

# PERHONEN

## Syyskuu 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.



Syyskuun Perhosessa:

- Alkusanat: Palvelu
- Jumin kesäleiri
- Greetings from Tallin
- 30-vuotis juhlat
- Toimikunnan tiedote

*"Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, jopita en voi muuttaa."  
-Tyyneysrukous-*

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

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



## PERHONEN, kesäkuu 2017

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat: Palvelu on henkilökohtaisen toipumisen edellytys.....	4
Uuden jäsenen viikonloppu Jumissa.....	7
Greetings from Tallin.....	9
Asiaa kirjallisuudesta.....	11
Isän tyttö.....	12
Runoja.....	14
Toimikunnan tiedote.....	15
Ajankohtaista.....	17
Hyvä muistaa ja tietää.....	20
12 perinnettä.....	21

### 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 kirjoitaisi jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita ACA:n jäseniä haastatella ja tehdä lehteen jutun. Kaikki aineisto on tervetullutta.

Seuraava ACA lehti ilmestyy syyskuussa 2017.  
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.  
tulee lähettää viimeistään elokuun loppuun mennessä:  
perhonen(at)aal.fi

## **ALKUSANAT: Palvelu on henkilökohtaisen toipumisen edellytys**

Aina tasaisin väliajoin joudun muistamaan sen, että palvelu on toipumisen edellytys. Palvelutehtävissä alan edelleen hyvin usein oireilla minulle tutuilla tavoilla. Minulla on ollut jokaisessa työpaikassani jonkinlaisia vaikeuksia. Ne eivät liity niinkään itse työhön, vaan ihmissuhteisiin työtä tehdessä. Nykyiseen työhöni tullessani koin hankaluuksia heti kuukauden jälkeen erään vanhemman naisihmisen kanssa. Työkaverini alkoi piikitellä ja vihjailla asioita ja olin kummissani, kun yritin tehdä työni mahdollisimman hyvin. Asiaa puitiin työnohjauksessa. Työnohjaaja sanoi, että jos nyt jäätte tähän työpaikkaan ja selvitätte vaikeudet, saatte mittaamattomat palkinnot. En tajunnut aluksi, mitä hän tarkoitti, kun tuntui, että se nainen oli työpaikkakiusaaja ja minä sen kohde täysin syyttä. Vuosien varrella ryhmässä palvellessani tuli sitten huomattua, että minä herätän tahtomattanikin voimakkaita tunteita kanssaihmisissä. Tarkoitukseni on hyvä, mutta jotenkin yleensä kaikki menee jotenkin vikaan, enkä ole osannut korjata tilannetta kovuin hyvin.

Minä herätän usein ihmisten auktoriteetti tuntemukset, oli se sitten vihaa, pelkoa tai turvallisuuden tunnetta. Minä olen ollut hyvin mustavalkoinen, pidän ihmisiä joko hyvinä tyypeinä tai pahiksina. Olen liian nopea. Olen jo tehnyt sen, mitä vasta suunnitellaan. Olen kärkeä, liian suora ja töksäyttelevä. Olen useista ihmisistä pelottava ja voimakas. En välillä kestä sitä, että työryhmä tai muut ihmiset eivät ole kanssani samaa mieltä. Minulla on usein oikeassa olemisen pakkomielte, toisinaan hukkaan oman mielipiteeni ja olen sitä mieltä mitä muutkin, koska pelkään aiheuttavani taas vaikeuksia. Haluan lähteä, ottaa loparit tai eron

kun olen loukkaantunut tai koen häpeää eli hylkään. Haluan olla hyvä, niin hyvä että toisille saattaa tulla kokemus siitä, että on itse ihan paska. En halua olla väärässä vaikka tietäisin sen jo itsekin, minulla on vaikeuksia ja haluttomuutta sitä myöntää. En osaa arvostaa tai kuulla välillä toisten mielipiteitä, koska olen niin innoissani omista jutuistani.

Eli olen saanut huomata, että vaikeuteni ihmissuhteissa johtuvat usein minusta itsestäni, ei aina siitä että muut ovat perseestä. Tähän soppaan, kun lisätään kaikkien muiden ihmisten vaikeudet ja haavoittuvuudet, niin on ihme, että asioista tulee usein yhtään mitään. Sama kuvio toistuu tietysti kotona, kotiryhmässä, suvun keskellä ja ystävyysuhteissa. Oon tosi kipeä tästä kohtaa, enkä osaa.

