

toukokuu 2025

TIETOAVAIN

Al-Anon perheryhmien kuukausijulkaisu - Tietoa ja toivoa alkoholistien läheisille

*Huomaa
hyvä!*

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- 2 Jäsenjulkaisutoimikunnalta:
Herääminen
- 3 Puheenjohtajan terveiset
- 4 Käännösteksti:
Al-Anon pelasti elämäni
- 5 Teekutsujen vieraana
- 6 Palvelukokous kuulumisia
- 9 Pelko
- 10 Polku-kirjan kanssa matkalla
- 11 Löydä oma polkusi -esittely

Mitä ihmettä? -kysymys
Tietoavain-digilehdestä
- 12 Kesäpäivät Oulussa 11.-13.7.
- 13 Laajaniemen leiri 19.-26.7.
- 14 Ryhmien ja alueiden ostot ja
ryhmärahat 1.1.-31.12.2024
- 15 Ilmoituksia
Runo

Vuoden teema:

Huomaa hyviä!

TIETOAVAIN LEHTI



Julkaisija: Suomen Al-Anon ry.
Vastaava toimittaja: Susanna Raussi
Taitto: M.I.
Kuvat: AdobeStock ja Al-Anonin jäsenet
Paino: KTMP Group, Mustasaari

Herääminen

SE tapahtui. Hengellinen herääminen. 12. askel. Lapsuus alkoholistiperheessä ja yli 20 vuotta ryhmissä käyntiä.

Matkani on ollut vuoristorataa, kuitenkin hitaasti kohti parempaa. Joitain vuosia sitten psykologi löysi ongelmani ytimen. Alkoholistinen kasvuympäristö on turvaton ja epävakaa. Olen koko aikuisikäni elänyt samaa ailahtelevaista elämää ja tiedostamattani etsinyt ongelmia ympärilläni ja niiden puuttuessa luonut hankaluuksia. Viikko sitten puhuin ryhmässä jälleen kerran tästä aiheesta. Illalla tein aiheesta vielä somevideon, johon onnistuin kiteyttämään ajatukseni ymmärrettävään muotoon: "Minä pelkään olla onnellinen." Siitä asti sisälläni on ollut erilainen rauha ja tasapaino.

Vaikka perheeni on hötkyillyt samaan tahtiin kuin ennenkin, minä olen ollut se tyyni tyyppi. Toki arjen murheet muistuttavat olemassaolostaan, mutta nyt luotan selviäväni. Aiemmin ajattelin kaikkien pitävän minua ihmisenä, jonka kanssa tulee toimeen mutta, josta ei pidetä. Olen aina tiennyt ajatuksen virheelliseksi, nyt myös tunnen sen. Joku tykkää minusta, joku ei. Aivan sama. Minä olen mahtava muiggeli ja valmiina seuraamaan elämäni polkua kiitollisena ja nöyränä mihin ikinä se viekään.

Kevätterveisin, *Katri*

PUHEENJOHTAJAN terveiset

Palvelukokouksessa Pappilanniemi-lä tulin valituksi yhdistyksen puheenjohtajaksi. Sitä en itse ollut toivonut. Edellisen puheenjohtajan suuriin saappaisiin hukkuminen pelotti. Suuri vastuu odotti. Ystävät koittivat rohkais- ta, mutta se ei aluksi tuntunut autta- van. Tunsin itseni yksinäiseksi ja hy- lätyksi. Minusta tuntui etten ole näin suuren luottamuksen arvoinen.

Seuraavana päivänä oli mentävä avaamaan ryhmän ovi. Pelotti, tuleeko kukaan tänään ryhmään vai olenko yksin täälläkin. Kyllä tuli, toisia tukea tarvitsevia, vertaisiani. Sain itkettyä ja purettua tuskaani ja pelkojani turvalli- sessa ympäristössä. Se helpotti. Kuu- len muiden puheenvuoroista kuinka tärkeää tämä on. Saan siitä voimaa. Tämä täytyy tehdä. Kyllä minulle an- netaan voimia, kun vain luotan Kor-

keimpaan Voimaani. Täytyy päästää irti omavoimaisuudesta ja antaa Kor- keimman ohjata.

Edellinen puheenjohtaja antoi siis luo- lamiehen karttunsa minulle. Otan lau- manvetäjän tehtävän nöyränä ja kii- tollisena vastaan. Korkein Voimani on sen minulle antanut ja yritän palvella tehtävässäni parhaani mukaan. Pää- tään pitää karttuni luolan seinustalla ja halata seuraavaa luolan suulle tulevaa oli se sitten ystävä tai vihollinen. Näin ammennan "Voimaa rakkaudesta" viime vuoden teeman mukaisesti. Ja uskon huomaavani hyvän ympärilläni tänä vuonna. Tehdään tämä yhdessä. Kiitos, kun olette!

Aurinkoista kevättä Sinulle!

