

PERHONEN

Joulukuu 2017

Alkoholistien Aikuiset Lapset



Tämä teos ei ole [ACA WSO:n] vuosittaisen asiakokouksen hyväksymää kirjallisuutta. Teos on yksinomaan sen ACA-ryhmän tuotos, joka on sen luonut. ACA WSO ei ole vastuussa tästä teoksesta eikä ACA WSO:lla ole mitään mielipidettä tämän teoksen sisällöstä.



Joulukuun Perhosessa:

- Alkusanat:
ACA 30-vuotta
- Maken tarina
- Ikävä
- Runoja
- Pikkujoulusatu
- Toimikunnan tiedote

"Mitä sydän on täynnä, sitä suu puhuu"
-Matt.12:1-14-

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

ACA eli alkoholistien aikuisten lasten yhteisö on...

”Alkoholistien aikuiset lapset (ACA) on kahtatoista askelta ja kahtatoista perinnettä käyttävä ohjelma alkoholistisissa tai muilla tavoin toimintahäiriöisissä kodeissa kasvaneille miehille ja naisille. ACA-ohjelma perustuu uskomukseen, jonka mukaan perheen toimintahäiriö on sairaus, joka vaikutti meihin lapsena ja vaikuttaa meihin myös aikuisina. Jäseniimme kuuluu myös aikuisia kodeista, joissa alkoholia tai huumeita ei käytetty, mutta joissa esiintyi kuitenkin pahoinpitelyä, heitteillejättöä tai epätervettä käyttäytymistä. Kokoonnumme jakaaksemme kokemuksemme ja toipumisemme keskinäisen kunnioituksen ilmapiirissä. Saamme selville, miten alkoholismi ja muut perheen toimintahäiriöt vaikuttivat meihin menneisyydessä ja miten ne vaikuttavat meihin nykyään. Alamme tiedostaa lapsuudessamme vaikuttaneet epäterveet tekijät.”

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat synnyttäneet meille monia luonteenvajavuuksia ja aiheuttaneet henkistä kipua, joista olemme ACA: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. ACA 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. Tänäpäin useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Tämän lehden lukea tai myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdata materiaalit.

Kirjoittajat vastaavat itse kirjoitustensa sisällöstä. Ne eivät edusta ACA:n kantaa kokonaisuudessaan. Toimitus kuitenkin pidättää oikeuden muokata tai lyhentää juttuja tarvittaessa.



PERHONEN, joulukuu 2017

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
KIRJOITA ACA-LEHTEEN.....	3
ALKUSANAT: ACA 30-vuotta.....	4
IKÄVÄ.....	6
MINUN TARINANI.....	8
RUNOJA.....	10
PIKKUJOULUSATU Mitä Nipsu näkikään?.....	11
TOIMIKUNNAN TIEDOTE JOULUKUU 2017.....	13
AJANKOHTAISTA.....	14
HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ.....	16
ACA:N KAKSITOISTA PERINNETTÄ.....	17

KIRJOITA ACA-LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden!

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

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

Seuraava ACA lehti ilmestyy maaliskuussa 2018
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään helmikuun loppuun mennessä:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: ACA 30-vuotta

Suomen ACA/AAL täyttää tänä vuonna 30 vuotta. 30-vuotisjuhlat pidettiin Helsingissä, Setlementtitalolla 9.9.2017. Paikalla olin myös minä, joka olen ollut mukana ACA:ssa vasta neljä kuukautta.

Lauantaiaamu oli sateinen, kun lähdimme Hyvinkäältä ajamaan kohti Helsinkiä. Se ei kuitenkaan pilannut aamuani. Minulla oli ollut takana henkisesti aika vaikea viikko, mutta tänä aamuna en ollutkaan niin ahdistunut. Tieto siitä, että saisin viettää päivän alkkareiden kanssa auttoi minua.

