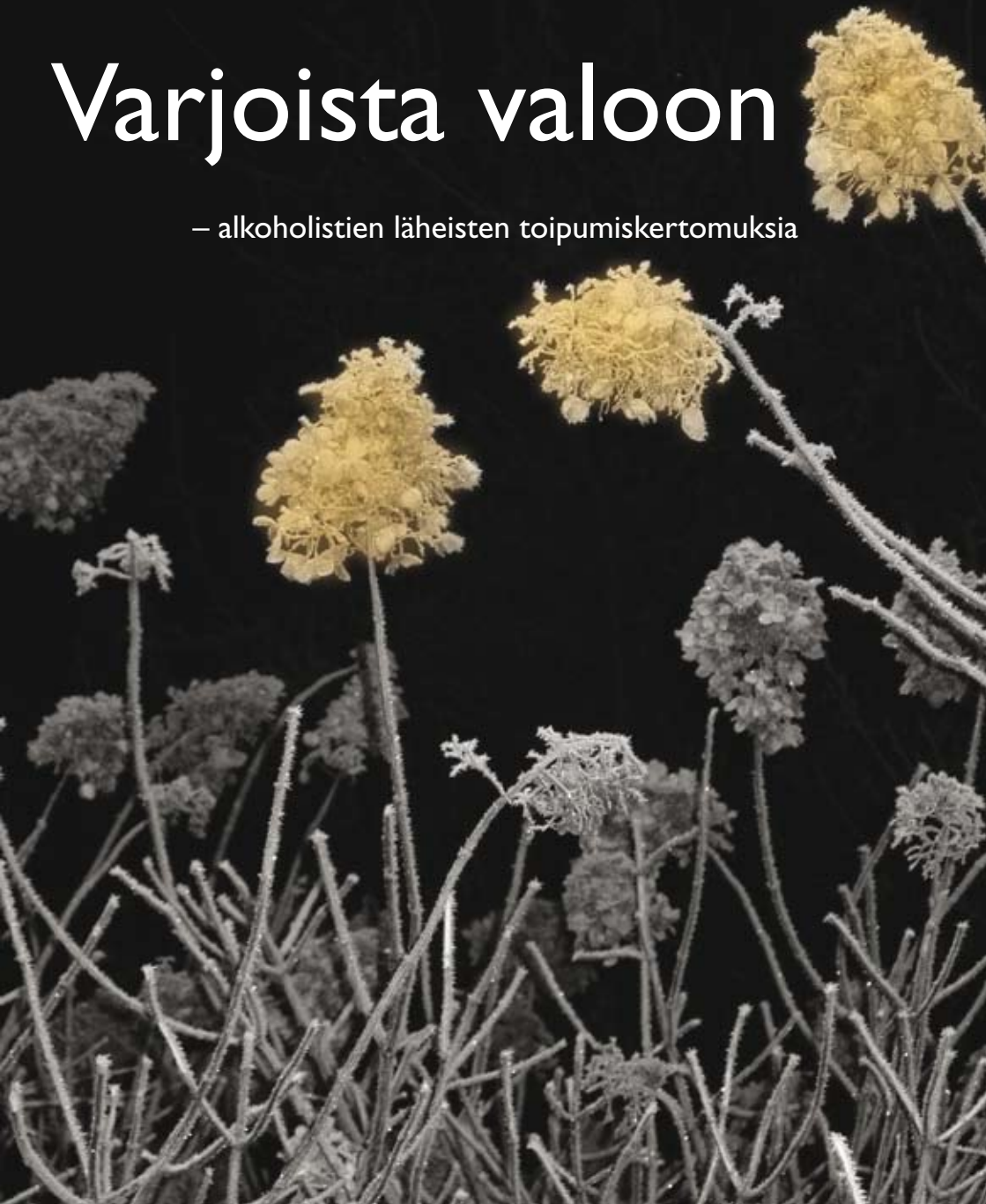


# Varjoista valoon

– alkoholistien läheisten toipumiskertomuksia



# Al-Anonin tarkoitus



Al-Anon-perheryhmät on alkoholistien omaisten ja ystävien yhteisö. Sen tarkoitus on auttaa toipumaan läheisen ihmisen alkoholinkäytön aiheuttamista ongelmista. Al-Anonissa alkoholismia pidetään koko perheen sairautena. Ryhmissä jäsenet jakavat kokemuksensa elämästä alkoholismisairaudesta vaikutuspiirissä. Asenteen muutos voi auttaa koko perhettä.

Al-Anon ei ole sitoutunut mihinkään uskonsuuntaan, kirkkokuntaan, poliittiseen ryhmittymään, järjestöön tai yhteiskunnalliseen laitokseen. Se ei ota kantaa

kiistakysymyksiin, ei puolesta eikä vastaan. Jäsenmaksuja ei ole. Al-Anon on omavertainen ja toimii jäsentensä vapaaehtoisten avustusten turvin.

Alkoholistien läheisten auttaminen on Al-Anon-perheryhmien ainoa tarkoitus. Noudatamme itse kahtatoista askelta sekä rohkaisemme ja ymmärrämme alkoholistiomaisiamme. Toivotamme alkoholistien perheenjäsenet tervetulleeksi ryhmään ja lohdutamme heitä.

*Al-Anonin kahdentoista askeleen alkusanat*

# Miksi alkoholistien läheiset tarvitsevat apua ?

*Al-Anonissa alkoholismi ymmärretään koko perheen sairaudeksi, jossa ihmissuhteet vääristyvät ja negatiiviset tunteet voimistuvat.*

*Läheiset kertovat oireistaan näin:*

Mieheni oli tuurijuoppo, jolla oli aina hyviä syitä juomiseen. Otin itseeni kohdistuvat syytelyt todesta. Tein kaikkeni ollakseni niin hyvä ihminen, ettei minun takiani tarvitsisi juoda. Silti juominen paheni, minä ahdistuin, katkeroiduin, vaivuin itsesääliin ja pelkäsin tulevaisuutta. Hoidin miehelleni kuuluvia asioita ja valehtelin hänen puolestaan. Nuoremmalla lapsella oli kouluvaikeuksia, vatsakipuja, painajaisunia, mutta silti käytin kaikki voimani alkoholistin hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Lapset olivat kaukana kakkosena.

