

## Johdanto

Alkoholistien aikuiset lapset (ACA) on kahtatoista askelta ja kahtatoista perinnettä käyttävä ohjelma alkoholisisäisissä 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 ilmapöydässä. Saamme selville, miten alkoholismi ja muut perheen toimintahäiriöt vaikuttivat meihin menneisyydessä ja miten ne vaikuttavat meihin nykyään. Alamme tiedostaa lapsuudessamme vaikuttaneet epäterveet tekijät. Harjoittamalla kahtatoista askelta, keskittymällä ACA:n ratkaisuun ja hyväksymällä ymmärryksemme mukaisen rakastavan korkeamman voiman löydämme vapauden.

## Miksi alun perin tulimme ACA:han

Päätöksemme ja vastauksemme elämän haasteisiin eivät tuntuneet toimivan. Elämästämme oli tullut hallitsematonta. Olimme kokeilleet kaikkea mahdollista, minkä luulimme tekevän meidät onnellisiksi. Menetimme usein luovuutemme, joustavuutemme ja huumorintajumme. Emme kyenneet enää jatkamaan samanlaista elämää. Meistä oli kuitenkin lähes mahdotonta päästää irti ajatuksesta, jonka mukaan pystyisimme korjaamaan itsemme. Lopen uupuneina pidimme kiinni toivosta, että uusi ihmissuhde, uusi työpaikka tai muutto voisi parantaa meidät, mutta niin ei koskaan tapahtunut. Päätimme etsiä apua.

## Miksi palaamme yhä uudestaan

ACA-tapaamisen lopussa ryhmän jäsenet rohkaisivat toisiaan palaamaan aina uudestaan kokouksiin. Miksi? Löysimme kokouksista ihmisiä, jotka kuuntelivat meitä. He eivät tuominneet meitä. He eivät yrittäneet korjata meitä. He eivät keskeyttäneet meitä, kun puhuimme. He vain kertoivat meille, että jos kävisimme kokouksissa säännöllisesti, meistä alkaisi vähitellen tuntua paremmalta. Meistä tuntuikin.

## Mitä ACA-kokouksissa tehdään

- Jaamme sen, mitä elämässämme tällä hetkellä tapahtuu ja millä tavalla käsittelemme näitä ongelmia toipumisohjelmassamme (ts. jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme).
- Rakennamme henkilökohtaista tukiverkkoa.
- Harjoitteleminen toipumista ja henkilökohtaisia rajoja palvelutehtävien avulla.

## Mitä kokouksissa ei tehdä

- Emme puhu toistemme päälle.
- Emme kritisoi.
- Emme kommentoi muiden puheenvuoroja.
- Emme tarjoa neuvoja.
- Emme käännä muiden huomiota pois puhujasta puhumalla, kuiskaamalla, elehtimällä, äännelemällä tai liikehtimällä.
- Emme riko muiden anonymiteettiä.
- Emme toista muiden ryhmässä puhumia asioita (missään asiayhteydessä).

## Millä tavoin työstämme toipumisohjelmaamme

Jokainen toipuu omaan tahtiinsa. Kokemuksesta tiedämme, että ne ACA:n jäsenet, jotka saavuttavat eniten lyhyimmässä ajassa, käyttävät toipumistyökaluja.

## ACA:n toipumistyökaluja

- Käymme kokouksissa ja soittamme ohjelmassa mukana oleville ihmisille, joiden kanssa voimme keskustella toipumiseen liittyvistä ongelmista.
- Lue ACA:n kirjallisuutta ja opimme muiden kokemuksista samalla, kun alamme ymmärtää paremmin omia kokemuksiamme.
- Määritämme omat rajamme ja puolustamme niitä.
- Työstämme ja käytämme kahtatoista askelta ja kahtatoista perinnettä.
- Tunnistamme ihmiset, paikat ja asiat, jotka ovat terveitä ja tarpeellisia tämänpäiväisessä elämässämme, ja hylkäämme sellaiset, jotka eivät ole.

- Pääsemme yhteyteen sisäisen lapsemme tai todellisen itsemme kanssa.
- Työskentelemme kummin kanssa ja rakennamme tukiverkostoja.
- Käymme kokouksissa, joissa keskitytään ongelmiin, joita meidän pitää työstää.
- Hoidamme palvelutehtäviä ACA:ssa.

Toisten kuunteleminen ja omien kokemustemme jakaminen kokouksissa auttaa meitä toipumisessamme. Joskus omien kokemustemme jakaminen kokouksissa auttaa meitä keskittymään, määrittämään ongelmamme ja selvittämään niitä. Ilmaiseksemme tunteitamme. Ääneen puhuminen auttaa meitä ratkaisemaan joitakin ongelmistamme. Puhumme siitä, millä tavoin aiomme muuttaa elämäämme tai kuinka hyvin tämänhetkinen suunnitelmamme toimii. Ajoittain kerromme edistymisestämme tai voitoistamme. Käytämme usein kokouksia tarkistaaksemme toipumisohjelmamme todellisen tilanteen; vertaamme nykyistä elämäämme ohjelman parissa siihen aikuisena elämäämme elämään, jota vietimme ennen ACA-ohjelman pariin tulemistamme.

Kokouksissa alamme ymmärtää, millä tavoin lapsuudenkokemuksemme muovasivat tämänhetkisiä asenteitamme, käyttäytymismallemme ja valintojamme. Kun kuulemme toisten puhuvan kokemuksistaan, tunnistamme itsemme. Opimme, miten voimme muuttua. Meistä alkaa tuntua, että sisällämme on ihminen, joka ei ole se, joka meidät on opetettu olemaan. Jotkut kutsuvat tätä ”sisäiseksi lapsiksemme”. Löydämme todellisen itsemme.