Saavuimme Setlementtitalolle sopivasti juuri kello kymmenen, juhlapäivän alkuun. Heti sisään tultuani, näin että paikalla oli tuttuja, joita olin tavannut Jumijärven leirillä kesäkuussa. En ehtinyt kuitenkaan juttelemaan kenenkään kanssa, sillä ohjelma salissa alkoi. Otin mukaani kupillisen kahvia ja menin kuuntelemaan puhujapalaveria. Meille kerrottiin ACA-kirjallisuuden käännöstyöstä ja vanhat konkarit kertoivat AAL:län alkuajoista Suomessa. Paikalla oli myös moskovalainen Olga, joka kertoi meille tulkin välityksellä ACA-toiminnasta Venäjällä. Mielenkiintoisia puheenvuoroja kaikki.

Puhujapalaverin jälkeen oli lyhyt tauko, jonka jälkeen alkoivat ACA-palaverit. Meinin mukaan palaveriin, jonka aiheita en muista, mutta jossa vallitsi ACA:ssa kokemani lämmin tunnelma. Paikalla oli aikuisia lapsia, tulokkaista vanhoihin konkareihin. Osallistujien suuren määrän takia ei ollut kiertävää puheenvuoroa, vaan puheenvuoroja pyydettiin viittaamalla ja palaverin vetäjä merkkasi paperille, ketkä halusivat puhua. Minua jännitti, mutta pyysin ja pidin kuitenkin puheenvuoron. Ajattelin, että jos jätän puhumatta, minua harmittaa jälkeinpäin. Siitä, mitä puhuin, en muista mitään. Kolmelle tulokkaalle annettiin myös erikseen mahdollisuus puhua, vaikka he eivät pyytäneet puheenvuoroa.

Palaverin jälkeen oli noin puolen tunnin tauko, jonka aikana ehdin vaihtamaan vähän kuulumisia ennestään tuntemieni alkkareiden kanssa. Sitten olikin varsinaisen juhlapuheen vuoro. Tommy H kertoi kokemuksistaan ACA:sta ja siitä, kuinka ACA tuli Suomeen. Häntä oli kuulemma salissa kuulemassa lähes sata ihmistä. Tommyn puhe oli mielenkiintoinen ja valaiseva.

Kello neljätolista oli vuorossa odotettu ohjelmanumero, ruokailu. Olikin jo nälkä, sillä olin syönyt vain pienen aamiaisen. Kalakeitto oli hyvää. Ruokailun aikana pääsi myös seurustelemaan alkkaritovereiden kanssa.

Sitten oli varsinainen juhla, jossa meille oli tarjolla erilaisia musiikkiesityksiä. Liisa lauloi kauniilla äänellä koskettavia lauluja. Nuori Rap-artisti esitti omia kappaleitaan. Hänen esityksensä aikana porukkaa oli myös tanssimassa lavan edessä. Minunkin mieleni teki mennä tanssimaan, mutta en kuitenkaan estoineni uskaltanut mennä mukaan. Juhlan lopuksi kaksi alkkaria esittivät duona omia ja muiden lauluja, ja hyvin esittivätkin.

Sitten olikin edessä kotiin lähtö. Juhla oli onnistunut, vaikka olisin toivonut enemmän aikaa vapaalle seurustelulle ja yhdessäololle. Ymmärrän kuitenkin, että aika on rajallinen, eikä yhteen päivään saa mahtumaan kaikkea. Kiitos ACA:lle ja juhla-toimikunnalle hienosta juhlasta.

Make





IKÄVÄ

Mä ikävöin aina ja tosi paljon
Läsnä on tunne vähemmydestä, huonommuudesta, yksinäisyydestä - ja
sitä olen koittanut peitellä usein ja vaikka minkälaisin keinoin.

Aina kun jossain joku on "nuori lupaus" tulen kivuliaan tietoiseksi omasta iäs-
täni. Mutta sillä on yllättävän vähän mitään tekemistä tän kolmekymppisyy-
den kanssa,
Sillä tein ja koin näin jo kahdeksanvuotiaana. Ah kuinka traagista.

