

PERHONEN  
Syyskuu 2014  
Alkoholistien Aikuiset Lapset



Syyskuun Perhosessa:

- Alkusanat:
- Lupa tehdä virheitä
- Runoja
- Ylireagoinnista



*”Mieli toimii kuin viritinvahvistin.*

*Se vahvistaa mitä tahansa sekä hyvää että haitallista sinne pääsevää ajatusta tai tunnetta. Pidä siis huoli, että mielesi on viritetty haluamallesi taajuudelle.”*

-Anna T. -

## **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 tunnistaneet 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.

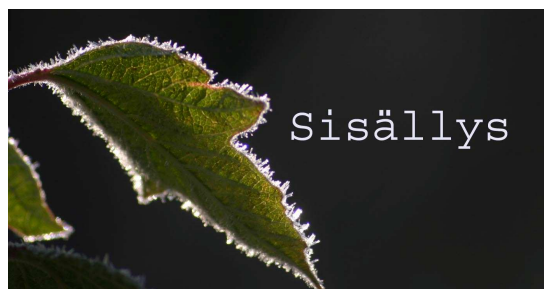
Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman, minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta, jotta se selviytyisi perhosena. Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, koska juuri se kasvattaa meitä. AAL auttaa meitä kohtaamaan tuon kivun ja vapautumaan siitä.

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

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



## **PERHONEN, kesäkuu 2014**

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisälllys.....	3
Alkusanat.....	4
Lupa tehdä virheitä.....	6
Runoja.....	7
Ylireagointi.....	8
Kuudes askel.....	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 toipumisohjelmaamme 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 syksyllä 2014.  
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.  
tulee lähettää viimeistään elokuun loppuun mennessä:  
perhonen(at)aal.fi

## **ALKUSANAT: MUSTASUKKAISUUDEN TILASSA**

Mustasukkaisuus ja kateus. Tunnetiloja, emootioita. Luonteenvajavaisuuksia? Ison kirjan 4. askeleessa niistä ei kirjoiteta juuri mitään. Silti ne kuuluvat niihin luonteenvajavuuksiin, jotka ainakin minä olen löytänyt itsestäni itsetutkiskelussa. Mustasukkaisuuden raastavassa tilassa olen huomannut olevani yhä uudestaan ja uudestaan.

Löytyväthän ne sieltä, Ison kirjan sivulta 217, kuudennen askeleen yhteydestä. Ne tuodaan esille siinä vaiheessa, kun kohtaamme kysymyksen, olemmeko täysin valmiita luopumaan näistä luontevirheistä.

En ole siis yksin mustasukkaisuuteni ja kateuteni kanssa vaan ne ovat tiloja ja vajavuuksia, jotka löytyvät kaikista aikuisista lapsista.

Isossa kirjassa kirjoitetaan, että aikuisten lasten on helppo samastua pyykkilistan piirteisiin eli selviytymispiirteisiin, jotka kehitimme lapsina. Niihin samastuminen on helpottavaa, vaikka ne ovat osa meidän sairautta ja osa valemää. Niiden myöntäminen ei ole vaikeaa. Neljännen askeleen perusteellisessa ja pelottomassa itsetutkiskelussa tulin tietoiseksi, että minulla on lisäksi luonteenvajavaisuuksia, joihin samastuminen ja joiden myöntäminen on hankalaa.

Meidät on ehdollistettu, että niitä ei saa olla ja että ne ovat ilkeitä asioita. Olemme oppineet tuomitsemaan ne itsessämme.

Minussa on rajua mustasukkaisuutta ja kateutta. Se ei lähtenyt pois pelkällä tiedostamisella ja myöntämisellä, tosin siinä vaiheessa luulin, että se on pieni luonteenvajavuus. Sitten tajusin, että se on todella se sairas tila, jossa olen ollut, ja sitä värittäivät kaunan ohella myös nuo tuskalliset tunteet.

Jonkinlaisena johtolankana mieleeni nousi kerran ajatus ja muisto, että lapsuudessa mustasukkaisuuteni ei liittynyt pelkästään sisaruksiini vaan myös vanhempiini. Olen elänyt mustasukkaisuuden ja kateuden keskellä. Sitä ei ole koskaan lausuttu ääneen eikä tuotu tunteena esille. Se liittyi jotenkin myös suhteeseeni isään ja äitiin, yritykseeni olla suhteessa heihin. Yritin olla josakin paikassa tässä kolmioasetelmassa. Tämä muisto nosti minussa esiin jonkin raastavan tunteen tarpeesta, pettymyksestä ja hylkäämisestä.

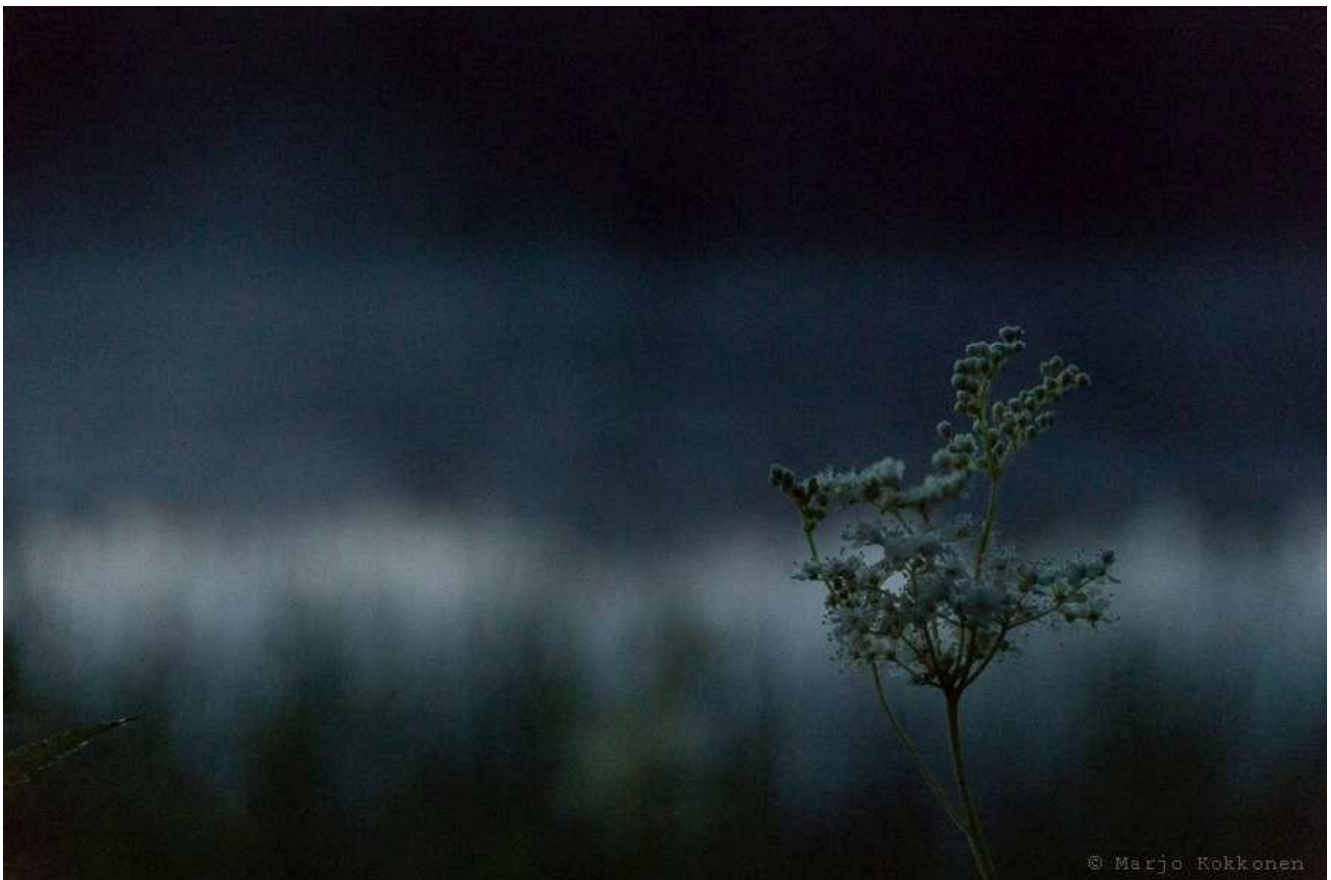
Seuraava Matti Huttusen kirjasta luettu lainaus on sellainen, johon pystyin samastumaan ja joka jotenkin helpotti. Tulin tietoiseksi, että tuollaistahan minun suhtautumiseni toisiin ihmisiin on ollut. "Katkeran mustasukkaisuuden taustalla olevan riittämättömyyden taustalla on usein lap-

suudessa hävityksi koettu kilpailu äidin tai isän rakkaudesta ja huomiosta. Kilpailijana noissa lapsuuden epätasaisissa kolmiodraamoissa on yleensä toinen vanhempi mutta usein myös muut sisarukset. Työstämättöminä nämä lapsuutemme kilpailutilanteet säätelevät aikuisena suhdettamme niin itseemme kuin muihin ihmisiin. Tilanne säilyy -- tällaisena niin kauan kuin kilpailu hallitsee suhdettamme samaa sukupuolta oleviin aikuisiin ja seksuaalisuus suhdettamme vastakkaisen sukupuolen edustajiin.”

Näitä tuskallisia tunteita on vaikea kohdata. AAL:ssä olen oppinut olemaan pelkäämättä emotionaalista kipua, jota näiden asioiden kohtaaminen tuottaa. Kummin antama ymmärtämys, tuomitsemattomuus ja myötätunto auttavat hyväksymään nuo vajavuudet, ja niiden noustessa pintaan yritän välttää reagointia ja pakenemista riippuvuuksiin.

Ne ovat osa inhimillisyyttämme ja löytävät vähitellen paikkansa, niin ettei niiden tarvitse hallita mielentilamme ja ettei meidän tarvitse reagoida tai tarttua näennäisesti helpotusta tuottaviin riippuvuuksiin.

Anna T.



© Marjo Kokkonen

# LUPA

## TEHDÄ VIRHEITÄ

Annan täten itselleni luvan erehtyä ja tehdä virheitä, koska se on täysin normaalia ja inhimillistä.

*Minun ei tarvitse olla täydellinen.*

Virheettömyys on epänormaalia ja epäinhimillistä enkä siksi halua pyrkiä siihen.

*Kun teen virheen, voin ottaa siitä opikseni, mutta lupaan olla soimaamatta ja moittimatta itseäni siitä.*

Vaikka lapsena opin pelkäämään virheitä, voin antaa itselleni nyt rohkeutta sallia virheet ja erehdykset. Mitään kehitystä ei voi tapahtua ilman virheitä ja niistä oppimista.

*Minun ei tarvitse osata ja tietää sen enempää kuin juuri tällä hetkellä osaan ja tiedän, koska se ei olisi mahdollista.*

Voin oppia uusia asioita ja taitoja, mikäli niin haluan, ja voin antaa itselleni luvan opetella ja harjoitella.

*Haluan antaa myös toisille ihmisille luvan tehdä virheitä ja olla epätäydellisiä.*

Voin opetella sietämään virheitä, erehdyksiä, taitamattomuutta ja osaamattomuutta. Lupaan harjoitella virheensietotaitoani aina kun minulle tulee siihen mahdollisuus. Onneksi elämä tarjoilee minulle mahdollisuuksia harjoitella tätä taitoa joka päivä.

*En voi olla enempää kuin jo olen, eikä minun tarvitse.*

## Alkoholistien aikuisten lasten runoja:

Turva

Missä voi olla hylätyn sisäisen lapseni turva

Minussa itsessäni, egossani

Ryhmässäkö

Ohjelmassa

Ihmississäkö, kaltaisissani häilyvässä turvattomissa persoonissa

Terapiassa

En tiedä

Kokeilen nyt Jumalaa

HJ

Sattuma tuo ja antaa  
Enemmän kuin osaa pyytää  
Jos silmät ovat auki  
Ja mieli sopivasti hapsollaan  
Kuin vastaheränneet hiukset

**Senja**

Täällä minä elämässäni eksynyt, toivossani pettynyt

Odotan vieläkin saavani kohdata äitini rakkauden

Rakkauden jota oli tuo puolitoista ensi vuotta

Jospa se tulisikin tuon henkilön myötä, tai tuon toisen

Jospa hän rakastaisi niin kuin äiti

Ehdoitta elämän loppuun

Olisi aina käytettävissä

Ei koskaan hylkäisi

Ymmärtäisi

## KUINKA YLIREAGOINTI NYKYAJASSA KERTOO TODELLISEN TRAUMAN OLEMASSAOLOSTA

### YLIREAGOINTI

Kesällä 2014 luulin tuottaneeni pettymyksen aikuiselle (21v.) lapselleni, ja tunsin siitä periksiantamatonta syyllisyyttä. Tuntemani syyllisyys oli ihan järjettömän suuri suhteessa aiheeseen, mistä koin syyllisyyttä. Eräiden mutkien kautta muistin, että ylireagoimisen takana on AINA trauma, ja on vähän tutkailtava itseä, että sen löytää (apuna esim. Kotkansydämen "Pois tuskasta" kirjan 3. kappaleen "kuunteleminen"). Löysin tuskän lähteen, otin asian käsittelyyn, ANNOIN ITSELLENI ANTEEKSI ja lupasin miettiä paremman ratkaisun silloiseen tilanteeseen, tässä ajassa.

Tuskin ketään kiinnostaa, mutta mä nyt haluan jakaa tän tarinan: Poikani oli tullut viikonlopuksi auttamaan mua puutarhahommissa. Mullan lapioimisen jälkeen oli ihana mennä saunaan. Valtava syyllisyyden tunne oli seurausta siitä, että en antanut poikani juoda kaikkea kokista, kun olimme jäähyllä saunasta.

"Miksetsä voi kaataa mulle sitä kaikkea?" kysyi poika.

"No, ku joku voi haluta juoda sitä myöhemmin (saunan jälkeen)."

"Ai kuka joku?"

"No, vaikka sinä."

Asia jäi siihen. Mentiin takasin saunaan, filosofoitiin, heitettiin välillä löylyä ja meillä oli hauskaa.

Kului muutama päivä. Poika oli nämä päivät ollut jo kotonaan avovaimonsa luona. Minä itkeskelin, ja kärsin aina vain pahenevaa syyllisyyttä kuvittelemastani pettymyksen tuottamisesta. Omasta mielestäni käytökseni oli ollut järjetöntä, koska mulla ei ollu oikeesti mitään syytä olla kaatamatta koko kokista hänen mukiinsa. Mä olin todella ahdistunut, sitten en enää kestänyt tuota puristusta sydänelässä, vaan pyysin pojalta tekstarilla anteeksi. Vastaus tuli aika nopsasti. Tekstarissa luki "Mutsi relaa! Ei sun tarvi pyytää multa anteeks. Sun täytyy oppia antaa itelles anteeks tollaset pikkujutut. Sitäpaitsi oli hyvä, ettet kaatanu kaikkea kokista silloin saunassa, niin mä pystyin sit nauttimaan siitä myöhemmin, saunan jälkeen..."

### TODELLINEN TRAUMA

Tässä todellinen syyllisyyden lähde:

#### AV(D)OERO JA PIENI LAPSI

Syksyllä 1994

*MITEN OLISI OLLUT JÄRKEVÄÄ TOIMIA EROTLANTEESSA, KUN MIES EI VOI ELÄÄ  
ILMAN POIKAANSA, EIKÄ ÄITI, EIKÄ POIKA (1,5v.) ILMAN KUMPAAKIN VANHEMPAANSA.*

Lupasin miettiä paremman ratkaisun, kuin dokaamaan rupeaminen ja pois kotoa lähtö. Oma isäni oli aikoinaan kertonut, että hän joi neljä vuotta avioeron jälkeen, ja selvisi eron tuskasta. Minä ajattelin juovani  
KAKSI.

Syksyllä 1994 oli seitsemän vuoden parisuhde kariutunut. Olin saanut tarpeekseni huonosta kohtelusta, ja potkaissut poikani fajjan pellolle. Mutta - hän tuli viikon päästä takaisin, ja sanoi ettei voi elää ilman poikaansa. Minä en voinut jatkaa hänen kanssaan missään nimessä, joten päädyin siihen että minun oli



lähdeittävä.

Paljon myöhemmin, 2003, tultuani lopullisesti Suomeen, minä tein parhaan mahdollisen ratkaisun: Vuokrasin yksinön parin sadan metrin päästä talosta, jossa poikani asui isänsä kanssa. Pojan koulu oli ihan lähellä, ja poika vietti kaikki iltapäivät luonani, ja isä haki hänet, kun tuli töistä viiden - kuuden maissa.

Nyt ymmärsin, mitä mun olisi pitänyt sanoa pojan isälle vuonna 1994.

Mun olisi pitänyt sanoa näin:

”No kuule, sitten SUN olis varmaan parasta vuokrata oma kämpä jostain tästä läheltä.”

Minun olisi ehdottomasti pitänyt olla luovuttamasta huoltajuutta pojan isälle. Olisin ollut normi yksinhuoltajaäiti, ja pojan isä olisi asunut siinä ihan lähellä. Me oltais ”perheenä” voitu yhdessä tehdä niitä retkiä, mitä ennenkin, ja pysyä väleissä, kunhan ei olisi tarvinnut asua saman katon alla. 2003 kesällä tosiaan tein oikean ratkaisun, mutta se oli liian myöhäistä. Huoltajuuden olin 1994 käänpiäissäni antanut pojan isälle.

Nykyään moni asia on hyvin. Vanhoja tapahtumia ei pysty muuttamaan. Kaikkein eniten tuskaa tippui mun päälle, ja siksi olen nyt, missä olen - eikä se ole kivaa. Pojan isä oli suht säntillinen, ja pojalla oli ihana mummi, isän äiti, joka myös hoiti pientä poikaa. Poika jäi hyviin käsiin, mutta kyllä hänelläkin oli ikävä äitiään. Oli kuulema joskus itkenyt, että miksi ei Johanna-äiti rakasta häntä.. Elämäni oli mustan aukon myrskyssä kiertämistä. Eikä pojan isällä ollut siihen osaa eikä arpaa. Olin joutunut siihen jo kauan aiemmin, syntymällä alkoholistien lapseksi.. Olisinpa minä-aikuinen voinut neuvoa 20 vuotta nuorempaa itseäni. Olin päättänyt, ettei poika saa nähdä mua käänpiäissä. Olin pojan elämästä pois 3 vuotta lukuunottamatta joitakin tapaamisia.

1999-2002 Olin raitistunut, sairastin masennusta, jatkoin sitkeästi opintojani, asuin eri puolilla kaupunkia, ja olin viikonloppuäiti. Sitten sain duunin ulkomailta, ja sähläsin tämän äiti-poika-asian kanssa vielä 6kk. Sitten tuli Burn Out. Ja tulin järkiini. Palasin poikani luo... jos tämä nyt ketään kiinnostaa.



*Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteen puutteet*  
**KUODES ASKEL**

Kuudennessa askeleessa tajuamme, että meillä on luontenvajavuuksia kuten suurimmalla osalla ihmiskuntaa. Meidän luontenvajavuuksilla on taipumus olla syvään juurtuneita ja ne vangitsevat meidät epätyytyttäviin ihmissuhteisiin ja estävät meitä vastaanottamasta Korkeamman Voiman rakkautta.

Luontenvajavuuksien ja pyykkilistan selviytymispiirteiden välillä on oleellinen ero. Aikuiset lapset samastuvat helposti selviytymispiirteisiin. Sen sijaan heidän on vaikea nähdä luontenvajavuuksia ominaan. Aikuisilla lapsilla on tapana tuntea helpotusta, kun he kuulevat pyykkilistan piirteitä, koska tajuavat etteivät ole ainutlaatuisia käytöksessään tai ajattelussaan. Kuullessaan luontenvajavuuksista he tuntevat usein häpeää tai pelkoa. Nämä ovat tekijöitä, joissa luontenvajavuudet ja lapsina kehitetyt selviytymispiirteet eroavat toisistaan.

Luontenvajavuuksien myöntäminen voi olla pelottavaa aikuisille lapsille, jotka ovat kasvaneet perfektionistisissa kodeissa. Virheen myöntäminen tai täydellisestä poikkeaminen ovat verrattavissa äärimmäiseen pelkoon tai tunteeseen, että on ylettömän haavoittuvainen. Luontenvajavuuksien myöntämistä ei pidetty minkään arvoisena toimintahäiriöisissä kodeissamme, joten emme näe siinä mitään arvoa ennen tuloamme ACA:han. Meidän on hyvä muistaa, että olemme toipumassa ACA:ssa. Luontenvajavuuksien myöntäminen ei tee meistä huonompia tai puutteellisia. Itse asiassa se tarkoittaa, että olemme inhimillisiä.

Avain luontenvajavuuksista vapautumiseen säilyttäen rauhan selviytymispiirteidemme kanssa on kolmikärkinen lähestymistapa, joka sisältää halukkuuden, rukouksen ja aikaa.

Meidät johdatettiin halukkuuteen kolmannessa askeleessa, kun teimme päätöksen luovuttaa tahottomme ja elämämme Jumalan huomaan, niin kuin Jumalan käsittämme. Osoitimme halukkuuden myös neljännessä askeleessa inventoidessamme käytöstämme ja ajatteluumme.

Halukkuus antaa Korkeamman Voiman poistaa luontemme vajavuudet tulee olemaan suurimmillaan, kun olemme saattaneet viidennen askeleen päätökseen. Niin kauan kuin ponnistelemme toisiamme, edistymme luontenvajavuuksiemme poistamisessa Jumalan avulla. Halukkuus on kaikkein voimakkain liittolaisemme, koska se tarkoittaa että olemme opinhaluisia luontenvajavuuksien käsittelyn suhteen. Kun olemme opinhaluisia, opimme erottamaan, miten paljon kannattaa ponnistella vajavuuksien muuttamiseksi ja milloin väistyä syrjään ja antaa Jumalan ottaa ne käsitteilynsä.

Olemme usein nähneet ACA:n jäsenen olevan äärimmäisen turhautunut luontenvajavuuksien jatkuvaan toistamisesta. Olemme nähneet hänen tekevän huolellista työtä muuttuakseen ja silti palaavan vanhaan ajatteluun ja käyttäytymiseen. Lopulta aikuinen lapsi antaa periksi ja Jumala astuu sisään ja käytös muuttuu tai tulee ainakin siedettävämmäksi.

# AJANKOHTAISTA

---

## OPASTUS 12 ASKELEEN AAL-OHJELMAAN – PALUU PERUSASIOIHIN

AIKA: pe-su 17.-19.10.2014

PAIKKA: TOIVAKAN LEIRIKESKUS (lähellä Jyväskylää)

OSOITE: Kettukankaantie 372, Toivakka (navigaattori tunnistaa vanhan osoitteen Humalamäentie 372),

Ajo-ohjeet: <https://goo.gl/maps/IAjZs>

Jyväskylän ryhmä järjestää tapahtuman, jonka sisältönä on opastus 12 askeleeseen ja kaikkien askelten ottaminen.

Viikonlopun varsinainen sisältö on neljä tunnin mittaista kokousta, joissa käydään läpi kaikki askeleet. Lauantain

iltapäivä on varattu 4. ja 5. askeleen inventaarion tekemiselle. Kummitettavaksi tuleva saa avukseen kummin.

Tapahtumaan voit osallistua joko

- kummitettavana (jos et ole vielä tehnyt 4. askeleen itsetutkiskelua opastetusti kummin avulla omassa ryhmässä tai viikonloputapahtumassa), tai
- 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.

Viikonlopun hinta 45 €/hlö sisältäen majoituksen ja ruokailut. Maksu maksetaan käteisellä paikan päällä saavuttaessa. Ota mukaan oma makuupussi ja/tai liinavaatteet.

Leiripaikalle voi saapua perjantaina klo 17 alkaen, sauna ja iltapalaa tarjolla klo 18 alkaen, iltapalaveri klo 21. Ensimmäinen Ohjelmaan opastus -kokous on lauantaina klo 9 ja kaksi viimeistä kokousta sunnuntaina aamupäivällä. Tapahtuma päättyy sunnuntaina klo 12.

Sitovat ilmoittautumiset pe 10.10. mennessä Marja-Liisalle puh: 050 331 5579

Ilmoittautuessasi kerro:

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

Lisätietoja tapahtuman järjestelyistä puh. 050 543 7799 tai 0400 481 394

---

## POLVIJÄRVEN RYHMÄN TAPAHTUMIA

pe-su 5.-7.9.14 AAL-ohjelma parisuhteessa, Punainen kirja luku 13.

pe-su 3.-5.10.14 Leikkiviikonloppu, Punainen kirja luku 8.

pe-su 31.10.-2.11.14 Kuudes askel: keskeneräiset (käsityöt).

pe-su 12.-14.12.14 Pikkujoulu: Jumala sisällämme.

Joka päivä ainakin yksi aal-palaveri. Mukaan liinavaatteet, saunavehkeet ja uimapuku. Viikonloppujen majoitus ja kasvisruoka 40 E. Järjestää Polvijärven aal-ryhmä. Paikka Lepokoti Eheytyks, Varosentie 54, 83835 Ruvaslahti, Polvijärvi, Pohjois-Karjala. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050-547 6548, syyskuun vkl Päiville p. 041-701 5706. Yksi majoitushuone eläinten kanssa matkaaville. Lapset tervetuloa. Palaverien ajoille voi varata hoitajan Polvijärven MLL:stä.

---

## **VALMIITA ESITTEITÄ RYHMIEN KÄYTTÖÖN**

Jokainen ryhmä saa lähiaikoina postia: 30 kappaletta AAL-taitelehtisiä sekä Palvelukäsikirjan vihkosena. Taitelehtinen on esite, joka on suunnattu kärsivälle ihmiselle, joka hakee apua ja joka ei vielä tiedä AAL:stä juuri mitään.

Ryhmä voi käyttää esitettä haluamallaan tavalla. Niitä voi viedä esim. mielenterveystoimistoon tai vastaaviin paikkoihin. Sitä voi antaa erilaisille ammattilaisille, jotka kohtaavat vastaanotolla avun hakijoita. Esitettä voi jakaa infotilaisuuksissa.

Tämä taitelehtinen on valmistunut noin vuosi sitten valtuustokokouksen päätöksen saattelemana. Se on ollut ja on yhä saatavilla myös nettisivuillamme, josta ryhmä voi sen vapaasti tulostaa (lataa materiaalia > AAL esite). PDF-versioon ryhmä voi myös lisätä omat yhteystietonsa.

Nyt ryhmille lähetettäviin taitelehtisiin ryhmä voi halutessaan lisätä takaosaan omat yhteystietonsa esimerkiksi tarralla tai kirjoittamalla. Vaikka esitettä käyttäisi ilman yhteystietoja, pystyy sen lukija nettiosoitteen kautta etsimään paikallisen AAL-kokouksen.

Esitteitä voi myös tilata lisää. Tilaus tehdään samasta paikasta nettisivuiltamme kuin muunkin kirjallisuuden tilaaminen.

Palvelukäsikirjaan on koottu suuntaviivoja palvelurakenteesta. Siellä kerrotaan muun muassa, mikä on ryhmän palveluedustaja, valtuustokokous ja toimikunta.

---

### **RYHMÄT**

**Uusi AAL-ryhmä Ivalossa (Suomen pohjoisin!).**

**Kokousajat: Aina kuukauden 1. sunnuntai klo 13-15**

**Kokouspaikka: Petsamontie 5-7, Ivalo. (Samassa talossa myös Siwa ja matkahuolto). Käyntiovi talon takana, matkahuollon puolella, lastauslaiturin vieressä.**

**Lämpimästi Tervetuloa!**

**Yhteydenotot ryhmälle: [aal.ivalo\(ät\)gmail.com](mailto:aal.ivalo@gmail.com)**

---

**Porvoossa aloittaa uusi AAL ryhmä maanantaisin klo 18. Osoite on Aleksanterinkatu 12. Kadulta pääsee suoraan kerhotilaan. Tilassa toimii muina aikoina toisia vertaistukiryhmiä. 15.9. ovet avautuvat. Tervetuloa !**

## **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 AAL-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 (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-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 tarkoituksena 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.