Nykyään ymmärrän, mitä työnhajaajani sanoi silloin viitisen suotta sitten minulle. Jos jään työpaikkaani, ja niin tein, niin saan oppia itsestäni mittaamattoman paljon asioita. Minä jäin, se toinen työntekijä lähti. Hän tuntui vaihtavan usein työpaikkaa. On kivuliasta kohdata oma kykenemättömyytensä, kauhistuttavaa ymmärtää, miten muut kokevan toimintani ja vaikea jäädä ja kohdata häpeä.

Ymmärrän nyt, että avioliitto ja asuntolaina suojaavat liitossa minua myös itseltäni. On pakko alkaa toimia toisella tavalla, koska tämä avioliittonikin vaatii palvelua. Itseni ja toisen kohtaamista kaikkine vaikeuksinemme. Olen jumissa tässä sen aikaa, että ehtisin tajuta jotain, aina kun reagoin.

Toimikunnan tehtävät suojaavat minua, koska velvollisuudet ne sitovat minut vastuuseen, enkä pääse karkaamaan kun minä tai joku muu reagoi. Saan aikaa

palata aikuisen rooliini ja kohdata asioita. Työpaikallakin harjoittelen jatkuvasti edelleen koko ajan ja täälläkin on pakko pysyä, kun on asuntolaina maksettavana. Olen sidottu näihin hommiin, että saisin opetella olemaan toisella tavalla. Korkeampi voima ehtii antaa minulle oppitunnin elämästä, jota niin mielelläni väistelin muuten.

On vaikeaa, kun inhottaa olla minä ja samalla haluaa opetella olemaan minä, mutta terveemmällä tavalla. Se käy kipeää ja on hyvin tuskallista.

Isossa kirjassa oli lause: " Liittymällä palvelen yhteen luomme elämisen ohjelman, joka tarjoaa järjellisen vaihtoehdon perhealkoholismien järjettömyydelle" . Meillä luettiin lisäksi ison kirjan 2.lukua kokouksessa. Tulimme omiksi vanhemmiksemme. Palvelutyössä huomaan kirkkaasti ja hyvin ikävästi olevani juuri kuin äitini ja isäni. Kahdella eri tavalla hankalaa ihmistä. Eli tuplahankaluus olisi sitten minun riippani. Haluan toipua. En halua toteuttaa perhealkoholismien reaktioita ja toimintamalleja enää koko ajan. Mutta tämä on hidasta ja tuskallista ja hävettää ihan hulluna olla siinä missä olen.

Tarvitsen tätä ohjelmaa ja palvelua itse toipuakseni NIIN paljon.

## **Aikuinen lapsi**

## Uuden jäsenen viikonloppu Jumissa

Hirveää jännittämistä ja pelkoa. Monta päivää ennen lähtöä. Jostakin syystä, aina kun lähden omalla autolla kotikaupunkini ulkopuolelle, minulla on kauhea pelko, että auto hajoaa matkalla tai jotakin muuta sattuu. Tähän järjettömään pelkoon ei auta mikään järkiajattelu. Lisäksi pelkään monia muita asioita. Olenko ottanut mukaani vääränlaisia lakanoita tai ovatko evääni oikeanlaiset. Mitä ihmiset siellä ajattelevat minusta, jos olen varustautunut väärin.

Koska olen töissä, pääsen lähtemään vasta perjantaina. Kaksi muuta rakkaan kotiryhmäni jäsentä lähtivät jo maanantaina. Joudun ajamaan sinne yksin. Lähtöpäivän aamuna saan huonon uutisen. Tuttuni lähtevät sieltä pois samana päivänä, kun minä olen tulossa. Vastaan saamaani viestiin harmittelulla. Lisää pelkoa. Olenko siellä kuin orpo piru yksin jossakin nurkassa, niin kuin olen tottunut olemaan monissa eri tilanteissa tätä ennen? Olenko jälleen kerran yksin ihmisten joukossa? Tuttuni kuitenkin onneksi lupaavat, etteivät lähde ennen kuin olen tullut. Vaikka pelkään, lähden kuitenkin. Minusta tuntuu, että jos jänistän, minua harmittaa hirveästi jälkeen päin, varsinkin kun seuraava tilaisuus lähteä jumijärven leirille tulee vasta ensi kesänä.

Automatka menee ennakkopeloistani huolimatta hyvin. Tavoistani poiketen ajan välillä jopa ylinopeutta ja käyn matkalla vain pikaisesti kaupassa. Pelkään että kotiryhmäni jäsenet lähtevät kuitenkin, ennen kuin ehdin paikalle. Pelko osoittautuu taas kerran turhaksi. Tullessani leirikeskuksen pihaan näen heti tutun ihmisen pihalla. Ystäväni halaa minua ja neuvoa minua menemään sisään taloon, jossa on ruokasali. Siellä tapaan toisen ystävästäni, joka alkaa heti opastamaan minua leirin tavoista ja käytännöistä.

