

Stikordsregister til
Voksne Børn af Alkoholikeres
Fællesskabstekst
(Foreløbig Udgave 2013)
© ACA World Service Organization

ACA's Håndbogsudvalg
Må ikke ændres. Forsendelse udelukkende via ACA Danmark

-A-

ACA eller ACoA (begge akronymer bruges om fællesskabet Adult Children of Alcoholics i US. I DK bruges ACA om Voksne Børn af Alkoholikere): xii-xv, xvi, xxi, 74, 81, 90, 106, 333-335, 351, 501, 540, 553-554, 639-640

ACA historien: xviii-xx, xxxi-xxxix; Generationer mødet: xxxi, xxxiii-xxxiv, 548; Jack E: xxxi, xxxviii-xxxix, 56n, 621; Tony A.: vii, xi, xii, xxxi-xxxvii, 3, 15, 52n, 70, 108, 157, 267, 289, 295n, 579, 620

ACA hjemmeside: 477, 542, 553, 555

ACA litteratur: xxxi, 53, 335, 477, 555-557, 598, 607; se også Litteraturpolitik

ACA Teen: 352, 472-484

ACA Verdensserviceorganisationen: 505, 553, 614-615; grupperegistrering i: 555, 598-599; se også Tolv Retningslinjer i ACA

Accept: xix, 9, 82, 83, 91, 294, 392, 402, 483, 488, 494, 563-564; se også Selvaccept

Adskillelse fra familien: 34, 87, 107, 122, 296, 427-428

Afgive styrke: se Give/yde

Afhængighed: 7, 12-13, 20n, 82, 100, 129, 154-155, 174, 186, 265, 339, 356-357; hang til: 4, 60, 65, 124, 173, 254

Afhængigheder (og misbrug): xxviii, 4, 31, 51, 143, 290, 437, 446; hos forældre: xx, 7, 25-26, 53, 58, 158, 484; primære eller indre (og Tjeklistetræk 8 og 13): 15-16, 23, 56n, 69, 135-136, 454-455; sekundære eller ydre (og Tjeklistetræk 4): 12-13, 69, 340, 456-457

Afhængig personlighed: 5-6, 17, 158

Afslappet: se Slappe af

Afspejle: se Spejle

Afstemme: se Balance

Afveje: se Balance

Afvejet (o.l.) ransagelse: xxxvi, 108, 151, 157, 171, 189, 191, 631-632; se også Balance

Afvisning (forældreafvisning): xxvi, 84, 289, 332, 418, 424

Agitation: se Tiltrækning frem for agitation

Agnostiker (og ateist): 78, 106, 141, 145

Al-Anon (ACA's adskillelse fra Al-Anon): xxxiii, 84, 463, 557; Håb for voksne børn af

alkoholikere-mødet: vii, xxxii-xxxiii, xxxvii, 548

Alateen: vii, xii, xxxi, xxxii, xxxvii, 472, 548

Alenehed (o.l.): 123, 164, 168, 173, 192, 285, 396, 399, 469

Alkoholisme (sygdomsbegrebet): xx, xxvii, 25, 26, 31, 53, 57, 62-63, 104; se også Sygdommen alkoholisme

Almindelige adfærdsmønstre: se Tjeklisten

Alsidighed (og forskellighed og uensartet): xiv, 60-61, 501, 510

Alt-eller-intet-tænkning (og sort/hvid tænkning): 24, 44-47, 114, 209

Altfavnende (og fleksible): 93, 101

Anderledes: se Enestående

Anerkendelse: 38, 186; se også Ros

Anonyme Alkoholikere: xiii, 602-603; AA-traditioner: 486, 589; AA-trin: xxxv-xxxvi, 90, 92, 118-119, 589; ACA er ikke en erstatning for: 124-125, 341, 373; indlemmelse i: 61-64, 500-501; model for sponsorkab: 369

Anonymitet: 224, 414, 544, 545-550, 602-603; presse, radio, film, elektronik: 538-541

Anstrengelse: se Indsats

Ansvar: xxxv, 7, 13-14, 15, 87, 108, 115, 203, 207, 232, 280, 348, 371, 461, 496, 510, 564, 569, 586, 605, 612, 634

Arbejde: se Indsats

Arbejde med programmet: se Programarbejde

Arbejdspladsen: bruge programmet på arbejde: 400, 413-414, 421-422, 423, 424-426, 538; genopførsel: 414, 415, 418; roller: 419-420, 423

Arbejdspladstjeklisten: 415-417; se også Tjeklisten

Arvelig: se Nedarvet/arvelig

Ateist: se Agnostiker

Attitude: se Indstilling

Autonom: se Selvstyrende

Autoritet (og autoritetsfigurer): 8, 9-11, 122, 167, 355, 356, 358, 359, 362, 379, 415, 494, 528, 572; se også En autoritet, Myndighed

-B-

Bagatellisere (og forklejne): 104, 193, 198, 249, 300, 462; se også Benægtelse

Balance/ligevægt/modvægt (og afstemme/afveje/opveje): 108, 112, 114, 156, 199, 202-203, 226-227, 244, 252, 324, 362, 437, 440, 528, 568

Barndom: vii, xxxvi, 7, 16, 20n, 32, 33, 71, 82, 83, 93, 99, 154, 200-201, 205, 273, 279, 297-298, 303, 335, 349, 415, 428, 432, 449, 620

Bebrejde (og give skylden): viin, xxiii, 7, 15, 35, 158, 234-235, 240, 251, 252, 299, 300, 345, 420

Bede om hjælp: 46, 51, 66, 67, 73, 102, 144, 145, 220, 294, 302, 419; tage imod/acceptere hjælp: 145, 347, 433, 452-453

Bedre valg: se Sundere valg

Bedrifter (og præstationer): 36, 38, 39, 58, 188, 305

Behagesyge (og søgen efter bekræftelse): 10-11, 38, 111, 188, 290, 350, 402, 417

Behov (og brug for og ønsker): 6, 15, 101, 147, 152, 225, 287, 302, 336, 402

Bekræftelse: 60, 61, 134, 151, 253, 300, 303, 308, 310, 338, 439, 573

Bekræftelser: 175, 188-189, 330, 435-436, 442; for sponsorer og sponseer: 385-386; om det indre barn: 329; om terapi: 461-462

Bekræftelsessøgen: se Behagesyge

Bekymring (og ængstelig): 16, 24, 27, 244, 337, 576

Belønninger: 187, 440; se også Løfter

Benægtelse: xi, xxiii, 22, 32, 53, 81, 95, 104, 124, 155, 202, 260, 446, 559; former for benægtelse: 90-91, 345, 451-452, 575; ransagelse af benægtelse: 175-177

Beslutning: 33, 78, 106, 138, 142, 144, 145, 413

Beslutninger i gruppen: se Gruppebeslutninger

Besættelse: 4; primære eller indre afhængigheder: 617; se også Afhængigheder, Tvangsadfærd