Toivottaa *Heidi S*
hallituksen puheenjohtaja



Kuva Hanna



AL-ANON PELASTI ELÄMÄNI

Ennen Al-Anonia elin suuressa pelossa. Sulkeuduin aina, kun jokin tilanne sai minut tuntemaan oloni epämiellyttäväksi, tai sitten huusin kuin puolustautuisin henkeni puolesta. Varmistin, että muut tiesivät, että olen voimakas, enkä aio antaa heidän hyväksikäyttää minua. Minulla oli sisälläni niin paljon vihaa ja surua, sellaista pelkoa ja toivottomuutta. Ja kenelle voisin kertoa siitä? Miten voisin selittää tunteeni? Olinko hullu? Mikä minussa oli vialla? Tunsin itseni uhriksi. Niin monia asioita oli tapahtunut viimeisen 27 vuoden aikana, enkä oikein tiennyt mistä aloittaa.

Kaikki Al-Anonissa tiesivät. He kokivat tai olivat kokeneet sen, mitä minä tunsin. He tiesivät tarinani riippumatta siitä, minkä ikäisiä he olivat, kuka heidän elämässään alkoholisti oli, ja millainen tausta heillä oli. En ole hullu. Olen tarpeeksi hyvä. Minun täytyy pitää huolta itsestäni. Minun täytyy asettaa rajat. Voin rakastaa alkoholisteja elämässäni.

ni. En ole ympärilläni olevien alkoholistien enkä kenenkään muun peilikuva. Rakastan elämäni kuuluvia ihmisiä, muutenhan he eivät olisi elämässäni. Olen oppinut Al-Anonissa monia asioita, jotka auttavat minua joka päivä. Tämä ohjelma on pelastanut henkeni. Olen niin kiitollinen tästä ryhmästä, ja olen ylpeä saadessani olla täällä.

Suhteeni perheeseeni, ystäviini, työtovereihini ja kaikkiin muihin ihmisiin on nyt niin erilainen, ja minusta on tullut paljon ystävällisempi. Minulla on vielä paljon työtä tehtävänä, ja siksi noudatan kehotusta "tule uudelleen". Ajoittain palaan vanhaan tapaani ajatella. Tapa, jolla minä vastaan, miten suhtaudun asioihin ja kuinka vahva olen, on nyt hyvin erilaista kuin ennen Al-Anonia. Muistutan itseäni jatkuvasti, että olen ainoa ihminen, jota voin muuttaa.

By Beth S., Oregon

The Forum, March 2021. Alkuperäinen teksti on julkaistu The Forum -lehdessä. Käännös julkaistu The Forum -lehden ja Al-Anon-perheryhmien päätoimiston luvalla.

TEEKUTSUJEN VIERAANA

Katselin eilen pitkästä aikaa sairausvuoteella maatessani elokuvan Liisa Ihmemaassa. Olen nähnyt sen aiemminkin, mutta tuolloin en vielä ollut käynyt kertaakaan Al-Anon ryhmässä.

Elokuvassa eräs hahmo pitää omia erikoisia teekutsujaan. Tämä hahmo käyttäytyy ennalta arvaamattomalla ja suorastaan sekopäisellä tavalla. Hän käyttää äänen voimakkuutta tilanteeseen sopimattomalla volyymilla, kaataa teetä kannusta kuppiin vierailleen, mutta samalla myös näiden päälle ja vähän pöydällekin. Siivous jätetään jollekulle toiselle huoleksi. Hahmo paljastaa omiaan ja vieraat yrittävät pysyä menossa mukana.

Tajusin jossain kohtaa elokuvaa, mitä tuo teekutsujen päättähti minulle toi mieleen. Elämäni juovat alkoholitit ja heistä nimenomaan ne joiden kanssa olen asunut saman katon alla. Heitä kaikkia on yhdistänyt saman kaltainen toiminta. Kutsujen päähahmo elää omaa elämäänsä, aivan kuin toisessa ulottuvuudessa, eikä hän osaa lukea (tai ei halua lukea) muiden paikalla olevien ilmeistä tai eleistä, että meno on tilanteeseen nähden sopimatonta. Lapsia mukana, muilla seuraavana aamuna aikainen herätys töihin ja koulun yms.



Jokainen elokuvan nähnyt voi varmaan yhden asian kanssani allekirjoittaa, teekutsujen päähahmolle on turha yrittää puhua järkeä tai rauhoittaa menoa.

Tämän elokuvan katsominen sai minut kaivamaan esille kirjallisuudestamme sen kohdan, jossa muistutetaan, että vuorovaikutukseen tarvitaan vähintään kaksi osapuolta ja mikäli toinen ei ole järjissään, ei vuorovaikutuskaan ole järjestäytynyttä. Tuo teksti on aikanaan antanut minulle valtavasti voimia ja lohtua niinä hetkinä, kun teekutsuilla on ilo ollut ylimmillään. Miten viisaasti se onkaan toiminut ohjenuorana muistuttamassa, ettei kaikkia asioita voi eikä tarvitse keskustella ihan heti. Säästän nimenomaan itseäni, kun maltan odottaa, että vuorovaikutuksessa on läsnä kaksi osapuolta. Ohjelmamme on viisas ja sitä voi hyödyntää kaikissa toimissamme.

