

PERHONEN
Maaliskuu 2015
Alkoholistien Aikuiset Lapset



Maaliskuun Perhosessa:

- Alkusanat: Palvelu takaa toipumisen, miten niin?
- Tomin tarina
- Valtuustokokous 2015
- BB Ivalossa
- Eurooppalainen AAL-tapaaminen Suomessa!

*Ja ymmärtää. Että vaikka kuinka tahtoisikaan kantaa toisen taakkaa - vaikka edes osaa siitä.
Ei kukaan voi. Jokainen kantaa reppunsa itse.
Vaikkei itse saanutkaan pakata.
-Senja-*

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 2015

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisällys.....	3
Alkusanat.....	4
Minun tarinani.....	6
Runoja.....	8
Kirje Maj-Britilta.....	9
Kolmas perinne.....	10
Turvallisuus kokouksissa.....	11
Valtuustokokous 2015.....	12
Valtuustokokouksen asialista.....	13
Ajankohtaista.....	14
Hyvä muistaa ja tietää.....	16
12 perinnettä.....	17

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 kesän korvalla 2015.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään toukokuun loppuun mennessä:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: PALVELU TAKAA TOIPUMISEN, MITEN NIIN?

Kun tulin kärsivänä aikuisena lapsena kotiryhmäni kokoukseen vuosia sitten, halusin apua itselleni. Meni pitkän aikaa ennen kuin aloin huomata, että kokouksella on vetäjä, joku keittää teet ja kahvit, joku on rahastonhoitaja, joku hoitaa ovien avaamisen.

Ensimmäinen tehtävä, johon itse ryhdyin, oli rahastonhoitajan tehtävä. Otin sen hyvin tosisani. Keräsin hattuulussa kokoon saadut kolikot, laitoin ne nuhjuiseen rahapussiimme ja merkitsin summat vihkoon. Jos rahapussin sisältö ja kirjanpito eivät aina täsmänneet sentilleen, tunsin syyllisyyttä.

Seuraavaksi tuli vuoroon kokouksen vetäjänä toimiminen. Se antoi jo tärkeyden tunnetta. Se herätti myös pelkoa, osaanko viedä kaikki vaiheet läpi oikealla tavalla ja miten ääneen lukeminen sujuu. Sain kohdata jännitykseni, mutta aloin myös tunnistaa huomion tarpeeni. Ovien avaajana ja kokouksen vetäjänä toimiminen oli selkeä askel, jolla liityin ryhmän jäseneksi ihan oikeasti ja tulin mukaan toimintaan.

En enää pelkästään käynyt kokouksissa, vaan aloin toimimaan muiden kanssa, olemaan yhteydessä ja vuorovaikutuksessa. Aloin oppia, ja luontevirheeni alkoivat tulla esiin.

Miksi asiakokoukset eivät kiinnosta ryhmän jäseniä? Miksi 12 perinnettä eivät kiinnosta? Minä pidin niitä aluksi merkityksettöminä. Ajattelijana, että toipuminen on kaikki kaikessa ja että voin toipua vain, kun saan puhua ongelmistani. Puhua ja puhua. Arvostin toipumiskokouksia ja kokemusten jakamista. Haukottelin, kun tuli puhetta 12 perinteestä. Halusin itselleni ennen kaikkea sen, mitä askeleet lupasivat.

Vähitellen aloin huomata, että asiakokouksissa vasta jouduinkin tiukalle. Ne nostattivat minussa esiin tunteita ja asioita, joita en tiennyt itsessäni olevankaan. Jouduin kuuntelemaan toisten ehdotuksia ja mielipiteitä. Jouduin sopeutumaan ja hyväksymään, ettei kaikki menytkään minun haluamallani tavalla. Löysin itsestäni vallanhalun. Lopulta löysin itsestäni pienen hirmuhallitsija, joka olisi halunnut määrätä kaikesta.

AAL:n pienten ja vähäpätöisten yhteisten asioiden hoitaminen on opettanut minulle paljon. Juuri palvelutehtävissä minussa on tapahtunut todellista tunne-elämän toipumista ja ihmisenä kasvamista. Asioista puhuminen ja päättäminen nostavat minussa usein tunnereaktion. Usein suutun tai ärsyynyn. Usein olen kärsimätön. Toisten puheet ärsyttävät, toisten tyyli ärsyttää. Toisten ajatukset ja mielipiteet tuntuvat oudoilta.

