

Kenelle Alateen on tarkoitettu?

Alateen on tarkoitettu nuorille, joille vanhempien, sukulaisten tai ystävien alkoholismi aiheuttaa tai on aiheuttanut ongelmia. Alateenit ovat Al-Anon-yhteisön jäseniä.

Alateenissa nuoret oppivat hyväksymään, että alkoholismi on sairaus. Kahdentoista askeleen avulla he alkavat ymmärtää, että eivät voi muuttaa toista ihmistä. He oppivat siirtämään ajatuksensa pois alkoholista, tiedostamaan oman identiteettinsä ja keskittymään omaan kasvuunsa.

Alateenit ovat teini-ikäisiä Al-Anon-yhteisön jäseniä. Sanan ”Alateen” lopputavu on peräisin englanninkielisten numeroiden 13–19 (thirteen, fourteen jne.) loppuosan teen-tavusta. Tätä nuoremmatkin saattavat olla kypsiä tulemaan Alateeniin. Jokainen ryhmä päättää itse alaikärajan. Yli 20-vuotiaita rohkaistaan siirtymään Al-Anoniin.

Alateen-ryhmän perustaminen

Alateen-ryhmän perustavat tavallisimmin Al-Anonin jäsenet, joilla on omia lapsia tai jotka muuten haluavat auttaa alkoholismiolosuhteissa kasvavia lapsia. Joskus myös nuoret tekevät itse aloitteen.

Alateen-kummeja ja tukijoita voi löytyä läheisestä Al-Anon-ryhmästä. Asian voi myös ottaa puheeksi aluekokouksessa. Al-Anon-alueet ovat ensisijaisesti vastuussa siitä, että niiden Alateen-ryhmät toimivat perinteiden mukaisesti (katso palvelukäsikirja).

Kaksi Al-Anonin jäsentä voi perustaa Alateen-ryhmän. Al-Anon-toimisto lähettää pyydettyä Alateen-ryhmän perustietolomakkeen, kummikaavakkeen, turva- ja muut ohjeet. Ryhmän perustamiseen tarvitaan alueen ja Alateen-toimikunnan suostumus, alue myös hyväksyy Alateen-kummit.

Kun Alateen-ryhmä on perustettu, se saa Al-Anon-toimistosta ilmaisen kirjallisuuspaketin ja ryhmän tiedot liitetään Al-Anonin kotisivun (www.al-anon.fi) ryhmäluetteloon sekä vuosittain julkaistavaan ryhmäluetteloon. Uusien jäsenten saamiseksi on tärkeää, että nämä tiedot pidetään ajan tasalla.

Alateen-ryhmästä kannattaa tiedottaa lähiseudun Al-Anon- ja AA-ryhmille. Myös sosiaalityöntekijät, seurakuntien työntekijät, opettajat, koulukuraattorit ja –terveydenhoitajat sekä paikalliset nuorisotalot ovat sopivia tiedotuskohteita. Alateenin käyntikorttipohjia voi tulostaa Al-Anonin kotisivuilta.

Alateen-kokoukset

Alateen-kokoukset voidaan pitää alkuillasta, pian koulun jälkeen tai samaan aikaan kuin Al-Anon- tai AA-palaverit, jolloin nuoret voivat saada kyydin vanhemmiltaan tai naapurustonsa Al-Anonin tai AA:n jäseniltä. Alateen-ryhmien tulisi kokoontua joka viikko. Tätä pitemmät kokoontumisvälit eivät tue sitoutumista ohjelmaan ja sen soveltamista päivittäin.

Alateenin toiminta perustuu Alateenin kahteentoista askeleeseen ja perinteeseen. Alateen-ryhmät toimivat nuorten kehitystason huomioon ottaen kuten muutkin Al-Anon-ryhmät ja noudattavat soveltuvin osin palvelukäsikirjan suosituksia ryhmän palvelutehtävistä ja osallistumisesta Al-Anon-yhteisön toimintaan.

Suljetut ja avoimet palaverit: Suljettuihin palaverihin saavat osallistua vain Alateenin jäsenet sekä ryhmän kummit. Nuorten vanhemmat ja muutkin aikuiset voivat olla kiinnostuneita siitä, miten Alateen-ryhmä toimii, mutta ulkopuolisten läsnäolo saattaa estää alateenejä puhumasta asioistaan avoimesti. Siksi olisi syytä järjestää joskus avoimia kokouksia, jotka tehostavat yhteistyötä Alateenin, Al-Anonin ja AA:n välillä. Kokousten järjestelystä alateenit voivat saada onnistumisen kokemuksia.