Aina kun joku on "romahduksen jälkeen löytänyt tiensä", mä löydän itseni
ajattelemasta että "montakohan romahdusta sitä itse tarvitsee ja kuinka suu-
ria".

Joku löytää itsensä joogaamalla, joku tanssimalla, joku tieteestä tai perheen
perustamisesta tai origamieläinten tekemisestä ja joku sit vaikka Somessa
meuhkaamisesta.

Ja musta on aina tuntunut siltä että mä katselen kaikkea ikään kuin ulkopuo-
lelta.

Mut ei, se ei ole jalostunut vielä kirjaksi, ei huumoriksi, Ei vakavasti otettavaksi liehuhelmaiseksi näyttämötaiteeksi, runoudeksi, kuvanveistoksi tai lisääntymiseksi. Syksyt ja keväät ja talvet tulee ja menee - kesätkin toisinaan jos niitä huvittaa. Ja musta tuntuu että mä istun paljain ja loin erinäisissä keittiöissä juomassa teetä tai kahvia, ja maailma vilisee ympärillä ilman että siitä varsinaisesti saa mitään otetta.

Ensimmäisen kerran multa on tallennettu tällainen mietintö isosiskon toimesta kun mä olin kolmevuotias. "Sateen jälkeen ulkona on kaunista. Kukat ja vilja kasvavat. Ihmiset kiiruhtavat. Minä istun ja mietin". Jotakuinkin niin se meni.

Nykyään mä mietin sitä, miten paljon ihmisiä maailmassa on. Ja jo se ajatus on niin suuri ja hämmentävä, etten mä oikein pääse siitä eteenpäin. Se pysäyttää mut täysin. Kaikki tarinat, kokemukset, hetket ja ajatukset joita täällä sinkoilee. Mä menetän toimintakykyni hetkellisesti täysin - koska meitä vaan on niin tolkuttoman paljon.

Ja sen vuoksi musta tuntuu että tää ihmettely, istuminen ja miettiminen ei ota loppuakseen. Aina välillä yrittää kamalasti jotain, milloin mitäkin. Mutta palaa tähän. Miettimiseen ja katseluun. Menemättä oikein mihinkään. Saamatta siitä sen suurempaa kokonaisuutta aikaan. Uraa tai identiteettiä.

Sit siitä saa vaan tiristettyä pienen pätkän tähän. Toivoo ehkä että joku reagoi siihen, ja se kummallinen, kalvava irrallisuuden tunne kevenee hetkeksi.

Jos jaksoit lukea tänne asti tässä pikaisten interaktioiden maailmassa, niin mä toivon sulle rauhaa ja rohkeutta tarttua asioihin, ja antaa niiden viedä. Kyl mä toivon niillekin jotka ei jaksa.

Ystävällis- ja kaihomielin

Senja jonka lintujen syyslennot saavat itkemään. Monesta syystä.

MINUN TARINANI

Ensimmäinen kerta kahdentoista askeleen ryhmässä tapahtui minulla 27 vuotta sitten, kun epätoivoisena menin AA-palaveriin. AA oli toki tuttu, sillä isäni raitistui AA:n avulla ollessani 14 vuotias. Tuon ensimmäisen kokouksen jälkeen en saanut raittiudesta kiinni. Neljä vuotta elin elämää, jolloin välillä join ja välillä kävin AA:ssa, saaden eri pituisia raittiita jaksoja. Minulla oli jopa yksi yli vuoden kestänyt juomaton jakso ja juhlimme AA-ryhmässä ensimmäistä raitista vuottani. Raittiuteni perustui kuitenkin siihen, että AA-pöydät olivat korvanneet kapakan pöydät. En tehnyt mitään ohjelman eteen. Istuin lähes joka ilta jonkin AA-ryhmän kokouksessa ja se piti minut erossa alkoholista, mutta pysyvää raittiutta en saavuttanut.