Hatuntekijän matkassa



PALVELUKOKOUS 2025

Viikonloppu Valkeakoskella 28.-30.3.

Minun matkani Lapista Pirkanmaalle alkoi jo perjantaina aamupäivällä. Ir-tiotto omasta arjesta tuli tarpeeseen ja odotin näkeväni tuttuja kasvoja ja uusia tuttavuuksia. Kahdeksan tunnin ajomatkan kankeuttamalla jäsenilläni saavuin mielettömän ihanaan leirikeskukseen järven rannalle. Heidi (tuleva puheenjohtajamme) tuli ovella vastaan ja heti tuli lämmin olo.

Perjantaina meitä oli paikalla kymmenkunta. Saimme valita huoneet, vaihdoin kuulumisia, söimme runsaan iltapalan ja pidimme palaverin.

Lauantaiaamuna paikalle valui hiljalleen lisää ihmisiä. Valmistelevalle palvelukokouksessa paikalla oli kolmisenkymmentä ja etänäkin oli osallistujia. Heli (puheenjohtajamme) aloitti päivän mukiarvonnalla, jonka jännitystä piti kestää iltapäivään asti. (Arpaonni ei suosinut itseäni. Höh.) Toimistonhoitajaa, joka oli myös paikalla, kiitettiin hyvin tehdystä työstä. Esitelykierroksella käytiin läpi eri alueiden

kuulumiset. Alueilla on varsin erilaisia ideoita ja tapoja toimia ja pitää ryhmät elinvoimaisina. Toivottavasti saimme alueiden ja ryhmien toiminnasta juttua myös Tietoavaimeen (Vink! Vink!).

Toimintakertomusten ja -suunnitelmien yhteydessä keskustelua tuli aiheesta jos toisestakin. Erityisen tärkeinä asioina Al-Anonin toiminnan jatkuvuuden kannalta pidettiin seuraavia: Ryhmien määrän lisäämiseen täytyy panostaa. Tulokkaista pidetään huoli ja uuden ryhmän perustamiseen kannustetaan ja siinä autetaan. Kirjallisuuden myynti on aiemmin tuottanut reilusti enemmän. Digitalisaatiosta huolimatta pidetään kirjallisuus tärkeänä osana seitsemättä perinnettämme. Ryhmissä on hyvä pitää myytävää kirjallisuutta esillä ja tarjota niitä niin uusille kuin vanhoillekin jäsenille. Myös omien kirjojen kuljettaminen ryhmässä näyttää hyvää esimerkkiä ja kannustaa muitakin ostoksille. Lippaan merkityksestä täytyy puhua avoimesti. Rahan laittaminen lippaaseen on

vapaaehtoista mutta äärimmäisen tärkeää. Al-Anon on monelle korvaamaton apu elämässä ja hyvinvoinnissa. Sen olisi hyvä näkyä myös lippaassa. (Aina ei vaan pysty, tiedän itsekini.)

Erilaiset päivät yhdessä AA:n kanssa on mahdollisuus laajentaa näkemystään Al-Anonin toiminnasta ja yhteisöllisyydestä. Kannattaa sisällyttää loma- ja viikonloppureissuille kevätpäivät, kesäpäivät, päihdepäivät ym. Monia ikimuistoisia kohtaamisia on kuulemani mukaan nähty ja koettu ja uusia ystäviä saatu.

Tiedotus on tärkeässä roolissa. Niin sisäistä kuin ulkoista tiedotusta on hyvä tehdä jatkuvasti. Ryhmien sähköposteihin tullessiin tiedotteisiin on myös syytä vastata (ok riittää), jotta tiedetään viestien menneen perille. Kaikki toiminta on samalla tiedotusta ja jokainen meistä tekee osansa. Lisäksi tiedotustoimikunta ja Tietoavain huolehtivat tiedonkulusta.

Drive on kaikille yhteisömme jäsenille avoin. Sieltä löytyy ajankohtaista tietoa, missä mennään ja mitä on päätetty jne. Kannattaa käydä kurkkaamassa. Ohjeet driveen löytyy silloin tällöin Tietoavaimesta ja kysymällä Al-Anonin toimistolta. Kaikki toiminta on avointa ja läpinäkyvää. Emme ole salaseura.

Tietoavaintoimikunnassa teimme pienimuotoisen kyselyn lehdestä. 21 ihmistä vastasi ja saimme mitä

JATKUU SIVULLE 8



palvelukokouksen kuvat: Mirkku ja Katri



halusimmekin: palautetta, ideoita ja vahvistuksen juttujen kiinnostavuudesta. Jäsenten kokemukset ja selviytymistarinat ovat ehdottomasti lehden tärkeintä antia. Kaikki muut jutut ovat tasaisesti jonkun mielestä enemmän ja toisen mielestä vähemmän kiinnostavia. Kiitos kyselyyn vastanneille. Lehti jatkuu tuttuun tapaan myös vuonna 2026.

