

**ACA-fundur Zoom** Les alt tað við svartari skrift hart. Tað bláa er til tín og skal ikki lesast!

**Setan av ACA-fundi** Hey, eg eiti ..... og eg eri vaksið barn. Vælkomin til ACA-fund á Zoom. Eg vil gjarna biðja um, at vit øll slökkja okkara mikrofonir, tá vit lurta, og bara tendra tær, tá vit taka orðið. Í staðin fyri øll at svara tí, sum hevur deilt, veittra vit. Eg bíði líka, til øll hava sløkt sína mikrofon. Takk fyri. Fyri at kunna síggja øll í senn ber til at trýsta á “Gallery View” í ovasta høgra hjørni. Vit byrja fundin við at vera still í ein minutt, so vit kunnu minna okkum á, hví vit eru her. .... (eftir tøgningina) Takk fyri.

Er nakar her fyri fyrstu ferð?

(Bara um nýkomarar eru:) Kanst tú siga títt fornavn? (bíða) Vælkomin. Vit mæla tær til at koma her einar 5-6 ferðir, áðrenn tú avger, um hetta er nakað fyri teg, tí fundirnir eru sera ymiskir. Aftaná fundin ert tú vælkomin at spyrja um eitthvørt. Hevur onkur møguleika at vera eftir aftan á fundin og tosa við tann nýggja? (bíða)

Kann nakar lesa endamálið? (Deil skíggjan **“Share Screen”**, far á næstu síðu í skjalinum, skrolla so hvørt hin lesur, steðga við at Deila skíggjan, tá viðkomandi er liðugur at lesa)

## Endamálið hjá ACA

Vaksin Børn hjá Alkoholikarum og øðrum dysfunktionellum familjum er ein felagsskapur við kvinnum og monnum, sum deila royndir, styrki, vón og kærleika fyri at koma fyri seg eftir vanlukkuligu avleiðingarnar av at vaksa upp í einum alkoholiskum ella á aðrar mátar dysfunktionellum heimi.

Einasta treyt fyri limskapi er ynskið um at koma fyri seg eftir avleiðingarnar av foreldraalkoholismu og aðrari dysfunktionellari foreldraatferð.

Okkum er vorðið greitt, at fyri at kunna liva lívið so at siga uttan ótta og fyri at menna og varðveita álitisfull sambond við onnur menniskjur og sum heild at vera til við kærleika og endamáli, mugu vit arbeiða við kensluligu og andaligu løstunum, sum vit hava fingið av sjúkuni hjá okkara foreldrum.

Vaksin Børn hjá Alkoholikarum er grundað á 12 stigini og 12 siðirnar hjá AA og er óheft av trúarbólkum, sektum, politiskum felagsskapum ella stovnum. Vit taka ikki støðu til stríðsspurningar og taka hvørki undir við ella mótmæla nøkrum óviðkomandi máli.

Einasta endamál okkara er at fáa tað betri og at hjálpa øðrum at fáa tað betri.

*Limskapur er ókeypis og eingin verður skrásettur*

Kann nakar lesa trupulleikan? (**Deil skíggjan "Share Screen"**, far á næstu síðu í skjalinum, skrolla so hvørt hin lesur, steðga við at Deila skíggjan, tá viðkomandi er liðugur at lesa)

## Trupulleikin

Nógv av okkum varnaðust, at vit høvdu fleiri eyðkenni í felag, av okkara uppvøkstri í einum alkoholiskum ella á annan hátt dysfunctionellum heimi. At enda kendu vit okkum avbyrgd og illa til passar saman við øðrum, serliga saman við fólki við myndugleika. Fyri at verja okkum sjálv, gjørdust vit altrá eftir at tekkjast øðrum, hóast vit sum frá leið mistu okkara egna samleika.

Kortini misskiltu vit eina og hvørja persónliga atfinning sum hóttan. Vit gjørdust annaðhvørt sjálv alkoholikarar (ella vit høvdu aðra misnýtaraatferð), giftust við teimum ella bæði tvey. Ella funnu vit eina aðra tvingsils-persónligheit, sum t.d. ein arbeiðsnarkoman, fyri at uppfylla okkara sjúkliga tørvi á at blíva latin eftir.

Vit livdu lívið sum offur. Vit høvdu ovurstóra ábyrgdarkenslu og vildu tí heldur taka okkum av øðrum enn okkum sjálvum. Vit fingu skuldarkenslu, tá ið vit vardu okkum sjálv og ikki lagaðu okkum eftir øðrum. Á hendan hátt blivu vit menniskjur, sum reagera heldur enn handla, og vit lótu onnur seta skjótul á.