Betingelser: 415

Betroet tjener: se Service

Bevidsthed (og forståelse): 74, 95, 268, 284, 435, 563-564, 575

Bitterhed (og forbitrelse): 24, 172-173, 201, 420, 490, 577; se også Vrede, Nag

Brud (på sjælen): se Sjæl

Brug for: se Behov

Bund (nå sin bund): 65-73, 98, 123, 337, 575

Bøn: 72, 78, 92, 106, 142, 143, 218, 223-224, 250, 263, 265, 273-275, 431; Tredje Trin: 149; Fjerde Trin: 172; Femte Trin: 207; Syvende Trin: 221-222; skabe sine egne bønner: 274-275, 278

Børn af alkoholikere (COA'ere): 472-473, 475-476, 479, 480, 482-483

Børnebørn af alkoholikere (GCOA'ere): 53, 56n, 246, 291, 339-340, 446-448

-D-

Dagbog (skrive/føre dagbog): 203, 260, 305, 310, 338, 376, 438, 631

Dele: xiv, 147, 214, 360, 361, 376, 379, 422, 543; dele-faser: 573-580; tale på møderne: 279, 395-396, 439-440, 557, 561, 567-570, 571-573; se også Kommunikation

Depression: xxviii, 11, 17, 32, 143, 172, 183, 200-201

Det vigtigste først: se Én ting ad gangen

Diskutere (og slås og kamp): 47-48, 230, 490, 492

Dissociation: 17, 86, 204, 254, 269, 457; definition: 345-346

Droppe (og gå ud af) **ACA:** 302, 487

Drømme: 285, 427-429, 430-431, 474, 478

Dysfunktionelle familietyper: 57-59, 339

Dømme (og vurdere): 14-15, 44, 117, 125, 308, 309, 343, 422, 636; se også Fordømmelse

Dømmekraft (og skelne): 147-148, 259-260, 309, 497; se også Valg

-E-

Egoistisk: se Selvisk

Elske: se Kærlighed

Empati (og medfølelse): 139, 310, 348, 365, 511, 568, 629

Én autoritet: 485, 493, 610

Én dag ad gangen: xxx, 106, 146, 149, 196, 255-256, 260, 291, 346-347, 457, 634

Enestående (og anderledes og særhed): 94, 168, 285, 294
Enhed: se Sammenhold
Ensartet (og konsekvent og sammenhængende): 60, 599, 604, 610
Ensomhed: se Alenehed
Én ting ad gangen - det vigtigste først: 51, 52, 299, 347, 457
Erfaring, styrke og håb: viii, xiv, xxxix, 116, 359, 360, 374, 506, 510, 586
Erindringer: 29, 171, 174, 182, 195, 202, 254, 306-307, 316, 407; søge fuld/komplet erindring: 34, 91, 305, 617; vække/genvinde erindringer: 306-307, 459, 460
Erkendelse (versus helbredelse): 50-51, 367, 376; se også Udforskning

-F-

Falsk selv: xv, xxvi, xxviii, 7, 61, 104, 111, 134, 289-290, 299, 337-338, 550
Familie (i ACA): 392-393, 420
Familie (opvækst): 16, 53-54, 60-61, 95, 125, 197, 371, 382, 407, 533; forholdet til: 122, 131, 215, 280, 342, 403-404, 404-412; grænser for: 94, 122, 135; se også Adskillelse fra familien
Familiediagram: 125-128
Familieregler ("ikke tale, ikke føle, ikke stole på nogen, ikke huske"): xx, xxxiii, 24, 108, 109, 186, 193, 193-194, 305, 403, 570
Familieroller (helten, syndebukken, det fortabte barn, maskotten): 70, 96-97, 133-134, 155, 338, 415, 419-420
Familiesygdom: xi, 12, 22-23, 56n, 104-105, 124, 585
Familiesystem: xv, xvi-xvii, xix, xxi, xxxv, 22, 125-128
Familietyper: se Dysfunktionelle familietyper
Fantasi: 204, 259, 268
Fejl (og fejle): 30, 38, 48, 134, 136, 193, 208, 251, 252, 308, 311, 369, 371, 438; nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl: 191-192, 198, 199-200, 206, 627; se også Gøre godt igen, Forkert, Fortrød
Fejltagelser (og tage fejl): xxiv, 92, 102, 104, 108, 183, 438

Fejltrin (og uret og forseelser): 115, 196, 198, 236, 242, 629
Fejre (og fest): 325-326, 331, 350, 474; se også Glæde sig over
Fixe andre: 121, 244, 509, 560, 570, 640
Fleksible: se Altfavnende
Flugt: se Kamp, flugt, stivnen
Flygte: se Løbe
Forandring (og ændring): 253, 403-411, 413, 571-572, 573, 586
Forbitrelse: se Bitterhed, Nag
Fordømmelse: 213, 250, 251, 252, 299; se også Dømme
"Foreslået forpligtelse til service": 597-598
Forhold: xxix, 3, 11, 13, 21, 98-99, 122, 132, 134, 220, 225, 240, 256, 265, 292, 340, 392, 397-398, 399, 401-403, 403-404, 411-412, 427, 428, 432, 469, 577, 585, 586; arbejdsforhold: 400, 415, 422, 545; forholdsskabelon: 266; ransagelse af: 173-174; romantiske: 7, 51, 269-270, 392, 400-401; sponsor/sponsee: 365, 366, 370, 383, 384; venskaber: 328, 400
Forkert (og galt): 30, 152, 162, 343, 410; antage at vi altid er forkerte/tager fejl: viin, 14-15, 35, 47, 138, 197, 303; se også Fejl, Fejltagelser
Forklejne: se Bagatellisere
Forladthed (og svigt): 10-11, 24, 58-59, 60, 83, 84, 98, 134, 150, 154, 163, 168, 182, 191, 225, 281-282, 396, 464-465, 483; i modsætning til sund adskillelse: 122, 203, 342, 377, 428; ransagelse af: 169-170; se i øjnene: 159, 196, 285, 400, 402-403, 424, 441; se også Høj på, Selvsvig
Formål: se "Trefoldigt formål i ACA"
Fornøjelse: se Glæde
Forpligtelse: se "Foreslået forpligtelse til service"
Forræderi: xxiii
Forseelser: se Fejltrin
Forskellighed: se Alsidighed
Forståelse: se Bevidsthed
Forsøge: se Søge
Forsømmelighed: se Omsorgssvig
Fortid: xxii, xxiii, 26, 82, 89, 153-154, 232, 241, 421, 459, 470, 559, 573, 586, 617; værdien af: 107, 115-116, 256, 279, 282, 639

Fortrin (og positive egenskaber - afveje Fjerde Trins selvransagelse): 189, 191, 203, 262, 631-632; se også: Afvejnet ransagelse, Positiv, Styrke

Fortrolighed: se Nærhed

Fortrød (og skade): 32, 198, 371; mod andre: 156, 199, 232-233, 243, 255, 308, 351, 438; ransagelse af: 170-171; selvskade o.l.: 65, 68, 109, 135-136, 155, 241, 323, 390, 433; se også Fejl, Fejltrin, Gøre godt igen

Forventninger: 29, 36, 58, 183, 184, 298, 321, 380

Forældre: xvii, xxiii, xxxvi-xxxvii, 4, 6-7, 10-11, 12-13, 18-20, 21-25, 26-27, 31-32, 34-35, 56n, 87, 88, 94, 231-232, 410; eksternalisere: 427; elske: 289, 474; fair/retfærdig over for: 27, 159, 182; generationerne: 239; ikke-drikkende forældre: 53, 54, 56n, 158; skade: 233; tilgive: 203, 244; se også Internalisere forældre

