

PERHONEN  
Syyskuu 2012  
Alkoholistien Aikuiset Lapset



Syyskuun Perhosessa:

- Madeleine-kakkuset
- Mikä on toimikunta?
- Punaisen kirjan vetovoima
- Kokemusta: Paluu perusasioiden äärelle
- Unessani sinä kuolit
- Ensikertalaisen kokemuksia Jumijärven leiriltä

*”Toisessa askeleessa tunnustamme voiman, joka on tekemässä meille sen, mitä emme itse pystyneet tekemään itsellemme, ja huomaamme, kun opimme luottamaan tähän voimaan, että terve-järkisyys palautuu elämäämme.”*

*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.



PERHONEN, syyskuu 2012

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti .....	2
Sisälllys.....	3
Alkusanat: Palaverista yhteisön jäseneksi .....	4
Madeleine-kakkuset .....	5
Mikä on toimikunta? .....	6
Punaisen kirjan vetovoima.....	7
Paluu perusasioiden äärelle .....	7
Runo: Unessani sinä kuolit.....	8
Ensikertalaisen kokemuksia Jumijärven leiriltä 2012 .....	9
Kolumni: Aikuisna lasna .....	11
Hyvä muistaa ja tietää .....	12
Ajankohtaista: Ryhmät ja tapahtumat.....	13
Alkoholistin aikuisen lapsen ongelma .....	14

### KIRJOITA AAL-LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden!

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

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

Seuraava AAL lehti ilmestyy joulukuussa 2012.  
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.  
tulee lähettää viimeistään viikolla 47 marraskuussa:  
perhonen(at)aal.fi

## **ALKUSANAT: PALAVERISTA YHTEISÖN JÄSENEKSI**

Viikoittainen hengähdystauko. Näin aluksi, lukuisia vuosia sitten kun tulin ensimmäiseen AAL-palaveriini. Kerran viikossa pääsin pois lapsiperheen arjesta, sain istua hetken rauhassa, puhua itsestäni ja ongelmistani. Kokemus oli vapauttava ja voimia antava.

Siihen aikaan jokainen sai käyttää puheenvuoron, mutta toiset puhuivat pitkään, kaksikymmentä minuuttiakin. Palaveri kesti ja venyi, kunnes kaikki saivat puhuttua. Mutta opin kuuntelemaan, opin kärsivällisyyttä. Palaverin päätyttyä panimme takit päällemme ja poistuimme nopeasti. Emme rupatelleet, emme tutustuneet toisiimme sen enempää.

Tein, mitä ohjelma ehdottaa. Kirjoitin 4. askeleen itsetutkiskelun ja pyysin erästä ihmistä kuuntelemaan sen. Hän suostui ja jakoi oman kokemuksensa. Rohkaistuin ja pyysin kummin. Menin sen korkean kynnyksen yli, että tartuin ensimmäisen kerran puhelimeen ja soitin kummille ongelmatilanteessa. Jatkoin askelten tekemistä. Aloin oppia luottamaan.

Irene Kristeri kirjoitti, että kokous ei ole ryhmäterapiaa. "Ongelmat kummille, ratkaisut ryhmiin." Kirjallisuuteen perehtymällä ja kokemusta jakamalla huomasin, että toipuminen ei tapahdu ryhmässä vaan tekemällä ja soveltamalla 12 askeleen ohjelmaa.

Vierailimme toisessa ryhmässä ja huomasimme, että siellä käytettiin ajanottokelloa. Tämän tavan ehdottaminen nosti ankaran vastustuksen: toipuminen vaarantuu, jos omista ongelmista puhumista aletaan rajoittaa. Lopulta kellon käyttöä kokeiltiin ja sen hyödyt huomattiin nopeasti. Opin sietämään rajoituksia, opin tasaveroisuutta.

Palaveria vaihtui kokoukseksi. Kerran viikossa tapahtuva kokoontuminen ymmärrettiin kokoukseksi, ryhmä taas joukkioksi AAL:n jäseniä. Opin täsmällisyyttä, opin soveltamaan perinteitä.