Olen saanut oppia, mikä ero on pyykkilistassa kuvatun selviämisperäisen, tunneperäisen vastuuntunteen ja todellisen vastuunottamisen välillä. Meillä on usein ylikorostunut, raskas tunne, että vastuu on minulla, mutta silti saatamme väistää todellista vastuunottamista. Toimimme tunteen pohjalta ja raskaan vastuuntunteen takia itse asiassa väistämme tehtäviä ja

jätämme ne muille. Nyt opetan itselleni aitoa vastuunottamista niissä asioissa, joihin olen lupautunut. Opettelen olemaan avuksi. Samalla opettelen hellittämään asioista, jotka eivät kuulu minulle.

12 perinteeseen on sisällytetty periaatteita, jotka purevat aikuisen lapsen narsismiin, itsekkyyteen ja itsekeskeisyyteen. Kun menen mukaan todelliseen AAL-toimintaan, alan toimimaan muiden ihmisten kanssa, yhdessä ja yhteydessä, en vain määräämään tai arvostelemaan takanapäin. Yllätys, yllätys, toipuminen tapahtuikin sen kautta. Itsekeskeisyyteeni hellittää. Asenteet itseäni, kanssaihmissiäni ja elämää kohtaan muuttuvat. Menen sekaan, minun ei tarvitse olla täydellinen eikä lopputuloksenkaan tarvitse olla täydellinen. Ja tämän on saanut aikaan palvelu!

Palvelutehtävistä tulee harvoin kiitosta. Usein tulee arvostelua ja hyökkäyksiä. Se on saanut perehtymään entistä tarkemmin 12 perinteeseen ja tarkistamaan, mitä ne tarkoittavat kussakin tapauksessa. Usein joudumme tarkistamaan, mitä AAL:n periaatteisiin ja kokemuksiin onkaan kirjattu kustakin asiasta. Sitten porukassa haemme ryhmäomatuntoa, vaikka puheenvuorokierroksen avulla, siitä, mitä jokin perinne käsillä olevan ongelman kohdalla tarkoittaa.

Palvelutoiminnassa sovelletaan 12 perinnettä sekä myös 12 käsitettä, jotka ovat kaikkein vähiten tunnettuja periaatteita AAL:n toiminnassa. Jos haluat vilkaista niitä, niin esimerkiksi isosta kirjasta sivulta 613 löytyy 12. käsite, jossa kerrotaan muun muassa, ettei mikään toimipide ole koskaan henkilökohtaisesti rankaiseva tai yllykkeenä julkisille ristiriidoille.

AAL on todellakin toveriseura, ei järjestö tai organisaatio. Hitaasti pystyin sisäistämään, että ryhmä on todellakin itsenäinen toimissaan eikä sitä määrää mikään muu kuin jumala, joka saattaa ilmaista itsensä ryhmäomatunnossa, esimerkiksi asiakokouksessa. Johtajamme eli palvelutehtävissä olevat jäsenet, eivät hallitse, vaan ovat uskottuja palvelijoita, joihin luotamme ja opettelemme luottamaan.

Anna Inkeri



MINUN TARINA

Hei, olen Tomi ja aikuinen Lapsi. Kiva kuulla kun kokouksessa vastataan, Hei Tomi. Minulle tullut tärkeäksi tulla näkyväksi kaikissa tilanteissa. Häpeä saa kyllä välillä otteen, etten saisi näkyä, sellaisena kun olen. Häpeän tunne tulee nytkin kirjoitan, eli tulen näkyväksi. Minun AAL/ACA taipaleeni on kestänyt kolmatta vuotta. Alla pitkä pätkä AA:n tietä ensin. Kävin muutaman kerran AAL/ACA ryhmissä 90-luvun puolivälissä, mutta väärä lojaalisuus sai taas vallan minussa. Niin kuin niin usein tapahtuu. Jotenkin perusongelmani on auktoriteeripelko, väärä itsensä nohtaminen. Olen elänyt ulkoa ohjautuvasti.