*Eila*

Sinisilmäisyyttäni en tunnistanut vaimoni sairautta avioliittomme alkuvuosina. En siitä, että vieraspäivällisillä vaimoni joi kaksi pulloa viiniä siinä kun me muut kaksi lasillista. Tai siitä, että seuraavana aamuna hän jatkoi juomista. Ihmettelin vain, miksi hän kauniina sunnuntaiaamuna kittaa väljähtynyttä viiniä. Vuosien kuluessa vaimoni alkoholismi vain paheni. Hän menetti työnsä, lakkasi huolehtimasta ulkonäöstään eikä kyennyt hoitamaan poikaamme eikä kotiamme. Pitkään aikaan en halunnut myöntää ongelmaa, vaan olin osana salaamis- ja kieltämisprosessia. Kerrankin etsin lääkärikirjasta hyvää syytä, jonka ilmoittaisin vaimoni työnantajalle salatakseni, että hän makaa kotona krapulassa. Minusta tuli alkoholistin mahdollistaja.

*Mika*

Poikani otti jo 14-vuotiaana sellaisen kännin, ettei päässyt omin voimin kotiin. Alkoholinkäyttö lisääntyi ja hän ajautui seuraan, jossa käytettiin lääkkeitä ja huumeita. Yritin auttaa häntä. Hain sopivaa terapeuttia ja rohkaisin hyvien harrastusten pariin. Riippuvuuteni kulki käsi kädessä hänen päihdekäyränsä kanssa. Aina rankan kierteen jälkeen hän vannoni muuttuvansa, keskittyvänsä opintoihin ja lopettavansa aineiden käytön. Minä uskoin. Kun hänen intonsa lopahti ja käyttö alkoi taas, romahdimme molemmat. Yritin hallita hänen elämäänsä ja päihteiden käyttöönsä. Tunsin suunnatonta syyllisyyttä. Kuvittelin, että poikani käytti aineita sen takia, että minä olin ollut liian rikkinäinen äidiksi. Vuosiin ei elämäni mahtunut muuta kuin huoli pojasta ja oma tuskani.

*Marja-Liisa*

En voinut luottaa mieheeni koskaan missään asiassa. Jos sovimme jostain, minulla piti olla aina varasuunnitelma. Taloudellisesti olimme pitkälti minun tulojeni varassa. Juomisen loppuaikoina hän oli joskus väkivaltainen. Hän keskittyi oman itsetuhonsa ohella minun itsetuntoni tuhoamiseen onnistuen siinä melkein. Ympäristön paine minua kohtaan oli melkoinen. Läheiset ystävät ja omaiset eivät voineet ymmärtää, miksi en jättänyt häntä. En ymmärtänyt itsekään.

*Marjatta*

**Tavallisimmin Al-Anon-ryhmän apua tulee hakemaan juovan ihmisen läheinen, puoliso, lapsi tai vanhempi. Ryhmiin tullaan etsimään ratkaisuja omaan elämään, ei raitistamaan toista, vaikka aluksi se voikin tuntua kiehtovalta. Ohjelman noudattaminen voi kuitenkin myötävaikuttaa siihen, että perheen sisäiset vuorovaikutusmallit muuttuvat ja toinenkin lähtee hakemaan itselleen apua. Minkälaista on elää perheessä, jossa kaikki käyvät ryhmässä? Marja ja Raitismarkku kertovat:**

*Marja, olet ollut Al-Anonissa mukana 10 vuotta, saman ajan, jonka olet ollut Markkun kanssa naimisissa. Miten tämä nyt sattuu yhteen?*

**Marja:** Tutustuttuani mieheeni jouduin kohtaamaan itsessäni sellaisia asioita, että ymmärsin, etten enää itsesääleineni ja katkeruuskainen selviäisi. Aluksi kävin Markkun kanssa avopalaverissa, mutta pian löysin myös Al-Anonin. Markkuhan oli jo ollut AA:ssa monet vuodet.

*Minkälaista on elämä, kun koko perhe on mukana ohjelmassa?*

**Marja:** Me, joilla on kahden tunnenvammaisen lisäksi vammaisen lapsi, emme olisi selvinneet ilman ohjelmaa!

**Raitismarkku:** Ilman AA:n ja Al-Anonin ohjelmaa en olisi kestänyt itseäni enkä vaimoani! Jumala lähetti Marjan minulle, jotta kärsivällisyyteni kasvaisi ja päinvastoin: minut lähetettiin hänelle, jotta hänen kärsivällisyytensä kasvaisi. Kasvatamme toinen toisiamme ja kasvamme toistemme rinnalla. Ohjelman avulla opin

tunnistamaan, kuinka toinen perheidiän aikana joutui ihan metsään omissa ajattelussaan. Ennen olisin ajatellut: "Tämä on kaiken loppu. Näinhän tässä aina käykin." Nyt mietin, miten voin juuri silloin löytää oikean tavan suhtautua ja rakastaa toista.

**Marja:** Minä taas paotoan tunteita sisälleni, en uskalla sanoa niitä ääneen. Sitten kerran vuodessa rä-

jähdän ja voin tehdä mitä tahansa, koska viha ja raivo ovat kasvaneet niin suuriksi.

**Raitismarkku:** Kun toisella on vaikeaa, on toisen ymmärrettävä, että lähimmäisellä on itsensä kanssa vaikeaa. Annan toiselle aikaa toipua. Meille kaikille on annettu oma yksilöllinen toipumisen aika. Toinen ei voi edistää sitä. Jumalan rukousvastauksiin voi kuulua sekin, että Marja rupeaa käyttäytymään omituisella tavalla – siinä minä saan kasvaa.

*Moni avioliitto kariutuu siihen, ettei enää osata puhua toisille ja samanlaiset vuorovaikutusmallit junnaavat vuodesta toiseen. Miten voitte auttaa muita?*

**Marja:** Al-Anonin tervetuloitovastauksessa sanotaan: "Perheolosuhteiden on pakko parantua, mikäli noudatamme tätä ohjelmaa." Tähän olen uskonut, ja tämä on myös toteutunut. Hyvässä suhteessa ei ole kyse kahdesta itsekästä ihmisestä, jotka kääntävät kelkkansa eri suuntiin vastoinkäymisissä. Kriiseissä on kasvun mahdollisuus. Epäonnistuneet

# henkilökohtaista vapauttamme

ihmissuhteet on käytävä läpi, ennen kuin voi solmia uusia pysyviä. Uusi ihmissuhde otetaan usein entisen korvikkeeksi, ja silloin omaa vajavuuttaan ei pääse kohtaamaan. Usein vaimo ajattelee, että vika on juovassa tai raitistuneessa alkoholistissa. Vasta, kun hän huomaa katsoa peiliin, näkee hän ylpeän, kiukkuisen, itsesäällisen akan!