Otin vastaan rahastonhoitajan tehtävän. Todellinen sitoutuminen ja vastuu, ei pelkästään ylikehittyneen vastuuntunto, joutui koetukselle. Ryhdyimme tulemaan aikaisemmin kokouspaikalle ja jäimme porisemaan niitä näitä kokouksen jälkeen. Aloimme tutustua, meistä syntyi toimiva ryhmä. Halusimme järjestää tapahtuman ja pidimme asiakokouksia. Tapahtumassa tutustuin uusiin ihmisiin, minusta tuli yhteisön jäsen. Toiminta on taikasana.

Kokouksillemme määriteltiin aloitusaika ja siitä alettiin pitää kiinni täsmälleen. Uusimpana uutena, vuosien ehdottelun ja vastustuksen jälkeen, eräs ryhmämme viikoittaisista kokouksista on päätetty pitää tunnin mittaisena ja pyydetyillä puheenvuoroilla. Uudelle avoin mieleemme on taas koetuksella!

Lopuksi lainaan kokemusta veljestoveriseuramme alkuajoilta. "He tapasivat paljon toisiaan, tuskin kului iltaakaan, ettei jonkun kodissa kokoontunut pieni joukko miehiä ja naisia, jotka vapautumisestaan onnellisina miettivät, miten he voisivat kertoa löydöstään jollekin uudelle tulokkaalle. Näiden satunnaisten tapaamisten lisäksi tuli tavaksi pitää kerran viikossa kokous, joka oli avoin kaikille hengellisestä elämäntavasta kiinnostuneille. Toveruuden ja seurustelun lisäksi pää-tarkoitus oli, että uudet tulokkaat tietäisivät minne ja milloin tulla ongelmiseen." (Nimettömät alkoholistit, s. 155)

Anna Inkeri

## MADELEINE-KAKKuset

Uuden ison kirjan liitteessä A on viittaus Marcel Proustin kirjaan "Mennyttä aikaa etsimässä" ja siinä puhutaan Madeleine-kakkusista. Sillä tarkoitetaan kirjassa olevaa viittausta tahdonvaraiseen ja tahdonvastaiseen muistamiseen. Madeleine-kakkuset (pieni kertomus kirjassa) herättivät syöjässä muistoja, joita hän ei ollut muistelemassa. Tällaisia Madeleine-kakkusten herättämiä muistoja meillä taitaa ikävä kyllä olla aika paljon ja joskus ne ovat sietämättömän tuskallisia. Nettihaku "Madeleine cake" toimii.

Samassa liitteessä A on viittaus väitöskirjaan, jossa on luetteloitu aikuisen lapsen ominaispiirteitä. Olen tähän tiivistänyt ja ryhmitellyt luettelon:

Haavoittuvan itsen luonne ja alkuperä

- toisen tarpeisiin vastaamisen konflikti
- haavoittuvuus narsistiselle vauriolle
- haavoittuvan itsen paljastumisen aiheuttama emotionaalinen stressi

Haavoittuvan itsen ilmeneminen ihmisten välisissä suhteissa

- haavoittuvuus toisen ihmisen voimakkuudelle
- haavoittuvuus hylkäämiselle
- haavoittuvuus toisen kiukulle

Haavoittuvan itsen suojaaminen ohjaamalla energiaa takaisin omaa itseä vastaan

- vetäytymällä
- pidättäytymällä vaikeista tunteista
- laajentuneen itsen itsepäisellä kontrolloimisella
- muuttamalla todellisuutta tietoisesti

Haavoittuvan itsen suojaaminen vihamielisyydellä tai lepyttämällä

- aggressiivisella käyttäytymisellä
- kontrolloimalla muita
- mielistelemällä muita
- olemalla sankarillinen

(Iso punainen kirja, Liite A)

heny



## MIKÄ ON TOIMIKUNTA?

Jonkin viikonlopputapahtuman yhteydessä joukko alkkareita erkaantuu muista tärkeän näköisenä ja sulkeutuu johonkin pieneen huoneeseen. Kun joku kurkistaa ovesta, he sanovat, että älä häiritse, täällä kokoontuu toimikunta.