Fred (og ro): xviii, xxx, 57, 69, 123, 163, 196, 201, 218, 236, 258, 263, 264, 284, 355, 440, 453; se også Tilfreds

Fremgang (og fremskridt): 33, 51, 52, 68, 78, 145, 147, 192, 212, 213, 235, 253, 300, 344; se også Måle fremgang/fremskridt

Fremmed foretagende: 511, 514; se også Udenforstående spørgsmål/emner

Fremtid: 154, 156, 231, 256, 258, 291, 347, 478, 484, 496, 612

Frihed: 78, 79, 82, 83, 84, 87, 89, 146, 147, 157, 193, 209-210, 224, 239, 241, 265, 284, 328, 371, 400, 452, 586, 638; se også Valg

Frygt (og bange): xxi, xxiv, xxxiv, 9-12, 15-16, 23-25, 26, 39, 41, 56n, 69, 98-99, 100, 134, 148, 159-160, 162, 187, 225, 260, 327, 338, 371, 379, 391, 400, 440, 441

Frygt for fiasko og succes: 429, 440-441

Fuldbyrdelse: xxiv, 238

Fællesfølelse: 60; se også Empati, Sammenhold

Fødselsdag (ACA fødselsdag = fejring af årsdag for helbredelsesstart): 349, 563

Føle (og følelser): xxiii, xxiv, xxxi, 5, 6, 46, 61, 73, 82, 83, 85, 86, 99, 100, 118, 136, 150, 158, 160-165, 179, 194, 207, 245, 254, 258, 264, 265, 265-266, 268-270, 281, 292, 297, 302, 303-304, 306-307, 315, 320, 323, 324,

345, 348, 363, 400-403, 428, 435-436, 473, 474; beskrivelser: 162-164; føle: 22, 123, 157; følelsesøvelsessætningen: 186-187; skelne følelser: 161-164, 454-455

Følelsesmæssig beruselse: 623

Følelsesmæssig (o.l.) spisning: 31, 65, 154, 390, 448

Følelsesmæssig ædruelighed: 45, 89, 90, 155, 265-266, 348, 350, 367, 391, 429, 616, 623

Følelsesord: se Sprog

Følger (og virkninger): 22-23, 30-31, 71, 110, 156, 197, 336, 340, 341, 358, 386, 446, 450-451, 502, 617-618

Føre dagbog: se Dagbog

-G-

Galt: se Forkert

Gamle i gårde: se Oldtimer

Gave: blive kaldt en "ven": 400;

desperationens: 70; helbredelsens: 66, 147, 214, 266, 481, 524; åndelige gaver: 268, 275

Genopdragelse (og selvopdragelse): 196-197, 226-227, 235, 265, 282, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 310-311, 327-328, 338, 428; se også Kærlig forælder

Gentage (o.l.): 21, 154, 195, 198, 224, 241;

gentage overgreb: 8, 28, 174; genskabe familiedynamik hjemme og på arbejdet: 16, 97, 220, 390, 415-417, 418, 531

Give skylden: se Bebrejde

Give slip: xxii, 40, 88, 120, 138-139, 146-147,

218, 281, 284, 402, 541; se også Overgive

Give/yde (og modtage): 87, 119, 369, 373, 521, 525; afgive styrke: 102, 218; give tilbage:

350, 371, 595; ikke give gode råd: 386, 560; yde service: 280, 281, 290, 350, 363-364

Glæde (og fornøjelse og nyde): 82, 94, 96, 121, 163-164, 241, 260, 264, 291, 293-294,

325-326, 363, 565, 576; have sjov/lege/more sig: xxiv, 187, 204, 222, 256, 313, 320, 321,

329-330, 567, 577, 579; Indre Barn: 303-304; indre ånd: 360; leg som begrænsning: 383;

Sjette og Syvende Løfte: 441; se også Humor, Livsglæde

Glæde sig over: 402, 549, se også Fejre

Godtgørelse: se Gøre godt igen

Grin: se Latter

Gruppebeslutninger: 497, 591, 592; angående forstyrrende personer: 530-531, 534-535; og tværnsnak: 571, 606

Grupper (og møder): 292-293, 333, 347-348, 349-350, 351, 352, 402-403, 448, 472, 485; angående forstyrrende gruppemedlemmer: 530-531, 571, 580-581; en gruppes situationer: 479, 488, 490, 504, 505, 507, 516, 521, 639; kravene til en gruppe: 506; midler: 595, 604-606; registrering af en gruppe: 598-599; standardlæsninger: 506, 582-588; se også Møder

Grupperepræsentant: 350, 495, 599-600, 615; servicegrupperepræsentant: 525, 594, 596, 600, 615

Gruppesamvittighed: 63, 486, 489, 493-494, 495-496, 497, 593; meditation: 498

Grænser: 101, 122, 148, 251, 321-322, 373, 411, 417, 428, 441, 480; definition: 348; sige 'nej': 330

Gud (som vi opfatter Gud): 78, 106, 107, 115, 138, 144, 232, 250, 265, 271, 283, 437; se også "Straffe-Gud"

Gøre godt igen (og godtgørelse og indrømmelse): 108, 112-114, 233-234, 240-248, 253, 636-638; indrømmelsestyper: 236-238, 242-245, 634; lave en indrømmelsesliste: 230, 232-233, 235, 632-634

Gå (ud af ACA): se Droppe

-H-

"HALT" (Hungry, Angry, Lonely, Tired): se "VENT"

Handlende (i stedet for reagerende): xix, 6, 48, 114, 136, 147, 224, 232, 260, 283, 413, 586

Hang til afhængighed: se Afhængighed

Helbrede: 97, 173, 289, 323; Indre Barn: 362

Helbredelse: xiv, xviii, xxiv, xxviii-xxix, xxx, 66, 69, 74, 82, 116, 149, 157, 182, 186, 296, 335, 336, 346-347, 349, 350, 429, 436, 445, 459, 576, 577, 597-598, 620; anstødssten: xxiii, 51, 287-288, 577-578; erkendelse i modsætning til helbredelse: 50, 367; genopdragelse/selvopdragelse: 298, 299, 301; processen: xxiii, 72, 113, 269, 361, 586;

rækkefølgen i: 123, 347, 377, 386-387, 451-452, 511; seks forslag til: 566; traumer: 265; værktøjer/redskaber til: 257, 305, 335; Tolv Trin: 90, 118-119, 332, 563-565

Hele/helse (og komme sig): 52, 75, 97, 101, 141, 149, 289, 459, 621; Indre Barn: 88, 313; processen: 361; traumer: xiii

Helhed: xxi, 74, 137, 143, 159, 222, 269, 271, 289, 304, 358, 586

Hemmeligheder: 22, 104, 194, 195, 208-209, 258, 379, 395-396, 403, 404, 410, 541, 572; ransagelse af familiehemmeligheder: 167-168

Her og nu (være her og nu): se "Én dag ad gangen"

Historie: 22, 167, 378, 481, 541, 568-569; dele/fortælle: xiv, 34, 79, 107, 109, 116, 159, 192, 193, 286, 422, 542; finde værdi i fortiden: 115-116, 279, 335; identifikation med andre:

xiv, 60-61, 116, 365, 481-482, 511, 568-569; lære sin historie: 56n, 91, 573; se også Sprog