Ensimmäinen varsinainen aktiviteetti, johon osallistun, on piirtäminen. Piirrän vaikka minua hävettää ja yritän piilotella piirustustani muilta. En mielestäni osaa piirtää ja piirustukseni näyttää kuin ekaluokkalaisten tekemältä. Minun tekee mieleni heittää piirustukseni takkaan. En kuitenkaan kehtaa tehdä niin vaan jätän piirustukseni pöydälle.

Ilokseni toinen oman ryhmäni jäsenistä päättääkin jäädä leirin loppuun asti ja palata kotiin minun kyydissäni vasta sunnuntaina. En siis olekaan ainoa kotiryhmästäni. Toisaalta myös pelkoni yksinäisyydestä ihmisten keskellä osoittautuu tur-

haksi, sillä huomaaan tutustuvani helposti muihin aikuisiin lapsiin. Minulla ei olekaan täällä sitä ulkopuolisuuden tunnetta, joka minulla on melkein aina ihmisten joukossa.

Viikonlopun aikana osallistun neljään ACA-kokoukseen, osallistun erilaisiin leikkeihin, saunon ja saan myös kokea heijauksen, jossa tunsin oloni uskomattoman hyväksi. Olin lukenut heijauksesta jostain vanhasta Perhosen numerosta, mutta en tiennyt mitä se oli. Kannattaa kokea.

Sunnuntaina aamukokous, siivousta, yhteisruokailu ja kotiin lähtö haikein mielin. Tämä loppui aivan liian pian. Saan kyytiini kaksi muuta aikuista lasta. Tutun ryhmätoverini ja uuden ystävän, jonka jätämme kyydistä matkan varrella. Taas pelkoa. Tavanomaisen autoilupelkoni lisäksi pelkään, miten osaan seurustella kyydissäni olevien kanssa. Turhia taas kaikki pelot. Kotimatka menee yhtä pientä kammellusta lukuun ottamatta hyvin.

Pääsemme ryhmätoverini kanssa kotiin sopivasti oman ryhmämme kokoukseen. Tuntuu kyllä hyvältä olla myös omassa kotiryhmässä.

Kaikista peloista huolimatta Jumijärven leiri oli minulle, vasta vähän yli kaksi kuukautta ACA:ssa käyneelle tulokkaalle erittäin hyvä kokemus. Jotenkin leijun vielä nytkin arjen tultua ja tunnen suurta rakkautta ACA-yhteisöä kohtaan. Olen jonkinlaisessa ACA-humalassa. Minulla on vielä paljon työtä itseni kanssa, mutta olen oppinut uskomaan, että voin saada mielenterveyteni takaisin ACA:n, ryhmäni ja KV:n avulla.

Make



## Greetings from Tallin

I am Kadri-Liisa, recovering ACoA from Tallinn, Estonia. I congratulate you all in occasion of Finnish ACoA celebrating 30 years in recovery this year. We in our Tallinn group will be celebrating 15 years of ACoA in Estonia on November, 2 2017.

I personally regard Finnish ACoA as our group's forerunner. From beginning, when Finnish language "Askel vihko" was translated and created in 1990s, you gave important contribution to the program and to the group I myself am participating already for 5 years. This "12&12" gave its face to Estonian ACoA because it has been our group's readings' favorite literature all these years. This tiny booklet, which was given to us on 2.11.2002 in Kuopio, has had special place in our group's history.

This is how I have heard it to have happened:

There was the Autumn Convention of Finnish AA, Al-Anon & AAL in Kuopio schoolhouse on Nov, 1 - 3 in 2002. In addition to all AAs & their spouses from Tallinn that time there was also one car with just 5 girls from Tallinn Al-Anon group. 3 of them happened to be in Al-Anon exactly on the grounds of parental drinking, so, when in Saturday morning parallelly with usual AA & Al-Anon meetings there was also a third possibility to go to a meeting in one classroom, specifically reserved for the children of alcoholic parents, then two more courageous of them, Eve & Aili, took the opportunity.

And then they were gone. Others, who had been in Al-Anon meeting 10am, were already long wandering around the schoolhouse, looking for other things to do, reading literature on selling desks, dropping into the cafeteria, learning about the meetings plan for the day, acquaintancing themselves with the neighbourhood. It was only just by the lunch-hour, when the 2 girls re-appeared onto the corridors of Kuopio schoolhouse from the very first ACoA meeting in their life. And they had some really attractive news to tell to the others, and they were just fascinated. First, and as most important, they let others know that in ACoA it is not at all any strict requirement that a mother or father of yours should have been drinking, for you to be allowed to enter ACoA meeting - that into group can come anyone who feels that in her/his childhood home was anything out of place at all. And they had some sincere praising words for the mood of their first meeting as, for example, that the members were not sitting on classroom chairs in rigid rows or perfectionist circle, but free & chaotic on mattresses on the floor throughout the classroom; and that sharing went on so deep and open and risky and painfully sincerely that even the men were crying tears.