Isäni oli alkoholisti, ei juurikaan ollut meidän lasten kanssa tekemisissä. Hänestä yksi hyvä muisto lapsuudesta. Tavallaan sekin on surullista, kun ei ole kuin yksi hyvä muisto. Huonoja onkin enemmän ja sitten ei oikein mitään muistoja. Isä oli etäinen ja kun juominen tuli mukaan, katosi ja jätti perheensä kurjuuteen. Äitini oli/ on, niin miten sitä sanoisi? Tunne-elämältään yliherkkä, yli reagoija. Hän sai näyttää tunteensa, me lapset ei ja minä varsinkin koin, että minun piti niellä kaikki.

Olin jotenkin äitiä varten, niin kuin hän usein sanoikin, olet hänen vanhuuden tuki ja turva. Itsellä nousi uhma siitä, etten varmaan ole, mutta oman alkoholisoitumisen takia jäin äidin nurkkiin koko aikuis-iäkseeni. Tarvitsin pelastajan ja äitini tarvitsi pelastettavan.

Vasta viime aikoina olen pystynyt panemaan äidilleni edes jonkinlaiset rajat. Olin yli vuoden käymättä hänen luonaan. Sitten kun kävin, menin suoraan "miinakenttään ilman karttaa". Kolme vuorokautta hänellä ja tuntui, että identiteetti katosi. Kaikki se mitä olin vuodessa saanut aikaan katosi kuin tuhka tuuleen. Se vaikutus sillä oli, että kun tulin kotiin ja purin asiaani kokouksessa, minulle nousi terve viha. Sitten kirjoitin vuorosanat paperille, mitä aion äidille sanoa. Siitä meni parisen viikkoa, kävin asiaa vielä terapiassa läpi. Kunnes otin puhelun äidille ja kerroin etten tykkää hänen tavastaan puhua minusta ja varsinkin silloin kun tyttö on paikalla.

Ei hän pystynyt sitä ottamaan vastaan. Oli vaan että elämä kovettaa, pitää kestää.. Itselle tuli kuitenkin tosi vapautunut olo. Olin vihdoinkin tullut näkyväksi, siinä suhteessa, mikä on kaikkein eniten minua vahingoittanut. Samalla tajusin, ettei me lapset tultu oikein ikinä kuulluksi vanhempien suhteen. He eivät osanneet kuunnella, eikä heitäkään oltu kuunneltu.

Vanhempani oli kaksi hylättyä lasta, molemmat lähtivät jo lapsina maailmalle. Mikä siihen syynä? Ehkä se ettei heitä kuultu kotona? En tiedä, ei ehkä selviä ikinä. Minulle on kuitenkin tärkeää olla näkyvä lapsi, kun olen ollut ikäni näkymätön lapsi. Suhteessa omaan lapseen koen onnistuneeni. Meillä saa kyseenalaistaa vanhemman auktoriteetin, samoin meillä tehdään sopimuksia ja kunnioitetaan niitä, tai ainakin tehdään uusi sopimus, meillä myös kysellään ja kuunnellaan, tavallaan voisi sanottua että kaikki on sallittua, en halua mitään riittejä. Huomenna on isäinpäivä ja tyttö antoi lahjansa tänään, siinä ei ole mitään väärää 😊

Tämä AAL/ACA:n kieli voi olla vähän mystistä sellaiselle joka ei ole käynyt kokouksissa tai tutustunut ACA:n kirjallisuuteen. Aikuinen lapsi, sisäinen lapsi, tulla itsensä rakastavaksi vanhemmaksi, ovat kuitenkin muodostuneet itselleni sellaiseksi todellisuudeksi, etten halua niistä luopua koskaan. Kiitos, että sain jakaa tämän ja kiitos että olette olemassa.

Tomi

Alkoholistien aikuisten lasten runoja:

Elämä

No se nyt on vaan sarja väärinymmärryksiä

Ei mitään sen kummempaa

Yritinhän minäkin merkitystä sille antaa, sille omalleni

Tehdä siitä jotain extriimiä, jotain erikoista

Mutta sitä samaa se on kuin muillakin

Yritystä ratkoa ihmissude ongelmia, itse aiheutettuja solmuja, toisten ongelmaisten kanssa

Odottelua että jotain tosi ihanaa tulisi tapahtumaan illalla

Mutta kun ei enään tapahdu, nämä täällä olevat on jo nähty

Kaikki tärkeimmät ovet avattu

Vain yksi on enään jäljellä

Henri

Sometimes i am down and out.