Ravitsevan lounaan nautimme valoisassa ruokasalissa, josta oli upeat näkymät aurinkoiselle järvelle. Vatsat täynnä jatkoimme kokousta palvelukäsikirjan muutostyön parissa. Viimeisetkin muutokset hiottiin valmiiksi, joten työryhmä pääsi viimeistelemään työnsä ja päivitetty palvelukäsikirja on valmis. Palvelukäsikirjasta on tärkeää puhua ryhmissä ja pitää se esillä.

Kansainväliset kuulumiset sykehdyttivät aina. Mehän olemme maailmanlaajuinen yhteisö. Voimme luottavaisin mielin käydä ryhmissä eri puolilla maailmaa. Kokousta varjosti tieto, että kansainväliseksi ei ollut ilmoittautunut yhtään halukasta. Jäisimme kansainvälisen tiedon ulkopuolelle. Luotimme Korkeamman voiman ohjaukseen tässäkin, että ennen pitkää saisimme jot-

kut jatkamaan vaativaa mutta antoisaa kv-työtä.

Kokous saatiin vedettyä kunnialla läpi välillä tiukkojenkin sanankäänteiden jälkeen. Illalla taas syötiin hyvin ja saunottiin ja tietysti pidettiin isolla porukalla toipumispalaveri.

Sunnuntaina oli vuorossa ensin varsinainen palvelukokous ja sen jälkeen hallituksen kokous, joissa lähinnä nuijittiin päätökset virallisesti. Ihmekin tapahtui. Ihana Sari lupautui varakansainväliseksi ja Kira hyppäsi takaisin kv:ksi. Alateen-toimikunnallekin löytyi vetäjä, joten keskuspalvelu on täysiluokainen.

Viikonloppu oli työntäyteinen ja antoisaa. Ainakin itse sain monia ideoita omaan ryhmään vietäväksi. Kotimatkalta lähdin mielessäni uusi vuoden teema: Huomaa hyvä! Odotan jo seuraavaa kertaa. Minulle palvelutehtävässä oleminen antaa paljon enemmän kuin ottaa. Tule sinäkin mukaan.

T: *Katri*, jäsenjulkaisutoimikunnan pj (pakko kirjoittaa aina tuo, kun on niin hienoa olla mukana Al-Anonin toiminnassa)



Minua on iän kaiken kehuttu rohkeaksi. Olen tässä viime aikoina yhä useammin löytänyt pelkoni. Se, että kulkee päin pelkojaan on rohkeutta, mutta paljon olen elänyt myös pelkojani väistellen. Syvällä minussa elää pelko karjuvasta miehestä. Vielä jokunen vuosi sitten menin tolaltani ja sain aidon primitiivireaktion, kun muuan mies karjui tilassa, jossa olin. Ei hän edes minulle karjunut! Itkin ja huusin.

Iva puree minuun niin hyvin, että muutun tahdottomaksi ivan kohdistuessa minuun.

Pelkään myös ihmisten reaktioita ja huvittuneita, ivallisia, huomautuksia transihmisistä. Minulle läheisen ihmisen sukupuoli on korjattu. Ja totisesti olen nähnyt sen kärsimyksen määrän ennen korjausta. Aikana, jolloin asia ei vielä ollut jatkuvasti esillä. Silloin

Marja-Sisko Aallon saama julkisuus toi lohtua.

Pimeän pelko estää minua yöpymästä mökilläni. Punkkien pelko on saanut aikaan sen, etten enää voi kulkea avojaloin. Vaikka minut on rokotettu, eikä tauteja aiheuttavia punkkeja ole löytynyt näiltä kulmilta.

Pelkään varsin usein pitää puoliani. Totta kai työpaikkakiusaaja aikoinaan löysi minut. Kompuroin eteenpäin terapioiden turvin.

Isäparkani taisi joutua kantamaan syntipukin roolia. Minusta tuntuu, että vaihdevuosivaivanikin menivät isän piikkiin. Al-Anon, kirkko ja rukous ovat voimanlähteeni.

Sirkkaliisa, hitaasti toipuva alkoholistin aikuinen lapsi

POLKU-KIRJAN KANSSA MATKALLA

Minulta kysyttiin: "Mitä olisit ajatellut, jos sinulle 18-vuotiaana olisi kerrottu, että vuonna 2025 istut tällaisessa vanhassa kellarihuoneessa näiden ihmisten kanssa?"