And that made it. Others wanted it, too. The message had been brought.

As for that convention Saturday's official schedule, the next AAL meeting in afternoon was in general plan just only 4pm, simultaneously with the Brotherhood Evening in great sports arena of the Kuopio school, thus the main & most important event of the Autumn Convention at all. And so, there was announced next AAL meeting to start in one of the classrooms, and behind the door of that classroom around 4pm, were waiting only 3 girls from Tallinn, Liisu, Age & Ülle, who had not had that long morning AAL meeting & who wanted it, too, while just everyone to be seen in the territory was clearly heading to the sports arena to the Brotherhood Evening.

And it seemed already, as if no one would show up to do the AAL meeting, when luckily, also skipping the massevent on sports arena, there were still coming 2 groupmembers with years of recovery in ACoA, Anu & Jouni from Joensuu. And seeing nobody else from their structure or of Kuopio-event organizers there, they said, no problem, we'll have the meeting anyways. And Anu had her own program booklet with her, in her purse, so they started with the Problem & the First Step, and then agreed onto 3 minutes sharing time for everyone, as Jouni took off the watch from his wrist, to keep time unobtrusively, under everyone's eyesight in the middle of tiny circle of 5 persons present. There were different sharings, slower & quieter & more bubbling & pressing & needy, which shouldn't be retold about more exactly here, but then, during the first sharing round, also happened something extraordinary.

One of the Estonian girls, quite shy person anyway and not very confident of her Finnish language skill in addition to it, when told, it's now her turn, said only: "My name is Ülle. I am a daughter of an alcoholic. I'll listen today." And Jouni said to her: "This is your 3 minutes. We all will be listening with you together."

And they did.

This was a tiny, yet highly symbolic detail, which in Estonian ACoA meetings in years to come was shared for years over and over again, many times in occasion of some newcomer meeting, if new ones seemed feeling a bit shy.

And by the end of that meeting, just of 5 persons, 2 oldtimers Finns & 3 newcomers Estonians, hearing that in Estonia there has not yet been any ACoA meetings at all, Anu handed over to Estonians her own program booklet, saying that for her it's easy to get a new one anyway. Back in Tallinn Eve took on the translating task and did it so well & beautifully that the ACoA program text has had attraction to many Estonian AA members as well & there have been times, when our group has flourished more than Al-Anon.

And this first "12&12" has continued to be read usually in our group meetings even now, although we have been translating many excerpts from BRB & WB, as it feels better understandable to everyone than officially distributed BRB text, which is found to be too pushy & complicated by many oldtimers.

I believe that in recovery it is necessary to remember those forerunners, who have gone ahead of us. They have been carrying the message to those, who still suffer, and creating safe place for them. Like did these 4 - 5 mature Alateen members and Tony A, who created the ACoA in 1977, & later those, who carried the message of ACoA into different continents and countries. It is important to know in recovery, where we are coming from, because those are our roots, our solid foundation, onto which we can rebuild ourselves, and move on with the message of hope and wholeness that is trusted into our hands by those, who have gone ahead of us.

May your fellowship on it's anniversary keep going to live long, healthy and wise!

---

## Asiaa kirjallisuudesta

Uusi työkirja on nyt saapunut painosta ja sitä voi tilata osoitteesta [tilaus@aal.fi](mailto:tilaus@aal.fi) 13 euron hintaan.

Meditaatiokirjan suomennus on alkanut, jos olet kiinnostunut osallistumaan, ole yhteydessä Hannaan osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

---

# ISÄN TYTTÖ

"Kuule Hilikka", äiti sanoi minulle kerran keittiössä, kun oli seitsenvuotias, "minä olen ajatellut, että sinä alkaisit isän tytöksi!" Oliko se jokin tehtävä äidiltä, kuvittelin joskus mielessäni. Liittyikö se jotenkin siihen, että saunassa isä aina pesi minut ja äiti pikkusiskon. Tai siihen, että äiti lähti siskon kanssa ja jätti minut kotiin humalaisen isän kanssa.

Tänä vuonna isänpäivä sattuu samalle päivälle kuin oma syntymäpäiväni. Isänä tulet lähelle päivämäärän takia ja koen taas sen ihmeellisen tunteen, että jatkat elämääsi minussa. Ja vaikka vanhemmat aina jollain lailla ovat lapsissaan, tämä tunne on nyt kovin itsestään selvä, puhut minulle sisäkautta. Saan sinusta selvää, ymmärrän.

