



PERHONEN

Alkoholistien Aikuiset Lapset

Maaliskuu 2018

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.



Pikkujoulu

ACA-Skaippi esittäytyy

Vuosittainen asiakokous

**Sanomansaatto
Eteläpohjanmaalla**

AAL Keskuspalvelu ry.
www.aal.fi
[aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)

Pitäkäämme huolta toinen toisestamme ja kannustakaamme toisiamme
rakkauteen ja hyviin tekoihin
Hepr. 10:24

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 kohdasta materiaalit.

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



Alkusanat.....	4
Pikkujoulu ensikertalaisen silmin.....	5
Sanomansaattua Etelä-Pohojammaalla....	7
Uusi Skaippi- ryhmä.....	8
Vuosittainen asiakokous.....	9
Maaliskuun ryhmätiedote.....	11
Hyvä muistaa ja tietää.....	12
ACA:n lupaukset.....	13

Mitä jos
olenkin vaan
annan tuntua
yllätän itseni

Annan
asioiden vain
mennä
tapahtua
olla

Ilman selityksiä
Ilman pohdintaa
Antaa mennä
Jos on mennäkseen

Sanna R. 2018

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 kesäkuussa 2018.

Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms. tulee lähettää viimeistään toukokuun loppuun mennessä:
perhonen(at)aal.fi



Alkusanat

Tulin ACA:n piiriin vajaa vuosi sitten. Toki kahdentoista askeleen ohjelma oli minulle entuudestaan tuttu, sillä olin raitistunut AA:ssa jo yli 20 vuotta sitten. Olin kuitenkin jättänyt AA:n ja välillä jopa uskoin, että olen ratkaissut ongelmani. Olen terve, kunhan en juo alkoholia. Niin luulin. Vuosien kuluessa ahdistus ja masennus kuitenkin lisääntyivät, kunnes se pani minut menemään ensimmäiseen ACA-kokoukseeni.

ACA ei ole ratkaissut ongelmiani. En ole saanut mitään pikatoipumista. Olen edelleen usein ahdistunut ja masentunut, jopa niin että ACA:han tullessani kävin töissä normaalisti, mutta nyt teen vain neljän tunnin työpäiviä Kelan maksaman osasairauspäivärahan turvin. Miksi siis edelleen käyn ACA-ryhmässäni ja luon isoa punaista kirjaa melkein päivittäin?

Jokin on muuttunut. Olen oppinut uskomaan, että minäkin voin toipua. Ennen ACA:ta hain vain lääkäreiltä helpotusta sen hetkiseen pahaan olooni. Joskus sain vain keskusteluapua, joskus purkin pillereitä, joita en osannut käyttää lääkärin ohjeen mukaan. En edes lääkärille mennessäni odottanut saavani mitään pysyvämpää apua. Myös AA:n opit olivat unohduneet. Olin ilman alkoholia, mutta en raitis. Nyt ACA:ssa uskon, että noudattamalla ohjelmaa sekä käymällä ryhmissä ja terapiassa, jonka aloitin loppuvuodesta, voin saada selkeyttä elämääni. Uskon myös, että vaikka halu toipua on minulla itselläni, en pystyisi siihen omin voimin vaan tarvitsen siihen apua itseni ulkopuolelta voimilta, jotka ovat suurempia kuin minun voimani. Tämä on minun käsitykseni toisesta askeleesta tällä hetkellä.

Vaikka olen ollut ACA:ssa vasta vähän aikaa, on minulla ollut ilo osallistua eri palvelutehtäviin. Varmaan AA-taustani ja yhdistystoiminnassa muualla saamani kokemus on auttanut minua tässä. Palvelutehtävät ovat mielestäni tärkeä osa toipumista ja saavat

minut tuntemaan, että olen ACA:n jäsen. Omassa ryhmässäni otan vuorollani avaimet, keitän teeveden ja laitan paikat kuntoon ennen kokousta. Skype-ryhmässä olen toiminut ryhmän koollekutsujana ja kokouksen vetäjänä, vaikka vetäminen jännittää minua kovasti. Olen myös saanut itselleni mieluisan tehtävän toimittaa tätä Perhonen-lehteä. Edeltäjäni on tehnyt hyvää työtä lehden parissa ja minun on hyvä jatkaa tästä eteenpäin. ❤️

Make



Pikkujoulu ensikertalaisen silmin

Osallistuin ensimmäistä kertaa marraskuun 24.-26. päivä 2017 ACA-tapahtumaan, jossa yövyttiin. Tapahtuma oli tietenkin pikkujouluviikonloppu Alavudella. Sisäinen lapsi halusi kovasti matkaan mukaan, vaikka itse vähän epäröin. Niinhän se oli vaan uskallettava voittoa pelkonsa ja lähteä. Ja hienoa, että uskalsin.

