

Alateen on tarkoitettu alle 20-vuotiaille alkoholiperheiden nuorille. Alateenissa et ole yksin, muutkin ryhmän jäsenet ovat kokeneet samanlaisia asioita kuin sinä. Sinulla on elämä edessäsi. Tee siitä paras mahdollinen perheolosuhteistasi huolimatta.

Alateenissa voit

- puhua vaikeuksista avoimesti
- oppia uusia selviytymistapoja
- tulla rohkeammaksi ja rohkaista toisia
- saada tyydyttäviä ja palkitsevia kokemuksia omaa elämääsi varten.

Alateenissa opit, että

- pakonomainen juominen on sairaus
- et ole syyppä kenenkään toisen juomiseen
- voit muuttaa tai hallita vain itseäsi
- voit irrottautua alkoholistin ongelmista ja silti rakastaa häntä
- sinulla on hengellisiä ja älyllisiä voimavaroja, joiden avulla voit kehittää omia kykyjäsi olosuhteista riippumatta.

Seuraavan 20 kysymyksen avulla voit miettiä, sopisiko Alateen sinulle.

- Huolestuttaako sinua** äitisi, isäsi, läheisen ystäväsi tai sukulaisesi alkoholien käyttö?
- Ovatko** lommat, perhejuhlallat tai kutsut menneet juomisen takia toistuvasti pilalle?
- Valehteletko** salataksesi jonkun toisen juomisen tai sen, mitä kotonasi tapahtuu?
- Pelkäätkö**, että läheisesi ärsyyntyy sinun takiasi ja lähtee juomaan?
- Pysytkö poissa kotoa** niin paljon kuin mahdollista, koska inhoat sitä mitä siellä tapahtuu?
- Peitätkö mielipahasi** käyttäytymällä kuin juominen ei liikuttaisi sinua tippaakaan?
- Tuntuuko sinusta**, ettei kukaan rakasta sinua tai välitä siitä, mitä sinulle tapahtuu?
- Pelkäätkö tai häpeätkö** tuoda ystäviä kotisi?
- Uskotko**, että alkoholistin käytös johtuu sinusta, muista perheenjäsenistä tai yhteiskunnan epäoikeudenmukaisuudesta?
- Huolestuttaako sinua** seuraavaan tapaan: ”Jollet lopeta juomista ja räyhäämistä, karkaan kotoa?”
- Oletko luvannut** parantaa tapasi, keskittyä koulu- tai työtehtäviin, toteella vanhempiasi tai pitää huoneesi siistinä, koska olet uskonut, että juominen loppuu, jos käyttädyt esimerkillisesti?
- Ajatteletko**, että jos äitisi tai isäsi rakastaisi sinua, hän lopettaisi juomisen?
- Oletko joskus** uhannut vahingoittaa tai jopa vahingoittanut itseäsi, jotta vanhempasi pelästyisivät ja pyytäisivät sinulta anteeksi?
- Uskotko**, ettei kukaan voi ymmärtää, mitä sinusta tuntuu?
- Onko sinulla** tai perheelläsi rahahuolia juomisen takia?
- Oletko joutunut** olemaan humalaisen kuljettajan kyydissä?
- Oletko harkinnut** soittamaan poliisille, koska olet pelännyt alkoholistin väkivaltaisuutta?
- Välitteletkö** seurustelusuhteita tai muita läheisiä ystäville, mitä kotonasi tapahtuu?
- Oletko koskaan** ollut työkeä ystäville ja kavereillesi, koska olet ollut vihainen jonkun toisen juomisesta?
- Uskotko**, että ongelmasi ratkeaisivat, jos juominen loppuisi?

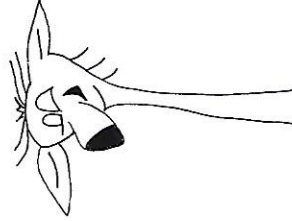
Jos vastasit myöntävästi joihinkin näistä kysymyksistä, Alateen voi auttaa sinua.

Alateen

on osa Al-Anonia

Al-Anon on alkoholistien omaisten ja ystävien yhteisö. Al-Anon-ryhmät on tarkoitettu aikuisille ja Alateen-ryhmät teini-ikäisille läheisille. Jokaisessa Alateen-ryhmässä on läsnä kummina Al-Anonin aikuinen jäsen.

Al-Anonissa ja Alateenissa sovelletaan kahdentoista askeleen ohjelmaa, johon kuuluvat luottamuksellisuus ja nimettömyys.



Alateen-kirja

”Uskallan olla minä”
työkaluja alkoholiperheiden nuorille

Kirjassa nuoret kertovat elämästään alkoholiperheessä ja kokemuksistaan Alateen-ryhmissä. Alateenissa paha olo helpottaa ja itsetunto kohenee. Verstaistuki, tosiasioiden hyväksyminen ja Alateen-ohjelman työkalut tuovat iloa ja toivoa elämään.

Kirjan tarjoama nuorten näkökulma antaa uusia ideoita vanhempien kasvatustehtävään. Kirja on tarpeellinen myös niille ammattiauttajille, jotka työskentelevät ongelmaperheiden parissa. Tilaukset Al-Anon-toimistosta.

Uskallia olla sinä!

Alateen

Alkoholiperheiden nuorille

alateensuomi@gmail.com

Oletko huolissasi
läheisesi

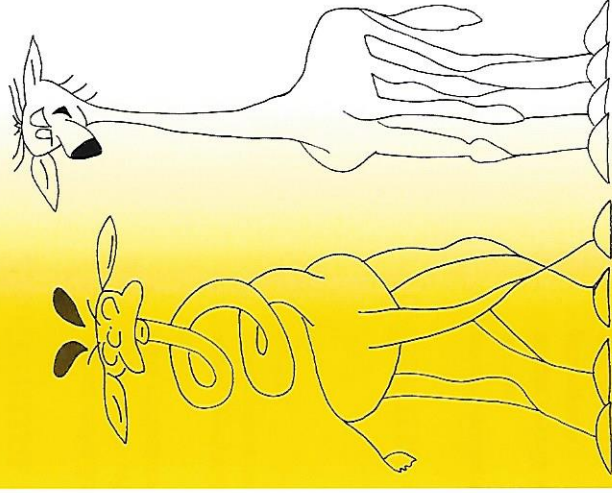
alkoholin käytöstä?

Apua

Alateenista

Alateen

Alkoholiperheiden nuorille



alateensuomi@gmail.com

Al-Anon-toimisto

Puh. 050 341 9406
al-anon@al-anon.fi
www.al-anon.fi

Ryhmätiedustelut ja keskusteluapua
myös läheisille
AA:n puhelinpäivystys
(09) 750 200 joka päivä klo 9–21.

Al-Anon-perheryhmät
– apua ja toivoa
alkoholistien läheisille