Hjælpeløshed (tillært): 99-102, 133-134, 318

Hjælper (adfærd/rolle): 40-41, 290, 377, 436

Holde op: 119, 144, 208

Holdning: se Indstilling

Holdning (krops-): 49, 143, 205, 442

Hospitals- og Institutionsmøder: 293, 352, 489, 542

Hovedformål: xvi, 75, 509; meditation: 492, 513

Hudløs ærlighed: 27, 198, 199, 247, 635

Humor (og humør): 81, 163, 256, 282, 324, 326, 334, 420, 421; se også Glæde, Leg, Sjov

Hvordan man starter et ACA-møde: 555-557

Hypervagtksomhed (o.l.): 12, 160, 161, 179, 194, 252, 255, 280, 346, 402, 419, 470, 477

Højere Magt: 72, 77-79, 88, 143, 170, 197, 220-221, 250, 267, 271, 283-284, 296, 432, 490, 497, 546; "Egentlige (o.l.) Forælder": 74, 107, 115, 141, 148-149, 156, 255, 267, 296, 434; finde/opdage: 75, 78-79, 105-106, 130, 132, 133, 137, 314, 331, 433; helbredelse: xiii, xxvi, 98, 141, 142, 144, 215, 226, 256-257, 265-266, 266, 334; se også Gud

Høj på (forladthed/skam): 136

Høre et Femte Trin: 190, 206, 626-638

Håb: xiv, xv, 57, 73, 90, 107, 116, 144, 163, 331, 515, 524, 576, 577

-I-

Identifikation: se Historie (identifikation med andre)
Identitet: x, 4, 70, 83, 85, 91, 172, 266, 268, 279, 294, 296, 297, 321-322, 427, 428, 439, 491, 546
Identitetsdokumenter: 80-83, 84-89, 97, 352, 353-364, 623
Ikke-drikkende forælder: se Para-alkoholiker
Ikke-professionelle: 523, 525-526, 547
Ikke-tilknytning: 506, 511, 598, 604
Illoyal: se Loyalitet
Incest: 58, 113, 174, 176, 233-234, 458
Individualitet: 491
Indre Barn eller Sande Selv: xiii, xv, xxiv-xxv, xxvi, 7, 29, 66, 83, 99, 167, 173, 297, 299, 303-304, 310, 313, 329-330, 331; bekræftelser: 329, 330-331; beskytte: 113, 160, 230, 244; genopdrage: 66, 81, 208-209, 299, 310, 327-328; forbindelse med Højere Magt: 72, 264-265, 314, 315; Indre Børn: 315-316; komme i forbindelse med: 88-89, 147, 150, 204, 207, 297, 299, 305-307, 314, 317-318; nære/drage omsorg for: 113, 142, 321-322, 323, 593; oprindelig kærlighed: 303, 432; sabotere: 304, 312-313, 320-321; sorgarbejde: 275-278; sponsorskab: 376, 381-382
Indre kritisk forælder/stemme: 10-11, 34-35, 48-50, 114-115, 197, 208-209, 255, 297, 299, 300, 307-310, 338, 433, 434, 576
Indre mod (og indre styrke): 94, 171, 196, 215, 230, 232, 238, 274-275
Indre stoffer: 16, 23, 24, 158, 455-456; se også Afhængigheder (primære eller indre), Para-alkoholiker
Indrømmelser: se Gøre godt igen
Indsats (og anstrengelse og arbejde): 9, 50, 71, 145, 212, 254, 287, 301, 328, 436, 471
Indstilling (og attitude og holdning): 36, 45, 50, 197, 224, 242, 243, 290, 351, 355
Infiltrere (o.l.): 14, 24, 181, 257, 274
Institutionsmøder: se Hospitals- og ...

Integrering: 111, 163, 209-210, 221, 222, 257-258, 297, 309, 325, 326-327, 328, 329, 330

Integritet: 116, 148

Internalisere forældre: 22-27, 30-31, 34, 39, 45, 48, 87, 88, 427; eksternalisere: 427

International appel: 93, 463

Internationalt fællesskab: xii, 351, 463-471

Isolation: xxiv, 9, 40, 83, 101, 143, 169, 220, 248, 343, 344, 416, 421; det fortabte barn: 134; isolation i barndommen: 84, 85, 358; isolation i helbredelsen: 51, 70, 73, 81, 125, 147, 187, 214, 253, 258, 361, 362, 566, 577, 586; vælge at være alene: 399

-J-

Jack E.: se ACA historien

-K-

Kamp: se Diskutere

Kamp, flugt, stivnen: xxii, 81, 619

Karakterdefekter (og karakterbrist): 189, 208-209, 212-213, 216, 220-221, 226; Sjettetrinsliste: 216, 631-632; skelne fra Tjeklistetræk: 110-111, 209-210, 211-212

Klare sig selv: se Selvforsynende

Klarhed: se Sund fornuft

Komme sig: se Hele/helse

Kommunikation (tale og lytte): 193, 207, 292, 367, 373-374, 401-402, 403, 440, 543, 571-572; se også Dele, Lytte

Kontrol: xxii, 36, 39-43, 103, 138, 143-147, 155-156, 259-260, 402

Konsekvent: se Ensartet

Kraft: se Styrke

Kreativitet: xxv, 156, 222, 225, 275, 278, 284, 297, 329

Krise: 70, 136, 285, 291, 301, 337, 575

Kritik (og kritisk): 15, 47, 157, 309, 366

Kritisk indre forælder: se Indre kritisk forælder/stemme

Krop, sind og ånd: se Sygdomsmodel

Kropsskam: 439

Krænkelser (og nedværdigelse og ydmygelse): 194, 198 benægtelse af: 161, 176-177;

genskabelse af: 13, 177, 351; og PTSD: 181; se også Misbrug, Overgreb, Vold
Kærlig forælder: xxiv, 205, 296, 298, 299-303, 309, 310, 311-312, 327-328, 329, 338, 398, 434; genopdragelse/selvopdragelse: 9, 196-197, 215, 227, 282, 297, 298, 300, 327-328; se også Indre kritisk forælder/stemme
Kærlighed (og elske): xxiv, 6, 7, 30, 37, 60, 74, 83, 85, 95, 99, 101, 122, 162, 168, 205, 250, 269-270, 289-290, 297, 299, 331, 357-358, 620; forveksle kærlighed med medlidenhed: 12-13, 17, 97-98, 198, 365, 403; selvkærlighed: 83, 92, 198, 235, 262, 282, 288-290, 432, 434-438, 440