Tutkin käsissäni vanhaa valokuvaa, joka esittää äitiä, minua ja isoveljeä. Sinä puutut kuvasta, mutta pikkusisko taitaa olla kätöksessä selkäni takana, kun nojailen äidin kookkaaseen vatsaan. Olen suurentanut kuvan sellaisesta pikkuisesta laatikkokameralla otetusta, jonka löysin tädin kätköistä, saunatuvan senkistä. Muistan kuinka Helvi järjesteli meitä touhukkaana kuvaan maa-kellarin katolle. Aurinko paistoi päälleni niin, että silmät ovat viiruina. Äiti hymyilee isoveljelle. Näen kuvasta, ettei nelivuotiaasta kiinnostanut poseeraaminen, tuskastunut ilme kertoo pakottamisesta. Äidillä on lyhythihainen, pitsireunuksinen leninki, meillä lapsilla kypärähatut ja kummallakin hienot, villakankaiset ulsterit tampeineen ja nappeineen, kuin aikuisten mutta minikokoiset. Olimme kaupunkilaisia, tulleet tervehtimään isän maalaissukulaisia. Vaikka kuva on mustavalkoinen tiedän, että kaulaliinassani on turkooseja raitoja.

Myöhemmin samana kesänä kuljin Aarnen paidanhelmassa roikkuen: "ätä, ätä!", ovat kertooneet ja nauraneet hauskesti tätä äitisetää.

Sinua ei haettu perhepotrettiin. Tutkisin mielelläni sinuakin siitä kuvasta. Mutta sinä istut ehkä tuvassa miesseurassa Aarnen kanssa vai olitteko menneet naapuriin Perkin Anttia morjestaamaan taikka lammenrantaan suunnittelemaan rapumertojen paikkoja. Olit tuntenut Kaukalammin kylän 14-vuotiaasta asti, siitä saakka, kun tulitte sinne, sinä aluksi tallipojaksi, Helvi kasvatiksi oman isänne kuoltua. Aarnen kanssa kuljitte alas kylätielle sitä samaa polkua, jota pitkin täti-ihmiset kulkivat ylös Helvin luokse kankaita katsomaan ja leninkejä sovittamaan. Sitä samaa

polkua pitkin talutit ison naistenpyörän alas, kun minun piti oppia sillä ajamaan. Tarakasta kiinni, luottamusta herättävä sana minulle, silmänisku Aarnelle ja pari juoksuaskelta. Tiesit, että tasa-painon osaaminen on ihmislapselle luontaista. Ylpeä asentosi, käsi rennosti taskussa on piirtynyt mieleeni. Äitikin oli nyt varmasti tyytyväinen isän tyttöön.

Löysin muutama vuosi sitten sieltä saman kylmän saunatuivan laatikosta toisenkin kuvan, äidin minulle sinne maalle lähettämän postikortin. Sinä olit kuulemma mennyt siskoani tervehtimään toisaalle. Kortin pikkutyttö seisoo yksin allapäin heinäpellossa. Paljon vanhempi on se kortti, jonka sain serkkuni lahjoittamana kaikkien vuosien jälkeen. Sen sinä olet itse kirjoittanut fosforikynällä ja osoittanut yhdelle siskollesi sodan aikana nuorena miehenä Paimion parantolasta, jossa vaikeata haavoittumistasi hoidettiin ja jäit kuin jäitkin henkiin. Kiittelet paketista. Tämän siskosi muistotilaisuudessa muistelin ääneen myös sinua vanhaa laulua mukaellen: siskosi olivat sinulle kuin kotisi pieninä palasina maailmalla.

Olin isän tyttö silloinkin, kun herätin sinut Meilahden sairaalavuoteelta ja oksensit saman tien syliisi. Minua harmitti, että olit herättänyt sinut. Olin isän tyttö myös silloin, kun pesin siellä silmälasiasi, harjasin tekohampaasi ja leikkasin varpaankyntesi. Vaikka petyinkin katkerasti, kun aina potilashuoneen oven avatessani kysyit ensimmäiseksi, "missäs pikkusisko on?" Minä se olin meistä, joka otin kiinni kädestäsi pari kuukautta myöhemmin, kun yritit saada meidät ymmärtämään tilasi. "Me tiedämme, että sinä kuolet, mutta emme voi tehdä mitään", sanoin, ja sinä rauhoituit.

Odottaessani autossa kyönelet valuvat silmistäni ja kuivaan ne pois nopeasti, ettei poikani näe niitä astuessaan sisään. On minun vuoroni pitää häntä tänä viikonloppuna. Hän tutkii usein silmiäni ja kysyy: "Äiti, itketkö sinä?"