*Mitä mieltä olette palavereista, joissa parisukunta käy yhdessä?*

**Marja:** Miten yleensä perhe voi pysyä koossa, ellei käydä ryhmässä? Perheisiin muodostuu aina rooleja; toinen on alistuja ja toinen hallitsija. Miten nämä naamiot paljastuvat, jos itseään ei tutki?

**Raitismarkku:** Ohjelmassa puhutaan ”pimeästä puolestamme”. Olen olemassaolollani vaikuttanut siihen, että Marja on saanut tutustua pimeään puoleensa. Samoin olen itse joutunut tutkimaan omaa pimeyttäni.

*Eikö elämään ole tullut myös hyvää, kevyttä oloa?*

**Marja:** Aluksi ohjelman noudattaminen tuntuu kipeältä. Minäkään en olisi halunnut nähdä omaa keskeneräisyyttäni. Nyt on tiedon nälkä, mutta näkeminen ei tuo enää moraalista krapulaa. Tietäminen ei pelota; päinvastoin, on ihanaa, että tulee uusia asioita esille.

**Raitismarkku:** Alkoholismi on pahe-neva sairaus ja se voi pahentua raittiina ollessakin. Kun päivittäin kohtaan kipeitä asioita, turvaan ohjelmaan ja Jumalaan. Näin löydän lähemmäksi omaa minuuttani ja rauhaa. Bill sanoo AA elämäntapana

-kirjassaan, että tärkeintä on itse ymmärtää; ei se, että muut ymmärtävät. Yhteisinä vuosinamme olemme saaneet kasvaa kohti omaa henkilökohtaista vapauttamme. Tämän päivän rehellisyys antaa minulle mielenrauhaa ja raittiin päivän nöyryy-s näille päiville jatkuvuutta.

**Marja:** Luotan siihen, että elämässä ei voi käydä huonosti. Elämässä voi vain onnistua, kun ottaa siitä vastuun.

**Raitismarkku:** Kokemusten kautta kypsymme siihen ihmisyyteen, jonka Jumala on meille tarkoittanut. Meidän perheessä on CP-vammaisella lapsella tehtävänä näyttää, mitä on todellinen rakkaus. Se ei ole sanahelinää, vaan tekoja, luottamusta, kasvua, nöyryyttä, kärsivällisyyttä, välittämistä ja hellyyttä.

*Sanotaan, että Al-Anon on henkilökohtaisen vapauden tie. Mikä siitä tekee hyvän elämän?*

**Raitismarkku:** Olen löytänyt AA:n ja ohjelman kautta Jumalan, ja Jumalan kautta olen löytänyt hylätyn Markun – tämä on minun iloni.

**Marja:** Elämäni jokaiseen rukoukseen ja huokaukseen on tullut vastaus Jumalalta, mutta se on tullut omalla ajallaan ja tavallaan, ei niin kuin minä olisin halunnut. Ihminen ymmärtää ilon usein kuin rakkauden. Rakastumista pidetään rakkaute-na ja vain iloista asioista voidaan iloita. Todellinen ilo tulee vasta, kun on käyty tuskien läpi. Ilo on sitä, että löytää oman minuutensa – sen saa vain Jumalan kautta.

# Toipumisen apuvälineet

*Alkoholismin vaikutukset istuvat läheisissä tiukassa. Toipumiseen kannattaa käyttää kaikkia Al-Anonin tarjoamia apuvälineitä: ryhmää, kirjallisuutta, kummia ja palvelutehtäviä, sillä ne tukevat toisiaan.*

## Ryhmätoiminta

Al-Anon-perheryhmät on tarkoitettu kaikille alkoholistien läheisille, Alateen-ryhmät teini-ikäisille alkoholiperheiden lapsille ja Al-Anon aikuiset lapset -ryhmät alkoholiperheissä kasvaneille aikuisille.

Ryhmissä käytetään Al-Anonin ohjelmaa: kahtatoista askelta omaan toipumiseen ja kahtatoista perinnettä ohjaamaan ryhmän toimintaa. Jäsenet jakavat kokemuksensa siitä, miten he ovat Al-Anonin avulla selviytyneet ja saaneet elämänsä tasapainoon. Ryhmässä syntyy voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, sillä samat vaikeudet läpikäyneiden on helppo ymmärtää toisiaan.

## Al-Anonin kirjallisuus

Al-Anon julkaisee alkoholistien läheisille tarkoitettua kirjallisuutta sekä Tietoavainlehteä. Ryhmäpalaverin aluksi luetaan teksti Al-Anon-kirjallisuudesta ja sen pohjalta keskustellaan. Kirjoja kannattaa lukea kotonakin. Ne auttavat läheistä ymmärtämään, miten alkoholismi on häneen vaikuttanut ja miten siitä voi parantua. Kirjat ovat myös oiva apu, kun ahdistavat ajatukset kiusaavat. Toipuminen vie yleensä useita vuosia. Siksi kannattaa “opiskella” Al-Anonin ohjelmaa.

## Palvelutehtävät

Perinteiden mukaan Al-Anon-ryhmät ovat omavaraisia. Ne eivät ota vastaan ulkopuolisia avustuksia, vaan toimivat jäsenten antaman tuen turvin. Ryhmissä ei ole ulkopuolista terapeuttia tai ohjaajaa, vaan ne ovat vertaistukiryhmiä, joissa kaikki ovat samanarvoisia alkoholistien läheisiä. Ryhmän jäsenet vastaavat kaikista toiminnoista. Siksi ryhmissä on palvelutehtäviä, joita jäsenet ottavat vastaan toivuttuaan. Palvelutehtävät ovat tukena toipumisessa, ja niiden avulla läheiset löytävät itsestään aivan uusia kykyjä ja kasvun mahdollisuuksia.

## Tukihenkilö eli kummi

Tulokas saa ryhmästä toisten jäsenten puhelinnumeroita, joihin voi soittaa ryhmäkokoontumisten väliaikoina. Myöhemmin voi pyytää kummikseen sellaista henkilöä, joka tuntuu itselle sopivalta. Kummi opastaa soveltamaan Al-Anonin ohjelmaa omaan elämään.