Vit vóru ósjálvstøðug og ræðslusligin fyri at verða latin eftir. Vit vildu gera næstan alt fyri at varðveita eitt samband fyri ikki at verða kensluliga útihýst. Kortini valdu vit aftur og aftur ótrygg sambond, tí at tey samsvaraðu við tey sambond, vit sum børn høvdu við okkara alkoholisku ella dysfunctionellu foreldur.

Hesi eyðkennini av familjusjúkuni alkoholismu ella aðrari dysfunksión gjørdu okkum til “med-offur”, sovorðni sum átaka sær sjúkueyðkennini uttan mun til, um vit nakrantíð sjálv fóru at drekka. Sum børn lærdu vit at byrgja kenslur okkara inni, og sum vaksan lögdu vit lok á tær, við tí úrsliti, at vit mistóku tað at elska við tað at taka synd í, og vit høvdu lyndi til at elska tey, vit kundu bjarga.

Og uppáftur verri, fingu vit sjúkligan tørvi á spenningi í øllum okkara viðurskiftum, og vit vildu heldur vera uppskakað alla tíðina enn at vera í einum væl virkandi sambandi.

Hetta er ein frágreiðing, ikki ein ákæra.

*(um nýkomarar eru) Kann nakar lesa 12 frágreiðingarnar? (á næstu síðu)*

## Tólvráfrágreiðingar um, hví vit koma í ACA

- 1.** Vit koma í ACA fyrri at læra ein nýggjan lívihátt gjøgnum tólvstiga-meginreglurnar, sum eru samansettar av teim 12 stigunum, 12 siðum, sálarfriðarbønini, hugtøkum, slogans, ACA-lesnaði og ACA-fundum, afturat tí er telefon- og persónligar kontaktir. Vit koma fyrri at læra at liva 12 stiga-skránna ein dag í senn. Vit koma ikki her fyrri nakran annan. Vit koma her fyrri at hjálpa okkum sjálvum og at geva hvørjum øðrum lut í royndum, styrki og vón.
- 2.** Vit eru bert serfrøðingar á egnu søgu okkara, hvussu vit royna at liva skráanna, hvussu skráin riggar fyrri okkum og hvat ACA hevur gjørt fyrri okkum. Eingin tosar fyrri ACA sum heild.
- 3.** Vit virða anonymitetin. Eingir spurningar verða settir. Vit stremba eftir einari atmosfæru av kærleika og viðurkenning. Vit taka okkum ikki av, hvør tú ert, ella hvat tú hevur gjørt. Tú ert vælkominn.
- 4.** Vit døma ikki. Vit finnast ikki at hvørjum øðrum. Vit kjakast ikki. Vit koma ikki við góðum ráðum til persónlig mál ella familjumál.
- 5.** ACA er ikki eitt stað, har vit válka okkum í neyð okkara, men ein máti at gerast fríur fyrri hesum uppá. Okkara sálarfriður er millum annað grundað á førimunin til at duga at liva við óloystum trupulleikum.
- 6.** Vit kjakast ongantíð um religiún, politikk, tjóðar ella altjóða spurningar, trúarskipanir ella politiskar skipanir. ACA hevur onga meining um uttanfyristandandi spurningar.
- 7.** ACA er ein andaliga skrá, ikki ein religiøs skrá):
- 8.** Stigini skjóta upp eina trúgv á ein hægri mátt, ið er størri enn vit. Hetta kann vera okkara medmenniskjur, kærleikin, kraftin av tí góða, ACA-bólkurin, náttúran, universið, Gud, ella hvat sum helst ein limur velur at vera sína hægri makt.
- 9.** Vit nýta skráanna, vit greina hana ikki. Fatanin kemur við royndunum. Hvønn dag nýta vit ein part av skránni í egna lívi okkara.
- 10.** Vit hava ikki funnið tað fyrri neyðini at seta navnseðil á nakra grad av sjúkdómi. Vit hava móguliga ymisk eyðkenni, men tær grundleggjandi kenslurnar eru tær somu. Vit finna útav, at vit ikki eru einsamøll við okkara trupulleikum.
- 11.** Ein og hvør hevur rætt til sína egnu meining, og rætt til, innan fyrri karmarnar hjá ACA, at siga hana á fundunum. Vit eru øll líka, eingin er meir týðningarmikil enn nakar annan.
- 12.** Nakað av tí vakrasta við ACA-skránni er, at vit á fundunum kunnu siga hvat sum helst og vita, at tað verður verandi her. Alt, sum vit hoyra á fundunum, í telefonini og frá øðrum ACA-limum, er í trúnaði og má ikki gevast víðari til nakran, hvørki aðrar ACA-limir, samlivara, familju, skyldfólk ella vinir.

