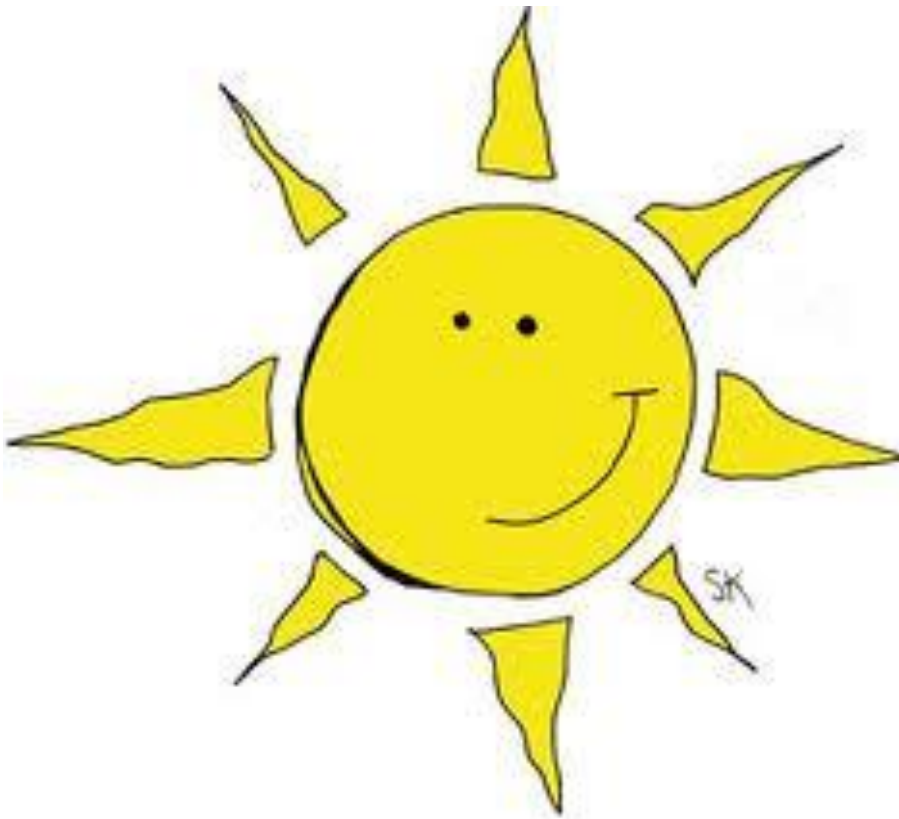


PERHONEN
Maaliskuu 2014
Alkoholistien Aikuiset Lapset



Maaliskuun Perhosesä:

- Alkusanat: Ryhmä on siellä, missä kaksi kohtaa
- Sisko
- Iskulauseita
- Kehumisharjoitus

*"Aurinko pääsee ikkunoiden läpi vasta,
kun kaihtimet on aukaistu."*

Amerikkalainen sananlasku

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on keskinäiseen apuun ja itsehoitoon perustuva ryhmä. Jäseniä ovat sellaiset aikuiset henkilöt, joiden lapsuuden perhetaustaan on kuulunut toimimattomassa perheessä kasvaminen. Tällaista toimimattomuutta on voinut olla vanhempien alkoholismi, voimakas uskonnollisuus, perheessä vallitseva väkivaltainen, ankara tai arvosteleva ilmapiiri. Joukossamme on myös ihmisiä, jotka kokevat yleisesti ottaen lapsuuden perheessä olleen jotain pielessä.

Yhteistä meille on halu kasvaa terveiksi aikuisiksi. Ryhmämme ovat avoimia. AAL:n ainoa jäsenyysvaatimus on halu toipua toimimattomassa perheessä kasvamisen vaikutuksista. Monet meistä ovat tunnistaneeet itsensä pyykkilistan ominaispiirteistä ja tulleet lähimpään AAL-ryhmään.

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat synnyttäneet meille monia luonteenvajavuuksia ja aiheuttaneet henkistä kipua, joista olemme AAL:n avulla alkaneet toipua. 12. askeleen kehyskertomuksessa toipumista verrataan perhosen vapautumiseen kotelosta.

Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman, minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta, jotta se selviytyisi perhosena. Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, koska juuri se kasvattaa meitä. AAL auttaa meitä kohtaamaan tuon kivun ja vapautumaan siitä.