Minähän olen hyvinkin rutiineja rakastava ihminen. Säännölliset ruoka-ajat, ajoissa nukkumaan ja melko harkittu ja tiukahko ruokavalio. Tämä tuo mulle hyvää oloa ja turvallisuutta. Lähtö pikkujouluun oli siis suurehko riski. Miten selviäisin? Mitä kaikkea ahdistavaa voisi tulla vastaan?

Nälkä taisi kurnia suolissa siinä vaiheessa kun saavuimme Vetämäjärven leirikeskukseen pihaan Alavudelle. Huolia alkoi myös tulla mieleen. Millainen paikka tämä on? Millaisia ihmisiä täällä on? Miten selviän? Sain onnekseni yhden hengen huoneen, mutta näytti siltä, ettei ikkunaa saa auki. Itse olen himotuulettaja ja raittiin ilman puute alkoi ahdistaa. Toinen konkreettinen huoli oli siirtymät majoitusrakennuksesta päärakennukseen. Piha oli aika liukas ja pimeä. Omat jalkani eivät ole ihan priimakunnossa ja siitä tämä ahdistus kumpusi. En jäänyt huolineni kuitenkaan yksin, vaan kerroin niistä muille leiriläisille. Ja kuinka ollakaan, sain apua. Ikkunaan löytyi avaaja ja sain lainaksi taskulampun, jotta näkisin varovasti pihan poikki kulkea. Minua autettiin ja asiat selvisivät. Toki maailma näyttikin jo astetta paremmalta, kun siinä vaiheessa oli lämmintä linssikeittoa massassa.

Alkutunnelmista selvittyäni alkoi tuntua paremmalta. Leirillä oli paljon tuttuja, mutta myös uusia ihmisiä, joihin tutustuin. Tunnelma oli käsinkosketeltavan lämmin. Ihmisten välit-



tömyys, aitous ja avoimuus teki suuren vaikutuksen. Oli turvallista olla oma itsensä. Eritoten mieleen jäivät pienet peilit, joita oli sijoitettu sinne tänne päärakennusta ja joissa luki kannustavia ja rakastavia lauseita, kuten: Olen ihana tai olen arvokas. Kokonaisuutta oli mietitty todella ihanasti ja teemana oleva Rakastava vanhempi kyllä näkyi ja tuntui. Myöskin palaveritila oli kotoisan lämmin tunnelmaltaan. Oli hämää ja keskellä huonetta loisti tuikut peilin päälle aseteltuina.

Ohjelmassa oli palavereja yhdessä sekä miehille ja naisille erikseen. Tunteita nousi paljon. Myös epämiellyttäviä ja sellaisiakin, etten kuulu joukkoon. Tarkkailin tunteitani mielenkiinnolla. Mietin mistähän tämäkin tunne tuli ja onko tunteesta kumpuava ajatus totta. Pyrin jakamaan tunteitani ja ajatuksiani palavereissa mahdollisimman rehellisesti. Syntyi myöskin kahdenkeskisiä tai pienessä ryhmässä käytyjä keskusteluja, mitkä olivat antoisia. Tosin ehkä se oma vieraus vähän vaivasi. Oli vaikea päästä kovin syviin keskusteluihin. Panin merkille, että toisilla oli tällaisia kahdenkeskisiä keskusteluja, jotka vaikuttivat syvällisiltä ja intensiivisiltä ja olin hieman kateellinen. Mutta hei, olinhan ensikertalainen.

Uskaltauduin saunaankin perjantaina, vaikka oma kroppani on monella tapaa mielestäni viallinen ja hyvin erilainen kuin kellään muulla. Sauna oli ihana, uimaan en kylmään veteen mene suin surminkaan. Avantopulahduksen jätin siis automaattisesti väliin. Mutta saunan menokin oli minulle jo pieni voitto. Uskalsinpas.