And then i remember the magic.

Then i'm pretty much ok.

Senja

Sielu, luonto, unelmat

- Sinun pääomaasi.

Niillä valjastat elämäsi.

Arjen myrskyissä joskus ne unohdat,

toivolla takaisin mieleesi kirkastat.

Elämän ei tarvitse olla harmaata loskalunta,

tee siitä sisimmästäsi kumpuavaa toiveunta.

Unelmat voit elää todeksi,

kun käännät pelkosi rohkeudeksi.

Sanna

Kun luulee löytävänsä,

huomaakin harhailevansa täysin hukassa.

Kun luulee eksyneensä,

huomaakin olevansa todella kauniissa paikassa.

Elämä ohjaa ja kannattelee sinua suuntaan, jossa sinun on tarkoitus olla.

Voit pyristellä vastaan,

mutta tulet huomaamaan, että matka jatkuu, vastustuksesta huolimatta.

Sinun on vain hankalampi olla niin.

Elämällä on sinulle tehtävä.

Luota siihen ja luota itseesi.

Sanna

KIRJE EUROOPAN KOMITEAN EDUSTAJALTA

Hi fellow traveler

Attending the face to face meeting for the board in Nashville two wishes from the european fellowship came through. The first one is to have our own teleconference once a month. I'm working towards this finding my technical skills. At this point in time I'd like to Welcome Ray (UK) to work with me on the EC. The sekund way finding a cheeper way of getting our books to Europe, the board is working on a few models to make "print on demand" possible in our respective countries. So that's very good news.

At this point in time I would like any one that might be interested in doing service for your country to step up and be a part of the European Committee?

Job description for being in the European Committee

You would be in contact with you fellowship in your country

You will report back to me once a month

If anything needs to come before the WSO board

I'm the board member that can make this happen, not to say that you can't write in yourself, because you can. What I mean is I can be your voice if you want me to

Martin C, from UK, is trying to do the legwork in supporting/getting the Inter groups to work together, I will joining him soon.

If you want to read the European report on the Repository here is a link to do that. You go to www.adultchildren.org then <http://repository.adultchildren.org> under European reports you can read what I do every month.

Now I will finish by once again wishing you a peaceful time ahead, be all you can be, remember you inner light.

In serenity

Yours in Service

Majbrit M

Chair of the ACA European Committee

majbritmoelhede@gmail.com

KOLMAS PERINNE

”Ainoa vaatimus ACA:n jäsenyydelle on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti”

Anonyymien Alkoholistien varhaisvaiheessa toveriseura pohti sopivia jäsenyyksivaatimuksia. Orastava AA-toveriseura ja sen vaikeuksissa ponnistelevat ryhmät pelkäsivät, että tietyt alkoholistit upottaisivat olemassaolon rajoilla häilyvät ryhmät tai toisivat kiusallista tarkkailua toisiin ryhmiin. Kompastelun jälkeen AA ymmärsi, että jäsenyydelle ei voida asettaa vaatimuksia, mikäli AA:n haluttiin muodostuvan kaikille avoimeksi hengelliseksi ohjelmaksi, jollaisena se tänä päivänä tunnetaan. Itse asiassa AA:n perustajien ei olisi sallittu liittyä mukaan, jos ryhmiltä saadut ehdotetut jäsenyyksivaatimukset olisi otettu käyttöön. AA päättyi yhteen ainoaan jäsenyyksivaatimukseen: haluun pysyä raittiina.

Tämä tuo meidät ACA:n kolmanteen perinteeseen. Mitä jäsenyyksivaatimuksia asetamme ACA:n jäsenyyttä harkitseville? Seuraten AA:n esimerkkiä kolmas perinteemme kehottaa meitä välttämään pitkien vaatimuslistojen laatimista ACA:n jäsenyydelle. Kuka tahansa, jolla on halu toipua toimintahäiriöisessä kasvamisen vaikutuksista, täyttää vaatimukset riippumatta siitä, oliko alkoholi perheessä vaikuttava tekijä. Siinä se. Olet ACA:n jäsen, kun sanot olevasi.