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme ja ajankohtaisista asioista. Se toimii myös kokemuksen jakamisen välineenä. Haluamme jakaa kokemuksemme, voimamme ja toivomme siitä, että toipuminen on mahdollista.

Haluamme lehden välityksellä viestittää toipumistarinaamme. Moni meistä ei edes aluksi tiennyt, kuinka koteloituneita olimme. Vähitellen, kun kuulimme toisten jakavan kokemuksiaan, aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa irti kivusta. Tänäpä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Tämän lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona AAL:n web-sivujen kautta tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen perhonen(at)aal.fi. Lehden hinta 8 € vuosi. Lehti ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdasta materiaalit.

Kirjoittajat vastaavat itse kirjoitustensa sisällöstä. Ne eivät edusta AAL:n kantaa kokonaisuudessaan.



PERHONEN, maaliskuu 2014

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat: Ryhmä on siellä, missä kaksi kohtaa.....	4
4. askeleen kehumisharjoitus.....	6
Sisko.....	7
Iskulauseita.....	8
Palvelu ACA:ssa	9
Palvelusitoumus.....	10
Ajankohtaista.....	11
Hyvä muistaa ja tietää.....	13
12. perinnettä.....	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 lehden jutun. Kaikki aineisto on tervetullutta.

Seuraava AAL lehti ilmestyy kesäkuussa 2014.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään toukokuun loppuun mennessä:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: RYHMÄ ON SIELLÄ MISSÄ, KAKSI KOHTAA

Ymmärsin vihdoin mitä alkusanoissamme mainittu lause ”käytämme puhelinta” tarkoittaa. Olin jo vuosia käynyt kokouksissa aktiivisesti ja ottanut kummin. Elämä vie välillä niin vauhdilla työn ja perheen perässä, että kokouksiin on vaikea päästä. Olin luvannut itselleni hoitaa itseäni säännöllisesti ja tunsin syyllisyyttä siitä, etten niin pystynyt tekemään.

Välillä koin velvollisuudekseni soittaa kummille mitä kuuluu-puheluita. Tapasimme silloin tällöin ja tunsin olevani ahkera ja tunnollinen alkkari. Elämän myllerryksissä jouduin tiukkaan paikkaan ja ahdistuksen noustessa sietämättömiin mittoihin sain ajatuksen soittaa eräälle ihmiselle. Lähinnä kertoakseni, että olin epäonnistunut. En ollut ehtinyt kokouksiin ja tässä sitä nyt oltiin voimassa pahoin.

Ystäväni puhelimesta sanoi, että ryhmä kokoontuu aina siellä missä kaksi alkoholistin lasta kohtaa. Kokoukset ovat oma asiansa. Kummisuhde perustuu kahdenkeskiseen jakamiseen tapaamisissa, mutta kun hätä on suurin, tartutaan puhelimeen. En oikeasti ole koskaan yksin, jos vain teen oman osuuteni ja tartun puhelimeen. Yleensä juuri silloin, kun se on minulle kaikkein vaikeinta.

Nykyään saatan soittaa, enkä saa edes sanaa suustani, kun itkettää niin paljon. Joskus puhun sekavasti kaikenlaista, kun en oikein itsekään saa mistään järkevää kiinni. Se riittää, kun toinen on luurin toisessa päässä. Se on kuin kädestä kiinni pitämistä. Asiat alkavat järjestyä omassa mielessä, kun ne sanoo ääneen ja kuulee toisen kokemuksia.

En siis soita kysyäkseni neuvoa ja anna toiselle valtaa päättää asioistani tai pyydä häntä ottamaan taakkani kannettavakseen. Jaamme toivomme, kokemuksemme ja elämämme jollekin toiselle ihmiselle. Jotakin ihmeellistä tapahtuu tässä vuorovaikutuksessa. Jaettu suru puolittuu, mutta jaettu ilo tuplaantuu. Se taitaa olla Jumala joka välissämme toimii.

Askeleet toimivat minun kohdallani juuri näin. Luen tekstejä ja kuulen paljon kokemuksia toipumisesta. Yhtäkkiä elämä tuo minulle mahdollisuuden saada oivalus. Oivalluksen jälkeen vasta todella ymmärrän mitä luettu asia on tarkoittanut,

elän sen itse todeksi omassa elämässäni. En ota viidettä askelta vain kerran tai pari tehdessäni askelia ensimmäistä kertaa, vaan aina kun sille on tarvetta.