Raha-asiat: Aluksi ryhmän ylläpitoon - kirjallisuuden ja virvokkeiden hankkimiseen ja vuokran maksuun – voi pyytää tukea alueelta tai läheisiltä Al-Anon-ryhmiltä. Tarkoitus on kuitenkin, että myös Alateen-ryhmät olisivat omavaraisia. Omista raha-asioista huolehtiminen kohottaa nuorten itsetuntoa. Erityisen suurta iloa tuottaa, jos ryhmä voi vaikka kerran vuodessa tukea rahallisesti Al-Anon Keskuspalvelu ry:tä tai auttavaa puhelinta.

Kummitoiminta

Alateen-kummin oma kiinnostus on tärkeintä ryhmän toiminnalle. Ennen kaikkea hänen tulee tulla toimeen ryhmän jäsenten kanssa. Kummin vastuulla on huolehtia siitä, että paikalla on joku muu Al-Anonin jäsen, jos hän itse on estynyt saapumasta.

Alateen-kummit:

- opastavat ryhmää ja antavat perustan sen jatkuvuudelle.
- jakavat Al-Anonissa saamaansa kokemusta.
- opastavat ryhmärakenteiden ja toimintamuotojen pystyttämiseksi: toimihenkilöiden valitsemisessa, kokousten suunnittelussa, raha-asioissa ja kirjallisuuden hankinnassa.
- painottavat nimettömyyden tärkeyttä ja sitä, että se koskee omien vanhempien lisäksi kaikkia Al-Anonin, Alateenin ja AA:n jäseniä. Asiaan ei tarvitse liittyä salailua eikä häpeää.
- rohkaisevat Alateen-ryhmiä osallistumaan palveluun ryhmä- ja aluetasolla.

Kummi opastaa ryhmää, mutta nuorten tulisi ottaa vastuu ryhmästä niin pian kuin mahdollista.

Kummitoiminnan perustana on:

- halu auttaa ja ymmärtää nuoria
- ennakkoluulottomuus nuorten kokemusten suhteen.
- tukeva Al-Anon -tausta ja sen ylläpito sekä kokemus 12 askeleen ohjelman soveltamisesta omaan elämään.
- tukeutuminen maailmanpalvelun hyväksymään kirjallisuuteen menettelytapoja ja perinteitä koskevissa kysymyksissä. Kummi ei saisi tuoda liikaa esiin henkilökohtaisia tulkintojaan.
- tieto yhteiskunnan keinoista auttaa nuoria heidän ongelmistaan ja varovaisuus neuvojen ja erityisohjeiden antamisessa.
- rohkeus muistuttaa nuorille Alateenin päätarkoituksesta, jos ryhmä on vaarassa muuttua seurusteluterhoksi tai muutoin eksymässä pois ohjelmasta.
- olla paheksumatta nuorten tapaa ilmaista itseään.
- kyky rohkaista ryhmän puheenjohtajaa pitämään ryhmä sovitussa aiheessa, jonka tulee keskittyä Alateenin periaatteisiin: 12 askeleeseen, 12 perinteesseen ja iskulauseisiin.
- halu kuunnella ja olla ehdottelematta, miten nuorten tulisi elää ja toimia. Nuoret löytävät itse ratkaisut ongelmiinsa, kun keskustelevat niistä.

Kun ryhmä luottaa kummiinsa, nuoret voivat puhua kaikista murheistaan ja ongelmistaan. Alateen-kummi on vastuussa Alateenin jäsenistä niin kuin aikuinen on vastuussa alaikäisistä lapsista.

Suomenkielistä Alateen-kirjallisuutta

Uskallan olla minä – työkaluja alkoholiperheiden lapsille (B-23)

Alateenissa keskustellaan tyyneydestä (P-69)

Alateenissa keskustellaan iskulauseista (P-70)

Alateen on osa Al-Anonia. Se on sellaisten nuorten yhteisö, joiden elämään on vaikuttanut sukulaisen tai ystävän alkoholismi. Autamme toisiamme jakamalla kokemuksemme, voimamme ja toivomme. Uskomme, että alkoholismi on sairaus, joka vahingoittaa myös alkoholistin perheenjäsenten mielen ja ruumiin terveyttä. Emme voi muuttaa emmekä määrätä vanhempiamme tai muita alkoholistiläheisiämme, mutta voimme irrottautua heidän ongelmistaan rakkautta.

Alateen ei ole sitoutunut mihinkään uskonuuntaan, kirkkokuntaan, poliittiseen ryhmittymään, järjestöön tai yhteiskunnalliseen laitokseen. Ainoa päämäärämme on oppia ratkaisemaan omat ongelmamme. Suojelemme tarkoin Alateenin, Al-Anonin ja AA:n jäsenten nimettömyyttä.

Kasvamme henkisesti ja hengellisesti, kun sovelamme omaan elämäämme Alateenin kahtatoista askelta. Niiden opastuksella meistä voi tulla onnellisia ihmisiä.

Alateenin kahdentoista askeleen alkusanat