Liian paksu perhoseksi

# RUNOJA

Pelko painaa hartioita kuin isän kaikkivoipa käsi  
Ja minä hengittäisin jos vain uskaltaisin  
Aika pysähtyy ja elämä irvistää kuoleman kasvoihin

Selkä tekee tutun liikkeen  
Jokainen lihas sen minkä ne ovat kauan sitten oppineet  
Vitustako minä niiden nimiä tietäisin  
Mutta tiedän miltä tuntuu kun ne liittoutuvat minua vastaan. Ottavat toisiaan käsistä kiinni ja huutavat yhteen ääneen "vetäkää! Nyt ämmää viedään!"  
Arc-en-ciel  
Taivaankaari  
Joka helvetin solu jännittyneenä äärimmilleen

Kuinka naurettavan kaunis nimitys äkillisen kuolemanpelon puristamalle ihmisruumiille

Suusta valuu kuola  
Kuulen kurkussani korahtelevan minulle vieraan eläimen

Ja toivon että se tappaisi

Senja

Hymyilen koska osaan  
Tunnen kasvojeni kovuuden  
Ja nauran niin että kukaan ei kuule  
Sillä ei minua ole  
Senja

## TOIMIKUNNAN TIEDOTE RYHMILLE SYYSKUUSSA 2017

On taas tullut aika jakaa toimikunnan syksyisiä kuulumisia :)

- Jumijärven kesäleiri sujui mainiosti ja kävijöitä oli tasaisen runsaasti koko viikon. Sisäilmasta tuli osalle oireita ja koitamme löytää jatkoon terveemmät tilat, jos sinulla on ehdotuksia sopivista paikoista, voit olla yhteydessä osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

- Saimme vihdoin odotetut ja uudet suomennetut keltaiset työkirjat Suomeen heinäkuussa. Hinta on 13e/kpl ja työkirjoja voi tilata Sannalta osoitteesta [tilaus@aal.fi](mailto:tilaus@aal.fi).

-Toimikunta on lähettänyt lehdistölle tiedotteen 30-vuotisjuhlistamme, lyhyen selostuksen toiminnastamme, sekä erään jäsenemme tarinan. Lisäksi toivotimme toimittajat tervetulleiksi juhlimaan kanssamme Kalliolan Setlementtitalolle. Toimittajia ei juhlassa näkynyt, mutta joka tapauksessa juhla onnistui mainiosti, ja juhlapuheen aikana salissa oli jopa lähes sata ihmistä.

-Juhlavuoden kunniaksi toimikunta lähettää ison punaisen kirjan sanoman saatto tarkoituksessa seuraaviin kirjastoihin saatteena tiedote ACA:n toiminnasta sekä juhluvuodesta: Helsinki, Vantaa, Espoo, Turku, Lahti, Hämeenlinna, Pori, Joensuu, Vaasa, Kokkola, Rovaniemi, Tampere.

- "Pääkaupunkiseudun ACA:laiset ovat muodostaneet pienen tiedotustoimikunnan. Tarkoitus on tiedottaa ACA:n toiminnasta ja kertoa omia toipumiskokemuksia ja näin saattaa sanomaa vielä kärsiville aikuisille lapsille (12. askel). Olemme käyneet tiedottamassa kahdesti Kauniaisten Myllyhoidossa, ja tilaisuudet ovat olleet tosi onnistuneita. Myllyhoitoon on luvassa vielä neljä tiedotuspäivää syksyille, joihin tarvitaan lisää tiedottajia. Päivämäärät ovat: 27.9., 25.10., 22.11. ja 20.12. Kellonaika on aina 17:00-17:40. Tarkoitus on lähteä muuallekin tiedottamaan, jos vain tiedottajia riittää! Esimerkiksi psykiatrian puolen hoitotahot ja erilaiset terveydenhuoltoalan oppilaitokset ovat olleet suunnitelmassa. Jos olet kiinnostunut tiedottamisesta, tai haluat ehdottaa uusia tiedotuspaikkoja, ota yhteyttä Leenaan: [stadinleena@gmail.com](mailto:stadinleena@gmail.com). Jos haluat mennä omalla porukalla tiedottamaan, voimme myös lähettää sinulle tiedotusrungon, jonka pohjalta tilaisuuden voi helposti vetää. "

- Netissä julkaistavaan omaan lehtemme Perhoseen voi lähettää materiaalia julkaistavaksi joulukuussa osoitteeseen perhonen@aal.fi. Perhonen etsii edelleen uutta toimittajaa! Jos olet kiinnostunut tai kaipaat lisätietoja, ota yhteyttä Hannaan [perhonen@aal.fi](mailto:perhonen@aal.fi).