Mikä ihmeen toimikunta? Toimikunta koostuu ihan tavallisista aikuisista lapsista. He ovat yleensä olleet jo jonkin aikaa mukana AAL-toiminnassa ja tuntevat ohjelmaa ja perinteitä. Jossain toipumisensa vaiheessa he ovat halunneet lähteä mukaan palvelutoimintaan.

Osa toimikunnan jäsenistä on hankkinut kokemusta erilaisista palvelutehtävistä ennen kuin he ovat liittyneet toimikuntaan. Toiset ovat suoraan astuneet tähän palvelutehtävään. Toimikunnan koko voi olla 4-8 jäsentä. Se valitaan keväällä valtuustokokouksessa. Valtuustokokouksessa ryhmät edustajansa välityksellä käyttävät ylintä päätös- ja keskusteluvaltaa. Se koskee kaikkia asioita, myös esimerkiksi raha-asioita.

Toimikunnan jäsenet tuovat ryhmien äänen tähän yhteiseen palveluelimeen. Toimikunnan tehtävänä on hoitaa ja huolehtia sellaisista asioista, jotka ovat yhteisiä ryhmille ja joita jokaisen ryhmän ei kannata lähteä yksin hoitamaan. Tällaisia ovat muun muassa tiedotusmateriaalin tekeminen, www-sivujen ylläpito ja kirjallisuuden välittäminen. Toimikunta on järjestänyt myös tapahtumia, kuten kesätapahtuman ja pikkujoulun. Se on työrukkanen, joka hoitaa valtuuston sille antamia tehtäviä.

Toimikunta kokoontuu muutaman kerran vuodessa. Kokoukset voivat olla jonkin tapahtuman yhteydessä, skypeissä tai sitten voidaan kokousta ihan varta vasten. Toimikunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan. Muita tehtäviä ovat rahastonhoitajan, kirjallisuusvastaavan ja Perhosen toimittajan tehtävät. Toimikunta hoitaa myös kansainvälisiä yhteyksiä ja omia www-sivuja.

No, mitä palvelutoiminta on? Sanotaan, että palvelu on toipumisen ydin. Palvelua on kaikki toiminta, joka liittyy ryhmän perustehtävään eli sanoman viemiseen vielä kärsivälle aikuiselle lapselle. Palvelutehtäviä, joista yleensä aloitetaan, ovat oven aukaisu kokousta varten, kokouksen vetäjänä toimiminen, kahvin ja teen keittäminen, kokouspaikan järjestyksestä huolehtiminen, kirjallisuuden tilaaminen ryhmälle ja ryhmän rahastonhoitajana toimiminen.

Palvelutehtävien ydin on ryhmän palveluedustajana toimiminen. Olisikin toivottavaa, että jokaisessa ryhmässä valittaisiin ryhmäpalvelija eli palveluedustaja. Palveluedustaja ei ole sama kuin ryhmän vetäjä tai lukija. Hän vetää ryhmän asiakokoukset, hoitaa tapahtumista yms. tiedottamisen ryhmälle sekä yhteydenpidon toimikuntaan ja muihin ryhmiin. Hän on keskeinen, vastuullinen henkilö ryhmässä. Hän on ryhmän edustaja kevään valtuustokokouksessa.

Palvelutehtävään lupautuvan tulisi harkita, pystyykö hän hoitamaan lupaamansa tehtävän. Yleisesti ottaen tehtävät eivät ole niin vaativia eivätkä niin aikaavieviä kuin kuvittelemme, mutta on hyvä huomata, että ryhmän sujuvan toimimisen ja oman oppimisemme ja toipumisemme kannalta tehtävässä kannattaa olla pitkäjänteinen. Jatkuvuuden ja kokemuksen siirtymisen vuoksi on hyvä, että toimikunnassa on sekä uusia että vanhoja jäseniä.