-L-

Lammet af: se Ubeslutsomhed
Latter (og grin): 253, 422, 456
Leg: xxv, 172, 222, 256, 329, 330, 391, 441, 567; se også Glæde, Humor
Ligegyldig (og ligeglad - forældres ligegyldighed): 27, 31, 74-75, 155
Ligevægt: se Balance
Ligeværd (og lige fod): 335, 366, 369, 385, 480
Litteraturpolitik (ACA-godkendt litteratur): xxxvi, 506, 607-608; se også ACA litteratur
Livsglæde (og lykke): 42, 134, 187, 308, 358
Loyalitet (over for familieløgne): 122; føle sig illoyal over for den dysfunktionelle familie: xxiii, 302-303, 404, 572, 628
Lykke: se Livsglæde
Lytte: 138, 235, 245-246, 255, 259, 263, 274, 280, 297, 300, 321, 327, 367, 373, 401, 402, 476-477, 482, 570, 572-573, 629; blive lyttet til/hørt på: 117, 147, 162, 192, 193, 214, 569; se også Kommunikation
"Lægens synspunkt": xxvii-xxx
Lære: xxii, xxx, 3, 9, 24-25, 29, 30, 32, 34, 40, 41, 44, 73, 79, 86, 99; aflære: 616-617; anvende: 253-254; følelser: 260-261; lære af vore fejltagelser: 438; lære at diskutere: 47-48; lære at elske os selv: 109, 282; lære at sige "nej": 114; lære at stole på andre: 109; lære ved at sponsorere: 366, 373; lære vores historie: 91, 107; lært at udholde ydmygelser: 68; tilegnede overlevelsesteknikker: 93;

tillært hjælpeløshed: 99-100, 103; tillært kontrol: 42; trinene: 114-116; Tolvte Løfte: 102

Løbe (og flygte og stikke af): xxii, 461; fra følelser: 136, 175, 289; fra sig selv: 68, 343

Løfter: 102, 171-172, 195, 256, 440-441, 587

Løsning: xxxi, 51, 74, 264, 332, 420, 421, 538, 540, 558, 598; kærlig forælder: 106-107, 296, 327-328; oplæsning i gruppen: 586

-M-

Magt: 88, 233; se også Styrke

Magtesløshed: xxii, 17, 88, 121, 273, 292, 358, 406, 456; Første Trin: 81, 121, 155, 220; magtesløshed versus tillært hjælpeløshed: 99-102; magtesløs over for: xxix, 220, 244, 361, 386-387, 404, 511

Martyr: 40-41, 43, 128, 156, 199

Medafhængighed: 21, 60, 166, 400, 404, 437, 447, 454-455; definition: 6-7, 98-99, 336; se også Afhængighed

Medfølelse: se Empati

Meditation: 114, 115, 263, 264, 349; ACA-meditationer: 331, 492, 498, 503, 508, 513, 517, 522, 527, 533, 537, 544, 550; guidet meditation: 275-278; metoder: 271-272; og følelsesmæssig ædruelighed: 265

Medlemskab: se Ønske (den eneste, der kræves for at blive medlem af ACA)

Mener (vi mener): se Tro

Mirakler: 132, 137, 140, 141, 143, 157, 235, 250, 267, 268, 374, 478

Misbrug (og mishandling og misrøgt): xvi, 18, 58, 71, 156, 370, 459; benægtelse af: 104-105, 175-176, 307, 355; og PTSD: 182, 269; se også Krænkelse, Overgreb, Vold

Misundelse: 216, 221, 636

Mod: 160, 171, 232, 243, 359, 457, 627; se også Indre mod

Modvægt: se Balance

Morskab: se Glæde, Humor, Leg

Motivation: se Villighed

Muligheder: 268, 292, 488, 604

Myndighed: 611; se også Autoritet

Møder: betingelser for registrering hos ACA WSO: 506, 598-599; byde nykommere velkommen: 565-566; dele ved møder: 567,

568-569, 571-573, 573-580; eksempel på mødeguide: 558-561; forstyrrende medlemmer: 530-531, 571, 580-581; gå til/deltage i møder: 44, 73, 94, 155, 245, 334, 340, 347, 380, 391, 392, 499; håndtering af midler/Syvende Tradition: 595, 604-605; mødeproblematikker (konflikt, udvikling): 506-507; starte et møde: 555-556; typer af møder: 561-563; se også Grupper
Måle fremgang/fremskridt i programmet: 33, 51, 52, 147-148, 212-213, 253, 256, 258-260, 367, 399; hindringer for fremskridt: 111; se også Fremgang, Følelsesmæssig ædruelighed

-N-

Nag: 240, 251; se også Bitterhed
Narcissisme: 289, 434-435, 440
Nedarvet/arvelig skam, vold o.a.: 97, 107, 108, 125, 151; se også Overførsel
Nedværdigelse: se Krænkelser
Negative budskaber: 48, 114, 273, 307-308, 419; se også Indre kritisk forælder/stemme
Nyde: se Glæde
Nykommer: 99, 293-294, 370, 376, 509, 566, 567, 574-575; nykommermøde: 562, 565-566
Nænsomhed (og ømhed): 9, 81, 105, 114, 255, 296, 311, 586
Nænsomhedspause: 171, 175
Nærhed (og fortrolighed): 6, 83, 366
Nå sin bund: se Bund

-O-

Offer: 13-14, 24, 156, 159, 177, 202, 249, 279, 350, 598, 628
Oldtimer (og gamle i gårde): 376-377, 381, 493, 578, 579
Omsorgssvigt/svigt (og forsømmelighed): xxvi, 16, 27, 29-30, 31, 34, 71, 90, 152, 182-183, 184, 200, 203-204, 205, 449
Ontologisk sikkerhed: 619
Opbakning: se Støtte
Opfattelse (og oplevelse - af virkeligheden): xxi, 7, 24, 100, 101, 106, 168, 178, 193, 343, 355, 356-358
Opgive: se Overgive

Opstilling: 37
Optimisme: 304; se også Håb
Opveje: se Balance
Organiseret (ACA bør aldrig): 528, 529, 532, 606
Overbevisning: se Tro
Overførsel (fra generation til generation): xvi, 22-23, 28, 56n, 124, 166, 170, 339-340; overførselsmekanisme: 23-24, 27, 56n, 447-448; se også Nedarvet/arvelig
Overgive (og opgive): xxii, 75, 92, 119-120, 123, 149, 156-157, 376, 429, 433, 453, 457, 497, 511, 598; se også Give slip
Overgreb: 17, 27, 58, 71, 85, 156, 194, 198, 459; benægtelse af: 175-177, 193, 203-204, 345; genskabelse af: 177, 233, 351, 637; og PTSD: 182; se også Krænkelser, Misbrug, Vold
Overgreb, typer af: fysisk vold 28-29, 96; religiøst misbrug: 148-149; seksuelt misbrug: 24, 104, 148, 174-175, 233-234, 249-250; verbal og følelsesmæssig vold: 15, 29, 30, 31, 32, 33-34, 96
Overleve: xxvi, xxviii, 16, 86, 87, 93, 104, 232, 336, 345, 419, 430, 433, 440, 468; mere end overlevelse: 72, 111, 388, 427, 431, 432
Overlevelsestræk: xvi, 22, 69, 104, 110-111, 143, 164-166, 209-210, 222, 292, 349
Overspisning: se Følelsesmæssig spisning

-P-

Para-alkoholiker (og para-alkoholisme): 6, 20n, 23-24, 25-26, 56n, 69, 99, 133, 158, 166, 437, 447-448, 454-456; definition: 336-337
Passivt-aggressiv: 24, 36, 40, 402
Penge: individuelt: 9, 40, 102, 113, 168, 233, 236, 238, 243, 247-248, 344, 454, 518, 519, 524-527; grupper: 504, 514-517, 518-522, 604-606
Perfektionisme: 10, 29, 35-39, 58, 212, 213, 339, 400, 417, 438, 483
Positiv: 85, 89, 150-151, 160, 175, 189, 226, 308, 324, 338
Positive egenskaber: se Fortrin
Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD): xxvi, xxviii, 118, 160, 178-185, 619-621; definition: 346; mulige symptomer: 11-12,