Lattia; harmaata ja kulunutta. Monien kenkien kuluttamaa, vaaleavihreää muovimattoa. Siellä täällä korjauspalaa; vihreää teippiä, jonka auenneet saumat on liimattu yhteen. Koloissa ja halkeamissa jotain tummaa; ehkä sisäpihan asfaltinmuruja, katuhiekkää, pölyä, hometta. Tuolien alla pahvilaitikoita, ämpäri. Seinissä samaa kulumaa: valkoiseksi aikanaan kalkittua tai maalattua tiiltä. Kivet ovat kosteuden ja lämmönvaihteluiden johdosta liikkuneet; seinissä on painantumia ja pulistumia. Ulkolämpötilaan verrattuna kellarissa on viileää. Puisilla hyllyillä on esitteitä, kirjasia, kirjoja. Korteissa entiset vierailijat tervehtivät nykyisiä. - He ovat ehkä samanlaisia tutkimusmatkailijoita kuin minä - eivät tunnu saavan matkasta tarpeekseen.

12 askeleen ohjelma on pohjaton myös oman maallisen ajan näkökulmasta; sen merkitys sitä harrastavalle vain syvenee. Mielen tasapaino, kanssaihimiset, elämän vaatimukset ja tietoisuus omasta osastaan on loputon tutkimisen ja kokemisen sarka. Toipumisen periaatteet ovat kaikissa ryhmissä samat, mutta tunnelma kussakin ryhmässä on erilainen. Olemme palvelemissa sekä itseämme että muita niin, että meidän yhteinen kasvu toteutuisi. Neljän perinteen mukaisesti ovat toipumisen periaatteet kaikissa ryhmissä samat, mutta sekä



yksilöinä että ryhmänä olemme itsenäisiä.

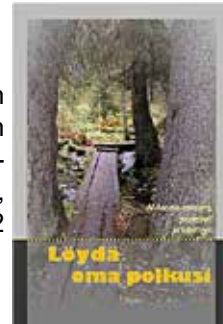
Avoin pohdinta muiden kanssa tuo näköpiiriimme elementtejä, joita emme yksin näkisi. Oma identiteettimme muuttuu ja opimme priorisoimaan. - Niinpä, muisto kuluneesta lattiasta ja kupruilevista seinistä on osa sitä kokemusta, jonka Liisankadulta saan. - Viis ulkokuoresta! Täällä istun muiden al-anonien kanssa ja pidän yllä sitä perintöä, joka meille annettiin 90 vuotta sitten. Muutos parempaan on mahdollinen. - Siitä tiedosta olisi 18-vuotias ollut iloinen, hämmästyneet ja kovin utelias.

ursula

Löydä oma polkusi 27€

Tätä kirjoittaessani luin Polku-kirjan 4. askeleeseen kuuluvaa osaa, jossa jäsenet kertovat kokemuksistaan. Nämä jäsenten lähettämät, minä-muodossa tehdyt analyysit ja pohdinnat ovat mielestäni arvokkaita.

Polku-kirjaan on koottu kaikkien ryhmien peruspaketti: 12 askelta, 12 perinnettä ja 12 käsitettä.



KIRJAN RAKENNE:

Askeleet toimivat henkilökohtaisen toipumisen tukena: Askeleet + jäsenten kokemuksia + kysymyksiä keskustelun pohjaksi. Neljän askeleen kohdalla on lisänä viisi sivua siitä, miten itsetutkiskelua kannattaa lähestyä: ensin valmistaudutaan ja sen jälkeen pohditaan omia hyviä ja huonoja puolia.

Perinteiden kohdalla on menetelty samoin: kokemusten jälkeen tarjolla on avoimia kysymyksiä esikerkiksi ryhmäkesustelun pohjaksi. Perinteet ohjaavat ryhmien toimintaa.

Kaksitoista käsitettä on Al-Anonin ohjelman kolmas kivijalka. Käsitteet tulevat tutuiksi vähintään siinä vaiheessa, kun jäsen ryhtyy palvelemaan ryhmäänsä. Käsitteet määrittelevät yhteisön palvelurakenteen ja sen toimintatavat. Polku-kirjassa käsitteitä avataan jäsenten kirjoittamien tekstien avulla.

Mitä ihmettä?

Kysymys:

Lehtitilaukseeni kuuluu digilehti. Miten sitä käytetään?

Vastaus:

Digilehden käyttöönotto Al-Anonin kotisivuilla: mene osoitteeseen www.al-anon.fi / Sivun yläpalkissa on otsikko **Lisää** ja pudotuslistasta valitaan **Tietoavain-lehti / Vain tilaajille. Ensimmäisellä kerralla paina Rekisteröidy lukijaksi -painikkeesta**. Kirjoita sähköpostiosoitteesi ja luo salasana. Saat onnistuneesta rekisteröitymisestä tiedon sähköpostiisi.

Rekisteröitymisen jälkeen voit kirjautua tuossa samaisessa "Vain tilaajille" -osiossa lukemaan digilehteä sähköpostiosoitteesi ja luomasi salasanan avulla.