Anna Inkeri

## **PUNAISEN KIRJAN VETOVOIMA**

Punaisen kirjan suomennoksen ilmestymisellä on ollut minulle iso henkilökohtainen merkitys. Olen saanut teoksesta uutta potkua oman ohjelman tekemiseen – lainatakseni erästä ryhmäni jäsentä; ohjelmalle antautumiseen. Uskon, että suomennoksella on kovasti vaikutusta kokonaisuudessaan Suomen AAL-toiminnalle. Olen kiitollinen jokaiselle ihmiselle, joka on edesauttanut suomennoksen valmistumista.

Ryhmään rantautuessani – oikeastaan pitkään ja toisinaan vieläkin - ihmettelen, että mitä käytännössä tarkoittaa ”oikeaoppinen” ohjelman tekeminen ja askelten ottaminen.

Minulle ilmeisesti konkreettisin tekeminen – tavallaan tekemisen perusta/liemipohja - tarkoittaa punaisen kirjan lukemista ja harjoituksiin keskittymistä. Tekstiä eli asiaa on paljon ja jokainen lause tuntuu merkitykselliseltä. Kirjasta on tullut rakas matkakumppani. Tekstiä hämmentämällä ajatukset suuntautuvat sopivasti pois kulloinkin meneillään olevasta, valemien järjestämästä ”siviilielämän” hässäkästä. Keskittymällä Punaiseen kirjaan valemien saa hämättyä pois kattilasta ja hämmennettäväksi jää asioita oikeasta eli Punaisen kirjan näkökulmasta. Valeminäkriisi ratkaakin sitten usein siinä sivussa - kuin itsestään.

Ohjelman tekemisen mausteina minun sopassa toimivat kokousosallistuminen, kahdenkeskiset – ja ryhmäkeskustelut (mitä useampi kokki sen parempi soppa) ja kirjoittaminen. Keitokseen vielä ripaus oman maun mukaisia palvelutehtäviä ja voilá: oma osuus sopan syntyyn on hoidossa! Annoksen viimeistelyn ja tarjoilun voikin sitten jättää hyvillä mielin KV:n huomaan.

Kapustanvarresta terveisiä lähettelee  
Suloisen myrkyn keittäjä

## **PALUU PERUSASIOIDEN ÄÄRELLE**

(Back to Basics Oulussa 18.-20.5.2012)

Autossa oli viisi pientä aikuista lasta, kun matkustimme maan toiselle laidalle kasvaaksemme hieman. Matkattuaan puoli päivää ja kolmesataa kilometriä viisi pientä aikuista lasta kohtasivat monta kymmentä muuta pientä aikuista lasta. Joukossa oli tuttuja ja tuntemattomia, mutta aikuinen lapsi tunnistaa kyllä toisen samanlaisen. Suru jättää jälkensä kasvoihin, ja sen saman jäljen olemme oppineet tunnistamaan peilistä. Jokainen meistä tuntee myös olevansa ulkopuolinen, kunnes huomaakin kuuluvansa tuohon suureen ulkopuolisten joukkoon. Mutta niin, tavattuaan nyt toisensa Oulussa, nuo surun merkitsemät lukivat Muumisadun, lämmittivät saunan ja istuivat pitämään kokousta. Patjoilla tietenkäin.

Kokouksessa jaettiin puheenvuoroja, jokaiselle omansa. ”Minä myönnän voimattomuuteni”, ensimmäinen lapsi aloitti. ”Mutta on olemassa Voima, joka voi minut parantaa”, lohdutti toinen lapsi. Kolmas mietti tovin, ja teki lopulta päätöksen luovuttaa kaikki huolensa tuon ihmeellisen Voiman kannettavaksi.

Niinpä maan laidalla alkoi kova myllerrys ja kivien kääntely. Jokainen penkoi aaretköistään hurjimmat ja vaarallisimmat luurankonsa. Kun ne oli löydetty, tehtiin niistä näyttely, ja sitten itkettiin luurangoille

lähtötkut. Ehkei aivan kaikkia raskittu jättää, sillä haikeina hetkinä saamme vielä lohtua pienistä luunsirpaleista joita kuljetamme mukana. Mutta kotimatalla rankojen kolinan joukosta kuului jo naurua ja karaokelaulua. Ja ilonpyydystysverkkoihin oli solmittu monta monta silmukkaa tulevan talven varalle.