ACA:ssa toivotamme yhteiskuntaan sopeutumattomat tervetulleeksi kokouksiimme, koska olemme havainneet, että me kaikki olemme tai tunnemme olevamme enemmän tai vähemmän sopeutumattomia tai olemme tunteneet olevamme sellaisia eriasteisesti. Aikuiset lapset, jotka ovat myötäriippuvaisia, addikteja, ylivelkaantuneita, ylensyöjiä, seksuaalisesti pakonomaisia, alkoholisteja, uhkapelureita, ovat jäseniä, jos heillä on halu toipua toimintahäiriöisen perheen vaikutuksista. Emme voi torjua ketään, joka etsii apua toimintahäiriöisen kasvatuksen aiheuttamaan eristyneisyyteen ja hulluuteen.

Meditaatio:

Korkeampi voima. Auta minua tunnistamaan haluni toipua toimintahäiriöisessä kodissa kasvamisen vaikutuksista. Anna minulle halukkuutta osallistua kokouksiin toipuakseni näistä vaikutuksista. Osallistun ACA:han, koska haluan muuttua ja auttaa toisia. Kiitos, että olet johdattanut minut näihin huoneisiin, jonne kuulun. Kiitos, että annat minulle rohkeutta kävellä ACA kokoukseen ja jäädä ja löytää paikkani. Olen vihdoinkin kotona. Vihdoinkin tiedän minne kuulun.

TURVALLISUUS KOKOUKSISSA

Kokemuksemme osoittaa, että ACA-kokoukset ovat turvallisia, myönteisiä hengeltään sekä järjestäytyneitä. Joskus ACA-ryhmien on kuitenkin pitänyt puuttua ryhmän jäsenen ongelmalliseen käytökseen. Tämä ei ole tavatonta erilaisissa kahden-toista askeleen ohjelmissa. ACA-viisaus tarjoaa joukon maalaisjärkeen pohjaavia toimenpiteitä, jotta ryhmä voi säilyttää turvallisuutensa menemättä kuitenkaan liiallisuuksiin poissulkevilla säännöillä. Alla olevien ehdotusten lisäksi, tutustu yhdeksänteentoista lukuun kahdestatoista perinteestä saadaksesi lisää selkoa siitä, miten ACA-ryhmät käsittelevät häiritseviä tai kiusallisia tilanteita. On tärkeää muistaa, että kaikki ryhmän jäsenet ovat vastuussa ryhmän turvallisuudesta ja järjestyksestä. Häiritsevää käytöstä koskevat toimenpiteet tulisi tehdä ryhmänä ja ryhmän tuella. Älä toimi yksin näissä tilanteissa. Ajatuksia, miten puuttua häiritsevään käytökseen ryhmässä:

1. Pitäkää ensimmäinen perinne mielessä kaikissa päätöksissä, jotka ryhmä tekee häiritsevää ihmistä kohtaan. Perinne sanoo: "Yhteisen hyvinvointimme tulisi tulla ensisijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu ACA:n yhtenäisyydestä.
2. Kaksi tai useampi ryhmän jäsentä voi pyytää häiritsevää ihmistä poistumaan kokouksesta ja palaamaan, kun hän on valmis työskentelemään toipumisen parissa. Kehottakaa häntä keskustelemaan kummin kanssa tai harkitsemaan kummin hankkimista.
3. Jos ongelmallinen käytös jatkuu, pyytäkää häntä pitämään viikon tai kahden tauko kokouksista.
4. Jos hän jatkaa häiritsemistä eikä suostu lähtemään kokouksesta, saattakaa hänet pois kokouksesta, ellei hän ole väkivaltainen. Saattamisen tekee ryhmä kokoukseen osallistuvia sen sijaan, että joku jäsen toimisi yksinään.
5. Jos häiritsevä ihminen alkaa käyttäytyä väkivaltaisesti tai uhkaavasti, sulkekaa kokous välittömästi ja poistukaa paikalta yhteisen hyvinvoinnin nimissä.
6. Soittakaa poliisille, mikäli esiintyy ilmeistä ja selvää henkeen, terveyteen tai omaisuuteen kohdistuvaa vaaraa.