- Jos koet kutsumusta taiteilla yhteisömmme käyttöön uutta julistetta tai kuvan johonkin muuhun sanomansaatto tarkoitukseen käytettäväksi anonymisti niin, että luovutat kuvan oikeudet AAL keskuspalveluyhdistys ry:lle, laita postia osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

- Vuosittaisen asiakokouksen aloitepyynnöt ovat lähteneet ryhmien posteihin. Ensimmäisen aloitepyyntökierroksen jälkeen toimikunta kommentoi aloitteet, jonka jälkeen aloitteet perusteluineen ja kommentteineen lähetetään takaisin ryhmille. Ryhmät päättävät, mitkä aloitteet valitaan asiakokouksen käsittelyyn.

- 2018 vuosittainen asiakokous (ent. valtuustokokous) järjestetään 16.-18.3.2018 Kuopiossa, Poukaman leirikeskuksesta. Lopettaneita ryhmiä: Sunnuntailapset Kuopio, Orava Tampere Aloittaneita ryhmiä: ACA Jämsä, Tänään et ole yksin Vantaa, Fallos miesten ryhmä Tampere Ajankohtaiset ryhmätiedot ja kokoontumisajat löydät ryhmäluettelosta sivulta [www.aal.fi](http://www.aal.fi). Ryhmäluettelon tietojen muutokset suoraan osoitteeseen [webmaster@aal.fi](mailto:webmaster@aal.fi) ja toimikunnalle tiedoksi sekä tiedotteeseen lisättäväksi [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi)

Tulevia tapahtumia, lisätiedot [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

- Miesten viikonloppu Jumijärvellä 29.9.-1.10.2017

- Perinne Workshopit Helsingin Pasilassa 24.9. klo 11.00-16.00 ja 29.10. klo 11.00-16.00

- Naisten viikonloppu Tammisaarella 3.-5.11.2017

- Pikkujoulut Alavudella, järjestäjänä Seinäjoen ryhmä 24.-26.11.2017

- Back to basics-viikonloppu Uupilassa 12.-14.1.2018

- Neljäs vuosittainen Eurooppa-kokous järjestetään tänä vuonna Madridissa, Espanjassa 16.9.2017 ja ACA Weekend Retreat Hollannissa 10.-12.11.2017. Lisätietoja Euroopan tapahtumista <http://www.acawsoec.com>.

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



# AJANKOHTAISTA

## MIESTEN ACA-TAPAHTUMA JUMIJÄRVELLÄ

ACA:n miehet järjestää viikonlopputapahtuman Jämsän Jumijärvellä 29.9.-1.10.2017.

Käytössämme on sauna pe ja la iltoina, sekä hirsimökki jossa majoitukset ja keittiö ruokailuja varten. Omat liinavaatteet mukaan! Pääruoat valmistetaan porukalla ja niistä maksu 7-perinteen mukaan. Välipalat, aamupalat, omatoimisesti ja omin eväin.

Ohjelmassa on saunomista, uimista, leikkejä, palavereita ja yhdessäoloa. Ilmoittautumisia otetaan vastaan 21.9. mennessä sähköpostilla osoitteeseen [toivoseinajoki@gmail.com](mailto:toivoseinajoki@gmail.com) tai tekstiviestillä Toivolle 044-242 0701.

Hinta 20-30 e, riippuen osallistujamäärästä. Tervetuloa!

Lisätietoja Toivolta em. osoitteista tai Timolta 045-229 5011

Osoite: Jumijärventie 450, 42100 Jämsä

---

## Naisten ACA-viikonloppu 3.-5.11.2017 Tammisaarella

Nice Weekend leirillä teemana on Rakastava vanhempi. Ohjelmassa palavereita, saunomista, uimista, yhdessäoloa ja lempeitä harjoituksia. Hyvät ulkoilumahdollisuudet luonnon keskellä. Hintaa on 50 e/hlö, joka sisältää majoituksen ja kasvisruoan. Max 20 osallistujaa. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta. Mukaan omat liinavaatteet tai makuupussi. Mahdollisille omille eväille löytyy jääkaappi. Sitovat ilmoittautumiset Hennalle osoitteeseen [henna.aca\(at\)gmail.com](mailto:henna.aca(at)gmail.com) 25.9. mennessä.

Paluuviestissä saat maksuohjeet, sekä tarkemman leiriaikataulun heti sen varmistuttua. Paikalle voi saapua perjantaina klo 17.00 eteenpäin ja sunnuntaina lopetellaan viimeistään klo 14.00 mennessä.