179-185, 346, 458-459; mulige årsager: 27-28, 182-183, 470; PTSD øvelse: 182-185

Praktisere (åndelige principper): 114-116, 252-255, 281, 282-283, 288, 414

"Princippet forud for personen": 545, 550, 597

Problemet (bearbejdet efter Tjeklisten): xiv, xxxi, 55, 397, 585

Programarbejde: 335, 392, 586; blive sponsoreret: 95, 280, 376-381; de Tolv Trin: xiii, 90-93, 96, 117, 118-119, 138; genopdragelse: 235, 282, 296, 327-328; Indre Barn: 66, 107; mødedeltagelse: 44, 50, 72-73, 124, 155, 245-246, 290, 343, 344; trinenes forløb/trinkæden: 347, 386-388, 563-565; være sponsor: 367-369, 373-374, 376-384

Projektion: 27, 100, 337

Præstationer: se Bedrifter

-R-

Ransagelse: 107-110; af forælder/familie: xvi, 157, 167, 168, 169, 173-175, 184, 191, 220; af sig selv: 156, 159, 160, 164, 170, 172, 173, 175, 215-216, 428, 621n; Tiende Trin/daglig: 114, 251, 252, 255, 257-258, 308

Ransagelse af fortræd: se Fortræd

Raseri: 7, 8, 24, 28, 67, 82, 108, 158, 304, 346, 356, 410, 633

Reagerende: se Handlende

Redskaber (til helbredelse): se Værktøjer

Registrering af en gruppe: se Grupper

Reglen om tværnsnak: se Tværnsnak

Regler (grænser for): 528-532; se også Familieregler

Rejsefælle (og sponsor): 220, 365-366, 368, 369-372, 374, 376-384, 525, 626, 631

Respekt: 81, 94, 111, 265, 282, 311-312, 348, 350, 362, 366, 385, 401, 402, 492, 498, 546, 547, 567

Retningslinjer: (Tolv Retningslinjer for ACA's verdensservice): se Tolv Retningslinjer

Risiko: 144, 145, 187, 238; se også Vove

Ro: se Fred

Ros: 15, 19, 29, 58, 415, 418, 436, 549; roseøvelse: 188-189; underskud af ros: 38, 189; se også Anerkendelse

Rådgivning (og terapi): 182, 334, 372, 445-446, 448-454, 560; hvordan man finder en rådgiver: 453-454, 460-461; kvalificeret rådgivning: xiii, 451; spørgsmål man kan stille: 460-461

-S-

Samhørighed: 265

Sammenfiltre: se Infiltrere

Sammenhold (og enhed): xiv, 487-492, 493

Sammenhængende: se Ensartet

Sammenligne (og sammenholde): 205, 308, 309, 576

Sande Selv: xv, xxviii, xxix, 31, 163, 266, 268, 299, 303-304, 427; se også Indre Barn

Sandhed: xxiii, 27, 31, 42, 96, 152, 218, 357, 359, 474

Sansninger: 436; se også Opfattelse

Seks forslag til vedvarende helbredelse: 566

Selv: xv, xxviii, 81, 107, 266, 289-290, 299, 427; omsorg for/passe på: xxiv, 32; splittet selv: 248

Selvaccept: 4, 36, 75, 142, 252, 433, 439-440, 500

Selvagtelse: se Selvværd

Selvdestruktiv (og selvødelæggende): 70, 143, 241-243; se også Selvskade

Selvforsynende (og klare sig selv): 518, 521, 522, 547

Selvhad: 24, 81, 87-88, 154, 159, 191, 361, 390, 432, 433

Selvisk (og egoistisk): 15, 144, 210, 301, 345, 432, 546, 628, 634; ACA er ikke et selvisk program: 302, 437

Selvkærlighed: se Kærlighed

Selvmedlidenhed: 112, 202, 568

Selvomsorg: se Selv

Selvopdragelse: se Genopdragelse

Selvskade (og selvfortræd): 16, 31, 68, 135-136, 198, 199-200, 224, 242, 304; se også Selvdestruktiv

Selvstyrende (og selvstændigt): xxxvi, 334, 507, 511, 557; ACA grupper: 504, 506, 507, 528; vejledning af grupperne: 505-506; begrænsninger for gruppeselvstyre: 504, 604, 639

Selvsvigt (og forladthed): 11, 65, 68, 139-140, 154, 288-289, 356, 390-391, 432-433
Selvtilgivelse: xxxvi, 112-113, 115, 214, 222, 229, 234-235, 246, 289, 387, 500, 577, 632
Selvtilstrækkelig (o.l.): xxiii, 67, 70, 101, 144, 220, 369, 376, 577; tvangsmæssigt selvhjulpen (o.l.): 102, 122, 302
Selvværd (og selvagtelse): 14, 29, 36-37, 188, 322, 417, 435-436, 441, 473
Selværlighed: 9, 136, 160, 198, 214, 257
Selvødelæggende: se Selvdestruktiv
Service (og tjeneste): 92, 354, 430, 437, 495-496, 532-533, 599-602, 606-607, 610-611, 626; "Betydningen af service": 353-364; serviceposter: 593-597; yde service: 224, 279, 280, 288-290, 292, 350, 485, 509, 524, 547; se også "Foreslået forpligtelse til service"
Servicegrupperepræsentant: se Grupperepræsentant
Sex: 19, 173; afhængighed af: 4, 33, 65, 147, 202, 248-250, 457, 554; sund sex: 400
Sindsro: 16, 115, 123, 196, 201, 374, 440, 475; Sindsrobønnen: 88, 274, 426, 558
Sindssyge (og vanvid): 83, 123, 130, 133, 134, 135, 136, 355, 356, 358, 359, 360
Sjov (og have sjov): xxiv, 256, 310, 331, 441, 567; se også Glæde, Humor, Leg
Sjæl (brud på sjælen): 60, 123; se også Sår
Skade: se Fortrød
Skam: xxii, 10, 11, 16, 34, 36, 58n, 68, 114, 143, 150, 152, 162, 201, 240, 241, 251, 289, 339, 345, 439, 586, 629; nedarvet skam: 97, 158, 239; ransagelse: 168-169; sund skam: 438; se også Høj på, Stemmeskam
Skelne: se Dømmekraft
Skrive dagbog: se Dagbog
Skyld: 162, 251, 345; aflægge skyld: 240-241; erstatnings-/kompensationsskyld: 233, 245-246; medbragt skyld: 240-241; skyldfri: 8; skyldfølelse: 7, 8, 14-15, 49, 81, 82, 86, 110, 112, 114-115, 162, 165, 181, 193, 245-246, 345; sund skyld: 9, 170, 251; se også Bebrejde
Sladder: 16, 43, 44, 178, 213, 257, 308, 438, 548; tegn på tilbagefald: 70
Slagsmål: 127
Slappe af (og afslappet): 38, 39, 115, 254, 260, 263, 266, 272, 324, 391