”Kyllä me tästä”, sanoivat viisi pientä hieman aikuisempaa lasta toisilleen, ja painoivat tyytyväisinä päänsä kukin omalle tyynylleen. Unessa paistoi aurinko, ja oli juuri tulossa se kesä, jolloin lapset oppivat iloitsemaan kukkien tuoksusta. MK

*Unessani sinä kuolit*

*Unessani sinä kuolit. Hävisit, jättäen jälkeesi ikävän ja kaipuun. Niin suuren ja voimakkaan, että sitä on aivan mahdoton sammuuttaa. Tunnen kosketuksesi sielussani vieläkin, vaikka sinä kuolit jo monta yötä sitten.*

*Mitä minä ikävöin?*

*Sitä haavekuvaako, joka oli vain mielessäni? Vaiko sitä mahdollisuutta, jonka pelkään olevan iäksi ohi mennyt? Sitäkö janoan, mitä olisi voinut olla, jos vain olisin uskaltanut?*

*Unessani sinä kuolit ja mielessäni monta kertaa sitä ennen ja sen jälkeen. Herätin sinut henkiin yhä uudestaan ja uudestaan. Herätin ja kysyin: ”Voisitko sittenkin rakastaa?”.*

*Sytyin elämään siitä, kun katsoit minua ihailien. Tarvitsen sitä, että olet minusta juopunut. Mutta nyt on jo liian myöhäisistä. Sinua ei enää ole. Minä en saa kaivata sinua. En herätä sinua enää.*

*Unessani sinä kuolit ja nyt sinä olet poissa.*

*Ü Satu*



## *Ensimmäiset asiat ensiksi!*

### **ENSIKERTALAISEN KOKEMUKSIA JUMIJÄRVEN LEIRILTÄ 2012**

Olen ollut AAL:n jäsen noin 3,5 vuotta ja osallistuin kuluneena kesänä ensimmäistä kertaa Jumijärven leirille - eikä elämäni ole sen jälkeen ollut enää entisensä. Vahvasti ilmaistu ja siksi mielelläni kerronkin perusteita ajatukselleni.

Lähtöni leirille ei ollut suinkaan itsestänselvyyttä. Itse asiassa päätin asiasta vasta lähtöpäivää edeltävänä iltana ystävänä houkuttelemana, lomalla kun ei ollut juuri sillä hetkellä parempaakaan tekemistä. Ennakkotietoni ja – odotukseni leiristä olivat varsin vähäiset ja lähdinkin mukaan lähinnä uteliaisuuttani.

Saavuimme paikalle epäsopivasti juuri kesken päiväpalaverin, mutta hiivimme mukaan ja yritimme olla huomaamattomia. Se oli elämäni ensimmäinen kosketus patjapalaveriin ja senkin vietin penkillä istuen. Aluksi tuntui oudolta kun ihmisistä ei näkynyt kasvoja ja monet olivat silmin nähden lähekkäin, jopa toistensa kainalossa! Alkujärkytyksestä toivuttuani järjestely tuntui nopeasti toimivalta ja huomasin leirin lopulla olevani itsekin osa ihmismattoa, hiljentyen ja keskittyen vain ja ainoastaan kulloinkin käynnissä olevaan puheenvuoroon.

Iltapäivän pariharjoituksen, saunan ja iltapalatsun jälkeen olin jo sulautunut sujuvasti joukkoon ja tunsin oloni sekä kotoiseksi että tervetulleeksi. Sosiaalisissa tilanteissa en varsinaisesti ole ujo, mutta siltikin tuntui aluksi hämmäntävältä miten helposti pääsi keskustelun alkuun ennestään täysin tuntemattomien ihmisten kanssa terassilla, keittiössä, pihalla, pesiskentällä, saunassa ja missä vaan ohjelmien välissä. Sain olla juuri oma itseni ja arjen naamarit putosivat hyvin nopeasti. Kohtaamani varovainen uteliaisuus ja sitä seurannut vilpitön hyväksyntä mursivat nopeasti jään ja huomasin pian kuuluvani tähän perheeseen kuten kuka tahansa leirillä olija, kukin meistä oman historiansa ainutkertainen tulos. Joidenkin kanssa tuntui kuin olisimme tunteneet koko ikämme, toisten kanssa tutustuimme hitaammin, mutta kaikista läsnäolijoista huokui hyväksyntä ja luottamus toiseen ihmiseen. Varauksetonta läheisyyttä sai antaa ja ottaa vastaan usein pyytämättäkin. Lapsuudesta seurannut krooninen halipulani helpottikin pitkäksi aikaa, kiitos siitä kaikille talkoisiin osallistuneille!