Osoite: Rosvikin leirikeskus, Haruddintie 66, 10600 Tammisaari

---

## **Pikkujoulut Alavudella 24.-26.11.17**

Pikkujoulujen teemana on tänä vuonna sisäinen rakastava vanhempi. Viikonloppuna on luvassa

palavereita, myös miehille ja naisille erikseen, sekä rentoa yhdessäoloa. Voi myös paistaa makkaraa, käydä saunassa ja uimassa tai ottaa aikaa kahdenkeskisille juttutuokioille. Myös joulupukki on luvannut vieraila leirillämme!

Viikonlopun hinta on 65e/jäsen, joka sisältää majoituksen ja ruokailut. Mainitse ilmoittautumisen

yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta. Mukaan omat liinavaatteet tai makuupussi.

Ilmoittautumiset Hennalle osoitteeseen aal.seinajoki(ät)gmail.com 24.10. mennessä.

Osoite: Vetämäjärven leirikeskus, Sillintie 570, 63400 Alavus

Ajo-ohje:(etelästä) Alavudelta noin 7 km Lapuan suuntaan (66) , kääntyy vasemmalle Vetämäjärventie, sitä noin 1 km, kääntyy vasemmalle Lepistöntie, jota noin 1 km, sitten vasemmalle Sillintietä noin 1 km, oikealla Vetämäjärven leirikeskus. Opaskyltit lisäapuna! (pohjoisesta) Kuortaneelta 20 km Alavuden suuntaan (66), oikelle kääntyy Vetämäjärventie, jota noin 1 km, kääntyy vasemmalle Lepistöntie, jota noin 1 km, sitten vasemmalle Sillintie, jota noin 1 km, jonka jälkeen kohde oikealla. Opasteet lisäapuna!

---

## **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 jakamis-palaveri. Mukaan liinavaatteet (vuokraus 5 €), saunatarpeet, uimapuku ja lauantain iltanuotiolle grillattavaa. Erillinen kaksio eläinten kanssa matkaaville. Kotkansydämen käsikirjasto. Lapset tervetuloa! Palaverien ajoiksi voit varata lapsenhoitajaksi lukiolaistytön lähistöltä. Viikonlopun majoitus ja kasvisruoka 40 E. Järjestää Polvijärven aal-ryhmä. Paikka Lepokoti Eheytytys, Varosentie 54, 83835 Ruvaslahti, Polvijärvi, Pohjois-Karjala. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548. Olet lämpimästi tervetullut!**

**27.-29.10.17 Muutun ja muut reagoi.**

**24.-26.11.17 Seksi.**

**15.-17.12.17 Yksinäisyys.**

---

## BACK TO BASICS-VIIKONLOPPU UPILASSA

Viimetalvinen Back to Basics oli monille mukana olleille antoisa ja lämmin yhteisöllinen kokemus AAL-ohjelman parissa. Toivotamme juuri Sinut sydämellisesti tervetulleeksi mukaan jatkamaan tätä toivottavasti perinteeksi muodostuvaa paaluuta perusasioiden juurelle.

Tulethan siis jakamaan kanssamme Back to Basics-viikonloppua 13.-15.12.2017 luonnonkauniiseen ja rauhalliseen Upilan Siikaniemen kurssikeskukseen, Lahden kupeeseen. Tapahtumapaikkaan voit tutustua osoitteessa [www.siikaniemi.fi](http://www.siikaniemi.fi)

Viikonlopun hinnaksi, sisältäen täysihoidon, tulee 85 euroa/henkilö. Aloitamme perjantaina 13.1. yhteisen viikonlopun iltapalalla ja päätämme yhteisen viikonlopumme sunnuntaina 15.1. iltapäiväkahvin äärellä. Voit ottaa mukaan joko omat liinavaatteet tai vuokrata ne Upilasta 7 euron hintaan. Lauantaina pääsemme myös saunomaan ja grillaamaan.

Lisätietoja;  
sähköpostilla Pian kautta, [pinski167@gmail.com](mailto:pinski167@gmail.com)  
puhelimitse Petriltä, puh 050 4122555

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittauduthan mukaan sitovasti mahdollisimman pian, viimeistään 15.12. mennessä. Ilmoittauduttuasi saat maksetiedot 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 17 euron lisämaksun. Jos olet yhteiskuljetuksesta kiinnostunut, ilmoitathan voitko tarjota autostasi paikkoja vai oletko etsimässä paikkaa. Kerro samalla, voimmeko välittää yhteystietosi muille yhteiskuljetuksesta kiinnostuneille.

Ilmoittautuminen  
sähköpostilla, Piale, [pinski167@gmail.com](mailto:pinski167@gmail.com)  
puhelimitse Petri 050 4122555  
Tapaamisiin Upilassa tammikuussa!

## **HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ**

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

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

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

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

**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 varten 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