# Lakkasin hyysäämästä

*Äidin tuska on suuri, kun lapsi sairastuu. Äidin tuska on myös hirvittävä - lapsen iästä huolimatta - kun hänen lapsensa sairastuu alkoholismiin.*

Järkytys oli valtava, kun perheemme keskimäinen tytär sairastui alkoholismiin. Itkin, rukoilin ja huusin. Kaatelin kotoa löytämiäni juomia vessanpönttöön. Koin epäonnistuneeni äitinä. Kerroin tyttäreleni, mihin hänen kulkemansa tie johtaa. Hän itse oli vankasti sitä mieltä, ettei juoliikkaa ja pystyy kyllä homman hallitsemaan.

Putket venyivät kahdesta päivästä viikkoon, kuukauteen, vuoteen. Lopulta juominen vei suurimman osan ajasta lukuun ottamatta ”pakollisia” selviämiskäsitelmiä.

Tyttäreni muutti asumaan omaan asuntoon lähietäisyydelleni. Napanuora välillämme ei katkennut, vaan venyi. Vahdin yökaudet hänen kotiintuloaan, sillä näin hänen asuntoonsa. Pelkäsin hänen minä hetkenä hyvänsä kuolevan. Asunnolla pyöri vaikka minkälaista porukkaa. Henkiset voimavarani alkoivat olla jo loppussa, kun minulle kerrottiin Al-Anonista.

Ryhmän tuella olen lopettanut vahtimisen. Tottakai välillä mielen valtaa pelko ja ahdistus siitä, miten tässä lopulta käy. Samalla koko ajan toivon, että kaikki kääntyisi vielä hyväksi. En usko, että tu-

hon tie on väistämätön, vaan että meidän jokaisen tiessä on risteyksiä, joissa voi valita toisin.

Välillä toivon, että tapahtuisi jotain sellaista, joka panisi tyttäreni selän seinää vasten, pysäyttäisi hänet. Sen olen tajunnut, että paapominen ja rahan lainaami-

nen on lopetettava. Suurin rakkauden osoitus on lakata hyysäämästä. Jos aikuisella lapsella ei ole rahaa ruokaan, ei sitä pitäisi olla viinaankaan. Paitsi passaamisen, olen lopettanut moralisoinnin. Toivon, että jonakin päivänä näen lapseni viettävän ”niin ja niin monetta raittiuden vuotta” - voi

käydä myös niin, etten koskaan sellaista hetkeä näe. En kuitenkaan ole katkera, enkä syytä ketään. Olen oppinut ymmärtämään, ettei kukaan voi väkisin raitistaa ketään, olkoon se vaikka oma lapsi.

*Maiju, aikuisen alkoholistitytären äiti*

# Alkoholismi ei katoa huutamalla!

Kaikki alkoi salaa noin 9 vuotta sitten. Olin usein poissa kotoa viikonloppuina työni takia. Nuorin lapsemme oli 2-vuotias, joten vaimoni oli sidottuna kotiin. Itse en huomannut mitään, tai en halunnut huomata. Eräänä lauantaina, kun hain esikoiseni kavereiltaan, hän sanoi: "Kurjaa tulla kotiin, kun äiti on kännissä." Huomasin, miten asiat ovat. Tilanne ei silloin ollut kovin paha, mutta oireet olivat selvät. Viikonloppusuunnitelmat alkoivat pettää, ei päästykään aamupäivällä uimahalliin ja muuta.

Yritin houkutella vaimoani A-klinikalle. Hän ei suostunut, eihän hän ole mikään alkoholisti. Kävin itse A-klinikalla ja varmistuin, että olin oikeassa vaimoni alkoholinkäytöstä. Hänellä oli muutama ruku-lipäpäivä kuukaudessa. Töihin se selittyi lapsen flunssalla tai muulla. Vuoden päästä sain vaimoni A-klinikalle. Hän kertoi, että ihmettelivät siellä, miksi hän oli ylipää-tään tullut. Kysyin vaimoltani kolmannen krapula-aamun jälkeen, että kerroitko kaiken rehellisesti. Väitti kertoneensa. Sitten menimme yhdessä A-klinikalle, mutta se ei johtanut mihinkään ja riidellessämme tuli ilmi totuus: Ei hän ollut käynyt terapiassa kertaakaan.

## Sain purkaa tuskani Al-Anonissa

Juomiseen meni jo viikon pari arkipäivääkin. Otin yhteyttä Al-Anonin puhe-

linpäivystykseen, josta kerrottiin missä Al-Anon-ryhmä kokoontuu. Minulle kerrottiin myös, että siellä on todennäköisesti vain naisia, sillä usein, jos nainen juo, mies heittää hänet pihalle ja ongelmat lakkaavat siihen. Lykkäsin menoani, mutta oloni kävi yhä huonommaksi. Olin yksin. Ei ollut paikkaa, missä sanoa, että en jaksaa tai mistä olisi saanut tukea. Menin ensimmäiseen kokoukseen. Paikalla oli vain naisia, mutta minua ei hämmästelty, vaan toivotettiin tervetulleeksi. Kukin vuorolleen kertoi, miksi he ovat paikalla, miten heidän kumppaninsa olivat juoneet tai joivat, miltä heistä on tuntunut. Näin,

että he todella tiesivät, millaista on elää alkoholin pilaamassa parisuhteessa ja halusivat jakaa kokemansa. Olin varma, että pystyn kertomaan kaiken helposti, mutta kyöneleitä ei pidätellyt mikään. Ei siksi, että oma tarinani olisi ollut se kamalin, vaan siksi, että tajusin näiden ihmisten ymmärtävän. Kuukauden kuluttua kerroin vaimolleni.

Hän piti minua outona; eihän hän ollut alkoholisti. Tilanteemme rauhoittui, sillä minä opin suhtautumaan juomiseen paremmin. Riitelimme vähemmän, huutamallahan ei alkoholismi katoa. Sain Al-Anonista voimaa jaksaa ja ennen kaikkea yhden illan viikossa, jolloin voi puhua tunteistaan ja elostaan alkoholistin rinnalla. Opin, että alkoholismi vaikuttaa koko

**Eräänä lauantaina, kun hain esikoiseni kavereiltaan, hän sanoi: "Kurjaa tulla kotiin, kun äiti on kännissä."**



perheeseen ja sairastuttaa läheiset. Vaikka meillä vielä juotiinkin, en enää provosoinut loputtomiin riitoihin ja lapsillani oli helpompaa.