Lauantaina olikin enemmän sitä joulusta tunnelmaa. Ruokasaliin tuotiin kuusi, joka koristeltiin joidenkin innokkaiden toimesta. Pöydillä oli kynttilöitä ja viimeisetkin tontut paketoivat lahjojaan joulupukin säkkiin laitettavaksi. Pöydät järjestettiin uuteen uskoon, mikä olikin hauska ja hieman aikaakin vievä prosessi. Söimme todella ihanan ja maittavan jouluruuan joskus viiden maissa. Kylläpä ruoka maistui hyvin. Vesi herauttaa vieläkin kielelle, kun sitä muistelen. Täydet pisteet siitä.

Palavereja riitti tietenkin myös lauantaille ja luimme teemaan liittyen rakastavasta vanhemmasta. Illan mittaan myös leikimme kivoja leikkejä ja sain itsekin keksiä yhden. Se tuntui mukavalta, ja sain vielä hyvää palautettakin. Lämmitti. Hieman myöhemmin saapui paljon odotettu joulupukki, joka jakoi lahjojen lisäksi myös halauksia. Olipa oiva ukki, ihana joulupukki. Kaikki saivat lahjan huolimatta siitä, oliko muistanut itse lahjan tuoda vai ei. Tämä tuntui oikealta ja hienolta menettelytavalta. Olemme kaikki yhtä perhettä ja saman arvoisia. Lauloimme ja leikimme. Iloinen puheensorina ja syvälliset keskustelut täyttivät ruokasalin myöhemmin. Itse en jaksanut kauhean myöhään valvoa. Ainakaan muistaakseni.

Sunnuntaina olikin viimeinen palaveri, siivoukset ja lounas. Tässäkin kohtaa sain apua. Ryhmätoveri imuroi huoneeni, kun itse jämähdin lounaalle. Olen hidas syöjä ja jään helposti suustanikin kiinni. Muutenkin vaivasi se, etten kroppani takia pystynyt osallistumaan yleisten tilojen siivouksiin. Tähänkin sain ymmärrystä ja tukea. Saan olla osa tätä

perhettä, vaikken suoriudu asioista samalla lailla kuin muut. Lounaan jälkeen lähdettiin kotimatalle kukin omaan suuntaansa. Lähtöhalauksia unohtamatta. Lämmin tunne jäi sydämeen. Joulua oli jo vietetty ihanassa ja turvallisessa ilmapiirissä, mitä ei voi omista lapsuuden jouluista kyllä sanoa. Oikea joulun henki tuli, ilman paineita, koska joulun hengen olin jo kokenut.

Lämmin kiitos Seinäjoen porukalle hienosti toteutetusta pikkujouluviikonlopusta. Tapahtuma oli toteutettu ajatuksella ja lämmöllä ja huomioon oli otettu pienimmätkin yksityiskohdat. Hienoa palvelutyötä pieneltä, mutta aikaansaavalta ryhmältä. ❤️

Hanne

Myrsky paiskoo puita
lennän maahan asti
Kallio vahvana jalkojeni alla
Tunnen juureni
En katkea
Hammasta purren
Annan hartoiden laskeutua
Leuat lepää
Pystyn tähän pakottamatta
Ei tarvitse
harmaata kiveä läpäistä
Voin luovuttaa

Sanna R. 2017

Sanomansaattua Etelä-Pohjoismaalla

Seinäjoen ryhmä järjesti pikkujoulut Alavurella viime marraskuun lopus. Hyvät juhulat meillä siä oli! Lopultahan meille kävi niin onnekkahasti, että saimme tilan vuokrasta hurjan alennuksen, joka nuan normaalisti olis koskenu vaan paikallisia alavutelaasia yhyristyksiä. Tuolla ylimäärääseksi jäänehellä rahalla me ostimme Isoja punaasia kirjoja ykstoista kappalesta ja ri-pottelimma ne tänne lähikuntien kirjastoohin. Nyttou lempiää lukemista tarjolla jokahittelle! Tän vaan kerroomma, nottas tierät sääki. ❤️

T. Seinäjokelaaset



Poskia kuumottaa
Kurkkua kuristaa
Katseet porautuvat minuun
Haluaisin poistua paikalta
Vihaan itseäni!
Mutta EI RAKAS!
Saat punastua
Saat olla epävarma
Saat olla peloissasi
Saat olla juuri se mikä olet
Nyt