Anonyymi

VIIDENNEN ASKELEN RUKOUS:

Jumalallinen Luoja. Kiitän sinua tästä mahdollisuudesta keskustella rehellisesti toisen ihmisen kanssa elämäni tapahtumista. Auta minua ottamaan vastuu teoistani. Anna minun osoittaa myötätuntoa itseäni ja perhettäni kohtaan, kun käyn uudestaan sen ajatteluni ja niiden tekojeni äärellä, jotka ovat sulkeneet minut pois rakkaudestasi. Herätä henkiin lapsi sisälläni. Herätä henkiin tunteeni. Herätä henkiin luottamus itseeni. Amen.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization

5. askel



4. ASKELEEN KEHUMISHARJOITUS:



YMPYRÖI AINAKIN KYMMENEN HYVÄÄ OMINAISUUTTA ITSESSÄSI

vahva	myötätuntoinen	spontaani	luotettava	riipeä
lystikäs	kohtelias	luova	sitkeä	kiltti
herkkä	lahjakas	rakastava	järkevä	työteliäs
tahdon- voimainen	rehellinen	kuuntelija	hyväksyvä	ystävä
ACA:n jäsen	järjestelmällinen	henkinen	kohtuullinen	älykäs

SISKO

Minä olen sinä ja sinä olet minä.

Kun olin pieni, ihailin ja rakastin sinua varauksettomasti. Luotin sinuun ja sinun viisauteesi, kun olit jo aikuinen. Rakastin hetkiä, kun otit minut yökylään ja höpötimme isojen tyttöjen juttuja kahdestaan. Vuokrasimme elokuvia, herkuttelimme ja kävimme kaupungilla. Ikävöin sinua, kun asuit toisella paikkakunnalla. Kasvoini ja jossain välissä muutuimme kahdeksi aikuiseksi. Saatoimme puhua seurustelusta, pojista tai vaikeista asioista. Luulin että ymmärrät minua ja vaikeuksiani. Muutin kotoa maailmalle ja halusin päästä irti. Pakoon lapsuuden perhettäni. Matkalani kadotin lopulta itseni. Hukkasin itseni. Ajauduimme kauas toisistamme, enkä tajunnut, että myös sinä olit täysin hukassa itseltäsi. Ikävöimme toisiamme, mutta vihasimme ja pelkäsimme toisiamme. Luulen, että saatoimme nähdä toisissamme tyhjän, eksyneen ja ahdistavan itsemme ja pelkäsimme sitä.

Sinä olit huolissasi minusta, mutta näytit sen tuomitsemisena ja vihana. Minä pelkäsin sinua ja kerroin aina vähemmän sinulle itsestäni. Valehtelin, jätin kertomatta asioita ja välttelin sinua. Lopulta istuimme viisi vuotta sitten jouluna olohuoneessasi täysin turtana ja tyhjänä. Meillä ei ollut toisillemme mitään sanottavaa. Näimme toisiamme velvollisuudesta ja välttelimme puhumasta melkein kaikesta. Vaarattomia asioita joista puhua oli vähän. Välimme olivat menneet vuosien aikana pariin kertaan täysin poikki ja kaikki asiat olivat jääneet selvittämättä, koska emme pystyneet enää puhumaan mistään. Muutama vuosi sitten olin polvillani oman elämäni kanssa ja sinä et sitä pystynyt näkemään. Samaan aikaan sinä siskoni olit polvillasi oman elämäsi kanssa ja minä en pystynyt sitä näkemään. Kuolimme kumpikin hiljalleen erillämme. Kevällä alkoi tapahtua kummallisia asioita. Sinä sait toivoa ja aloit taas nähdä ja ymmärtää asioita. Minä sanoin sinulle kesällä yhden lauseen; minä vain haluaisin, että joku näkisi minut. Sinä aloit itkeä ja sanoit, että olet ajatellut juuri tuota samaa lausetta jo pitkään. Sinä sanoit, että minä näen sinut pikkusisko ja että sinä ymmärrät miltä minusta tuntuu. Päätit sillä hetkellä, että haluat myös minun näkeväni sinut. Tulit luokseni toiseen kaupunkiin ja kerroit itsestäsi. Millainen ihminen sinä olet, mitä sinulle on tapahtunut ja millainen elämä sinulla on ollut. Kohetasimme toisemme ensimmäistä kertaa ihmisinä. Minä uskalsin kertoa sinulle ensimmäistä kertaa millainen ihminen minä olen. Näytin haavani ja arpeni, pelkoni ja kipuni. Sillä hetkellä sain itselleni siskon. Sain ihmisen. Minä olen sinä ja sinä olet minä. Me kuulemme toistemme sanat, näemme mitä ne tarkoittavat, ymmärrämme niiden merkityksen. Olemme kumppaneita, ystäviä ja siskoksia. Minä en enää hylkää itseäni ja tiedän, ettet sinä hylkää minua. Sinä rakastat minua juuri sellaisena kuin olen ja minä rakastan sitä mitä näen. Välimatka tai eikä aika eivät enää tule väliimme. Eivät muut ihmiset tai tapahtumat. Pahimmat asiat ovat jo tapahtuneet, ei ole enää pelättävää. Me selvisimme.