Alkuun vaimoni joi entistä enemmän palaveri-iltoina ja haukkui minut idiootiksi, kun siellä kävin. Parin kuukauden päästä hän alkoi kysellä, mitä siellä tehdään, juoruanko hänestä. Kerroin, että olen senkin tehnyt, mutta että siellä ei puhuta alkoholisteista, vaan keskitytään omaan itseän ja siihen, miten itse paremmin toimisi. ”Paska paikka,” kuului tuomio ja juominen yltyi.

Meni pari kuukautta ja vaimoni sanoi, että olen muuttunut: ”Et enää haasta riitaa.” Aiemmin nostin riidan, kun haukuin häntä ja hänen juomistaan, kun en jaksanut hänen humalaisia juttujaan ja kun provosoiduin minulle heitettyistä täkyistä. Olin alkanut irtautua tilanteista, oppinut olemaan tyynempi.

Seuraavat pari kuukautta kului, tuli vapun aatto ja vapunpäivänä loppui vaimoni juominen. Nyt yritämme oppia tuntemaan toisemme uudelleen. Miehen vuoden juominen aiheutti sen, että kasvoimme erillemme. Nyt koetamme selvittää, mitä toiselle on tapahtunut. Seksielämämme lakkasi jo viisi vuotta sitten. Kumpikaan ei kuitenkaan onneksi hankkinut rakastajaa. Nyt läheisyytemme on pikku hiljaa tullut luontevammaksi.

Olen tullut kärsivällisemmäksi kuin hänen juodessaan. Jaksan odottaa, mitä meistä vielä tulee. Voi olla että tulee eroakin, mutta uskon, että voi tulla jotain todella hienoa, sillä nyt meitä on kaksi, jotka haluamme asioiden parantuvan.

## Reagoin muutokseen sairastumalla

Kurjaa on se, että olen itse sairastunut. Diagnoosini on masennus, aika syvä ja vaikea. En ole pystynyt tekemään töitä moneen aikaan. Sain lähetteen mielenterveyspuolelle ja ajan puolen vuoden pää-

hän. Onneksi Al-Anon on auttanut

minua pysymään järjissäni ja toiveikkaana. Al-Anonissa ei sanottu: ”Et saa apua nyt, meillä on täyttää.” Apua saa välittömästi, kun menee ryhmään. Uskon, että ilman Al-Anoniin menoani vaimoni saattaisi vielä juoda.

Minä olisin jo romahtanut taakan alle tai jos hän olisi raitistunut, olisin ollut ilman apua masentuneena. Sen sijaan minulla on Al-Anonissa ollut yksi kiinnekohta elämään; yksi ilta, jota odottaa; yksi paikka, jossa voin kertoa, miltä tuntuu, kuunnella muita ja löytää puheenvuoroista uusia ratkaisuja.

Tuntuu, että Al-Anon on pelastanut vaimoni juomiselta, minut vielä pahemmalta ja palauttanut lasten uskon vanhempiansa. Riidat ovat kaikonneet, nyt yritetään suunnitella tulevaa, korjata rikki mennyt.

Vaimoni on käynyt tutustumassa AA:han ja käy nyt A-klinikalla. AA ei ehkä ole hänen juttunsa, ainakaan vielä. Toisaalta minun kauttanihan tämä ohjelma vaikuttaa myös häneen. Paskana hän ei enää ohjelmaamme pidä, ja vaikka pitäisikin, niin melkoisen kaunis kukka tästä lantakasasta on kasvamassa.

*Pekka*

**Al-Anonissa ei sanottu: ”Et saa apua nyt, meillä on täyttää.” Apua saa välittömästi, kun menee ryhmään.**

# Isäni alkoholismi

## heijastui miessuhteisiini

Olen alkoholisti-isän aikuinen lapsi. Lapsuudessani asiasta ei puhuttu. Isää pelättiin; hän huusi, uhkaili, rikkoi tavaroita. Koskaan ei tiennyt, millä päällä hän tulisi, joten välillä menimme naapuriin tai isoäidin luo yöksi. Äiti pakeni ulkosaunaan, navettaan... ja me lapset muka nukuttiin. Äiti piti huolta omasta turvallisuudestaan, ja me jäimme vaille turvaa. En kuitenkaan muista isän lyöneen, enimmäkseen hän käytti uhkailua. Muistan toivoneeni, että isäni kuolisi, ja siitä kannoin syyllisyyttä.

Lapsuuden kokemukset heijastuivat miessuhteisiini. Ensimmäisen pitemmän seurustelun jälkeen aloin seurustella vain, jos mies kohteli minua huonosti. Näin minulla oli syy jättää hänet. Seurustelusuhteiden myötä mielenterveyteni alkoi horjua.

Jatkoin lapsuudessa opituin keinoin: luotin vain itseeni, en tunnistanut tunteitani enkä tarpeitani, tein asioita toisten toiveiden mukaan, hoivasin heikompia. Olin mukamas vahva, mutta yksin itkin syvää syyllisyyttä. Usein itkin tietämättä syytä. Minulla vain oli paha olo.

Aloin seurustella miehen kanssa, jossa oli kaikki viat, joiden takia olin aiemmin lopettanut seurustelun: mustasukkaisuus, alkoholi, toiset naiset. Elämämme oli kuin lapsuudenkodissa ainaisine riitoineen. Hän jätti minut vähän väliä – ja palasi parin viikon päästä, koska ”ei ollut tarkoittanut”. Minä jätin hänet, kun hän käytti

alkoholia. Kerta toisensa jälkeen aloimme uudelleen. Parin vuoden kuluttua olin niin sekaisin, että hain apua.

Kokeilin eri terapeutteja, mutta sopivan löytyminen ei ollut yksinkertaista. Olin solmussa enkä osannut puhua todellisista asioista. Tarvitsin henkilön, joka kykeni näkemään puheitteni taa. Sellainen löytyikin.

Aloin käydä myös alkoholistien aikuisten lasten itsehoitoryhmässä. Sain kuulla muiden kokemuksia, tarinoita selviytymisestä. Kertoessani tämän hetkistä ahdistusta ja paha oloa terapeutti johdatti minua kauemmas menneisyyteen. Seurustelusuhteessani kävinkin läpi lapsuudessa läpikäymättömiä tunteita, kuten hylätyksi tulemisen pelko, oma arvottomuus, pelko toista ihmistä kohtaan. Seurustelussa koin henkistä väkivaltaa, kuin aikanaan isän taholta.