**Fundarsíður:** Á fundinum tosa vit um okkum sjálv, vegna okkum sjálv og til okkum sjálv. Vit bróta ikki onnur av, tá ið tey tosa. Vit kjakast ikki, vit viðmerkja ikki og koma ikki við góðum ráðum. Vit góðtaka uttan viðmerkingar tað, sum onnur siga, tí at tað er sannleikin fyri tey. Vit stremba eftir at taka meira ábyrgd av okkum sjálvum, heldur enn at geva øðrum góð ráð.

Fundurin varar í ein tíma, (*Um tað er arbeiðsfundur:*) í trý korter, tí tað er arbeiðsfundur í dag eftir fundin, og eg endi fundin einar 10 minuttir áðrenn.

Vit byrja fundin við einari stuttari rundu, har vit siga okkara fornavn og **heilt stutt** siga, hvussu vit hava tað í dag, og **ikki hví**. (*Rundan kann t.d. vera eftir alfabetinum ella fundarleiðarin nevnir raðfylgjuna.*)

(*aftaná runduna*) Dagsins evni er ..... (*avtalað seinastu ferð*).  
Eg gevi orðið til ..... (*avtalað seinastu ferð. Fundarleiðarin kann eisini innleiða sjálvur ella biðja onkran um tað.*)

Takk fyri innleiðingina. Vit fara nú at sita í stilli í 5 (3) minuttir og hugsa um innleiðingina. (*Øll slökkja mikrofonina*) ..... (*eftir tøgnina*) Takk fyri.

Rundan gongur (*t.d.*) eftir alfabetinum, ella alfabetinum øvut (*ella tí, fundarleiðarin sigur*). Ein kann tosa um dagsins evni, tað ein hevur upp á hjarta, ella bara lurta.

(*Tá nýggj eru:*) Tú avger sjálv(ur), nær tú ert til reiðar at taka orðið á fundinum. Tú ert vælkominn at sita og lurta, so leingi tú vilt.

Eg skal minna á bólkasamvitskuna, soleiðis at øll fáa móguleika at tosa. Eisini skal eg minna á 12. sið: tað sum verður sagt og hoyrt her, skal verða verandi her. Takk fyri.

*Fundarleiðarin kann taka orðið inn ímillum, um onkur hevur deilt í sera nógvar minuttir, og siga:* “Eg vil líka minna á bólkasamvitskuna, so øll fáa móguleika at deila.” (*Mælt verður til at enda stundisliga í øllum førum.*) *Um tíð er, tá orðið er komið borðið runt:* “Orðið er frítt, til vit enda fundin. Tann, sum fyrst tendrar sína mikrofon, hevur orðið.”

----- **Endan av fundi** -----

Hey, eg eiti ..... og eg eri vaksið barn. Eg fari nú at enda fundin.

Áðrenn skal eg minna á 7. sið: vit eru sjálvbjargin peningaliga og taka ikki ímóti íkasti uttanífrá. Øll eru vælkomín at geva eitt oyra. Peningurin fer til bøkur, Zoom-haldið vm.

Ein upphædd eftir førimuni kann flytast inn á kontuna hjá ACA í Betri Banka, 9181-384.074.5. Hetta kontonummarið stendur eisini á heimasíðu hjá ACA Danmark.

