

VBA (voksen barn til alkoholiker) beder Højere Magt (HM) være med i denne deling.

Opmærksomheden skabes om et bestemt emne i dagens anledning, så stort som ACA Danmarks 27 års fødselsdag.

VBA fællesskabet her i Davidskirken, det er enormt stort og tak for tilliden og al ære og respekt for vores forgængere.

Jeg forbinder fødselsdag med "Det første af alting først".
Som nyfødt, ved ej om det er en ønskedrøm :)

Hver gang, jeg som lille, lavede noget nyt, noget for allre første gangen.
Alt fra første lyd, ord, bevægede mig, trillede, rullede fra mave til ryg, kravlede, sidde selv, første tand, tager det første skridt.

Det forbinder jeg med "Det første af alting fest".
Måske var min gruppe dåb som spædbarn, min første fest?

Synes ikke selv, at jeg blev fejret specielt meget i løbet af min opvækst, om det inviteredes til lagkage, boller, kakao, fødselsdagssang, lys og flag?
Om slægt, familie, veninder og venner troppede op? For at deltage til min fødselsdagsfest?

Husker at jeg tit fik påskeæg, chokolade påskeæg i krus, fordi jeg tit fylder år omkring påskedagene.

P.g.a mit stærkt afskårne opvækst, så lærte jeg mig at være kreativ, tillærte metoder.

Ved et tilfælde, inviterede jeg mine klassekammerater til uopfordret fødselsdag, fuldt hus til fest.
Jeg havde fået at vide af min mor, at det skulle jeg ikke gøre.

Selvfølgelig ville jeg det som ni årig, det skulle være spontanitet og fest.

På tal om den der overgang, fra barndom til at være voksen.

Fredagen inden konfirmations søndag, var jeg hos skole tandlægen.
P.g.a min tandlægeskræk, så kom han at rode inde i min mund, sådan jeg fik betændelse i tandnerven.
Lægevagten kom til min konfirmation, jeg fik masser af opmærksomhed.
Jeg græd meget den dag, jeg behøvede ikke at smile, fordi det gjorde så ondt den dag.

Det var slet ikke plads til følelsesudtryk som gråd, smerte eller tristhed i min opvækst.

Som voksen lad jeg mig konstant blive irettesat, mundtligt og om min opførsel, af andre mennesker.

Som om min opførsel var upassende i tid og utid.

Jeg blev tit irettesat som barn, den mest almindelige var slag i ansigtet også i min ungdom. Som voksen kvinde blev det spyttet på mit ansigt.

ACA lærte mig at bryde tavsheden og læren om følelses landet.

Og bruge det til noget meningsfuldt.

At livet har flere tilbud end ren overlevelse.

Det er nogle år efterhånden, at jeg føler at det er okay, at være afslappet, kåd og pjattet.

Som barn skulle jeg selv udarbejde legetema og sætte mit indre barn i centrum.

Selv om jeg havde yderst begrænset af legetøj, så fandt jeg ud af at have det sjovt som barn.

Fandt ud af at lave grimasser, god til at fortælle historier, fortælle vittigheder, jeg var morsom i rollelege og rollespil.

Det mærkes tydeligt når jeg er sammen med mine børnebørn, at jeg er en kærlig, glad og spændende mormor at være sammen med.

Jeg er god til lidt af hvert, med rim, remser, sange og leg.

Jeg passer godt på de små og møder dem, der de befinder sig, er i øjenhøjde med dem og respekterer dem.

Som barn var jeg god til at finde legehus, ko eller fårestald.

Der vi legede mor, far og børn.

Det spejler sig i dag, når jeg er i bycentrum, så finder jeg tit hvilsted, lobby område, så jeg kan slappe af, gå på toilet, få en kop kaffe, adgang til computer og samtalsaloner.

Som barn legede jeg en hel del nede ved fjorden, var ekspert at fange skrubber og krabber.

Det kommer rigtigt godt til gode i dag, som voksen, når jeg skal meditere eller om det har noget med mindfulness at gøre.

Jeg valgte at vende på min udvikling, når jeg kom ind i tolv trins programmet.

Fra mange rystende oplevelser, som barn og ungdom, så vælger jeg at sige fra min positive åndelighed.

I dag lader jeg mig ikke påvirke eller undertrykkes, presses eller bryde sammen af andres effekter, dysfunktion, magt eller deres omfang af dygtighed, selv om jeg har ondt, trængt stillet økonomisk med mere.

Jeg er ramt af denne familiesygdom på forskellige måder, er bl.a særlig sensitiv, fysisk, socialt og personligt.

Jeg er jordbunden, er god til at finde forskellige slags verdens omfattende fællesskab.

Så som ACA og andre tolv trins møder.

Min mor kommer fra vest norden, hun er svær at forstå, sådan at jeg har lært mig at kommunikere med mange forskellige slags mennesker.

Det jeg prøver at sige og gøre. Jeg valgte at vende på min udvikling, fra negativ åndelighed til positiv åndelighed.

Oplevede mor, som om hun gav mere kærlighed til sig selv, end til mig, der hun nødig brugte penge på mig, så som tøj til mig.

Hun var altid så fin og smart i tøjet selv.

Det er kommet til gode i dag, med den fordel, at jeg er som regel en fin og smart kvinde i dag.

Jeg tror, på grund af mit stærkt afskårne liv, så er jeg god til at dele, god til at invitere folk med til de bedste seværdigheder, fester og rejser, Det er lige meget, hvordan jeg har det og hvilke imidlertid tilstand jeg befinder mig i eller hvilke villkor jeg befinder mig i d.d.

Jeg er ikke ensom, selv om jeg er alene, jeg har HM.

ACA møderne hjælper mig med at forstå mig selv og det virker effektivt og kognitivt.

Jeg har forstået og kan kun acceptere, at jeg er stærkt overstimuleret af udbrændthed som voksen barn.

Jeg har været med til utallige gange i ACA workshop, arbejdsmetoden har været igennem de tolv trin hos ACA.

Arbejder koncentreret og praktisk med de tolv og tolv, i tolv trins programmet om, om igen.

En vigtigt skridt i min bedring, som voksen barn, var at få en sponsor i ACA.

Jeg læser sponsorskab sammen med min sponsee. Så ved vi begge to, hvad sponsorskab er for noget.

Uanset hvor meget jeg selv deler, så modtager jeg åndelig meget mere.

I er mine betydningsfulde mennesker, personer i mit liv i dag.

Ønsker dig og mig god vind i ACA.

Og hjertelig tillykke til os allesammen.