Oman eheytykseni kannalta olennainen oivallus leirin aikana oli se, etten todellisuudessa ollut päässyt ohjelmassa mukana oloni aikana toista askelta pidemmälle. Olin kyllä lukenut askelia alusta loppuun ja lopusta alkuun ja käynyt palavereissa, mutta kolmannen askeleen mukainen oman elämän luovuttaminen Korkeamman Voiman huomaan oli jäänyt toteutumatta. Vasta Jumin hengen myötä elin kolmannen askeleen todeksi ja koin KV:n läsnäolon ja rakkauden meissä jokaisessa leirillä olleessa. Kokemus vahvasti uskoani siihen, että olen oikealla tiellä ja haluan käydä nämä askeleet loppuun saakka kivikkoineen rotkoineen päivineen.

Eri paikkakuntien ryhmät olivat vastuussa kunkin päivän ohjelmasta ja järjestelyt toimivat todella hienosti. Parhaiten mieleeni jäivät ohjelmasta miesten palaveri (naisilla oli samaan aikaan omansa) sekä rumpumeditaatio. Miesten palaverissa pystyimme puhumaan erityisesti seksuaali-

suuteen liittyvistä asioista ja tuntemuksista niiden oikeilla nimillä ja ilman häpeän tunnetta. Tällaisille palavereille on mielestäni selkeää sosiaalista tilausta tulevissakin tapahtumissa. Ristiriitaisia mielipiteitä herättänyt rumpumeditaatio oli itselleni väkevä kokemus ja se auttoi minua löytämään kadonneen teini -minäni, joka oli edellisen pitkän parisuhteen kestäessä mennyt piiloon jatkuvia ristiriitatilanteita, kun ei niissä muutakaan osannut.

Varsinaisen henkisen kasvun ohjelman lisäksi leirillä oli onneksi myös keventävää tekemistä, sillä välillä tuntuivat aivot käyvän ylikierroksilla ja unet jäivät melko vähiin. Väliohjelmana ollut pesäpallo oli mukavaa ruumiinliikuntaa kohdallani siihen asti, kunnes märällä nurmikolla suoritetun spurtin seurauksena revähti pohje niin pahasti, että pelit jäivät sikseen. Jälkeenpäin ajatellen taisi olla KV:lta viesti että ”Kaveri hei, voisit vähän hidastaa vauhtia, koko elämässäsi” Illan tanssireissu ikään kuin suuren oman perheen voimin oli myös hieno kokemus ja kipeä pohjekaani ei loppuillasta enää haitannut tanssia lainkaan. Saunamajuri otti palvelutehtävänsä tosisaan ja lämmitti saunan sen verran perusteellisesti, että saimme nauttia löylyistä ja uimisesta Jumijärven vilpoisassa vedessä vielä yömyöhällä.

Palattuani leiriltä kotiin minulla oli pitkään aivan flow-fiilis eivätkä jalat tuntuneet koskettavan maata ollenkaan. Toisaalta myös ikävöin sitä hienoa yhteenkuuluvuuden tunnelmaa ja kaikkia tapaamiani mielenkiintoisia uusia ihmisiä. Sopeutuminen jälleen valtaväestöön ei ollut lainkaan helppoa.

Tulevia leirejä ja uusia kohtaamisia odotellen toivotan kaikille ehyttä syksyä!