*(bara um tíð er)* Hvør kann lesa siðirnar? *(á næstu síðu, skrolla)*

## Teir 12 siðirnir

1. Okkara felags vælferð eigur at koma fyrst; persónlig leking er treytað av ACA-samanhaldi.
2. Viðvíkjandi bólkinum er bara ein endaligur myndugleiki – ein kærleiksfullur Gud, soleiðis sum Hann gevur seg til kennar í bólkarsamvitskuni. Leiðarar okkara eru bara tænarar, sum nógv verður litið til; teir ráða ikki.
3. Einasta treyt fyri at gerast limur í ACA er ynskið um at koma fyri seg eftir fylgjurnar av at vera uppvaksin við foreldraalkoholismu og aðrari dysfunctionellari foreldraatferð.
4. Hvør bólkur eigur at vera sjálvstøðugur uttan í málum, sum ávirka aðrar bólkar ella ACA sum heild – og aðrar anonymar 12-stigaskráir.
5. Hvør bólkur hevur bara eitt høvuðsendamál: At bera boðskap sín víðari til *tað vaksna barnið*, sum enn pínist.
6. Ein ACA-bólkur eigur ongantíð at lata fíggjarligan studning ella læna navnið ACA til nakað skylt endamál ella nakra fremmanda fyritøku, so at ikki peningur, ognir og prestisja fáa okkum burtur frá sanna endamáli okkara.
7. Hvør ACA-bólkur eigur at vera púra sjálvbjargin peningaliga og ikki taka ímóti íkasti uttanífrá.
8. ACA eigur at verða verandi óyrkislært, men miðstøðir okkara kunnu hava serútbúgvandi starvsfólk.
9. ACA sum slíkt eigur ongantíð at verða skipað; men vit kunnu stovna arbeiðsnevndir ella stjórnir, ið hava beinleiðis ábyrgd mótvegis teimum, tær arbeiða fyri.
10. ACA tekur ikki støðu til spurningar uttan fyri felagsskapin; tí eigur ACA-navnið ongantíð at verða drigið inn í alment kjak.
11. Upplýsingarpolitikkur okkara er bygdur á atdráttarmegi meira enn á lýsing; vit mugu altíð halda fast um persónligt navnloysi í samband við netið, bløð, útvarp, sjónvarp og film. Hetta er eisini galdandi fyri limir í øðrum anonymum 12-stiga skráum.
12. Navnloyna er tað andaliga støðið undir øllum siðum okkara og minnir okkum støðugt á at lata grundreglurnar ganga fram um tað persónliga.

**(hvørja ferð)** Hvør kann lesa loysnina? *(á næstu síðu, skrolla)*

## Loysnin

Loysnin er at gerast títt egna kærleiksfulla foreldur. So hvørt sum ACA verður eitt trygt stað hjá tær at vera, fert tú at finna frælsi til at seta orð á alla þínuna og allan óttan, sum tú hefur hildið innan í tær, og tú fert at loysa teg frá skommini og frá skuldarkensluni, sum eru leivdir frá fortíðini. Tú verður ein vaksín, sum ikki longur er fangaður í reaktiónum, sum hava røtur í barndóminum. Tú fert at lekja barnið innan í tær við at læra at góðtaka og elska teg sjálva(n).

Lekingin byrjar, tá vit tora at fara úr isolatiónum. Kenslur og niðurgivin minni koma undan kavi. Tá vit so líðandi lætta um byrðuna av innibyrgdari sorg, smoyggja vit spakuliga fortíðina av okkum. Vit læra at vera foreldur at okkum sjálvum við varsemi, humor, kærleika og virðing. Hetta ger tað møguligt hjá okkum at síggja okkara biologisku foreldur sum orsök til, at vit blivu til. Sonnu foreldur okkara er ein Hægri Makt, sum nøkur okkara velja at kalla Gud. Hóast vit høvdu alkoholisk ella dysfunctionel foreldur, gav okkara Hægri Makt okkum tey Tólv Stigini til at koma fyrri okkum.

Hetta er tað, sum vit skulu gera og arbeiða við, so vit kunnu lekjast: Vit nýta Stigini, vit nýta fundirnar, vit nýta telefonina. Vit deila okkara royndir, styrki og vón við hvønn annan. Vit læra at broyta okkara sjúka máta at hugsa uppá, ein dag í senn. Tá ið vit sleppa okkara foreldrum og ikki longur geva teimum ábyrgdina av, hvussu vit handla í dag, gerast vit fræls til at taka sunnar avgerðir og til at handla sjálv í staðin fyrri at reagera. Vit fara frá at þínast til at lekjast til at hjálpa. Vit vakna og kenna okkum so heilsokapt, sum vit ongantíð høvdu vitað, fór at bera til. Við regluliga at fara á hesar fundirnar fert tú at síggja foreldraalkoholismuna ella familjudysfunktiónina sum tað, hon er: eina sjúku, sum smittaði teg sum barn og sum blívur við at ávirka teg sum vaksín.

Tú fert at læra at savna teg um teg sjálva(n) her og nú. Tú fert at taka ábyrgd av tínum egna lívi og “vera foreldur” at tær sjálvum. Tú fert ikki at gera hetta einsamallur ella einsamøll. Lít teg íkring, og tú fert at síggja onnur, sum vita, hvussu tú hefur tað. Vit fara at vera góð við teg og stuðla tær, óansæð hvat. Vit biðja teg um at góðtaka okkum júst soleiðis, sum vit góðtaka teg.