Lue ACA-ongelmista kertovaa kirjallisuutta ja käytämme kirjallisuutta usein pelastuslauttana. Silloin kun elämämme muuttuu väliaikaisesti myrskyisäksi, pidämme kiinni siitä, mitä olemme lukeneet. Monet meistä kirjoittavat päivittäin, koska se helpottaa meitä saamaan asioille uuden näkökulman. Jotkut meistä kirjoittavat päästäkseen kosketuksiin sisäisen lapsensa kanssa. Kirjoitamme lapsuudestamme, päivittäisistä ajatuksistamme, toistuvista kamppailuistamme ja elämäämme ja itseämme koskevista oivalluksista. Kirjoitamme uusista ongelmista sitä mukaa, kun niitä ilmenee. Käymme ACA:n tapahtumissa kokousten ulkopuolella, jotta oppisimme olemaan spontaaneja ja pitämään hauskaa.

Alamme vähitellen tunnustamaan lapsuutemme negatiivisen kasvatuksen, joka ohjaa elämäämme. Opimme

korvaamaan sen terveellä käyttäytymisellä. Tämä on ensimmäinen askel kohti "uudelleenvanhemointia". Kun me vähitellen uudelleenvanhemmoimme itseämme, näkökantomme elämään muuttuu. Alamme katsoa elämää emotionaalisesti kypsästä perspektiivistä. Lopulta meistä tulee onnellisempia, vahvempia, kyvykkämpiä ihmisiä ja pärjäämme elämässä paremmin. Opimme kunnioittamaan muita ja itseämme. Elämänlaatomme paranee, kun opimme määrittelemään ja ilmaisemaan rajamme sekä vaatimaan, että niitä kunnioitetaan.

Kokemuksesta olemme oppineet, että ne ACA:n jäsenet, jotka edistyvät eniten lyhyimmässä ajassa, ovat niitä, jotka käyttävät "toipumisen työkaluja". Olemme myös huomanneet, että jokainen meistä toipuu omassa tahdissaan. Olemme yksilöitä, joilla on monenlaisia kokemuksia ja taustoja.

## Jäsenyys

Ainoa vaatimus jäsenyydelle on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muuten toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti.

## Kirjallisuuslinjaus

Monet kahdentoista askeleen ohjelmat vaativat, että kokouksissa on saatavilla ainoastaan ohjelman puitteissa julkaistua kirjallisuutta. ACA-ohjelma on alusta alkaen ollut sitä mieltä, että arvokasta tietoa on saatavilla ohjelman ulkopuoleltakin. Ehdotamme kuitenkin, että kaikki kokouksiin tuotava ulkopuolinen kirjallisuus on sopusoinnussa ACA:n kahdentoista askeleen ja kahdentoista perinteen kanssa. Ohjelmamme ehdottaa myös, että tällainen kirjallisuus pidettäisiin erillään ACA:n maailmanpalveluorganisaation hyväksymästä kirjallisuudesta. Lisää tietoa ACA:n kirjallisuuslinjauksesta saa esitteestä nimeltä "ACA:n kirjallisuuslinjaus".

## Lahjoitukset ovat vapaaehtoisia

Emme kerää jäseniltä minkäänlaisia jäsenmaksuja. Olemme kuitenkin täysin omavaraisia omien lahjoitustemme kautta. Koska arvostamme ohjelman meille tarjoamaa apua, annamme kokouksissa seitsemännen perinteen mukaisia lahjoituksia varallisuutemme mukaan.

Kokoustasolla lahjoitustemme avulla pidetään ryhmän toimintaa yllä (vuokranmaksu, virvokkeet, kirjallisuus). Alueellisella tasolla lahjoitustemme avulla pidetään yllä

viestintää paikallistoimikunnan ja maailmanpalvelun välillä. Maailmanpalvelu taas huolehtii siitä, että ihmiset löytävät kokouksiin. Jokaisella jäsenellä on velvollisuus pitää ACA toiminnassa varmistamalla, että heidän ryhmänsä tukevat paikallis-, alue- ja maailmanpalveluorganisaatioita.

## Yhteydet

ACA on itsenäinen 12 askeleen ja 12 perinteen ohjelma. Emme ole kytköksissä mihinkään muuhun 12 askeleen organisaatioon. Teemme kuitenkin yhteistyötä muiden 12 askeleen ja 12 perinteen ohjelmien kanssa. Emme ole liittyneet yhteen minkään lahkon, uskontokunnan, järjestön, hoitolaitoksen, poliittisten järjestöjen tai viranomaisten kanssa. Emme osallistu mihinkään kiistoihin emmekä kannata tai vastusta mitään asiaa.

## Henkilökohtainen kutsu

Tämä on henkilökohtainen kutsu sinulle tulla ACA:han *ja tulla yhä uudestaan*. Läsnäolosi kokouksissa auttaa meitä toipumisessamme. Tiedämme tämän ohjelman toimivan meidän elämässämme. Emme ole vielä nähneet kenenkään rehellisesti ohjelman parissa työskentelevän epäonnistuvan.

Tämä on meidän polkumme mielenterveyteen, meidän ohjelmamme mielenrauhaan.

Kutsumme sinut osallistumaan. ACA toimii!

Uusintapainokset jakeluun ainoastaan ACA:n sisällä tai kirjallisella luvalla osoitteesta:

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

---

# ACA on...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
<http://acawsoec.com>  
[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)

©2017 ACA WSO, Inc.  
Kaikki oikeudet pidätetään..  
102-03-fi-a