Sanna R. 2017

Sunnuntai siivosi kuin itsestään
Pölyt lipastojen alta
Kissan karvat matoilta
Sielustakin pari palleroa
Aurinko tunki sisään verhojen välistä
kuin huutaen
Nyt ulos!!
Älä mätäne sisälle
Mutta kun vihdoin olin päässyt alkuun
Siivoamalla sielu ojennukseen
Näinkin sen voi tehdä
Harvinaista minulle

Sanna R. 2018

Uusi Skaippi-ryhmä

Tämän päivän tietotekniikka mahdollistaa kokouksissa käymisen missä päin Suomea vain. Yksi jäsenistä muutti maalle isän omaishoitajaksi. Paluumuuttajana kotiseudulla pienellä paikkakunnalla yritys perustaa ryhmää ei tuottanut tulosta, koska kieltäminen on niin voimakasta ja häpeä estää osallistumasta kokouksiin. Toinen oli yrittänyt pitää kokousta omalla paikkakunnallaan uhraten useita tunteja kulkemiseen eikä ketään muita monesti saapunut paikalle.

Toinen rohkeni ottaa yhteyttä toiseen yksinäiseen. Parin vuoden ajan kokouksissa oli usein vain kaksi. Viime vuoden keväällä kokouksiin osallistujia alkoi tulla lisää ja loppuvuodesta pystyimme ryhmäomatunnossa perustamaan ACA Skaippi – ryhmän.

Skypen välityksellä olemme voineet osallistua perinteiden läpikäymiseen, mistä olemme kiitollisia. Perinteiden työstäminen on auttanut ymmärtämään ohjelman tavoitteita eheytymiseen ja helpottanut Skaippi-ryhmän perustamisessa. Kiitos siitä Töölössä kokoon-tuneet ryhmäläiset!

Tällä hetkellä Suomi on Skaipissa edustettuna etelästä pohjoiseen, idästä länteen. Vaikka fyysisesti olemme kaukana toisistamme, sydämissämme olemme lähellä toisiamme. Saamme tukea toisiltamme elämän haasteiden kohtaamiseen. Ison punaisen kirjan lukeminen yhdessä ja askelten ja perinteiden läpikäyminen pitävät meidät kiinni ohjelmassa.

Skype -ryhmä mahdollistaa AAL:n kokoukseen osallistumisen myös ulkomailta. Lomamatkoista on tullut paljon nautittavampia, kun on saanut maadoittaa itsensä ohjelman avulla eikä voi vedota "tekosyyhyn" jäädä pois oman

ryhmän kokouksesta. Liikkuvasta kulkuvälineestä osallistuessa huonot yhteydet voivat häiritä muita. Yksi jäsen on jopa osallistunut kokoukseen huoltoaseman parkkipaikalta ja kokouksen jälkeen jatkanut matkaansa maaliin, kuten tänä päivänä on tapana ilmaista.

ACA-ohjelman tekeminen on nykypäivänä kiinni omasta halukkuudesta. Edellytykset on luotu toipua joka paikassa Suomessa ja maailmassa.

Vaikka olemme virtuaalimaailmassa, perinteitä on kaikkien hyvä noudattaa. Skaippi-ryhmä on usean jäsenen ainut kotiryhmä, ja toivomme, että kaikki suhtautuvat siihen asianmukaisella arvostuksella. Edellisessä kokouksessa oli osallistujaennätys, 14 henkilöä, mikä oli todella hienoa.

Edistymme kivusta kohti tervehtymistä ja auttamista.

Tervetuloa! ❤️

ACA Skaippi

Vuosittainen asiakokous

Toimikunnasta pois jäävän jäsenen mietteitä

Ensimmäinen Suomen ACA:n vuosittainen asiakokous on nyt pidetty. Aiemmin kokous on kantanut nimeä valtuustokokous ja sitä ennen yhtenäisyyspalaveri. Tänä vuonna toiminnan rakennetta on pyritty yhtenäistämään ison punaisen kirjan mukaiseksi, joten myös termistöä uusitaan. Aloitteet on myös kerätty maailmanlaajuisten ABC kokousten mallin mukaisesti ja kääntämiseen on muodostunut käännöstoimikunta, joka on aloittanut Meditaatiokirjan kääntämisen, mutta aktiivisia kokouksia ei ole ollut kuin yksi.