Hetta er ein andalig skrá, sum byggir á handling, sum sprettir úr kærleika. Vit eru sannførd um, at tá ið kærleikin veksur innan í tær, fert tú at síggja undurfagarar broytingar í øllum tínum sambondum við onnur, serliga við tína Hægri Makt, við teg sjálva(n) og við tíni foreldur.

*(hvørja ferð) Hvør kann lesa lyftini? (á næstu síðu, skrolla, møguliga upp á skift, um fundarleiðarin deilir skýggjan)*



## ***Lyftini***

- 1. Vit fara at uppdaga okkara sanna samleika við at elska og góðtaka okkum sjálv.*
- 2. Okkara sjálvsvirði fer at vaksa, tá ið vit viðurkenna okkum sjálv hvønn dag.*
- 3. Óttin fyri fólki við myndugleika og tørvurin at tekkjast fólki fer at hvørva.*
- 4. Okkara førleiki at hava tøtt sambond fer at vaksa innan í okkum.*
- 5. So hvørt sum vit síggja í eyguni, hvussu vit hava verið svikin sum børn, fara vit at verða drigin at styrki og blíva meira tolin móti veikleikum.*
- 6. Vit fara at njóta at kenna okkum standføst, friðsæl og fíggjaliga trygg.*
- 7. Vit fara at læra at spæla og at hava tað stuttligt í okkara lívi.*
- 8. Vit fara at velja at elska menniskjur, sum kunnu elska og taka ábyrgd av sær sjálvum.*
- 9. Tað fer at falla okkum lættari at seta sunn mørk.*
- 10. Óttin fyri at gera mistøk og óttin fyri at eydnast fer at fara frá okkum, so hvørt sum vit intuitivt taka sunnari avgerðir.*
- 11. Við hjálp frá okkara ACA-bólki fara vit so við og við at sleppa okkara dysfunctionella atburði.*
- 12. So líðandi læra vit við hjálp frá okkara Hægri Makt at vænta tað besta og at fáa tað.*

Eru nøkur boð viðvíkjandi ACA? *(biðja eina løtu)* Eg vil fegin minna á, at tað er leking í tænastru. Hvør kann vera fundarleiðari næstu ferð? ..... Takk fyri. Hetta fundarleiðsluskjalið kann takast niður frá heimasíðuni hjá ACA Danmark.

Evnið til næstu ferð er .....

*(1. vika: stigið, 2. vika: grøn bók, 3. vika: siðurin, 4. vika: frítt evni)*

Hvør kann innleiða? ..... Takk fyri. *(Skriva dato, fundarleiðara, evnið og innleiðara inn á Facebook, ACA Føroyar, í Messenger-bólkin eftir fundin.)*

Eg vil minna á 12. sið: Vit eru anonym. Tey, sum tú sær her, og tað tú hoyrir her, letur tú verða verandi her og í tínum hjarta. At enda sløkkja vit øll okkara mikrofonir og halda lógvarnar upp móti hvørjum øðrum – sum at taka saman hendur. Øll eru vælkomin at siga bønirnar fyri seg. Hvør kann biðja Endabønina og síðani Sálarfriðar-bønina? ..... *(Viðkomandi tendrar og sigur alt hart.)*

*(Fundarleiðarin takkar og sløkkir fyri øllum fundinum. Gev gætur! Trýst á “Leave meeting” og Trýst á “x” ovast til høgru, fyri at fara heilt burtur úr Zoom).*

## Endabønin

**Við hond míni í tykkara megna vit tað, vit ikki megnaðu eina.**

**Ei meira er vónloysiskensla, ei meira dúva vit á egnan óstøðugan vilja.**

**Saman rætta vit hendur okkara**

**út eftir eini kraft og styrki, sum er størri enn okkara.**

**Og tá vit leiðast, finna vit kærleika, og vit skilja hvønn annan betur,**

**enn vit kundu hugsað okkum til. |**

**Gud, gev mær sálarfrið at góðtaka tað, eg ikki kann broyta,**

**mót til at broyta tað, eg kann, og**

**vísdóm til at síggja munin!**

*7/4-2020 Í sambandi við COVID19*

*25/4-2020 RED.Birgit, so tekstirnir kunnu lesast av øllum luttakarum v.hj.frá Turid*