oli liikkeellä. Kaikkialla hän näki ongelmia, kärsimystä ja avun tarpeessa olevia hallitsijoita.

Joskus kuitenkin soliseva veden ääni purossa pysähdytti hänet. Hän katsoi kupliva vettä ja sen päälle kaareutuvan piilipuun keinuvia oksia ja muisti, että tällainen paikka oli kerran ollut jossain hänenkin valtakunnassaan.

Joskus öisin kuningas ajoi kiireesti ratsullaan vieraan kuninkaan asioissa. Hän pysähtyi lepuuttamaan hevostaan ja katsahti tummenevalle iltataivaalle, jonne tähdet olivat syttymässä. Silloin hänen mieleensä nousi kuva avarasta yötaivaan holvista, jota hän joskus oli katsellut omassa valtakunnassaan.

Talvella saattoi sattua niin, että kuningas kuljetti reellä ystäviään ja heitä odotellessa auringon kilo heijastui hänen silmiinsä lukemattomista lumihangon kiteistä. Silloin hän muisti oman maansa niittyjen ja kukkuloiden talvisen kauneuden.

Kuningas viipyi ystäväkuninkaidensa luona monia vuosia. Aika kului kuin siivillä muiden asioita toimitellessa. Silloin tällöin majapaikkaansa vaihtaessaan hänen oli tapana käydä vieraisilla eräässä pienessä, vaatimattomassa linnassa. Se sijaitsi syrjässä ja oli ränsistynyt, mutta luonto sen ympärillä oli mitä kauneinta. Ohi kulkiessaan hän usein kävi tervehtimässä linnan valtiatarta, joka oli yksinäinen kuningatar. Kuningattarella oli pieni lapsi, joka kasvoi hitaasti. Näytti siltä, että se jää kääpiöksi.

Kuningas ei koskaan viihtynyt tässä syrjäisessä linnassa kovin kauaa, sillä hänellä oli kiire. Muut kuninkaat tarvitsivat häntä, sillä heidän hallintoasiansa, kaupankäyntinsä ja rakennustoimensa olivat tärkeitä ja kiireellisiä, ja kuningas halusi olla mukana kaikessa kiireellisessä, isossa ja tärkeässä.

Eräänä syysiltana kuninkaan matkareitin varrelle sattui tämä syrjäinen linna. Hän päätti käydä katsomassa vanhoja ystäviään. Pihalla häntä vastaan tuli palvelija, joka kertoi, että sekä kuningatar että lapsi nukkuvat.

- Tuo lapsi minun luokseni. Tahdon nähdä sen, sillä rakastan sitä syvästi, kuningas sanoi palvelijalle. Hän ei aikonut viipyä kauaa, vaan halusi jatkaa kiireesti matkaansa.

Kuningas astui sisään hiljaiseen linnaan. Kuningatar lepäsi salin pitkällä penkillä syvässä unessa. Kuningas asteli hiljaa hänen lähelleen ja istahti puisen sohvapenkin päytyyn. Hän katseli kyljellään makaavaa naista. Kuningattaren pitkät hiukset olivat avoimena ja hänen sukilla verhoillut säärensä olivat näkyvillä.

- Tässä lapsi on, palvelija kuiskasi ja antoi sen kuninkaan syliin.

- Haluan, että lapsi näkee minun silmistäni loistavan rakkauden ensimmäiseksi, kun hän avaa silmänsä. Haluan, että hänen mieleensä jää muisto minun rakkau-

destani, vaikka minun on pian lähdettävä ja jätettävä hänet muiden hoidettavaksi, kuningas ajatteli.

Hän otti lapsen vastaan palvelijalta ja hämmästyí, sillä hän ei ollut muistanut, että lapsi oli niin pieni, vielä kuin sylivauva. Se oli alaston ja vailla minkäänlaista peitettä. Kuningas kääri sen suojaksi viittansa reunaan. Lapsen iho oli tumma, raajat pitkät ja laihat. Siinä kuninkaan pitäessä lasta sylissään nainen liikahti ja puoliunessa silitti kädellään kuninkaan jalkaa.