Sitten tapasin naisen, joka on nykyään minun vaimoni. Aloin viihtymään hänen kanssaan ja seurustelu ja vähän ajan päästä yhteen muuttaminen auttoivat minua pysymään erossa viinasta. Vähitellen jätin AA-ryhmät kokonaan, mutta siitä huolimatta pysyin raittiina. Asuin ensimmäistä kertaa elämässäni naisen kanssa ja tuo suuri elämänmuutos auttoi minua jättämään entisen elämäni ryyppykavereineen taakse. Aloin elämään ”normaalia” avioelämää vaimoni ja koiran kanssa. Entinen elämäni vaikeuksineen oli jäänyt taakse. Kuvittelin jopa, että minä olin meistä kahdesta se tasapainoisempi ja järkevämpi. En uskonut enää tarvitsevani apua. Sitä kesti aikansa, mutta edes nuo ajat, jolloin kuvittelin olevani tunne-elämältäni terve, en sitä ollut. Jälkeenpäin olen tajunnut, että olemme vaimoni kanssa kuin kaksi lasta. Pyykkilistan piirteiden mukaisesti olin rakastunut naiseen, joka tarvitsee apua ja myös hän oli minussa löytänyt pelastettavan, alkoholistin tytär kun on.

Vähitellen vanhat ahdistukset ja masennukset tulivat takaisin. Pelot, joista luulin päässeeni, palasivat kunnes lopulta muutama vuosi sitten varasin ajan psykiatrilta ja sain masennuslääkereseptin. Aloin syömään masennuslääkettä ja jotenkin ajattelin pärjääväni. Kuitenkin minussa alkoi ilmetä piirteitä, joita en aiemmin ollut tunnistanut itsessäni. Vaimoni sanoi, että olen alkanut huutamaan hänelle. Myös työkaverini alkoivat

sanomaan, että Make lämpenee pienillä puilla. Vuosia ravasin psykiat-
rilla ja yleislääkäreillä, mutta en saanut apua pahaan olooni. Lopulta
psykiatri lähetti minut mielenterveyspoliklinikalle keskustelemaan hoita-
jan kanssa. Noista keskusteluista ei ollut mielestäni juurikaan apua,
mutta silti käynneistäni siellä oli suuri hyöty. Näin nimittäin Alkoholistien
aikuisten lasten tiedotteen mielenterveyspoliklinikan ilmoitustaululla. Ko-
tona menin nettiin ja otin selvää, mikä tämä AAL oikein on. 21.5.2017
menin hirveän peloissani ensimmäiseen AAL-kokoukseeni. Pelkäsin,
ettei minua hyväksytä sinne, mutta turhaan. Minut otettiin sydämellisesti
vastaan. Pitkästä aikaa sain toivoa jostain pysyvämmästä, enkä vain
hetken helpotusta lääkärin määräämästä pilleripurkista.

Nyt, muutaman kuukauden AAL:ssä käyneenä toivon, etten enää kos-
kaan kuvittele tulleeti niin valmiiksi, että jätän kokoukset. Jätin aika-
naan AA-ryhmät ja nyt tunnen saaneeni uuden mahdollisuuden AAL:stä.
Haluan eheytyä, mutta en halua enää tulla valmiiksi.

Make



RUNOJA

*Kasvu kesken vai keskenkasvuinen, tiedä en.
Matka on merkillinen vai merkityksellinen?*

*Paine puristaa rintaan, kuuluu surun hintaan?
Herään keskellä yötä tai uni ei tule laisinkaan?*

*Haluaisin niin itseäni vahvana rakastaa,
mutta miksi sielussa vain pakastaa?*

*Keho on viisas, se oireilee kun sen ohittaa,
Koitan lempeitä askeleita kohdalle sovittaa*

Nipsu



*Jaksa vielä vaan,
Vahva ihminen.
Sinähän olet selviytyjä.
Ota vielä yksi pala muiden risteistä,
vaikka toisella on kolme
ja sinulla kuusi.
Hurttia huumoria kehiin.
Sinähän olet selviytyjä.
Pidä pystyssä korttitalon seinät.
Älä ikinä kerro kenellekään,
miten kylmä pohjatuuli voi olla.
Merja*

PIKKUJOULUSÄTÄ Mitä Nipsu näkikään?