Solmujen aukaisu oli tuskallista ja hiddasta. Vähitellen asiat alkoivat selkiintyä. Aloin pitää puoliani, tunteeni heräsivät, uskalsin ilmaista mielipiteeni. Ymmärsin, että olen hyvä ihminen erehdyksineni ja virheineni.

Olen hoitanut itseäni edelleen Al-Anon-ryhmässä. Muutoksen alulle paneva seurustelu kesti viitisen vuotta. Nyt olen opetellut elämään itseni kanssa.

*Maija*

# Elän päivän kerrallaan

Tapasin ex-mieheni koulun bileissä vuonna 1980. Olin silloin 16-vuotias kiltti kotityttö. Kotonani oli tiukka kuri ja tuntui suurelta vääryydeltä, kun en pääsyt viikonloppuisin kavereiden mukaan. Seurustelu mieheni kanssa oli pääsylippu porukkaan. Joka viikonloppu oltiin jonkun luona ja juotiin. Sitten aloin odottaa lasta. En voinut ajatellakaan aborttia enkä tuottaa vanhemmilleni enempää häpeää. Menin naimisiin miehen kanssa, jota en rakastanut.

Aloin kytätä ja kontrolloida mieheni juomista. Kärsin hänen juomisestaan, vaikka hän oli rauhaa rakastava kotona tissuttelija. Aikaa myöten mieheni juominen kiihtyi. Lisäksi hänellä oli psyykenlääkitys. Entisestä kotitissuttelijasta tuli oikea baarikärpänen.

Eräänä iltana sain hirveän raivokohtauksen. Aloin todella pelätä omaa käytöstäni. Mietin, että minun täytyy saada itseleni apua, ennen kuin tapan tuon miehen. Kerroin tarinani ihmiselle, joka oli itse raitistunut AA:ssa. Hän kertoi minulle Al-Anon-ryhmistä. Reilun vuoden Al-Anonisä käytyäni minulle valkeni vähitellen, että jos haluaisin pelastua lopulliselta tuholta, minun olisi erottava miehestäni. Se koituisi koko perheen parhaaksi. Avioeromme astui voimaan puolitoista vuotta Al-Anoniin menoni jälkeen.

Jatkoin ryhmässä käyntiä, kunnes aloin seurustella tiiviisti yksinhuoltajaisän kanssa, jonka ex-puoliso on myös alkoholisti. Muutimme yhteen. Vaikka hälytyskellot

soivat, en osannut jarrutella suhteen etenemistä. Olin niin kauan janonnut rakkautta, että en kyennyt näkemään karikoita.

Pian minulle alkoi valjeta ikävä totuus: avopuolisoni tarvitsi rakastajattaren lisäksi ennen kaikkea äidin ja hoitajan lapselleen, sellaisen kotihengettären, joka on kaiken aikaa käytettävissä. Itselläni ei olisi saanut olla mitään omaa. Miehen ex-puoliso teki elämästämme helvetin. Oma elämäni tuntui jäävän kokonaan heidän katastrofaalisen elämänsä jalkoihin. Itsetuntoni oli romahtamispisteessä.

Avopuolisoni vastustuksesta huolimatta palasin takaisin Al-Anon-ryhmään. Aloin nähdä kuinka olin mennyt ojasta allikkoon suostuessani toisten ihmisten kynnysmatoksi. Minun oli tehtävä elämäni vaikein päätös, pyydettyä miestä muuttamaan pois. Olemme silti jatkaneet seurustelua.

Olen oppinut uskomaan, ettei ole niin vaikeaa asiaa, jota ei voitaisi helpottaa. Kun olen uskaltanut hellittää, ongelmiini on aina löytynyt ratkaisu. Olen alkanut käyttää Al-Anonin toipumisohjelmaa kaikissa toimissani. Pysin elämään päivän kerrallaan ja rukoilemaan ohjausta vain 24 tunnille kerrallaan. Olen saanut tyyneyttä, kun olen ymmärtänyt, että minun ei tarvitse tänään löytää vastauksia kaikkiin elämäni ongelmiin – riittää, kun keskityn tämän päivän tapahtumiin.

*Irmeli, alkoholistin ex-vaimo*

# Olin tehnyt väärin itseäni kohtaan

Mieheni oli juonut 20 vuotta, kun hän lopulta myönsi ongelmansa ja lähti hakemaan apua AA:sta. Minusta oli katkeaa huomata, ettei minulla ollut loppujen lopuksi mitään tekemistä raitistumisen kanssa ja koko 20 vuoden työ hänen raitistamiseksi oli mennyt hukkaan. Olin monet kerrat rauhannut hänet vastoin tahtoaan apua saamaan. Lopulta tajusin, ettei mikään mahti maailmassa estänyt juomista, kun putki oli päällä. Muutin pois kotoa ja annoin hänen elää omaa elämäänsä. Silloin hän saavutti pohjansa ja löysi omin avuin AA:n.

Sain tiedon Al-Anon-ryhmästä mieheni AA-ystävistä löytyneen Al-Anonin jäsenen kautta. Lähdin mukaan tukeakseni mieheni raittiutta ja auttaakseni häntä pysymään AA:ssa. Itselleni en ymmärtänyt apua tarvitsevani, minähän olin selvinnyt 20 vuotta rajuista juomaputkista kunnialla. Kaiken kestäen ja kärsien. Omasta mielestäni niin hyvin ja taitavasti, että minun olisi aika palkita itseni ensimmäisellä ”omalla” ryhmäharrastuksella. Juoma-aikana mikään säännöllinen harrastus ei ollut tullut kysymykseenkään.

Al-Anon-ryhmässä ei jaettukaan papukaijamerkkejä kekseliäisyydestä, uhrautuvaisuudesta, peittelystä, salailusta eikä muista taidoistani. Totuus alkoi pikku hiljaa valjeta sekaisessa päässäni. Olin elänyt ihan väärin itseäni kohtaan. Elin täysin toisen ehdoilla, hänen mielialojaan

*Elin täysin toisen ehdoilla, hänen mielialojaan myötäillen, etten antaisi aiheutta juomisen aloittamiseen.*

myötäillen, etten antaisi aiheutta juomisen aloittamiseen.