Minulle kokous oli merkittävä siksi, että jätin oman paikkani uusille aktiivisille ihmisille. Neljän vuoden aikana on ehtinyt tapahtua todella paljon ja osaa asioista ei mielellään muistelisi, mutta löytyy paljon sellaisia hetkiä kun olen ollut ylpeä meistä ja ihan tyytyväinen omaan panokseeni. Palvelutehtävät ovat olennainen osa toipumista ja siksi sen pintaan nostamat asiat ovat myös karvaita ja tosi kipeitä. Uskomatonta, että toiminta, jossa kaikki haluavat hyvää ja pyrkivät toimimaan yhteisen hyvän parhaaksi, voi olla aikuiselle lapselle välillä todella mutkikasta. Päämäärä on sama, mutta huomaa välillä, että menemme eri polkuja kohti samaa maalia. Minulla on käytössä nelikaistainen moottoritie, jolla haluaa tuloksia, päätöksiä ja toimintaa nopeasti ja jollain toisella voi olla mutkikas polku, jossa on ihanat maisemat, rauhallinen tahti ja jolla ehtii miettiä ja tuumata, mitä kaikkea ympärillä oikeasti tapahtuukaan. Tiet saattavat risteillä ja välillä mennään isompana ryhmänä samaa latua, toisinaan tie seisoo pystyssä edessä ja seuraavalla kerralla kaikki harhailevat labyrintissa.

En ole voinut aina olla kovin kiitollinen siitä miten olen toiminut tietyissä tilanteissa ja nyt kun niitä on miettinyt jälkepäin, niin huomaa että ne asiat, joiden kanssa on ollut vaikeinta, ovat aina liittyneet TUNTEISIIN ja



VUOROVAIKUTUKSEEN joka herättää tunteita. Ja tietty, ne ovat aikuiselle lapselle suurin ongelmien aiheuttaja. Meillä on tunne-elämän sairaus ja pystymme toimimaan monissa askeleissa hyvin sujuvasti, varsinkin kun saa pärjätä yksin. Kun meitä herkkää on monta ja tapa kommunikoida erilainen, tempo ja temperamentti sekä tausta erilainen alkaa kumasti tapahtua. Hillittömiä opinpaikkoja alkaa sataa kaatamalla. Suhtaudumme vastuuseen ja asioiden tekemiseen eri tavoin. Toinen tekee heti saman tien eikä jaksaa odottaa muita, toinen tuumaa ja haluaa harkita ja tarkastella joka vinkkelistä, ettei tule yllätyksiä. Kolmas haluaa paljon vastuuta ja tehtäviä, neljäs haluaa katsella varovasti ja vastuu tuntuu pelottavalta eikä usko itseen ole kovin vankka vielä.

Tällaisella temmellyskentällä se, että sitoutuu palvelemiseen, on ovi siihen, että saa mahdollisuuden oppia uutta itsestään. Ympäriällä olevat ihmiset antavat viestiä minulle siitä, miten oma toiminta vaikuttaa heihin ja mitkä voisivat olla työstämisen kohtia. Käy tosi kipeää välillä tarkastella omia toimiaan rehellisesti ja miettiä

omia vaikuttimiaan. Usein jo tuntuu siltä, että Kiitos kuluneista vuosista, anteeksi siitä mitä enkö minä ole jo tämän oppinut, mutta en osannut tehdä paremmin ja toivoa näköjään on vielä hakattava päätä vasten tulevaisuuteen ❤️
honkaa jonkin aikaa. Joskus se toimintakin siten muuttuu, jos ei ihan vielä.

Terveisin Hanna



Pieni liekki
Perhosen siipi
Syysaamun riite
Se pyhä
Se hento
Se elävä
Pidä piilossa
Pidä turvassa
Älä anna kenenkään koskea
Älä anna kenenkään tietää.