Tapahtuipa kerran jossain päin pohjanmaata että pienet pikkiriikkiset sisäiset lapset olivat lähteneet pikkujouluretkelle. Jännittyneinä oli reppuja pakattu eripuolilla Suomea, erilaisissa kodeissa. Kassit pullollaan kaikkea tarpeellista ja vähän myös ylimääräistä, ihan vain turvaksi, jos sattuu tarvitsemaan sanovat usein nuo sisäiset lapset. Laukkuja pakatessa oli pakattu myös odotuksia. Odotuksia siitä, tulenko nähdyksi, olenko näkyvä, mitä heijastan, uskallanko nähdä?

Pikku Nipsu oli jo pitkään ollut ihmeissään siitä miten muut eivät näe häntä oikein. Kehtaavatkin tulla sanomaan että olet mukava, sinulla on ihanat hiukset tai saanko kävellä kanssasi? Morkovat näkevät väärin, Nipsu ajatteli. Ihan kuin muilla olisi jotkut kummalliset vääristävät lasit päässään. Oikeastihan Nipsu on pahasti ylipainoinen, kovaääninen, tilaa vievä, kerta kaikkiaan hankala kakara.

Samalla retkellä Nipsun kanssa oli monta arkaa ja herkkää pikkuruista sisäistä lasta. Nipsu oli salaa vilkuillut muita ihailien. Niin moni oli hänestä rohkea ja otti osaa monenlaisiin palvelutehtäviin. Ulkonäkö hämää Nipsu ajatteli, noin aran oloisia mutta ovatkin niin vahvoja, että uskaltavat olla sydän auki näiden muiden sisäisten lasten kanssa. Nipsu vasta miettii, voisiko hänkin olla niin vahva ja rohkea kuin nuo muut? Miten niin kovia kokeneissa on niin paljon voimaa? Ehkä he ovat kuin Lapin koivut, sitkeää sorttia? Läsnaolo oli käsin kosketeltavaa, onko se sitten Rakkautta, olla läsnä, itselleen ja muille? On se, suurta sellaista, Nipsu ajatteli



Miten ne pikkiriikkiset sisäiset lapset ovatkin sitten tarkkanäköisiä. Huomaavat monenlaisia asioita toisissa mutta itselleen he ovat usein aika sokeita. Tälläkin pikkujouluretkellä kävi nimittäin niin, kun Nipsu katsoi ja

kuunteli muita, jotka paljastivat oman haavoittuvuutensa, niin yhtäkkiä valokeila kääntyikin Nipsuun ja hän näkikin itsensä. Hän näki sen mitä muut näkevät hänessä, välähdyksen siitä voimasta, joka on kätkeytyneenä jokaiseen pieneen sisäiseen lapseen. Siihen, joka on kuin ihmeen kaupalla selvinnyt lapsuuden myrskyävältä mereltä. Onko meri tyyntynyt vai alus kasvanut vai onko vain opittu merenkäyntiä, tiedä häntä.

Mikä on totta toiselle, on vain heijastumaa toiselle. Kenen nenällä ne väärentävät lasit keikkuvat? Pikkiriikkiset lapsoset saavat onneksi kasvaa omaan tahtiin ja oppia katsomaan itseään omin silmin. Mutta ehkä on hyvä tietää, miten joku toinen meidät näkee, sillä se on totta toiselle. Pikku Nipsu toivoo tänä jouluna lahjaksi jokaiselle kykyä katsoa itseään samoin rakastavin silmin, joilla katsomme toisiamme.