Sähköiset lehdet ovat käytettävissäsi millä tahansa laitteella, jolla pääset nettiin, kuten tietokone, älypuhelin ja tabletti. Nettilehden etuna on se, että saat käyttöösi paljon luettavaa, jotka eivät katoa ja voit lukea lehtiä missä tahansa, vaikka lomaillessasi toisella puolella maailmaa. Ottaessasi palvelun käyttöön, löydät uusien lehtien lisäksi Tietoavaimen-vuosikerrat aina vuodesta 2019 alkaen.

Pelkän digilehden tilaus 30€ / vuosi

Mitä ihmettä? -palstalle voit lähettää kysymyksiä Al-Anoniin liittyen. Julkaisemme vastaukset kaikkien iloksi ja hyödyksi. tietoavain@al-anon.fi

SUOMEN AA JA AL-ANON

Toipumista ja toveruutta maailmanlaajuisesti 90-vuotta

KESÄPÄIVÄT OULUSSA 11.-13.7.2025

KAAKKURIN KOULU PESÄTIE 15, 90420 OULU

Ovet aukeaa perjantaina klo 16 ja kotimatkalta sunnuntaina klo 13.

Al-Anon ohjelma

Lauantai

10-12	tulokas	AUDITORIO
12-13	Päiväjuhla	SALI
14-16	Perhe A	SALI
16-18	suljettu-kokous	AUDITORIO
18-	Iltajuhla	SALI
16.30-17.30	kyselytunti	LK3
21-23	yöpalaveri	AUDITORIO

Sunnuntai

10-12	suljettu-kokous	AUDITORIO
-------	-----------------	-----------

YHTEISET TILAISUUDET

Päiväjuhla

AA-videon julkaisu, puheet

Iltajuhla

Elävää musiikkia, juhla jatkuu esitysten jälkeen suoraan Iskulause-kouksella ja jatkuu niin pitkään, kuin puhetta riittää.

NA

Lauantai

20-22	Na-kokous	LK3
-------	-----------	-----

KAHVIPISTE AUKI PE-SU 24/7

-tarjolla pientä purtavaa ja virvokkeita

LATTIAMAJOITUS

omilla patjoilla ja petivaatteilla.

LOUNAS LAUANTAINA KLO12-15

Maksu pääsääntöisesti lunastetuilla lipukkeilla jonojen välttämiseksi. Lipukkeita voi lunastaa kahdesta pisteestä. Lisäksi käteinen, kortti ja Mobilepay.

AA ohjelma

Perjantai

19-21	vuodenteema	AUDITORIO
21-23	10.-askel	LK 1
23-	YÖ	AUDITORIO

Lauantai

8-10	11.-askel	SALI
10-12	tulokas	LK1
11-12	SAAP/SAAK-kyselytunti	LK3
12-13	Päiväjuhla	SALI
14-16	YPAA	LK1
14-16	ACA	LK2
14-16	3.-askel	LK3
16-18	naiset	LK1
16-18	miehet	LK2
18-	Iltajuhla	SALI

Sunnuntai

9-11	aamupalaveri	SALI
------	--------------	------

ACA

Lauantai

14-16	ACA-kokous	LK2
-------	------------	-----

MUKSULA

avoinna lauantaina klo 12-18

KENGÄTÖN TILAISUUS!

SAAPUMINEN ETELÄSTÄ

Liittymä Kaakkuri Maikkula. Oikealle. Liikennevaloista oikealle Citymarketille päin. Liikenneympyrän ensimmäinen liittymä. Liikennevalot Pesätie vasen. Mutka oikealle. Olet perillä.

SÄHKÖPAIKKOJA

MATKAILUAUTOILLE 60 tolppaa. Voi ilmoittautua, mutta ei pakollista

Sirpa: 044-5392991

Mikko: 040-5198545

YHTEYSTIETOJA:

Jussi 045-6710848

Heli 050-5292183

Tapahtuman aikana 044-0241266

SAAPUMINEN POHJOISESTA

Liittymä Kaakkuri Maikkula. Valoista vasemmalle. Toiset valot oikealle Citymarketille päin. Liikenneympyrän ensimmäinen liittymä. Liikennevalot Pesätie vasen. Mutka oikealle. Olet perillä.

BUSSIYHTEYDET

Linjat 2 ja 3 www.osl.fi

bussi- ja juna-asemalta linja 2. pysäkki Linja-autoaema P

Keskustasta linja 3 Kaupungintalo E
Maksuvälineenä kortti, OSL-sovellus
2,60€. käteinen 5€

Tervetuloa Laajaniemen leirikeskukseen

Äänekoskelle 19.-26.7.2025 Liimattalantie 575, Äänekoski

Huomioi uudet liikennejärjestelyt. Viikon pituinen leiri alkaa La 19.7.2025 ja päättyy La 26.7.2025. Varaa paikkasi Äänekosken Pekalta, tekstiviestillä tai sähköpostilla. **Hinta on 50,00 €/viikko/hlö. Lapset veloituksetta (kotiin asuvat lapset).**

Asuntoautojen - ja tai vaunujen ei tarvitse varata paikkaa, paikan saa tulojärjestyksessä. Vaunuille ja autoille valosähkö. **Hinta vaunuille ja autoille 10,00 €/yö (maksimi 50,00 €/viikko).**

Huomio! Teimme Laajaniemen asialpalaverissa kesällä 2022 päätöksen, jonka mukaan leirimaksu tulee maksaa mahdollisimman pian varauksen jälkeen. Varaus tulee voimaan vasta maksun jälkeen. Vain viikkovarauksia otetaan majoitustiloihin vastaan. Majoitusmaksun suorituksen jälkeen saat

vahvistuksen varauksesta. Varausmaksua ei palauteta.