Pienenä minä sain letittää sinun hiuksiasi niin, että vesi valui sinun silmistäsi. Sanoit, että iloni oli kaiken sen kivun arvoista. Sinulla on nyt kaksi tyttöä. On minun vuoroni antaa sinun lastesi letittää tukkaani, niin että vesi valuu silmistä.

Minä olen sinä ja sinä olet minä.

Marja-Terttu

ISKULAUSEITA TÄHÄNKIN PÄIVÄÄN

On olemassa toisenlainen tapa elää

Pyydä apua ja ota sitä vastaan

Nimeä se, älä syytä sitä

Rukoile ja rukoile palavasti

Päästä irti. Anna Jumalan...

Tämäkin kipu menee ohi

EI OLE TOIPUMISTA ILMAN TUNTEITA

Kehitystä ei täydellisyyttä

Päivä kerrallaan

ENSIMMÄISET ASIAT ENSIKSI

PALVELU ACA:SSA

Palvelun tarkoitus ACA:ssa on tukea toisiamme ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnistamme. Mene-
tämme tunteen henkilökohtaisesta vastuusta, kun meidät pakotetaan eroon tunteistamme. Ilman emo-
tionaalista eheyttä teoistamme tulee hajanaisia ja summittaisia emmekä pysty vastaamaan välttämät-
tömään tarpeeseen saada rakkautta ja hoivaa.

RAKKAUDEN TEKO

Palvelun olemus ACA:ssa on teko, joka kumpuaa rakastavasta asenteesta. Mutta ennen kuin voimme
palvella toisiamme, meidän tulee olla halukkaita rakastamaan ja palvelemaan itseämme. Yrittäessään
ymmärtää tuskallisia kokemuksiaan alkoholististen perheiden lapset kääntävät syy ja seurauksen järjes-
tyksen ja päättävät, että he ovat syy perheen kärsimykseen. He reagoivat tähän päätökseen vihaamalla
ja rankaisemalla itseään rakkauden tarpeestaan ja vetäytymällä emotionaaliseen eristykseen. Tulemalla
uudestaan halukkaiksi tiedostamaan omat tarpeemme ja vastaamaan niihin, saamme takaisin tun-
teemme emotionaalisesta eheydestä ja otamme jälleen haltuumme sen voiman, joka syntyy siitä, että
vastaamme omasta hyvinvoinnistamme

PALVELU SALLII MEIDÄN LUOTTAA ITSEEMME

Itsetuntomme ja riittävyyden tunteemme alkavat kasvaa samalla, kun onnistumme itsemme uudelleen
vanhemmoinnissa ja alamme luottaa kykyymme rakastaa ja palvella muita. Palvelemme pelkästään ole-
malla läsnä sekä tarjoamalla rohkaisua muille ohjelmassa oleville jäsenille, kun he tekevät muutosmat-
kaa pelästyneistä aikuisista lapsista kokonaisiksi ihmisiksi, jotka kykenevät toimimaan lapsen spon-
taaniudella ja kypsän aikuisen viisaudella. Tämä keskeinen ajatus on kaikkien palvelumuotojen perusta-
na ja tukee niitä kaikkia.