ALKOHOLISTIEN AIKUISTEN LASTEN VALTUUSTOKOKOUS VUONNA 2015

Pidetään 27.–29. maaliskuuta Toivakassa, Jyväskylän lähellä. Kokouksessa käsitellään asialistalla olevat asiat. Paikalle voi saapua perjantaina klo 18.00 lähtien, lauantaina on pienryhmätyöskentelyä ja kokoustamme 4-5 tuntia, loppupäivä syömistä, rentoutumista, saunomista ja paltsu illalla. Sunnuntaille varattu 2 tuntia kokousaikaa jolloin jatkamme valtuustokokousta tarvittaessa ja pidämme Aal-keskuspalveluyhdistyksen kokouksen. Tilaisuus päättyy ruokaan, kahvitteluun ja paltsuun n. klo 13.00.

Kokoukseen voivat osallistua kaikki halukkaat, mutta äänestys-oikeus on vain ryhmien palveluedustajilla. Suositellaan, että jokainen ryhmä valitsee keskuudestaan palveluedustajan, joka edustaa ryhmää kokouksessa.

Viikonlopun hinta on 45 euroa, ja se sisältää ruuan ja majoituksen. Aal-keskuspalvelu ry ei maksa kuluja, vaan jokainen maksaa itse osallistumisensa. Suositellaan, että ryhmä maksaa palveluedustajansa kulut.

Kokouspaikka on helluntaiseurakunnan leirikeskus Toivakassa Humalajärven rannalla. Osoite on Kettukankaantie 372 (useat navigaattorit tuntevat vanhan osoitteen Humalamäentie 372). Liukkaalla kelillä ja kelirikon aikaan leirikeskukseen kannattaa kiertää Humalamäentien tai Metsolahdentien kautta. Majoittumista varten ota mukaan liinavaatteet, avannossakin on mahdollista käydä joten uimavaatteetkin.

Valtuustokokoukseen ilmoittaudutaan 20.3. mennessä Sannalle, sähköposti: aalnurmes@gmail.com tai 0407537884 Samoin osallistumismaksu tulee olla maksettuna 20.3. mennessä AAL:n tilille FI81 8000 1571 1733 93. Viestikenttään teksti: valtuustokokous 2015.



Aal-Valtuustokokous Toivakan leirikeskuksesta 27-29.3.2015. Asialista.