Slogans: 51, 52
Slås: se Diskutere
Smerte: xix, xxx, 28-29, 68-69, 70, 82, 83, 86, 98-99, 139, 179, 195, 196, 198, 213-214, 288, 355, 356, 391, 619; afhængighed af smerte: 13, 16, 23, 69, 455; genskabe familiesmerte og forladthed: 136, 455
Smerte, helbredelse, hjælpe: 107, 279-280, 367, 586
Sorg (og sørge): 68, 81, 82, 109, 150, 201-202, 332; lokalisere sorg og tab: 205; sorgen viser sig som depression: 172, 200, 202; sorg og tab: 163, 200, 201
Sort/hvid tænkning: se Alt-eller-intet-tænkning
Spejlarbejde: 438, 439, 442
Spejle (og afspejle): 83, 85, 232, 324, 350, 360, 361, 493, 567
Splittet selv: se Selv
Sponsor: se Rejsefælle
Sponsorskab: 344, 365-367, 369-371, 373-374, 376-384, 384-385, 524; former for sponsorskab: 368, 372, 374-375, 577; høre et Femte Trin: 626-638; skriftlig opgave: 386-388; se også Workshop
Spontanitet: 147, 172, 259, 304, 355, 363
Sprog (og sprogbrug): 17, 72, 161, 176, 179, 183, 271, 294, 303, 436; ACA's budskab: 4, 61, 80, 117; forstå vores historie: xvi, 94, 235; følelsesord: 162-164
Spænding: xxxiv, 15-16, 23, 69, 86, 158, 266, 273, 585
Stadier (for de Tolv Trin): 280; se også Programarbejde
Starte et ACA-møde: se Hvordan man ...
Stemme (finde sin egen stemme): xxiv, 73, 116, 194, 439-440, 491; se også Indre kritisk forælder/stemme
Stemmeskam: 439
Stikke af: se Løbe
Stivnen: se Kamp, flugt, stivnen
Stole på: se Tillid
"Straffe-Gud": 106, 141
Styrke (og kraft) 102, 115, 149, 159, 171, 203, 218, 225, 244, 362, 432; Elvte Trin: 115, 266, 272-273, 274-275; se også Fortrin, Indre mod, Magt

Støtte (og opbakning): 29, 152, 404; bede om: 305, 382, 425, 461; fra ACA-programmet: 73, 81, 83, 125, 160, 170, 213-214, 255, 296, 328-329, 359, 383, 449; give: 161, 279-280, 354, 373-374, 401, 402, 492, 570
Substanser udefra: 618; se også
Afhængigheder (sekundære eller ydre)
Succes: se Frygt for fiasko og succes
Sundere (og bedre) **valg**: 362, 440, 474, 587
Sund fornøft (og klarhed): 90, 106, 130-131, 135, 136, 154, 239, 274, 307, 623
Sund skam: 438
Sund skyld: 9, 170, 251
Svigt: se Forladthed, Omsorgssvigt
Sygdommen alkoholisme: xxvii, xxxviii, 12, 25, 26, 56n, 456; se også Alkoholisme
Sygdommen familiedysfunktion: xxvi, xxxv, 22, 25, 27, 56n, 67, 74, 95, 97, 104-105, 124, 143, 157, 170, 178, 540, 577, 616; se også Familiesygdom
Sygdommens progression : 67, 577
Sygdomsmodel: (krop, sind, ånd): xxvi, 16, 104, 540, 616
Særhed: se Enestående
Sætte på spil: se Vove
Søge (og forsøge): 34, 65, 70, 79, 107, 115, 188, 267, 268, 274, 294-295, 305, 348, 351, 568, 640
Søgen efter bekræftelse: se Behagesyge
Sørge: se Sorg
Søskende: 18, 95-96, 101, 297, 403-404, 415
Sår (og såret): 71, 82, 200, 289, 432, 438, 531, 564; sår på sjælen: 93, 123
Sårbar: 6, 88, 104, 152, 163, 212, 356, 361, 362, 469, 622

-T-

Tab: se Sorg
Taknemmelighed: 139, 293, 373, 467, 521; taknemmelighedsliste: 326
Tale, føle, nære tillid: 160, 231, 292; se også Familieregler ("ikke tale, ikke føle, ikke stole på nogen, ikke huske")
Tankeliv: 273
Tankemønstre: se Tænkemåder
Terapi: se Rådgivning

Tilbagefald: 349, 382, 490, 577-578; kendetegn: 69, 70-71, 154-155, 390-393, 491; se også Bund
Tilfreds: 225; se også Fred, Livsglæde
Tilgivelse: 29, 112, 113, 139-140, 172, 191, 233-234, 236, 244, 249, 250, 272, 290, 291, 361, 633-634, 638; se også Selvtilgivelse
Tillid (og stole på): 42, 101-102, 201, 207, 235, 256-257, 265, 277, 286, 297, 304, 321-322, 327, 362, 366, 401, 402-403, 440, 476-477, 529, 532
Tillid (åndelig): 75, 76, 142, 291, 422; se også Tro
Tillært hjælpeløshed: se Hjælpeløshed
Tilpasning: 71-72, 101
Tiltrækning frem for agitation: 538-544, 609
Tjeklisten (almindelige adfærdsmønstre): xiv, xxi, xxvi, 4-6, 7, 8, 9-17, 20n, 22, 61, 117, 155, 285, 314, 338, 339, 340, 348, 349, 386, 432, 469, 565-566, 607; arbejdspladstjeklisten: 415-420; Bogen The Laundry List: xxxvi, 52n, 620; definition: 3, 336; den "anden" Tjekliste: 8-9, 177; den originale Tjekliste: x-xi, xxxiii-xxxiv, xxxvii, 583-584, 585; ransagelse: 164-167, 222; tjeklisteegenskaber i modsætning til karakterdefekter: 110-111, 209-210, 210-212, 213, 216-217
Tjeneste: se Service
Tolv Retningslinjer i ACA: 592, 610-613
Tolv Traditioner i ACA: xxxvi, 78, 347-348, 485-486, 546, 562, 588; Første Tradition: 487-492, 546, 580; Anden Tradition: 493-498, 546; Tredje Tradition: 64, 499-503, 546; Fjerde Tradition: 504-508, 547, 604; Femte Tradition: 509-513, 547; Sjette Tradition: 514-517, 547; Syvende Tradition: 518-522, 547, 561, 604, 605; Ottende Tradition: 523-527, 547; Niende Tradition: 528-533, 547, 606; Tiende Tradition: 534-537, 547; Elvte Tradition: 538-544, 547; Tolvte Tradition: 545-550
Tolv Trin i ACA: xiii, 90, 91-92, 93-94, 98, 291, 332, 333, 347, 386-388, 433, 452, 563-565, 582, 640; Første Trin: xxxvi, 94-95, 100-101, 103, 117-128, 155, 156, 202, 220, 238, 285, 386-387, 403, 564, 566; Andet Trin: 106, 129-137, 141, 155, 238, 564, 628; Tredje Trin:

78, 106-107, 138-149, 156, 212, 238, 564, 628; Fjerde Trin: xxix, 109-110, 150-190, 212, 220, 238, 564, 628; Femte Trin: 109, 190, 191-207, 212, 215, 238, 286, 564, 626-638; Sjette Trin: 110-111, 206, 208-217, 220-221, 238, 564, 631-632; Syvende Trin: 110-111, 216-217, 218-227, 238, 257, 564; Ottende Trin: 112, 228-235, 238-239, 564, 632-634, 636-638; Niende Trin: 112, 113, 222, 231, 236-250, 564, 622, 636-638; Tiende Trin: 114, 115, 251-262, 308, 564; Elvte Trin: 115, 263-278, 564; Tolvte Trin: 79, 115-116, 279-295, 467, 509, 512, 524, 542, 564

Tony A.: vii, xi, xxxi- xxxvii, 52n, 70, 157, 267, 289, 295n, 620; se også ACA historien

Traditioner: se Tolv Traditioner

Traumer: xiii, xxvi, 16-17, 179-184, 619; se også Posttraumatisk stressforstyrrelse

"Trefoldige formål i ACA": 81

Trettende Trin: 350-351, 567

Trin: se Tolv Trin

Trinenes forløb/trinkæden: se Programarbejde

Tro (og overbevisning): xxv, 87, 129, 133, 273, 281, 303, 357, 432, 437; på en Højere Magt: 74-78, 105-106, 107, 141-142, 146, 283; vi tror/mener: xiii, xiv, xv, 23, 27, 74, 143, 168, 172, 178, 260, 271, 432, 437, 455, 554, 639

Tryghed: 82n, 85, 86, 88, 168; tidligt tab af: 53, 81, 84, 201

Trøstespisning: se Følelsesmæssig spisning

Tvangsadfærd (o.l.): 70, 98, 123, 248-250, 288-289; se også Besættelse

Tværsnak (og reglen om tværsnak): 343, 560, 569-571

Tænkemåder (og tankemønstre): 34-35; alt-eller-intet-tænkning: 44-48; kontrol: 39-43; kritisk indre forælder: 48-50; perfektionisme: 35-39

Tålmodighed: xxx, 72, 105, 111, 124, 212, 223, 301, 424, 430, 438, 533

-U-

Uafhængighed: 78, 79, 87; se også Frihed

Ubebredende: xvi, 52n, 108, 157-159

Ubeslutsomhed: 81, 86, 356, 617

Udagere (og udleve): 4, 69, 154, 249-250, 269, 288, 348, 350-351, 459, 531, 554, 566, 567, 609; i service: 430, 598; som forfølgere (den "anden" Tjekliste): 8-9; se også Afhængigheder, Tilbagefald

Udenforstående spørgsmål/emner: 75, 348, 534-535, 535-536, 547; se også Fremmed foretagende, Hovedformål

Udfordringer: 238, 241, 256, 287, 291, 392, 577

Udforskning: 29; se også Erkendelse

Udvikling: se Vækst/vokse

Uensartet: se Alsidighed

Uhåndterlighed (ikke kunne klare vores liv): 103, 119, 120, 135, 155, 334

Ukuelighed: 72; agere ud med ukuelighed: 70; se også Selvtilstrækkelig

Undertrykkelse: af erindringer: 407, 586; af følelser: xxiii, 16, 86, 261, 585; se også Benægtelse

Unge mennesker: se ACA Teen, Børn af alkoholikere

Uret: se Fejltrin

Uselviskhed: 223, 227, 288

-V-

Valg: 78, 147-148, 259-260; fra benægtelse til dømmekraft: 148, 156, 256-257, 259-260; ikke noget valg: 70, 102, 155, 156, 256, 455; reelle/ægte valg: 94, 107, 156, 256; se også Dømmekraft

Valg (til poster): se Vælge

Vanvid: se Sindssyge

Ven: 141, 189, 290, 292, 365, 379, 400, 479

"VENT" (Vred, Ensom, Nødlidende, Træt): 52, 425

Verdensserviceorganisationen: se ACA Verdensserviceorganisationen

Vilje: 144, 223, 264, 376, 492; fornuftig brug af viljen: 213, 223

Viljestyrke: 122, 216; se også Overgive

Villighed: 50, 146, 212, 224, 234, 286, 305, 314, 369, 385, 452-454, 462, 502, 628, 636; se også Ærlighed, åbenhed og villighed

Virkelighedsopfattelse: se Opfattelse

Virkninger: se Følger

Vokse: se Vækst/vokse

Voksent barn (definition): vii, x-xi, xii, 3, 303, 482
Voksne Børn af Alkoholikere: se ACA
Vold: xvi, 143, 370, 475; benægtelse af: 22, 356; genskabelse af: 13, 637; se også Krænkelser, Misbrug, Overgreb
Vove (og sætte på spil): 359, 402, 586; se også Risiko
Vrede: 11, 29, 82, 142, 158, 161, 162, 168, 260, 304, 313, 380, 450, 482; ransagelse: 172-173; se også Raseri, Bitterhed
Vurdere: se Dømme
Vækst/vokse (og udvikling): gruppens vækst: 496, 507; personlig: 92, 114, 222, 238, 287, 369, 383, 424, 510, 567, 577, 578; åndelig: 73, 158, 263, 437
Vælge (til poster): 495-496, 525; gruppens poster: 556, 601-602; servicegruppen: 600
Værd (og værdi): 72, 83, 85, 92, 151, 169, 343, 363, 434
Værktøjer (og redskaber): på arbejdspladsen: 424-426; til helbredelse: 257, 305-306, 335

-W-

Workshop: 388-389

-Y-

Yde: se Give/yde
Ydmygelse: se Krænkelser
Ydmyghed: 214, 222, 223, 224-225, 226, 237, 243, 257, 274, 291, 377, 497, 546

-Æ-

Ændring: se Forandring
Ængstelig: se Bekymring
Ærlighed: 27, 34, 42-43, 50, 72, 114, 136, 140, 147, 160, 171, 172, 196, 198-199, 238, 247, 248, 253, 258, 351, 395, 401, 403, 568; se også Selværlighed, Hudløs ærlighed
Ærlighed, åbenhed og villighed: 285-286, 310

-Ø-

Ømhed: se Nænsomhed

Ønske: 50, 223, 243, 502; det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA: 64, 339, 342, 347-348, 499-502, 503
Ønsker: 428, 429, 430-431, 546; se også Behov, Drømme

-Å-

Åben (og åbent sind): 106, 112, 133, 141, 148, 154, 314; åbenhed: 377; se også Ærlighed, åbenhed og villighed
Åndelige principper: se Praktisere
Åndelig omvej: 287-288, 295n
Åndelig oplevelse: xv, 284, 285, 287-288, 303, 349
Åndelig opvågnen: 116, 271, 281-282, 283-284, 286-287, 288, 303, 349, 391, 467, 579, 640; grundlæggende beskrivelse: 285-287; holde sig i form åndeligt: 253, 291; typer af opvågnen: 283-284
Åndeligt dilemma: 61, 74, 142, 275, 351
"Åndeligt ikke religiøst": 74-79, 105, 141, 275, 351
Årstider: 104

© ACA WSO

*Genoptryk kun til brug i ACA Danmark
eller med skriftlig tilladelse fra*

**Adult Children of Alcoholics
World Service Organization**

P.O. Box 3214
Torrance, CA 90510
USA

www.adultchildren.org