

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. Vertaistuki, tosiasioiden hyväksyminen ja Alateen-ohjelman työkalut tuovat iloa ja toivoa elämään.

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

Uskalla olla sinä!

Alateen Kolo

Chat-ryhmä torstaisin 19–21
www.helppimesta.fi/Kolo



Al-Anon-toimisto

Puh. (019) 739 679 arkisin klo 10–15
al-anon@al-anon.fi
www.al-anon.fi/alateen

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

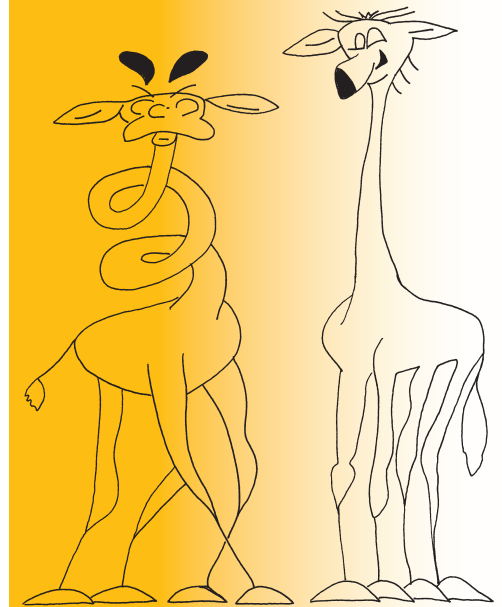


Oletko huolissasi
läheisesi
alkoholin käytöstä?

Apua
Alateenista

Alateen

Alkoholiperheiden nuorille



Al-Anon-perheryhmät
– apua ja toivoa
alkoholistien läheisille



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.

1. **Huolestuttaako sinua** äitisi, isäsi, läheisen ystäväsi tai sukulaisesi alkoholin käyttö?

2. **Ovatko** lomat, perhejuhlat tai kutsut menneet juomisen takia toistuvasti pilalle?

3. **Valehteletko** salataksesi jonkun toisen juomisen tai sen, mitä kotonasi tapahtuu?

4. **Pelkäätkö**, että läheisesi ärsyyntyy sinun takiasi ja lähtee juomaan?

5. **Pysytkö poissa kotoa** niin paljon kuin mahdollista, koska inhoat sitä mitä siellä tapahtuu?

6. **Peitätkö mielipahasi** käyttäytymällä kuin juominen ei liikuttaisi sinua tippaakaan?

7. **Tuntuuko sinusta**, ettei kukaan rakasta sinua tai välitä siitä, mitä sinulle tapahtuu?

8. **Pelkäätkö tai häpeätkö** tuoda ystäviä kotiisi?

9. **Uskotko**, että alkoholistin käytös johtuu sinusta, muista perheenjäsenistä tai yhteiskunnan epäoikeudenmukaisuudesta?

10. **Uhkailenko** seuraavaan tapaan: ”Jollet lopeta juomista ja räyhäämistä, karkaan kotoa?”

11. **Oletko luvannut** parantaa tapasi, keskittyä koulu-tehtäviin, totella vanhempiasi tai pitää huoneesi siistinä, koska olet uskonut, että juominen loppuu, jos käyttäydyt esimerkillisesti?

12. **Ajatteletko**, että jos äitisi tai isäsi rakastaisi sinua, hän lopettaisi juomisen?

13. **Oletko joskus** uhannut vahingoittaa tai jopa vahingoittanut itseäsi, jotta vanhempasi pelästyisivät ja pyytäisivät sinulta anteeksi?

14. **Uskotko**, ettei kukaan voi ymmärtää, miltä sinusta tuntuu?

15. **Onko sinulla** tai perheelläsi rahahuolia juomisen takia?

16. **Oletko joutunut** olemaan humalaisen kuljettajan kyydissä?

17. **Oletko harkinnut** soittaa poliisille, koska olet pelännyt alkoholistin väkivaltaisuutta?

18. **Välitteletkö** seurustelusuhteita tai muita läheisiä ystävyysuhteita, ettei kukaan saisi selville, mitä kotonasi tapahtuu?

19. **Oletko koskaan** ollut työkeä ystävillesi ja kavereillesi, koska olet ollut vihainen jonkun toisen juomisesta?

20. **Uskotko**, että ongelmiasi ratkaisivat, jos juominen loppuisi?

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