Nipsu



TOIMIKUNNAN TIEDOTE JOULUKUU 2017

- Juhlavuoden kunniaksi toimikunta on lähettänyt Ison punaisen kirjan sanomansaattotarkoituksessa seuraaviin kirjastoihin saatteena tiedote ACA:n toiminnasta sekä juhlavuodesta: Helsinki, Vantaa, Espoo, Turku, Lahti, Hämeenlinna, Pori, Joensuu, Vaasa, Kokkola, Rovaniemi, Tampere. Toimikunta aikoo jatkaa kirjojen lahjoittamista kirjastoihin (20 kpl), joissa ei vielä kirjaa ole. Toivomme, että ryhmät toimittaisivat lahjoituskirjan oman paikkakuntansa kirjastoon. Toimikunnalta voi pyytää kirjan lahjoitustarkoitukseen ilman maksua (tilaus@aal.fi).

- Aloittava ryhmä voi tilata aloituspaketin ilman kustannuksia osoitteesta tilaus@aal.fi. Paketti sisältäisi: Iso punainen kirja, Työkirja, 15 kpl tulokaskansioita, A5 tiedotelehtiö ja pino esitteitä.

-Jos olet ostanut kirjan 30-vuotisjuhlissa ja se on vielä maksamatta, niin käy maksamassa kirja pikimmiten tai jos maksutiedot ovat kadonneet niin ole yhteydessä tilaus@aal.fi .Muutamista kirjoista on vielä suoritus kirjautumatta tilille.

- ACA WSO on alkanut julkaista ajankohtaisiin asioihin ja ilmoituksiin keskittyvää kuukausittaista uutiskirjettä . Uutiskirjeen voi tilata osoitteesta <http://www.adultchildren.org/newsletter> .

-Toimikunta painattaa lisää ryhmille jo aiemmin lähetettyä sanomansaattomateriaalia, A5 taustapahvi tekstillä jossa repäisyvihko. Ryhmät voivat tilata tätä materiaalia 1e/kpl +mahdolliset postituskulut. Teksteihin on tehty joitain muutoksia ryhmien toiveista. Tilaukset osoitteeseen tilaus@aal.fi

Toimikunnalle ilmoitetut ryhmämuutokset:

- Tampereella aloittaa uusi ryhmä "Vapaus" parittoman viikon sunnuntaisin (ei jouluaattona) alkaen 10.12.2017.

- Hyvinkään Kaalipäät on nykyisin nimeltään ACA-ryhmä Uusi polku.

Tulevat tapahtumat:

Back to basics- viikonloppu Upilassa 12.-14.1.2018

Terveisin toimikunta Hanne, Henna, Hanna, Sanna, Toivo ja Riikka

AJANKOHTAISTA

BACK TO BASICS-VIIKONLOPPU UPILASSA TAMMIKUUSSA 2018

Back to Basics on ollut kahtena talvena peräkkäin monille mukana olleille antoisa ja lämmin yhteisöllinen kokemus AAL-ohjelman parissa. Toivotamme juuri Sinut sydämellisesti tervetulleeksi mukaan jatkamaan tätä toivottavasti perinteeksi muodostuvaa paluuta perusasioiden juurelle.

Tulethan jakamaan kanssamme Back to Basics-viikonloppua 12.-14.1.2018 luonnonkauniiseen ja rauhalliseen Upilan Leirikeskukseen, Lahden kupeessa.

Viikonlopun hinnaksi, sisältäen täysihoidon, tulee 85 euroa/henkilö. Hintaan sisältyy kurssikeskuksen tarjouksen mukainen majoitus perjantaista sunnuntaihin täysihoidolla, sisältäen kaksi saunomiskertaa. Järjestävä ryhmä vastaa materiaalikuluista. Viikonlopun ohjelman toteutus tapahtuu vapaaehtoisena palvelutyönä ryhmän toimesta.

Aloitamme perjantaina 12.1. yhteisen viikonlopun iltapalalla ja päätämme yhteisen viikonloppumme sunnuntaina 14.1. iltapäiväkahvin äärellä. Voit ottaa mukaan joko omat liinavaatteet tai vuokrata ne Upilasta 7 euron hintaan. Saunamahdollisuus perjantaina ja lauantaina. Lauantaina pääsemme myös grillaamaan.