Merja

Maaliskuun ryhmätiedote 2018

Kotimaan tapahtumia

Työkirjojen ensimmäinen painos pääsi loppumaan uutta eurooppalaista painopaikkaa etsiessä. Uusi painos saapui 21.3.2018, joten kirjaa on taas saatavilla. Toimikunta on päättänyt hankkia myyntiin pienen määrän myös englanninkielisiä kirjoja: Strenghtening My Recovery, Laundry List Workbook, Big Red Book. Kappalemäärän arvioimiseksi ryhmiä pyydetään ilmoittamaan kiinnostus kirjojen ostamiseen saman tien, koska tilaus lähtee eteenpäin viimeistään 5.4.2018.

Kesällä pidetään kaksi leiriä: kesäkuun alussa 4.6.-10.6.2018 Pieksämäellä ja heinäkuun lopussa 23.-29.7.2018 Jumilla. Leirien tarkempi info julkaistaan myöhemmin. Kaksi leiriä järjestetään mm. siitä syystä, että Jumijärvellä osassa rakennuksista ovat jotkus osallistujista saaneet sisäilmasta oireita. Tulevan kesän leirillä kokoukset järjestetään muualla kuin siinä tilassa, jossa eniten oireillaan. Heinäkuisena ajankohtana ei kuitenkaan löytynyt meidän tarpeisiimme sopivaa muuta leiripaikkaa vielä ensi kesälle.

Toimikunta on tehnyt lahjoituksen Euroopan toimikunnalle, 3000 euroa, kuten valtuustokokous 2017 tehtäväksi antoi.

Vuosittainen asiakokous järjestettiin Kuopiossa, Poukaman leirikeskuksesta, jossa päätettiin mm. toimikunnan uusi kokoonpano: puheenjohtajana Hanne Kuopiosta, kansainvälisten asioiden vastaava Leena Helsingistä, sihteerinä Henna Seinäjoelta, tiedotusvastaavana Toivo Seinäjoelta, Perhosen toimittajana Make Hyvinkäältä, webmasterina Sanna Kristiina Oulusta, kirjallisuusvastaavana Sanna Helsingistä, rahastonhoitajana Susanna Oulusta. Vuosittaisen asiakokouksen pöytäkirja liitteineen tulee myös ryhmille pian sähköpostilla ja julkaistaan www.aal.fi verkkosivuilla.

Kansainvälisiä uutisia

Euroopan toimikunnan sivuilla www.acawsoec.com voi ilmoittaa myös vaikka naistenviikonlopun tyypisestä tapahtumasta, jos haluaa kutsua ulkomailta jäseniä osallistumaan.

Vuoden 2019 maailmanpalvelun vuosittainen asiakokous Annual Business Conference järjestetään Ruotsissa, Malmössä 25.-28.4.2019.

Aloittaneita ja lopettaneita ryhmiä

Skype-ryhmä ACA-Skaippi on aloittanut toiminnan tammikuussa. Ryhmä kokoontuu Skypessä perjantaisin klo 17.00-n.18.30. Ota yhteys ACA-Skaippi klo 16.45.

Imatralla aloittaa uusi ryhmä 1.4.2018, Sunnuntaisin klo 18.

Skype-ryhmä Rakastava vanhempi on aloittanut toiminnan helmikuussa. Ryhmä kokoontuu Skypessä keskiviikkoisin klo 21.00-n.22.00. Ota yhteys Rakastava vanhempi hyvissä ajoin ennen yhdeksää.

Ivalon ryhmä on lopettanut toimintansa.

AAL SAARI lauantain ryhmä Vuosaaren Kallahdessa on lopettanut toimintansa 31.1.2018.

Kummitoiminta

Miespuolista kummiä kaivataan. Mielellään pk-seudulta tai ainakin Etelä-Suomesta. Palvelutehtävästä kiinnostuneet voivat laittaa viestiä osoitteeseen aal@aal.fi.

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 tulokasesite.

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 lupaukset

1. Löydämme todellisen identiteettimme rakastamalla itseämme ja hyväksymällä itsemme.
2. Itsetuntonamme 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 itsestään.
9. Meille tulee helpommaksi asettaa terveet ääriviivat ja rajat.
10. Epäonnistumisen ja onnistumisen pelkomme jättävät meidät, kun vaistonvaraisesti teemme terveempiä valintoja.'
11. ACA-tukiryhmämme avulla päästämme vähitellen irti toimintahäiriöisistä käyttäytymistavoistamme.
12. Korkeamman Voimamme avulla opimme asteittain odottamaan parasta ja saamaan sen.