Tilinumero: FI17 3939 0052 8615 23
Maksun saaaja: Pekka Lehto
Viestikenttään: "Laajaniemi"

Avopalaverit joka ilta klo 18.00 myös suljetut palaverit mahdollisia. Omat saunat miehille ja naisille joka ilta. Kesäteatteri-ilta myös mahdollinen Äänekosken Kartano Kievarin kesäteatterissa. Paikan päällä saatavana, makkaraa, kahvia ja korppuja. Muuten omatoiminen ruokailu. Aamupuuro mahdollisuus. Omat liinavaatteet. Ei kotieläimiä sisätiloihin. (seurakunnan sääntö)

Terveisin **Pekka Äänekoski**
p. 0500 655252
[pekka.lehto\(at\)tuotanto-oy.fi](mailto:pekka.lehto(at)tuotanto-oy.fi)

Ryhmien ja alueiden ostot ja ryhmärahat

1.1. - 31.12.2024

Ryhmä	Tietoavain	ostot	ryhmäraha	Ryhmä	Tietoavain	ostot	ryhmäraha
12 Shagov Svobode				Porvoon Al-Anon	29	107	
Eiran Al-Anon	29	338	230	Puisto Al-Anon	29		50
Esbo Svenska	29		70	Puotinharjun	29	189	90
Haagan Al-Anon	29	593	680	Raahen Al-Anon		76	
Haka Al-Anon	29	140	590	Raision Al-Anon	29	17	50
Hervannan Al-Anon	29	46	281	Rauman Al-Anon	29	414	1218
Hope for Today				Riihi Al-Anon	29	193	800
Hyvinkään Al-Anon	29	282	50	Risteysryhmä			
Härnäs Al-Anon	29			Ruukin Al-Anon	29		869
Iisalmen Al-Anon	29	5		Saarijärven Al-Anon	29		
Imatrankosken	58	209	50	Savitaipaleen	29		
Ivalon Al-Anon				Seinäjoen Al-Anon			
Joutsenon Al-Anon			100	Siilinjärven Al-Anon	29		100
Jyväskylä Al-Anon	29	46		Sotkamon Al-Anon	29		
Jyväskylän Al-Anon	87	46		Suisto Al-Anon			
Järvenpään Al-Anon		30	540	Tela Al-Anon		499	200
Kaarinan Al-Anon	87	171	428	Tervon Al-Anon	29		
Kankaanpään Al-Anon	116	74	49	Tikkurilan Al-Anon	29	139	77
Kara Al-Anon	29	238	700	Toivo Al-Anon	58	76	
Karjaan-Pohjan	29		80	Tuki Al-Anon			
Kasarminkadun	29	322	380	Tämäkin Mennee Ohi		307	2085
Kellon Viiden	29	170	940	Vaasan Al-Anon	29	423	430
Kemin Al-Anon		40		Välkeakosken Al-A		28	200
Keravan Al-Anon	29		550	Vieremän Al-Anon	29		50
Keskustan, Oulu	29			Vimpelin Al-Anon	58		
Kissanmaan		238		Vuoksen Al-Anon	29		
Kiteen Al-Anon				Vuori Al-Anon	29	575	816
Kittilä, Aakenus	29		87	Zielone Wzgorze		6	
Klaukkalan Al-Anon	29	214		Äänekosken Al-Anon	87	219	506
Kontu	29	20	298				
Korson Al-Anon	29	26	390	Alueet ja yksityiset	Tietoavain	ostot	ryhmäraha
Kotkan Al-Anon	29	101		Espoo			
Kouvola Al-Anon	29	76	220	Etelä-Suomi			
Kristiinankaupungin				Helsinki	58		
Kruunuhaan Päivä	29	98	250	Häme			221
Kuopion Al-Anon	29	41	200	Keski-Suomi			
Kupittaankadun	87	374	1631	Kymi			
Kuusamon Al-Anon	29			Lappi			
Lahden Al-Anon	29	291	500	Oulu			
Lappeenrannan	29	115	420	Pirkanmaa			
Lauantai Al-Anon	29	260	700	Pohjanmaa			
Lauritsalan Al-Anon	29		344	Satakunta			
Leppävaaran	29	46	143	Savo-Karjala			
Lohjan Al-Anon	29	89	920	Vantaa			
Läheiset Al-Anon				Varsinais-Suomi			
Matkalaiset				Yksityiset lahjoittajat			2351
Meilahden Al-Anon	29		505	Kokoukset			1002
Mikkelin Al-Anon	29	32	190	Valtakunnalliset päivät			
Myyrmäen Al-Anon	29						
Mäntyhärjun	29	5	171	Ryhmät ulkomailla	Tietoavain	ostot	ryhmäraha
Niittykummun	29	131	480	Espanja			
One day at a time				Inglesin Dyyni			
Oravaperhe Al-Anon	29			Las Palmas Al-Anon			
Pirkan Al-Anon	29	153	80	Palma de Mallorca			
Porin Al-Anon	29		518	Tenerife Al-Anon			70