1. Kokouksen avaus.
2. Kokouksen toimihenkilöiden valinta ja ääntenlaskijat.
3. Raportti menneen vuoden Aal-toimikunnan tekemisistä.
4. Toimikunnan rooli tapahtumien järjestämisessä. - Haluttiin palauttaa keskusteluun: Viimevuoden kokouksen päätös että toimikunta vähentää järjestelyvastuutaan kesäleiristä ja pikkujouluista. Päätöksen mukaan toimikunnan vastuulla on ko. tapahtumien järjestelyjen käynnistäminen ja itse järjestelyvastuu on vapaaehtoisesti tarjoutuneen ryhmän/ ryhmien vastuulla.
5. Yhden vuosittaisen valtuustokokouksen sijaan kaksi. - On ehdotettu: Yhden valtuustokokouksen sijaan kahta valtuustokokousta, tarvittaessa useamminkin, jos tulee pikaisempaa käsittelyä vaativia asioita. Ehdotuksessa "varsinainen" valtuustokokous jonka yhteydessä olisi myös yhdistyksen kokous, voisi olla kuten tähän asti. Toinen tai useammat muut voisivat olla rakenteeltaan kevyempiä, esim vain yhtenä päivänä.
6. Ehdotus vakiokäytännöstä Aal-tapahtumien "alkumuodollisuuksissa". - Asian esille nostaneen ryhmä ehdotus kuuluu kokonaisuudessaan näin: " Ehdotamme, että aal- tapahtuman aluksi (varsinkin viikonloput/leirit) yleisesti varoitettaisiin alkuesittelyssä (varsinkin uusia) jäseniä läheisyysasioista, koska jotkut ovat kokeneet, että heidän fyysiset rajansa on ylitetty epäsovivalta koskettelulla kyseisissä tilaisuuksissa. Tapahtumissa olisi hyvä olla nimettyinä jokin vastuhenkilö, jolle voisi tulla kertomaan, jos joku kokee, että hänen fyysiset rajansa on ylitetty. Sen jälkeen asia voitaisiin selvittää asianomaisten kesken kolmannen osapuolen/tapahtumavastaavien läsnä ollessa. Tarvittaessa yhteys viranomaisiin."
7. Toimintatavat Aal-tapahtumien pitämisestä vapaana uskonnollisesti suuntautuneista ohjelmista. - Asian esille nostaneen ryhmän mukaan: "Viime vuosina varsinkin Jumijärven kesäleirillä on ollut yksittäisten jäsenten organisoimaa uskonnollista/kulttitoimintaa. Haluttaisiin saada selkeys siihen, että aal:n yleisissä tapahtumissa ei järjestettäisi tällaista, koska olemme uskontoihin ja eri kultteihin sitoutumaton järjestö".
8. Mikä on AAL-sanoma, AAL-ryhmä, AAL-kokous ja AAL-toiminta? (Luonnehdinnat niistä kirjataan ylös pöytäkirjaan).
9. Mitä on 1. Perinteen mukainen yhtenäisyys AAL:ssä? Kirjataan nämäkin myös ylös.
10. Aluetoimikunnan tiedotusongelma. Luonnehdinta paikallis- tai aluetoimikunnasta ison kirjan sivulla 599. Aikaisemmin aluetoimikuntaa ei ole ollut Suomessa, nyt on. Väylä heidän tiedottamiseen. Voisiko esim. aluetoimikunta yhteystietoineen olla ryhmäluettelon jatkeena. Tiedotus toimisi samaan tapaan kuin ryhmissä, linkin takaa.
11. Strengthening My Recovery kirjan kääntäminen. ACA:n päivän teksti tyyppisen kirjan suomentamisesta ja painattamisesta tehdään päätös.
12. AAL nimen muuttaminen ACA:han. On ehdotettu että rupeaisimme käyttämään nettisivuilla nykyisen AAL:n sijaa ACA:ta. Lisäksi siirtyisimme käyttämään ACA WSO (World Service Organization) hyväksymää materiaalia. Tällä hetkellä nettisivuilla myynnissä olevista materiaaleista ns. WSO:n hyväksymää on suomenkielinen Isokirja ja ACA:n englanninkielinen työkirja. Askelvihko, tulokaskansio ja esite on tehty ilman ACA WSO:n hyväksyntää. Samoin palvelukäsikirja.
13. Aal-keskuspalveluyhdistyksen taloudellinen tuki ACA European meeting tapahtumaan Helsingissä 28-30.8.2015. Ottaako keskuspalveluyhdistys taloudellisen vastuun tapahtumasta? Summat selviävät tarkemmin myöhemmin. Valtuustokokoukseen tuodaan viimeisin tieto.
14. Uuden Aal-toimikunnan kokoonpano.

AJANKOHTAISTA

BACK TO BASICS

OPASTUS 12 ASKELEEN AALOHJELMAAN – PALUU PERUSASIOIHIN KAUNIISSA SAAMENMAASSA

AIKA: 12.14.6.2015

PAIKKA: Retkeily- ja kurssikeskus TIEVATUPA (lähellä Kiilopäätä ja Saariselkää)

OSOITE: Tievatuvantie 69, 99830 Saariselkä <http://www.tievatupa.fi/>

Ivalon AAL Skiერი-ryhmä järjestää tapahtuman, jonka sisältönä on opastus 12 askeleeseen. Viikonlopun varsinainen sisältö on neljä tunnin mittaista kokousta, joissa käydään läpi kaikki askeleet. Kummitettavat tulevat Ivalon Skiერი AAL-ryhmästä.

Pyydämme nyt nöyrimmin, jos voisitte tulla auttamaan tätä meidän uutta ACA ryhmää tulemalla kummiksi tähän viikonloppuun. Tapahtuma järjestetään kauniilla paikalla Saariselän Kiilopäällä. Tule ja koe samalla ihana ja parantava Saamenmaan luonto!

Tapahtumaan voit osallistua joko:

KUMMINA, jos olet jo saanut em. Opastuksen

kummin roolissa toimiminen tarkoittaa jatkotyöskentelyä ohjelman parissa eli sitä, että sinulla on mahdollisuus antaa näin eteenpäin se, mitä olet saanut ja jatkaa samalla oman inventaarion ja ohjelman tekemistä.

tai

HENGAILIJANA/LUKIJANA

Ei kummityöskentelyä, vaan mukana oloa.