Aluksi tunsin katkeruutta, vihaa ja pettymystä itseäni kohtaan. Pienten rai-vonpuuskien jälkeen aloin saada otetta elämään. Tuntui kauhealta ajatella, että olisin hukannut puolet elämästäni ja vielä vapaaehtoisesti. Vähitellen aloin tuntea iloa, ja häpeän tunteet alkoivat jäädä pois. Oli suoristettava selkensä ja ruvettava pitämään auki verhot, jotka niin usein ennen olivat olleet suljettuina.

Tänä päivänä opettelen uutta ajatustapa. Opettelen ottamaan huomioon sen, mitä haluaisin todella itse tehdä. Haluan-ko harrastaa? Tavata ystäviä? On tärkeää, että opin pukemaan ajatukset sanoiksi

*Oli suoristettava selkensä ja ruvettava pitämään auki verhot, jotka niin usein olivat olleet suljettuina.*

puolisolle ilman pelkoa siitä, miten hän reagoi. Vieläkin tulee ”peli-iltoja”, jolloin asiaa kaarte-len ja kiertelen. Sen verran olen

jo edistynyt, että huomaan kun vanhat toiminta- ja ajattelumallit heräävät taas henkiin. Ikävissä asioissa alkoholistipuolisoni on nykyään rauhallisempi kuin minä. Eli oma edistymiseni on ollut hitaanlaista. Parissa vuodessa ei ihmeitä tapahdu. Onneksi viikoittainen ryhmältä rauhoittaa mieltä kummasti. Hiljaa hyvä tulee, sen kun muistaisi.

*Entinen Tuhkimo*

# Tuska sydämessä alkaa helpottaa

*Alan pikkuhiljaa tajuta, mikä on meidän perheemme tragedia. Se on alkoholismi.*

Kun tapasin tulevan mieheni 12 vuotta sitten, hän oli aika lailla juovuksissa. Mutta niin olin minäkin. Nuorethan ottavat viinaa ja kaljaa, pitävät hauskaa. Seurusteluaihana joskus kummastelin hänen juomistaan. Se oli erilaista kuin muiden: piti tulla nopeasti juovuksiin, lähteä aamulla krapularyypylle. Pidin niitä vain poikamiehen elämään kuuluvina piirteinä. Kun menisimme naimisiin, ne jäisivät pois.

Menimme naimisiin ja elämämme rauhoittuikin. Saimme ensimmäisen lapsen ja elimme tasapainoista aikaa. Sitten alkoi hiipiä levottomuutta, jota pyrimme poistamaan toisella lapsella. Toisin kuitenkin kävi. Rauhattomuus kasvoi, viina alkoi maistua miehelle entistä enemmän, kappakkaillat lisääntyivät. Lapsi syntyi sairaana, eikä se auttanut yhtään asiaa.

Minun tuskani ja pelkoni kasvoivat pikku hiljaa. Aluksi ryyppääminen ja siihen liittyvät lieveilmiöt olivat riesa, joita yritin poistaa saarnaamalla, moittimalla ja uhkailemalla. Monet raitistumislupaukset oli tehty – ja rikottu. Aloin tajuta, ettei tämä ole minun hallinnassani eikä hänen. Pelko ja hätä kasvoivat. Joskus suututti niin, että meinasi pää räjähtää. Kiukkuun sekoittui aimo annos häpeää mm. silloin kun isä tuli sairaalaan juovuksissa katsomaan leikkauksesta toipuvaa lastaan.

Onneksi eräs ystäväni tajusi tilanteemme ja ehdotti AI-Anon-ryhmää. Aivan aluksi oli helpottavaa tajuta, etten ole ongelmineni yksin. On muita, joilla on samanlaisia ongelmia, ja hekin ovat selvinneet. Ryhmässä kerrottiin, että alkoholismi on sairaus. Purettuani ryhmässä tuskaani ja kiukkuani olen alkanut nähdä asioita selvemmin. Mieheni alkoholismi on edennyt pikku hiljaa, niin kuin alkoholismilla on tapana. Hän ei tule raitistumaan omalla tahdonvoimallaan, vaan voi toipua vain, jos hakee itselleen apua. Hän ei juo ilkeyttään tai tehdäkseen meille pahaa, vaan koska on sairas.

Olen alkanut nähdä selvemmin oman osuuteni asioiden kulkuun. Haukkumalla ja moittimalla olen nitistänyt miestäni ja heikentänyt entisestään hänen itsetuntoaan. Olen nähnyt hänen vikansa, mutta en omiani. Olemme molemmat tehneet toisillemme pahaa. Nyt meillä on mahdollisuus vielä muuttaa asioita.

Voin toipua käymällä AI-Anon-ryhmässä, lukemalla kirjallisuutta ja jakamalla ongelmani ryhmätovereideni kanssa. Kun hätäni kasvaa liian suureksi, voin aina soittaa ryhmäläisille. AI-Anonissa saan tukea, lohdutusta ja toivoa. Yritän tehdä omasta ja lasteni elämästä mahdollisimman hyvää riippumatta siitä, juoko mieheni vai ei. Teen oman osuuteni ja annan mieheni hoitaa oman osuutensa. Tuska sydämessäni alkaa hellittää.

*Marika, alkoholistin vaimo*

# Miten Al-Anoniin pääsee ?

*Kärsitkö läheisesi juomisesta?  
Tunnetko, että jonkun toisen alkoholinkäyttö  
on vaikuttanut elämääsi?  
Ota selvää, voisiko Al-Anon auttaa sinua.  
Näin pääset alkuun.*

**O**ta selvää, missä lähin Al-Anon-ryhmä kokoontuu. Saat kokoontumistiedot Internetistä osoitteesta [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi), Al-Anon-toimistosta tai AA:n tai Al-Anonin auttavasta puhelimesta. Paikallislehti saattaa julkaista ryhmätietoja “minne mennä” -palstalla. Voit kysyä puhelimitse lisätietoja toiminnasta.

**K**atso kirjastosta, onko siellä lainattavana Al-Anon-kirjallisuutta. Kirjoista saat tietoa Al-Anonin toipumisohjelmasta sekä alkoholismista koko perheen sairautena.

**Al-Anon-ryhmään on helppo mennä.** Sinun ei tarvitse ilmoitautua etukäteen, vaan voit mennä ryhmään, kun siltä tuntuu. Al-Anonissa toimii nimettömyyden periaate. Kävijöitä ei rekisteröidä, joten sinun ei tarvitse kertoa koko nimeäsi eikä muitakaan tietoja itsestäsi. Voit käyttää pelkästään etunimeäsi tai lempinimeäsi. Kukaan ei kerro eteenpäin, ketkä käyvät ryhmässä eikä mitä siellä puhutaan.

