

Tilhørsforhold

ACA er et uafhængigt tolvtrins- og tolvtraditionsprogram. ACA er ikke tilknyttet andre tolvtrinsorganisationer. Vi samarbejder dog med andre tolvtrinsfællesskaber.

ACA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution. Vi tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

En personlig invitation

Dette er din personlige invitation til at komme til ACA og til at **blive ved med at komme tilbage**. Din tilstedeværelse på møderne hjælper os i vores helbredelse. Vi ved, at dette program virker for os. Det er endnu ikke mislykkedes for dem, der ærligt arbejder med programmet. Dette er vores vej til sund fornuft, vort program til sindsro. Vi inviterer dig til at tage del i programmet. ACA virker!

ACA infotelefon: ☎ 70 25 01 07

www.aca-danmark.dk

www.adultchildren.org

Genoptryk må kun foretages med henblik på uddeling inden for ACA eller med skriftlig tilladelse fra ACA Danmark.

23.03.2010

Velkommen i ACA



**Voksne Børn af Alkoholikere
og andre dysfunktionelle familier**

ACA – Adult Children of Alcoholics

Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier

ACA er et tolvtrinsfællesskab for kvinder og mænd, der er vokset op i et alkoholisk eller andet dysfunktionelt hjem. Vi mødes med hinanden i et trygt miljø med gensidig respekt og taler om vore fælles erfaringer. Vi opdager, hvordan vores barndom påvirkede os i fortiden og stadig øver indflydelse på os i dag (Problemet).

Vi handler positivt. Ved at praktisere de Tolv Trin og Tolv Traditioner samt at fokusere på Løsningen og acceptere en kærlig Højere Magt (ud fra vores egen forståelse heraf), oplever vi en frigørelse fra fortiden og en måde, hvorpå vi i dag kan forbedre vort liv.

Hvorfor vi første gang kom til ACA

Vort liv fungerede ikke. Vi kunne ikke klare det. Vi prøvede alle de metoder, vi troede, ville gøre os lykkelige, sunde og succesrige.

I forsøget på at opnå de resultater, vi ønskede os, opbrugte vi alle vore ressourcer. Vi mistede vores kreativitet, vores fleksibilitet og vores humoristiske sans. Lige meget hvad vi forsøgte, gav resultaterne os ikke længere de glæder og den følelse af styrke, de engang gjorde. Vi var endt i en blindgyde. At fortsætte vort liv på samme måde var ikke længere muligt.

Det er frivilligt, om man vil give et bidrag

Der kræves intet kontingent for at blive medlem; vi er helt selvforsynende gennem egne frivillige bidrag.

Syvende Tradition siger: „Enhver ACA-gruppe er selvforsynende og afslår bidrag udefra“. Enhver giver sit syvendetraditionsbidrag til møderne efter evne og pengepung. Dette er en anerkendelse af den hjælp, programmet giver os.

Bidragene bliver brugt lokalt til at holde dørene åbne – til at betale husleje, købe kaffe og te, samt sørge for, at litteraturen er tilgængelig. På landsplan bliver bidragene brugt til at holde kommunikationen i gang mellem servicegruppen og World Service Organization. På internationalt niveau hjælper bidragene til, at andre kan finde møderne. Hvert medlem har ansvaret for at holde ACA i gang ved at sikre sig, at deres gruppe støtter servicegruppen og WSO.



- Vi handler ikke upassende og prøver at undgå sprog, der kan virke stødende.

Medlemskab

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at komme sig over følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie.

Retningslinjer for litteratur

Mange tolvtrinsprogrammer kræver, at det kun er litteratur, der er udgivet inden for programmet, der er tilgængeligt til møderne. Fra starten af har ACA-programmet holdt på, at der er værdifuld information at få uden for programmet. Vi foreslår dog, at litteratur udefra skal være i overensstemmelse med ACA's Tolv Trin og Tolv Traditioner. Vort program foreslår også, at denne litteratur skal holdes separat fra ACA-litteratur, som er godkendt af gruppesamvittigheden.

For mere information om ACA World Service Organizations retningslinjer omkring litteratur henvises der til brochuren „Retningslinjer for Litteratur“.

„Én dag ad gangen“

Alligevel kunne vi ikke helt opgive tanken om, at hvis bare vi vidste én ting mere om, hvordan verden fungerede – så...

Så vi prøvede én gang til. Med lidet at vinde og intet at tabe kom vi til vort første møde.

Hvorfor vi kommer tilbage

I ACA indser vi, hvordan vore barndomsoplevelser påvirker vores adfærd og vore valg i dag. Vi forstår, hvordan vores adfærd påvirker andre, og vi lærer at ændre det. Lidt efter lidt lærer vi at se på vore beslutninger her i livet fra et voksent perspektiv. Det er det første skridt på vejen til at blive vore egne kærlige forældre. Som et resultat heraf bliver vi gladere og stærkere, og vi bliver i højere grad i stand til at handle. Vi lærer at respektere os selv mere og mere. Vores livskvalitet forbedres, idet vi lærer at definere og sætte vore grænser og at insistere på, at de bliver respekteret.

Hvordan vi arbejder med programmet

Helbredelsen sker i den enkeltes eget tempo. Vi har dog lært af erfaring, at de ACA-medlemmer, der opnår den største fremgang på den korteste tid, er dem, der bruger værktøjerne til helbredelse.

Kort sagt –

- Vi går til møder og ringer til andre i programmet for at tale om emner, der angår vores helbredelse.
- Vi læser om andres erfaringer med ACA-programmet og skriver om vore egne.
- Vi anvender information om fremgangsmåder, der fremmer helbredelse.
- Vi definerer og værner om vore grænser.
- Vi opbygger et personligt netværk til at støtte os.

Vort primære fokus i ACA er at blive vore egne kærlige forældre, hvilket indebærer, at vi på ny ser på vore valg her i livet fra et følelsesmæssigt modent perspektiv. Vi arbejder med et spirituelt program ved at:

- arbejde med de Tolv Trin – enten med en sponsor eller i en trinworkshop.
- identificere, evaluere og fjerne gamle forældreinstruktioner fra vort sind.
- vælge de forældreinstruktioner fra fortiden, som er sunde og brugbare for vort liv i dag, og lægge dem fra os, der ikke er det.
- opdage betydningen af og styrken i vort Indre Barn i vor helbredelse.
- gå til møder, der fokuserer på de områder, vi vil arbejde med.
- deltage i servicearbejdet i ACA.

Hvad vi gør til ACA-møder

At gå til møder og lytte til andre, der taler om deres egen erfaring, styrke og håb, hjælper os ofte i vores helbredelse.

At dele til møderne hjælper os til at fokusere på, definere og se vore problemer i øjnene. Nogle gange lader vi vores vrede og andre følelser få frit løb.

At give udtryk for den handlingsplan, vi har sat os til at ændre vort liv, hjælper os til at løse nogle af vore problemer. Nogle gange kan vi melde tilbage om vores fremgang, og dele om, hvor godt vores handlingsplan fungerer. Vi bruger ofte møderne til at tjekke vores virkelighed ved at sammenligne vort voksne liv før programmet med vort nuværende liv i programmet.

Hvad vi ikke gør til møderne:

- Vi taler ikke i munden på hinanden.
- Vi kritiserer ikke.
- Vi kommenterer ikke, hvad andre siger.
- Vi giver ikke gode råd.
- Vi afleder ikke andres opmærksomhed fra den, der taler, ved at snakke, hviske, støje eller lave fagter.
- Vi bryder ikke andres anonymitet.
- Vi gentager ikke, hvad andre har sagt til møderne (heller ikke uden for møderne).