Kuningas ei ollut koskaan pitänyt siitä, että kuningatar oli osoittanut merkkejä, että tämä piti hänestä ja halusi miellyttää häntä. Nyt hän lapsi sylissään katsoi liikkumattomana penkillä olevaa naista. Hänen mielensä valtasi ajatus, että enää hän ei lähde pois. Samassa hän tunsí voimattomuutta, sillä hän ei tiennyt, miten lapsen tai naisen kanssa ollaan tai mitä rapistuneen linnan kanssa tehdään. Silti hän päätti, että tästä lähtien hän pysyy täällä, tämän lapsen ja tämän naisen luona.

Kuningas istui pitkään sylissään pieni lapsi ja vierellään lepäävä nainen. Hän näki, miten aurinko laski ja hämärä valtasi salin. Hiljaisuuden jälkeen taivaalle syttyi ensimmäinen tähti. Silloin palvelija tuli ja sytytti kynttilän. Kävi niin, että he elivät elämänsä päivästä päivään onnellisina loppuun asti, sillä kuningas oli löytänyt valtakuntansa. (Anonyymi)

Saatanan kusetama, pahan nujertama.
Ei toivoakaan hyvästä, kuinka nousisin ahdistuksestani syvästä?
Yritän ja yritän, aistini äärimmillen viritän.
Valoa ei juurikaan tunnelin päässä, tunteeni totaalisen jäässä.
Miten luopua hallitsevastá elämän pelosta?
ei sitä kukaan sinulle valmiina selosta.
Saappaasi täytyy sinun itsesi löytää ja kantaa,
silloin elämäsi rauhan ja onnen antaa.

Miksi pelkää ihminen? kannat huolta huomisen.
Sisäinen lapsesi kadonnut, tunteita ikäsi sisälleen padonnut.
Syyttävä aikuinen mielesi tuhoaa, yksin vaan valehtelee ja uhoaa.
Säälittävä on kilttiä lyödä, toiminnallaan perin pohjin syödä.
On vaikeaa pitää puoliaan, Kun toiset kertovat sulle huoliaan.
Mietipä siis omia voimavarojasi, ettet täysin tuhlaisi lahjojasi. (Jari)

AJANKOHTAISTA

AAL (ACA) Asiakokous Kööpenhaminassa

Toimikunnan järjestämä ryhmämatka maailmanlaajuisen alkoholistin aikuisten lasten vuosi-/asiakokoukseen 24.4-29.4.2013.

Huom! Toimikunnan järjestämän matkan varaukset jo tehty.

Jos lähdet Kööpenhaminaan omin matkajärjestelyin tiedoksi, että toimikunnan matkalaiset majoittuvat Woodah Hostelliin Kööpenhaminan keskustaan. Linkki hostelliin sivuille, josta voit varata itsellesi huonepaikan. <http://www.woodah-hostel.com/>

Äskettäin on tullut tieto, että ABC-konferenssiin Kööpenhaminaan tulee rekisteröityä eli ilmoittautua kaikkien. Aiemmin tiedotettiin, että vain yksi per rekisteröity ryhmä rekisteröityy ja saa äänivaltaisuuden. Nyt siis muutkin rekisteröityvät, vaikkeivat saa äänioikeutta.

"Each registered ACA group and Intergroup is encouraged to elect one voting delegate to attend the ABC. Only those delegates registering as the authorized representative of their ACA group or Intergroup will be eligible to vote on motions at the ABC. While additional members of the ACA fellowship are also welcome to attend the ABC, they will be attending as non-voting members. Those planning to attend need to register for the ABC at www.adultchildren.org/abc."

Linkki, jossa rekisteröidytään: www.adultchildren.org/abc. Kysymykset suoraan järjestäjille: abc@adultchildren.org

Talviset AAL-palaveripäivät Kolmperäkodissa, Espoossa

Tervetuloa Urhokkaiden talviseen palaveripäivään 19.1., 24.2. ja 24.3.2013 klo 11–17! Jaamme toivoamme ja ammennamme voimaa arkeen kahdentoista askeleen ohjelmasta.

Sunnuntaina 24.3.2013 klo 11–17, Vetäjänä Mira & Sinikka

Luemme isoa punaista kirjaa sekä jaamme kokemuksiamme ja toivoamme kahdentoista askeleen ohjelman innoittamina. Tervetuloa – ammennetaan yhdessä voimaa arkeen! OSALLISTUMISMAKSU: 5 euroa / hlö. Maksulla katetaan päivän kulut. Ota mukaan omat eväät ja saunakamppeet; talo tarjoaa teen tai kahvin.