PALVELU TUOTTAA OHJELMAMME

Liittymällä palvelun yhteen luomme elämisen ohjelman, joka tarjoaa järjestelmällisen vaihtoehdon perhealko-
holismin järjettömyydelle.

Iso kirja, luku 10. s. 353-355

EHDOTUS PALVELUSITOUMUKSEKSI

Teen palvelutehtäviä, jotta ohjelmani toimisi itselleni ja jotta muut saisivat hyötyä ponnistusteni kautta. Teen palvelutehtäviä ja teen toipumistyötä seuraavilla tavoilla:

1. Myöntäen, että ohjelmamme todellinen voima perustuu ryhmän jäsenyyteen ja ilmenee Korkeamman Voimamme kautta sekä ryhmän omatunnon kautta.
2. Vakuuttaen, että meidän prosessimme on mukaansa ottava eikä poissulkeva; osoittamalla erityistä herkkyyttä vähemmistön näkökannalle ryhmän omatunnon muodostamisprosessissa niin, että jokainen päätös heijastelee ryhmän henkeä eikä ainoastaan enemmistön äänestystulosta.
3. Asettaen periaatteet erilaisten persoonallisuuksien edelle.
4. Pitäen itseni palvelukelpoisena tekemällä työtä toipumiseni parissa ohjelman jäsenenä.
5. Pyrkien mahdollistamaan kokemuksen, voiman ja toivon jakamisen kaikilla tasoilla: kokouksissa, paikallistoimikunnissa, aluetoimikunnissa, palveluneuvostoissa ja maailmanpalvelussa.
6. Vastaanottaen eritasoisia ja erilaisia palvelutehtäviä ja sallimalla kussakin tehtävässä mukana olevien osallistua omien kykyjensä mukaan.
7. Säilyttäen halun antaa anteeksi itselleni ja muille sen, että suorituksemme eivät ole täydellisiä.
8. Ollen halukas yhtenäisyyden vuoksi luopumaan palvelutehtävästäni ja tarjotakseni toisille mahdollisuuden palvelutyöhön. Välttämällä rahaan, omaisuuteen ja arvovaltaan liittyviä ongelmia. Välttämällä menettämästä omaa toipumistani oireilemalla vanhoilla käyttäytymistavoillani palvelutehtävien kautta, erityisesti huolehtimalla muista, kontrolloiden, pelastaen, tekeytymällä uhriksi jne.
9. Muistaen, että olen luotettu palvelija, en hallitse.

Iso Kirja, luku s. 597-598

AJANKOHTAISTA

VALTUUSTOKOKOUS

Tervetuloa AAL:n valtuustokokoukseen Haminalahden leiri- ja kurssikeskukseen 28.-30.3.2014. Leirikeskus sijaitsee Kuopiosta n 14km Karttulaan päin, osoitteessa: Leirikuja 1. Tämän kutsun liitteenä on viikonlopun aikataulu, valtuustokokouksen asialista ja Palvelukäsikirja.

Kokouksessa päätetään ja käsitellään toveriyhteisön yhteisiä asioita, kuten palvelurakennetta, kirjallisuutta ja ryhmittä tulleita aloitteita. Siellä valitaan toimikunta, jonka tehtävänä on vuoden aikana toimeenpanna valtuuston sille asettamia tehtäviä.

Kokoukseen ja viikonloppuun voivat osallistua kaikki halukkaat, mutta äänestys-oikeus on vain ryhmien edustajilla. Viikonlopun hinta on 30 euroa, ja se sisältää ruuan ja majoituksen. Valtuustokokoukseen ilmoittaudutaan 18.3. mennessä Ernolle tekstiviestillä, puh. 050 343 0254. Samoin osallistumismaksu tulee maksaa 18.3. mennessä AAL:n tilille FI81 8000 1571 1733 93. Viestikenttään teksti: Vk14
Terveisin toimikunnan puheenjohtaja Risto

KOKOUSKUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Valtuustokokouksen yhteydessä pidetään Alkoholistien Aikuisten Lasten Keskuspalvelu ry:n sääntömääräinen vuosikokous. Se pidetään lauantaina 29.3.2014 kello 13.30. Haminalahden leirikeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat, kuten vuoden 2013 toimintakertomus ja tilinpäätös.