Lisätietoja;

sähköpostilla, hannemarika.eberhardt@gmail.com

puhelimitse, Tiia 045-1244161

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittauduthan mukaan sitovasti viimeistään 15.12. mennessä.

Ilmoittauduttuasi saat maksutiedot ja tarkemman ohjelman. Koko osallistumismaksu tulee olla maksettuna 15.12. mennessä.

Ilmoitathan myös, voitko olla jollekin kummina vai haluatko itsellesi kummin viikonlopun ajaksi. Ilmoitathan myös samalla mahdollinen erityisruokavaliosi.

Upilassa on yksi ”lemmikkihuone”, josta kurssikeskus perii noin 17 euron lisämaksun.

Jos olet yhteiskuljetuksesta kiinnostunut, ilmoitathan voitko tarjota autostasi paikkoja vai oletko etsimässä paikkaa. Kerro samalla, voimmeko välittää yhteystietosi muille yhteiskuljetuksesta kiinnostuneille.

Tapaamisiin Upilassa ensi tammikuussa!

Polvijärven ryhmä järjestää

Polvijärven AAL-ryhmän tapahtumat vuonna 2017

Osallistuminen anonyymiä ja luottamuksellista. Tapahtumiin otetaan 12 henkeä, joten varaa paikkasi ajoissa. Joka päivä ainakin yksi jakamispalaveri. Mukaan liinavaatteet (vuokraus 5 €), saunatarpeet, uimapuku ja lauantain iltanuotiolle grillattavaa. Erillinen kaksio eläinten kanssa matkaaville. Kotkansydämen käsikirjasto. Lapset tervetuloa! Palaverien ajoiksi voit varata lapsenhoitajaksi lukiolaistyötön lähistöltä. Viikonlopun majoitus ja kasvisruoka 40 E. Järjestää Polvijärven aal-ryhmä. Paikka Lepokoti Eheytyks, Varosentie 54, 83835 Ruvaslahti, Polvijärvi, Pohjois-Karjala. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548. Olet lämpimästi tervetullut!

15.-17.12.17 Yksinäisyys.



HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

www.aal.fi

ACA, Adult Children of Alcoholics: www.adultchildren.org

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

Kirjallisuuden tilauslomake: www.aal.fi / materiaali / tilaa kirjallisuutta. Tilaukset myös suoraan osoitteeseen: [tilaus\(at\)aal.fi](mailto:tilaus(at)aal.fi). Saatavana Iso kirja, ACA-työkirja ja tulokas-esite.

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 ACA. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

Tapahtumat

Ryhmä voi ilmoittaa tapahtumista kotisivulla, jonne on linkki ACA:n nettisivujen kokoukset-osiosta.

ACA-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 ACA:n kantaa asioista.

ACA:N KAKSITOISTA PERINNETTÄ

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensisijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu ACA:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoituksena on vain yksi perimmäinen auktoriteetti - rakastava Jumala ilmaistuna ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain luotettuja palvelijoita, he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus ACA: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 ACA:han kokonaisuutena. Teemme yhteistyötä kaikkien muiden 12 askeleen ohjelmien kanssa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi ensisijainen tarkoitus - saattaa sanomansa vielä kärsivälle aikuiselle lapselle.
6. ACA-ryhmän ei tulisi koskaan antaa kannatustaan, rahallista tukea tai lainata ACA:n nimeä millekään samankaltaiselle toimijalle tai ulkopuoliselle yritykselle, jotteivät rahaan, omaisuuteen tai arvovaltaan liittyvät ongelmat erottaisi meitä ensisijaisesta tarkoituksestamme.
7. Jokaisen ACA-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. ACA:ta 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 ACA:n nimeä ei koskaan tulisi vetää mukaan julkisiin kiistoihin.
11. Toimintaperiaattemme julkisissa suhteissa rakentuu ennemminkin 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.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization