

*ACA:ssa kummin ja kummitettavan subde edustaa hengellistä yhteyttä kahden ihmisen välillä, jotka auttavat toisiaan löytääkseen toisenlaisen elämän huolimatta vaikutuksista, joita kasvaminen toimintahäiriöisessä kodissa aiheutti. Aikuiset lapset eivät voi toipua yksin tai eristyksissä. Yhdessä opimme auttamaan toista ihmistä ja ottamaan vastaan apua. Ymmärrämme, mitä tarkoittaa olla ystävä.*

### “MATKAKUMPPANIT”

ACA:ssa toteutettava ainutlaatuinen kummitoiminnan malli asettaa kummin ja kummitettavan tasavertaisiksi, ja etsimään vastauksia ja ratkaisuja yhdessä. Kummitoiminnan avulla aikuiset lapset löytävät empatian. Tämä keskinäinen ymmärrys aikaansaa samaistumisen toiseen aikuiseen lapseen.

Kun toivomme “matkakumppaneina”, meidän ei tarvitse pelätä kummitoimintaa lapsina kokemamme ylivallan, hyljeksinnän tai kontrollin toistumisena. Monelle meistä kummisuhde on ensimmäinen mahdollisuus muodostaa keskinäiseen kunnioitukseen ja luottamukseen perustuva yhteys toiseen ihmiseen. Tämä ei ole meille tuttua, sillä tulemme perheistä, joissa ei esiintynyt terveitä ihmissuhteita eikä molemminpuolista kunnioitusta.

Jonkun henkilön pyytäminen kummiksemme on avainaskel toipumisellemme. Löytääksemme ACA-kummin, meidän on käytävä ACA-kokouksissa säännöllisesti ja ymmärrettävä ACA-periaatteet. Voimme myös etsiä henkilöä, joka on saavuttanut havaittavasti tyyneyttä ja emotionaalista raittiutta. Yleensä etsimme kummiksemme samaa sukupuolta olevan henkilön välttääksemme romanttista hämmennystä.

Voimme kysyä mahdolliselta kummilta puhelinnumeroa ja soittaa hänelle keskustellaksemme ACA:sta. Jos meistä tuntuu hyvältä puhua hänen kanssaan, kysymme voiko hän toimia kumminamme. Keskustelemme myös odotuksistamme kummissuhteen osalta. Saatamme käydä läpi tällaisen prosessin muutaman ihmisen kanssa. Lopulta pyydämme yhtä heistä kummiksemme.

Joillakin alueilla ACA-kummeja ei ole helposti saatavilla. Tällaisessa tilanteessa voimme yrittää hankkia kummin etämenetelmällä tai vierailta toisissa kaupungeissa, joissa ACA on aktiivisempi.

## KUMMITOIMINNAN TYYPPEJÄ

**Perinteinen:** Kokenut ACA:n jäsen opastaa kummitettavaa kahteentoista askeleeseen ja auttaa ymmärtämään ACA:n toipumisprosessia.

**Rinnakkaiskummi:** Kaksi ACA-jäsentä, joilla on yhtä pitkä kokemus ohjelmassa, tukevat toisiaan toipumisen jatkuessa.

**Tilapäinen kummi:** ACA:n jäsenet hoidossa tai hoitolaitoksissa voivat käyttää tilapäistä kummiä, kunnes pysyvämpi kummi ACA-kotiryhmässä löytyy.

**Etäkummi:** Maantieteellisesti eristyksissä oleville ACA:n jäsenet voivat käyttää online- tai puhelinkokouksia tuen saamiseksi. Etäisyyden tai olosuhteiden estäessä kummin tapaamisen kasvokkain etäkummitoiminta voi silti olla mielekästä ja tehokasta.

Jos meitä pyydetään kummiksi, yritämme vastata myönteisesti. Kummitoiminta on eräs ohjelman avaintoiminnoista, joka auttaa ACA:n jäsentä ylläpitämään emotionaalista raittiutta jatkaen samalla hengellistä kasvua. Toimimalla kummina toisille opimme lisää itsestämme ja toipumisen ketjusta. Opimme, että jos teemme työtä kahdentoista askeleen parissa ja käymme ACA-kokouksissa säännöllisesti, meillä on jotain annettavaa toiselle ihmiselle. Annamme eteenpäin toipumisen lahjan, jonka itse olemme saaneet.

## KUMMINA TOIMIMINEN

ACA-kummi jakaa käsityksensä hengellisestä toipumisohjelmasta kummitettavansa kanssa ja tarjoaa ohjausta tulokkaalle tämän rakentaessa oman toipumisensa perustaa ACA:n kahdentoista askeleen avulla. ACA-kummi ymmärtää toimintahäiriöisessä perheessä kasvaminen vaikutukset. Kummi ymmärtää myös haudatun surun purkamisen tärkeyden ja itsen uudelleen vanhemmoinnin 12 askeleen avulla. ACA-kummit eivät ole terapeutteja tai ammattiauttajia, mutta he voivat tarjota tarvittavaa apua kummitettavalle, joka käy läpi kaltoinkohtelua, traumaa tai muita ylivoimaisia lapsuuden kokemuksia.

## ACA-kummi

- jakaa oman tarinansa sekä toipumiskokemuksensa, voimansa ja toivonsa
- auttaa kummitettavaa ymmärtämään emotionaalista huumaantumista, aikuisen lapsen pyykkilistan ominaispiirteitä sekä alkoholisisessä ja toimintahäiriöisessä perheessä kasvamisen vaikutuksia
- rohkaisee tekemään aktiivista askeltyötä, osallistumaan kokouksiin, pitämään päiväkirjaa, mietiskelemään ja etsimään Korkeampaa Voimaa
- rohkaisee kummitettavaa murtamaan vanhoja lapsuuden perheen sääntöjä, jotka lannistivat puhumasta, luottamasta, tuntemasta ja muistamasta
- auttaa kummitettavaa tunnistamaan, ilmaisemaan ja ymmärtämään tunteita
- opastaa omalla esimerkillään olemalla aktiivinen omassa toipumisessaan.

ACA-kummin, jolla on addiktio, ei tule olla aktiivinen addiktiossaan. Emme voi toimia toisille kummeina, jos juomme, käytämme huumeita tai olemme kietoutuneet johonkin muuhun addiktiiviseen käyttäytymiseen, joka vastaa repsahdusta.

### On tärkeää muistaa, että kummi:

- ei ole kummitettavan vanhempi, auktoriteettihahmo tai Korkeampi Voima
- ei tuomitse, mitätöi tai leimaa kummitettavan tunteita tai näkemyksiä
- ei tee kummitettavan puolesta sellaista, mitä tämän tulisi tehdä itse
- ei anna tai lainaa rahaa
- ei ryhdy romanttiseen tai seksuaaliseen suhteeseen kummitettavan kanssa.

## ACA-TOIPUMISEN KETJU:

- pohjakosketus / avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- voimattomuuden ja hallitsemattomuuden myöntäminen
- avautuminen hengellisyydelle ja hengelliselle ratkaisulle
- rehelliseksi tuleminen / inventaarion tekeminen menneisyydestämme
- oman tarinamme kertominen jollekin toiselle avoimesti ja rehellisesti
- pyrkimys nöyrästi poistaa vajavuutemme
- anteeksiannon löytäminen itseä kohtaan
- vahingoittamiemme henkilöiden hyvittäminen
- päivittäisen ajattelun ja käyttäytymisen inventaarion jatkaminen
- arvostelukyvyyn löytäminen
- meditaatio ja hengellisen suunnan etsiminen
- • rakkauden ja oman itsen rakastamisen harjoittaminen
- • toipumisen sanoman saattaminen toisille

## KUMMITETTAVANA OLEMINEN

Kummi odottaa kummitettavan osallistuvan aktiivisesti omaan toipumiseensa. Kummi odottaa hänen olevan rehellinen itselleen ja toisille. Kummitettavan täytyy pitää säännöllisesti yhteyttä kummiin ja pitää kiinni sitoumuksistaan. Kummitettavien, joilla on addiktio, pitää sitoutua addiktiosta pidättäytymiseen. Emme voi työstää ACA-ohjelmaa tehokkaasti, jos käytämme alkoholia, huumeita tai toimimme muuten addiktiivisesti.

Kummi seuraa kummitettavan halukkuutta tehdä askeltyötä ja säännöllistä osallistumista kokouksiin. Kummi odottaa kummitettavan ottavan täyden vastuun ohjelman toteuttamisesta ja käytöksestään.

## VAHVISTAVIA ILMAUKSIA JA LUPAUKSIA

### Kummitettaville:

- Voin pyytää apua tuntematta olevani vaivaksi.
- Voin olla tasavertainen suhteessani toiseen ihmiseen.
- Olen halukas tekemään mitä tahansa toipuakseni.
- Pystyn valitsemaan terveen kummin.
- Työstän vahvaa ACA-ohjelmaa askel kerrallaan.
- Juhlin toipumiseni virstanpylväitä.

### Kummeille:

- Minulla on jotakin annettavaa toiselle ihmiselle.
- Voin auttaa jotakuta sen avulla mitä olen oppinut toipumisessa.
- Voin auttaa toista ACA:laista riippumatta siitä, millaista kaltoinkohtelua olemme lapsuudessa kokeneet.
- Jaan ennemmin kokemukseni kuin annan neuvoja.
- Vältän toisten korjaamista ja pelastamista.
- Pidän terveet rajat.

Päätös lopettaa kummisuhde ei ole hylkäys. Kun jompikumpi päättää, että on aika siirtyä muualle, hänen pitää olla rehellinen ja hienotunteinen päätöksen suhteen.

Matkakumppani-tyyppisessä kummitoiminnassa sekä kummitettavan että kummin edellytetään noudattavan ACA:n askelten periaatteita kaikissa toimissaan. Näitä periaatteita ovat antautuminen, rehellisyys, inventaario ja halukkuus. Tämä on ACA:laista vastavuoroista kummitoimintaa.

*Tämän esitteen tiedot ovat pääosin Alkoholistien Aikuiset Lapset-kirjan luvusta 11. Saadaksesi lisätietoa kummiudesta voit paneutua kyseiseen lukuun.*

# ACA Kummitoiminta: Matkakumppanit



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-04-fi-a