Terveisin yhdistyksen hallitus

AAL kesäleiri Jumijärvellä 14.7-20.7.2014

JUMIJÄRVEN KEŠÄVUOKKO

Heinäkuussa on taas mahdollista kokoontua AAL:n jäsenten yhteiselle kesäleirille. Luonnonläheinen Jumijärven leirikeskus Jämsän ja Mäntän välimaastossa on varattu käyttömme maanantaista sunnuntaihin 14.7-20.7.2014

Osallistuminen on vapaata sillä tavalla, että kukin voi viipyä haluamansa ajan. Viikon ohjelmasta vastaavat eri ryhmät. Ryhmä voi varata oman päivänsä. Päivittäin on kaksi kokousta, sauna ja muuta mukavaa ohjelmaa. Lisäksi on mahdollista uida järvessä, soutaa, ulkoilla ja harrastaa rentoa kesän viettoa.

Ota mukaan omat ruuat ja liinavaatteet tai makuupussi.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset lähempänä ajankohtaa..

Iso kirja saatavissa e-kirjana!

ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS/DYSFUNCTIONAL FAMILIES kirja on tilattavissa englanniksi e-kirjana osoitteesta:

http://www.amazon.com/kindle/dp/B008YH705E/ref=rdr_kindle_ext_eos_detail

Tulossa AAL-perhepäivät 28.7.-31.7. Kirkkonummella, Porkkalassa! Laitahan jo kalenteriin, lisää tietoa lähempänä.

RYHMÄT

UUSI RYHMÄ VANTAALLA

4.askel, ALOITTAAN 12.1.2014 klo 14-16.30

Osoite: Orvokkitie 16 (yläkerta), 01300 Vantaa

Kokousajat: 12.1.2014 alkaen parillisten viikkojen sunnuntaina klo 14 - 16.30 (tarkempi listaus nettisivulla)

Kokoussarjan tavoitteena on työstää 4. askelta, ryhmän tuen ja Ison kirjan ennakkotehtävien avulla. On hyvä, jos pystyt osallistumaan mahdollisimman moneen kokoussarjan kokoukseen, mutta yksittäisiin kokouksiin osallistuminen on myös täysin sallittua. Suosittelemme sitoutumaan tehtävien tekemiseen ja kummin/matkakumppanin pyytämiseen.

Terveisin 4. askeleen ryhmän työryhmä

Ryhmän yhteyshenkilö: Arttu puh. 045-105 7780

Ryhmän s-posti: aal.4.askel@gmail.com

AAL NAISTEN VIIKONLOPPU

Tammisaarella Rosvikin leirikeskuksessa 23. - 25.5. 2014.

Aiheena häpeä ja negatiivinen minäkuva. Ohjelmassa myös Mindfulness-perehdytystä (Ilacum/Leena Tolonen ohjaa). Luvassa palaverieita, yhdessäoloa, saunomista, uintia ja tietysti toipumista!

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen aal.tku@gmail.com. Tarkempi ohjelma ja maksuohjeet lähetetään ilmoittautumisen jälkeen myöhemmin. Hinta määräytyy osallistujamäärän perusteella, mutta on arviolta noin 40 - 50 euroa. Ilmoitathan erityisruokavaliosta ilmoittautumisen yhteydessä.

Ruoka sisältyy hintaan.

Olet lämpimästi tervetullut! Myös ensikertalaiset ovat tervetulleita!

Terveisin Turun AAL-ryhmä

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

www.aal.fi

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

Tiedustelut, kysymykset ja yhteydenotot, jotka koskevat AAL-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 (suomeksi ja englanniksi), 12 askelta ja 12 perinnettä askelviikko, AAL-työkirja (engl.) ja tulokasesite.

Ryhmäluetteloon muutokset: Otsikolla web-muutokset: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

Maksut

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO FI81 8000 1571 1733 93. Maksun saaja AAL. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

Tapahtumat

Ryhmä voi ilmoittaa tapahtumista kotisivulla, jonne on linkki AAL:N nettisivujen kokoukset-osiosta.

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](http://www.aal.fi)-sivujen kautta: materiaali/Perhonen-tiedotuslehti, jossa on sähköinen tilauslomake. Tilaukset myös osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). Perhonen ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa ja on luettavissa myös AAL-nettisivuilla.

AAL-lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	8 €
	lisälehti (4 lehteä)	8 €
	(jos esim. ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)	

AAL:N KAKSITOISTA PERINNETTÄ

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