**R**yhmä alkaa ilmoitettuna aikana, joten kannattaa mennä paikalle

hieman aikaisemmin. Tulokkaana sinut toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi ja sinulle annetaan ensikertalaiselle tarkoitettua tietoa Al-Anonista. Tulokaspalaverin aiheena on toipumisohjelman ensimmäinen askel, joka luetaan keskustelun pohjaksi. Alustuksen jälkeen on kiertävä puheenvuoro, jolloin jokaisella on mahdollisuus puhua. Toiset kuuntelevat keskeyttämättä tai kommentoimatta. Jos sinusta on vaikeata puhua asioistasi, voit jättää puheenvuoron väliin ja kuunnella toisia. Ajan kanssa rohkaistut puhumaan ja huomaat, miten se helpottaa. Taakka hartioltasi putoaa.

**Al-Anonissa ei peritä jäsen- eikä osallistumismaksuja,** vaan ryhmän kulut katetaan jäsenten vapaaehtoisilla avustuksilla. Voit laittaa ryhmässä kiertävään “lippaaseen” rahaa omantuntosi mukaan.

**R**yhmässä käynti on vapaaehtoista. Voit mennä ryhmään tutustumaan ja päättää sen jälkeen sopiiko se sinulle. Jonkinlaisen kokonaiskuvan saamiseksi sinun olisi hyvä kuitenkin käydä ainakin kymmenen kertaa. Silloin tiedät, onko Al-Anon sinua varten.

# Toipumiskokemuksia

## AI-Anonissa

AI-Anonista olen saanut tietoa alkoholismisairaudesta ja että viinasta voi olla riippuvainen, vaikka ei ole joka päivä humalassa. Itselleni on ollut tärkeintä oman itsetunnon koheneminen. Omalta tukihenkilöltäni ja ryhmäläisiltä olen saanut valtavasti apua. Nykyään nousee mieleen kiitollisuuden tunne, kun muistan, mikä oli tilanne vaikeina aikoina. Sen ajan tunnetiloja en millään haluaisi takaisin.

*Eila*

Kalliolan läheiskurssin jälkeen aloin käydä säännöllisesti AI-Anon-palaverissa. Irrottautuminen poikani tilanteesta ei ollut helppoa, vaikka sainkin huomata, ettei minun puuttumistani asioiden kulkuun tarvittu. Olinhan tarkoittanut hyvää etsiessäni hänelle apua joka suunnalta. Kaikki vain lisäsi omaa pahaa oloani. Nyt poikani on ollut neljä kuukautta raittiina. En tiedä, millaiseksi hänen elämänsä muodostuu, tiedän vain, etten voi vaikuttaa sen kulkuun. Suhteeni häneen on parantunut huomattavasti. Hän jopa sanoi minua maailman parhaaksi äidiksi.

*Marja-Liisa*

AI-Anonissa opin, että alkoholismi on sairaus, joka vaikuttaa koko perheeseen. Minä olin sairastunut läheisriippuvuuteen, josta minun piti toipua. Tajusin, että kysymys on minusta, minun elämästäni ja siitä, mitä minä haluan ja voin tehdä itseni hyväksi. AI-Anon-taipaleeni on ollut oman käytökseni ja sen vaikutusten tarkkailua, puhumaan oppimista ja toipumista läheisriippuvuudesta. Opin tarkastelemaan asioita niiden oikeassa suhteessa, koska helposti suurentelen vastoinkäymisiä ja masennun. Samalla olen oppinut hyväksymään itseni ja arvostamaan itseäni. Yritän selvittää, mitä minä haluan elämältäni, enkä enää elä jonkun toisen kautta. Otan vastuun omasta elämästäni – myös henkisesti.

*Marjatta*

AI-Anon opettaa, että meille on annettu järki siksi, että käyttäisimme sitä. Etsin Internetistä tietoa alkoholismista sairautena: luin läpi kymmeniä artikkeleja. Ne auttoivat minua ymmärtämään, miten tosi AI-Anon-ohjelman ensimmäinen askel on: olemme voimattomia alkoholiin nähden. Pääsin eroon huolestuneisuudestani ja peloistani. Ymmärsin, että tässä tilanteessa minun on käytettävä kaikki resurssit itsestäni ja pojastani huolehtimiseen. Pystyimme jopa keskustelemaan vaimoni kanssa asioista rauhallisesti, järkevien aikuisten tavoin. Ensimmäistä kertaa vuosikausiin.

*Mika*

# Yhteystietoja

Suomessa on noin 140 Al-Anon-ryhmää.

Kokoontumistiedot internetistä [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)

## Al-Anon-toimisto

Tempelikatku 10 B, 11100 RIIHIMÄKI  
puh. (019) 739 679 (klo 10–15)  
Sähköposti [al-anon@al-anon.fi](mailto:al-anon@al-anon.fi)  
kotisivut [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)  
– kyselyt ja kirjatilaukset

## Auttavat puhelimet alkoholistien läheisille

(voit soittaa nimettömänä)

**Helsinki** AA:n auttava puhelin  
(09) 750 200 joka päivä klo 9–21

**Kemi ja Tornio** 044 559 4785

**Keski-Suomi** 0400 887 558

**Oulu** 040 706 1460, klo 19–21

**Päijät-Häme** 050 435 9996,  
maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo  
19–21

**Satakunta** 050 431 8495, klo 17–21

**Savo-Karjala** 044 915 1492, klo 19–21

**Varsinais-Suomi** (02) 245 22 55  
maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo  
19–21

## Alateen alkoholiperheiden nuorille

*Onko sukulaisellasi tai ystävälläsi alkoholi-  
ongelma? Oletko alkoholiperheen lapsi? Alateen on tarkoitettu 10–20-vuotiaille nuorille,  
joiden elämään toisen ihmisen juominen on  
vaikuttanut. Tule chattaamaan kanssamme  
nettiin:*

### Alateen Kolo

Chat-ryhmä nuorille torstaisin klo 19–21  
osoitteessa [www.helppimesta.fi/Kolo](http://www.helppimesta.fi/Kolo)

Kolossa on kummina aikuinen Al-Anonin  
jäsen. Tervetuloa!



Julkaisija: Al-Anon Keskuspalvelu ry  
12/2006

ISBN 952-5438-08-2