Petri

”Toipuminen vaatii kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. Meillä on luonnostaan taipumus pyrkiä kärsimättömästi heti maaliin ja hypätä yli ohjelman raskaan osan. Menestyksekkään toipumisen tärkeä osa on oppia täsmällisesti nimeämään eteemme nousevat sisäisen elämämme osatekijät, myös erilaiset tunteemme, ja oppia sietämään emotionaalista tuskaa ilman, että yritämme lääkitä sitä pois.”

Isa kirja, lääkärin mielipide

## **AIKUISNA LASNA : Elämän tulilinjalla**

Olen astunut askelia AAL-piirin ulkopuolelle.  
Niin kuin tarpeen onkin.  
Kasvanut rohkeammaksi.  
Mennyt täysillä mukaan taiteen maailman menoon.  
Osallistunut tiimityöhön.  
Ottanut roppakaupalla riskejä, joista on ollut tietoinen vain itse.  
Joskus on tuntunut siltä, että ei kannattaisi.  
On pelottanut joutua elämän tulilinjalle.  
Suurin osa peloista on kuitenkin osoittautunut turhiksi.  
Elämä on kantanut. Heikkoakin.  
Ja oma ego on pienentynyt. Sopivan kokoiseksi.  
Ottamaan vastaan palautetta. Liikaa reagoimatta.  
Ja toimimaan sen mukaan.  
Edessä on suuri joukko lisää riskejä. Tai mahdollisuuksia.  
Riippuu katsantokannasta.  
KV ohjatkoon. Sisäisellä intuitiolla.  
Horisontissa mielenkiintoiset näkymät.  
Kunhan ei liian runsaslukuisina.  
Jotta voimat riittävät.  
Tehdä se oma osuus.  
Ja antaa muille heidän oma tilansa.  
Niin kuin tarpeen onkin.

**-blueskid-**

Rahastonhoitajaksi? Yhteisömme ja toimikunta tarvitsevat rahastonhoitajan joukkoonsa . Jos palvelutehtävät kiinnostavat, jos sinulla on rahastonhoitajan tehtävään liittyvää kiinnostusta ja osaamista, niin tule mukaan palvelemaan AAL yhteisöämme rahastonhoitajana. Ota yhteyttä Jariin p. 040 7522 425.

## HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

**AAL:n www-sivut:** [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

**ACA, Adult Children of Alcoholics:** [www.adultchildren.org](http://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](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 askelviikko, AAL-työkirja (engl.) ja tulokaskansio.

**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)	

# AJANKOHTAISTA

## RYHMÄT

**Heinolan ryhmä** kokoontuu torstaisin klo 18.00-20.00 osoitteessa Maaherrankatu 1, Villa Kovaleff.

**Nurmeksen ryhmä** kokoontuu tiistaisin kello 18.30 AA:n tiloissa, osoitteessa Pitkänrannankatu 18.

## TAPAHTUMAT

### **AAL-perinteensiirtopäivät – mitä kaikkea AAL:ssä on jo tehty ja hyväksi havaittu? 21.-23.9.12 Saarenmaalla**

Tapsan luona. Yöpymään mahtuu 8 vierasta. Liisan kyytiin mahtuu 6 henkeä. Lähdemme Joensuuun torstai-iltana ja yövyimme Kolmperässä Espoossa. Perjantai-aamuna klo 8.00 lähdemme Tallinaan Eckerölinen lautalla, ja ajamme sieltä Saarenmaalle. Takaisin palaamme sunnuntain lautalla klo 16.00 -19.15. Lauttamatkan hinta on 60 euroa, ja se edellyttää sitovaa ilmoittautumista ja etukäteismaksua mahdollisimman pian. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548. Yöpyminen on ilmaista, ja dieselkulut tasataan. Järjestää Polvijärven AAL.

### **Opastus 12 askeleen AAL-ohjelmaan 28.-30.9.2012**

Jyväskylän ja Kuopion ryhmät järjestävät Paluu Perusasioihin (AAL) -viikonlopun Kuopion lähellä Haminalahden kurssi- ja leirikeskuksesta. Ilmoittautumisohteet hintatietoineen yms. ilmoitetaan lähiaikoina AAL:n nettisivulla! Lisätietoja saa osoitteesta: aalkuopio@gmail.com.