PAIKKA: Kolmperäkoti (pääatalo), Kolmperäntie 1, Espoo.

OHJELMA:

Klo 11 palaveri

Klo 13 tauko (ruokailua, ulkoilua, lepäämistä, saunomista)

Klo 15 palaveri

AAL-teemalauantait 9.3.2013, 6.4.2013 ja 11.5.2013

Kevään ajan kerran kuukaudessa vietetään Sorsasaarella (Kaljaasintie 1, 90500 Oulu) AAL-teemalauantaita, joiden aiheet on otettu isosta kirjasta. Tapahtuma on kello 12-15 ja välissä pidetään pieni tauko. Mukaan siis omat eväät, jos sellaisia koet tarvitsevasi. Kahvit ja teet tulevat Silta-ryhmän kustantamana, kulujen (myös vuokra) kattamiseksi kiittää 7. perinteen kippo. Lisätietoja Hanna 050-5278576

NAISTEN AAL-VIIKONLOPPU 17.-19.5.2013

Tammisaaren Rosvikissä 17.-19.5.2013. Teemana Luottamus: "Opimme usko-
maan.." ja "Päätimme luovuttaa..." Hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan, aiemmin n. 40-50e/ hlö. Osallistumismaksu siirretään tilille, jonka numeron saat ilmoittautumisen yhteydessä. Viimeistään 10.5. maksettu ilmoittautumismaksu on samalla paikkavarauksesi. Ilmoittautumiset 15.4. mennessä sähköpostil-
la: naistenviikonloppu@live.fi. Lisätietoja saat kysymällä samasta osoitteesta. Tar-
kempi ohjelma postitetaan ilmoittautuneille huhtikuussa. Tervetuloa toipumaan,
saunomaan, viihtymään! Viikonlopun järjestävät Etelä-Suomen aktiiviset (useita ryhmiä)

RYHMÄT

ASKEL-RYHMÄ kokoontuu Espoossa keskiviikkoisin kello 18.30. Paikkana Pappi-
lantie 5, Espoo.

HYVINKÄÄN RYHMÄN kokoontuminen jatkossa aina joka parittoman viikon
sunnuntai kello 18.00–20.00. Helenenkatu 34 D, Mummon kammari.

KOIVU-RYHMÄ kokoontuu keskiviikkoisin kello 18.00. Paikka on Rautkalliontie 4,
01360 Vantaa (seurakunnan kerhohuoneisto).

KUOPION RYHMÄ kokoontuu tiistaisin kello 18 uudessa osoitteessa Suokadun
palvelutalolla, Suokatu 6.

POLVIJÄRVEN RYHMÄ kokoontuu joka kuukauden viimeinen perjantain kello
18. Paikka on Lepokoti Eheytyks, Varosentie 54, Polvijärvi.

TAPIOLAN TAVIKSET kokoontuu 7.2 alkaen torstaisin kello 18.00. Paikka: Ta-
piolan Yhteisötupa, Kauppamiehentie 6, 4. krs., 02100 Espoo.

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 (ACA:N) LUPAUKSET

1. Löydämme todellisen identiteettimme rakastamalla itseämme ja hyväksymällä itsemme.
2. Itsetuntonne kasvaa, kun annamme itsellemme tunnustusta päivittäin.
3. Auktoriteettihahmojen pelko ja tarve mielistellä ihmisiä hellittävät.
4. Kykymme läheisyyteen kasvaa meissä.
5. Kun kohtaamme hylkäämiskokemuksiamme, vahvuudet alkavat viehättää meitä ja siedämme paremmin heikkouksia.
6. Nautimme siitä, että olemme vakaita, levollisia ja taloudellisesti turvassa.
7. Opimme leikkimään ja pitämään hauskaa.
8. Valitsemme rakastaa ihmisiä, jotka osaavat rakastaa ja vastata itseltään.
9. Meille tulee helpommaksi asettaa terveet ääriviivat ja rajat.
10. Epäonnistumisen ja onnistumisen pelkomme jättävät meidät, kun vaistonvaraisesti teemme terveempiä valintoja.
11. AAL-tukiryhmämme avulla päästämme vähitellen irti toimintahäiriöistä käyttäytymistavoistamme.
12. Korkeamman Voimamme avulla opimme asteittain odottamaan parasta ja saamaan sen.