Viikonlopun hinta 100 €/hlö sisältäen täysihoidon (majoituksen, ruokailut, liinavaatteet).

Leiripaikalle voi saapua perjantaina klo 12 alkaen, päivällinen alkaen klo 17. Illalla sauna ja iltapalaa sekä iltapalaveri klo 21. Tapahtuma päättyy sunnuntaina klo 13.

Sitovat ilmoittautumiset pe 5.6. mennessä ryhmän sähköpostiin aal.ivalo@gmail.com

Ilmoittautuessasi kerro:

- nimesi ja puhelinnumerosi
- mistä ryhmästä tulet
- ilmoittaudutko kummiksi vai kummitettavaksi
- yövytkö paikan päällä
- mahdollinen erikoisruokavaliosi

Lisätietoja:

Tievatupa on Poikien ja tyttöjen keskuksen omistama viihtyisä retkeilykeskus, joka sijaitsee Urho Kekkosen kansallispuiston kainalossa.

Lisätietoa tapahtuman järjestelyistä puh. 040- 769 16 56

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA! BURES BOAHTIN!



ACA: EUROOPAN KOKOONTUMINEN SUOMESSA 28.-30.8 2015!

ACA European meetingiin elokuussa tarvitaan erilaisia tekijöitä. Viimevuotinen Riikan tapahtuma oli upea ja toivomme tämän vuoden tapahtumaan yhtä lämmintä tunnelmaa. Valitse listalta sinulle sopiva homma ja ilmoita osallistumisestasi sähköpostiin osoitteeseen:

info.acaeuropeanmeeting2015@gmail.com Ilmoittautumiset viimeistään 30.4.2015

-Ryhmien vetäjiä

-Kahvilaan myyjiä, sämpylöiden täyttäjiä, makkaran paistajia

-Järjestely ja siivoushommiin

-Ilmoittautumisten vastaanottoon eli tapahtuman emailiin tulevien ilmoittautumisten vastaanotto ja kysymyksiin vastaaminen.

-Ensiapupisteeseen ansiaputaitoisia

-Infotiskille, oppaita

-Iltajuhlaan laulamaan, soittamaan, puhujia kertomaan omaa kokemusta.

-Voitko majoittaa ulkomailta tulevia kotiisi?

T. ACA European meeting 2015- suunnittelutoimikunta

Poivijärven aal-ryhmän tapahtumat Ehetyksessä vuonna 2015.

Joka kuukausi työtä saman numeroisen askeleen parissa. Tapahtumat kuukauden ensimmäinen tai toinen viikonloppu.

13.-15.3.2015 3. Askel: Omaksi rakastavaksi vanhemmaksi tuleminen. s. 109

10.-12.4.2015 4. Askel: Syyttämätön itsetutkiskelu. s. 111

8.-10.5.2015 5. Askel: Luota ja tunne. s.112

5.-7.6.2015 6. Askel: Huonojen ominaisuuksieni hyvät puolet. s.113

3.-5.7.2015 7. Askel: Nöyryys tuo aikaa itsellemme. s.226.

7.-9.8.2015 8. Askel: Lempeästi itsesäälistä ja syyllisyydestä vapauteen. s. 114-115.

4.-6.9.2015 9. Askel: Hyvitys - milloin, miten ja kenelle? s.116

2.-4.10.2015 10. Askel: Päivittäinen inventaario. s. 117.

6.-8.11.2015 11. Askel: Yhteys korkeampaan voimaamme. s.118.

11.-13.12.2015 12. Askel: Muistamisen voima ja palvelun siunaus. s.118. Pikkujoulu.

Joka päivä ainakin yksi aal-palaveri. Mukaan liinavaatteet, saunavehkeet ja uimapuku. Viikonloppujen majoitus ja kasvisruoka 40 E. Järjestää Poivijärven aal-ryhmä. Paikka Lepokoti Eheytyks, Varosentie 54, 83835 Ruvaslahti, Poivijärvi, Pohjois-Karjala. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548. Lisätietoja Poivijärven aal-ryhmän nettisivulta, joka löytyy aal:n ryhmäluettelosta.

Yksi majoitushuone eläinten kanssa matkaaville. Lapset tervetuloa. Palaverien ajoille voi varata hoitajan lähistöltä. Olette lämpimästi tervetulleita!

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 tarkoituspää 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.