Turvaan

Eka kerta, jännittää ja itkettää.
Enhän minä voi
kaikille paljastaa,
hypin mättäältä mättäälle.
Takerrun yksityiskohtiin.
Otan kiinni vielä huterista seinistä.
Tuijotan verhon lintua,
kuuntelen
itken
ymmärrän ainakin vähän.
Tänne tulen uudestaan.
Ehkä joskus itken vähemmän.

Elli



**Ajankohtaisten ilmoitusten
jättöaika seuraavaan lehteen
kuluvaan kuukauteen
20. pv mennessä**

Käsin kirjoitettuna:

Al-Anon-toimisto
Iso-Heikkiläntie 8,
huone 112,
20200 TURKU

Sähköpostilla:

tietoavain@al-anon.fi

Kotisivun kautta:

al-anon.fi/kirjoita-tietoavain-lehteen/



RYHMIEN KESÄTAUKOJA

Kuopion Al-Anon on tauolla
1.6.2025-31.7.2025.

Lappeenrannan Savonkadun

ryhmä on kesätauolla:
viikko 25 alkaen viikko 32 saakka.
(Emme siis kokoonnu 19.6 emmekä
31.7)
Elokuusta alkaen kokoonnumme
taas torstaisin klo 19.00 alkaen.

Kaarinan-ryhmä on tauolla heinä-
kuussa. Viimeinen kokous ennen
taukoa 25.6.25 ja aloitamme taas
6.8.25.

Varsinais-Suomen Al-Anon

ALUEKOKOUS

tiistai 13.5.2025 kello 17:30

Kupittaankatu 108, Turku

Kotisivu ja sosiaalinen media

Kotisivu: www.al-anon.fi

Instagram: www.instagram.com/alanon_suomi/

Facebook: www.facebook.com/AlAnonSuomi/



al-anon.fi

Auttavat puhelimet alkoholistien läheisille (voit soittaa nimettömänä)

Valtakunnallinen AA:n auttava puhelin,

myös läheisille	09 750 200	joka päivä klo	9-21
Kemi	044 940 2672	torstaisin klo	18-20
Oulu	040 706 1460	joka päivä klo	19-21
Satakunta	050 431 8495	joka päivä klo	17-21
Svenskspråkig telefonjour.....	045 312 3833		

Al-Anon toimikunnat

jäsenjulkaisutoimikunta	tietoavain@al-anon.fi
tiedotustoimikunta	tiedotus@al-anon.fi
kirjallisuustoimikunta	kirjallisuus@al-anon.fi
alateentoimikunta	alateen@al-anon.fi
kansainväliset yhdyshenkilöt	intdel1@al-anon.fi intdel2@al-anon.fi

Al-Anon keskuspalvelu r.y. ja TIETOAVAIN

Lehti-, kirja- ja materiaalitilaukset ja osoitteenmuutokset.

sähköposti: al-anon@al-anon.fi

puhelin: 050 341 9406

toimisto avoinna: ma-ke 8-15

osoite: Al-Anon-toimisto, Iso-Heikkiläntie 8, huone 112, 20200 Turku

pankkitili: Nordea: FI03 1132 3000 4060 10 BIC: NDEAFIHH



TIETOAVAIN

Suomen Al-Anonin kuukausijulkaisu

Al-Anon on läheisen alkoholinkäytöstä kärsivien ja sen vaikutuksista toipuvien vertaistuellinen yhteisö. Tässä lehdessä jäsenet kertovat kokemuksiaan tarkoituksenaan jakaa keskenään voimansa ja toivonsa. Julkaistut kirjoitukset edustavat kirjoittajan henkilökohtaisia mielipiteitä ja kokemuksia, eivät koko Al-Anon-yhteisön kantaa. Yksi kirjoituksista julkaistaan Al-Anonin nettisivuilla nettijuttuna. Kaikki oikeudet pidätetään. Jäsenten kirjoituksia pyritään julkaisemaan tuojärjestyksessä. Käytämme juttujen yhteydessä kuvituskuvia, ellei toisin mainita. Ajankohtaiset ilmoitukset seuraavan kuukauden lehteen edellisen kuukauden 20. päivään mennessä.