### **Naisten AAL-viikonloppu 23.11.-25.11.2012**

Perinteinen naisten AAL-viikonloppu marraskuussa Rosvikissä, Tammisaarella. Ilmoittautumiset ja lisätietoja karjaanaal@gmail.com. Järjestää Karjaan AAL-ryhmä. Tarkempi ohjelma ja aikataulut lähempänä.

**AAL pikkujoulu 7. – 9.12.2012** Hämeenkosken seurakunnan leirimajalla. Järjestäjänä Lahden AAL-ryhmä. Viikonlopun hinta on 50 euroa sisältäen majoituksen, saunat, aamu- ja iltapalat, joulupuuron lauantaina päivällä ja joulupäivällisen lauantai-iltana. Majoitustilaa on n. 40 hengelle. Ilmoittautumiset Petrille p. 050-511 4775 (iltais). Lisätietoja ja ajo-ohje tulee myöhemmin AAL:n kotisivuille.

**Adult Children of Alcoholics:n vuosittainen maailmanpalvelun asiakonferenssi** (ABC Annual Business Conferens) tullaan järjestämään 26.-28. huhtikuuta 1213 Kööpenhaminassa Tanskassa. Kaikki ACA:n (AAL:n) jäsenet ovat tervetulleita. Äänestys-oikeus on rekisteröityneen ryhmän edustajalla. Katso lisää [www.adultchildren.org/abc/](http://www.adultchildren.org/abc/).

## **AAL:N ONGELMA, muokattu pyykkilistasta**

Monet meistä havaitsivat, että meillä oli useita yhteisiä luonteenpiirteitä sen seurauksena, että olimme kasvaneet alkoholistisessa tai toimintahäiriöisessä kodissa. Olimme tulleet sellaisiksi, että tunsimme olomme eristetyiksi ja vaivaantuneiksi muiden ihmisten, erityisesti auktoriteettihahmojen seurassa. Suojellaksemme itseämme meistä tuli mielistelijöitä, vaikka siinä ohessa kadotimme identiteettimme.

Joka tapauksessa erehdyimme pitämään kaikkea henkilökohtaista arvostelua uhkana. Meistä tuli alkoholisteja (tai harjoitimme jotain muuta addiktiivista käyttäytymistä) ja/tai menimme alkoholistien kanssa naimisiin. Jos emme onnistuneet siinä, löysimme muita pakonomaisesti käyttäytyviä persoonallisuuksia, kuten työnarkomaaneja, täyttääksemme sairaan tarpeemme hylkäämiseen.

Elimme elämäämme uhrin näkökulmasta. Koska meillä oli ylikehittynyt vastuuntunto, huolehdimme mieluummin muista kuin itsestämme. Saimme syyllisyydentunteita, kun nousimme puolustamaan itseämme sen sijaan, että olisimme antaneet periksi muille. Niinpä meistä tuli ennemminkin reagoijia kuin toimijoita ja annoimme muiden ottaa aloitteen haltuunsa.

Olimme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammosivat hylkäämistä, ja olimme valmiit tekemään lähes mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettemme tulisi emotionaalisesti hylätyiksi. Siitä huolimatta valitsimme yhä uudestaan turvattomia ihmissuhteita, koska ne vastasivat hyvin lapsuutemme suhdetta alkoholistisiin tai toimintahäiriöisiin vanhempiin.

Nämä oireet alkoholismin tai muun toimintahäiriön perhesairaudesta tekivät meistä "myötäuhreja", siis sellaisia, jotka omaksuivat sairauden piirteet, vaikka eivät itse välttämättä juoneet koskaan. Opimme lapsina vaimentamaan tunteemme ja aikuisina pidimme ne haudattuina.

Tämän ehdollistamisen seurauksena sekoitimme rakkauden sääliin ja meillä oli taipumus rakastaa niitä, joita saatoimme pelastaa. Mikä vielä tuhoisampaa, tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä kaikissa toimissamme suosien mieluummin jatkuvaa sekamelskaa kuin toimintakykyistä ihmissuhdetta. Tämä on kuvaus, ei syytös.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization