

Info til mødeleder:

For at alle kan læse med, åbner du denne fil i Acrobat Reader.

I Zoom, vælg Share, og vælg filen, du vil vise til alle.

God stil på online-møder er at:

Vi muter hver vores mikrofon, når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer andre.

Vi vinker i stedet for at sige "Hej, (navn)", da teknikken kun har lyd til én af gangen.

## Mødeindledning (3. søndag i måneden)

Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn.

Velkommen til ACA-tringruppemøde her i søndagsgruppen online.

Vi indleder med at læse dagens tekst i 'styrkelse af min helbredelse'. Hvem vil læse højt? (*hvis ingen har bogen går vi videre til næsten punkt*)

Jeg vil gerne bede om et minuts stilhed, for at vi kan minde os om, hvorfor vi er her ..... tak!

Er der nogen til deres første ACA-møde? Specielt velkommen til dig/jer. Inden du beslutter dig for, om ACA er noget for dig, anbefaler vi, at du kommer til mindst 5-6 møder, da alle møder er forskellige. Efter mødet vil det være muligt at stille spørgsmål, snakke. Er der nogen der vil blive og tale med nykommeren? (*hvis der er nykommere oplæses "Nykommerbrevet", som findes i bunden af dette dokument*)

Er der nogen til deres første møde i denne gruppe? Hvis ja: Vil du præsentere dig ved fornavn?

Så vil jeg gerne bede om at få læst formålsparagraf for ACA. Hvem vil læse?

### 1 Formålsparagraf for ACA

Voksne Børn af Alkoholikere er et fællesskab af kvinder og mænd, der deler erfaring, styrke, håb og kærlighed for at blive raske efter de katastrofale følger af at være vokset op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at komme sig over eftervirkningerne af forældrealkoholisme eller anden dysfunktionel forældreadfærd.

Vi har indset, at for at kunne leve et liv forholdsvis uden angst, for at udvikle og bevare fortrolige forhold, og for i det hele taget at kunne gå videre i verden med kærlighed og formål, må vi arbejde med de følelsesmæssige og åndelige skader, vi har fået af vore forældres sygdom.

Voksne Børn af Alkoholikere er baseret på AA's Tolv Trin og Tolv Traditioner og er ikke tilknyttet nogen trosretning, sekt, politisk sammenslutning eller institution. Vi tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste formål er at få det bedre og at hjælpe andre til at få det bedre.

Mødeleder: Hvem vil læse Problemet?

## 2 Problemet

Mange af os følte, at vi havde adskillige egenskaber tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem. Vi var kommet til at føle os isolerede og ufri sammen med andre mennesker, især autoritetsfigurer. For at beskytte os selv blev vi behagere, skønt vi derved mistede vores egen identitet. Ligeegyldigt hvad, forvekslede vi enhver kritik med en trussel. Vi blev enten selv alkoholikere (eller praktiserede andre former for misbrugeradfærd), giftede os med dem eller begge dele. Hvis dette ikke lykkedes, fandt vi en anden tvangspersonlighed, fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.

Vi levede livet med et offers standpunkt. Eftersom vi havde en overudviklet ansvarsfølelse, foretrak vi at bekymre os om andre frem for os selv. Vi fik skyldfølelser, når vi stod ved os selv i stedet for at give efter for andre. På denne måde blev vi reagerende i stedet for handlende, idet vi lod andre tage initiativerne. Vi blev afhængige personligheder og rædselsslagne for at blive forladt. Vi var villige til at gøre næsten alt for at holde fast ved et forhold, så vi ikke blev forladt følelsesmæssigt. Alligevel fortsatte vi med at vælge utrygge forhold, da de lignede det forhold, vi havde til vore alkoholiske eller dysfunktionelle forældre i barndommen.

Disse symptomer fra den alkoholiske eller dysfunktionelle familiesygdom gjorde os til „med-ofre” – de, der pådrager sig sygdommens egenskaber uden nødvendigvis nogensinde at drikke alkohol. Vi lærte at undertrykke vore følelser som børn, og som voksne lod vi dem forblive begravet. Som resultat af denne prægning forvekslede vi kærlighed med medlidenhed, tilbøjelige til at elske dem,

vi kunne redde. Endnu mere selvdestruktivt blev vi afhængige af spænding i alt, hvad vi foretog os, så vi foretrak konstant ufred frem for velfungerende forhold.

Dette er en beskrivelse, ikke en anklage.

Mødeleder: Hvem vil læse de 12 trin for voksne børn?

## **3 De Tolv Trin**

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne vore defekter.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi blev villige til at gøre det godt igen.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville såre dem eller andre.
10. Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til lidende voksne børn og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Mødeleder: Hvem vil læse de 12 udsagn om, hvorfor vi kommer i ACA?

## Tolv udsagn

1. Vi kommer til ACA for at lære en ny måde at leve på gennem ACA's tolvtrinsprogram, som består af Tolv Trin, Tolv Traditioner, Sindsrobønnen, begreber, slogans, ACAlitteratur og ACA-møder samt telefon- og personlige kontakter. Vi kommer for at lære at leve programmet én dag ad gangen. Vi kommer ikke for nogen anden person. Vi kommer for at hjælpe os selv og dele vor erfaring, styrke og håb med andre.
2. Vi er kun eksperter på vor egen historie, hvordan vi prøver at leve programmet, hvordan programmet virker for os og hvad ACA har gjort for os. Ingen taler for ACA som helhed.
3. Vi respekterer anonymiteten. Der stilles ingen spørgsmål. Vi stræber efter en atmosfære af kærlighed og accept. Vi tager os ikke af, hvem du er, eller hvad du har gjort. Du er velkommen.
4. Vi dømmes ikke. Vi kritiserer ikke. Vi diskuterer ikke. Vi giver ikke rådgivning i person- eller familiesager.
5. ACA er ikke et forum for evindelig svælgen i vores elendighed, men en måde at lære at frigøre os fra den på. Vores sindsro er blandt andet baseret på evnen til at leve i fred med uløste problemer.
6. Vi diskuterer aldrig religion, politik, nationale eller internationale spørgsmål, trossystemer eller politiske systemer. ACA har ingen mening om udenforstående spørgsmål.
7. ACA er et åndeligt program, ikke et religiøst program.
8. Trinene foreslår en tro på en magt større end os selv. Dette kan være medmenneskelig kærlighed, det godes kraft, ACA-gruppen, naturen, universet, Gud, eller hvad som helst et medlem vælger til sin højere magt.
9. Vi bruger programmet, vi analyserer det ikke. Forståelsen kommer med erfaringen. Hver dag anvender vi en del af programmet på vort eget liv.
10. Vi har ikke fundet det nyttigt at sætte etiketter på nogen grad af sygdom. Vi har muligvis forskellige symptomer, men den underliggende sygdom er den samme. Vi opdager, at vi ikke står alene med vore vanskeligheder.
11. Enhver person har ret til sine egne meninger og ret til, inden for ACA's fastlagte rammer, at give udtryk for dem på møderne. Vi er alle lige, ingen er vigtigere end nogen anden.
12. Noget af det smukkeste ved ACA-programmet er, at vi på møderne kan sige hvad som helst og vide, at det bliver dér. Alt, hvad vi hører på møderne, i telefonen og fra

andre medlemmer, er fortroligt og må ikke videregives til nogen, hverken ACA-medlemmer, partnere, familie, slægtninge eller venner.

Mødeleder: Lidt praktiske bemærkninger: Under mødet taler vi til os selv, for os selv og om os selv. Vi afbryder ikke, kommenterer ikke og giver ikke gode råd. Vi undgår tvær snak i gruppen og på chatten for at få mest muligt ud af mødet.

Mødet varer til kl. 16.30 – afslutningen starter ca. 10 minutter før. Gruppen er blevet enige om, at vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor vi ganske kort fortæller, hvordan vi har det, ikke hvorfor.

For at tilgodese vores 1. Tradition, som siger at vores fælles velfærd bør komme først, beder vi dig om at præsentere dig i løbet af mødet, enten i form af video, ved billede eller ved at du deler.

(mødedeltagere *deler kort ...*)

Mødeleder:

Dagens emne er løfterne (*Løfter efter måneden. Mødeleder oplæser løftet*). Man kan nu dele emnet, hvad man har på hjerte eller bare lytte. Jeg vil bede jer tænke på gruppesamvittigheden, så flest muligt får chancen for at dele. Det er mødeleders pligt at afbryde, hvis enkelte bruger unødigt af gruppens tid. Tak fra mig.

Mødeafslutning

Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn.

Jeg skal til at lukke mødet. Før jeg lukker mødet, vil jeg minde om Syvende Tradition – at vi er selvforsynende og afslår bidrag udefra. Vi beder derfor om frivillige bidrag, der går til servicearbejdet i ACA og ACA Danmark som helhed. Indbetaling sker til ACA-online via Mobilepay: Tast "4264HL" i modtagerfeltet.

(Til mødeleder: Husk at give folk tid til at indbetale før du går videre!)

Mødeleder: Så vil jeg gerne bede om at få læst De 12 traditioner. Hvem vil læse?

## De Tolv Traditioner

1. Vor fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i ACA.

2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet . en kærlig Gud, sådan som denne udtrykker sig i vores gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er et ønske om at komme sig over følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie.
4. Hver gruppe er selvstyrende, undtagen i sager, der angår andre grupper eller ACA som helhed. Vi samarbejder med alle andre anonyme tolvtrinsprogrammer.
5. Hver ACA-gruppe har kun ét hovedformål . at bringe budskabet videre til det voksne barn, som stadig lider.
6. En ACA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller lægge navn til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at penge-, ejendoms-, og prestige-spørgsmål ikke skal aflede os fra vores hovedformål.
7. Enhver ACA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Voksne Børn af Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicecentre kan ansætte særlige medarbejdere.
9. ACA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komitéer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. ACA tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. ACA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. Vor udbredelse af kendskabet til ACA er baseret på tiltrækning frem for agitation; når det gælder presse, radio, tv, film og andre offentlige kommunikationsmedier, bør personlig anonymitet altid bevares.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

1)

Mødeleder: Hvem vil læse løsningen?

## Løsningen

Løsningen er at blive din egen kærlige forælder. Efterhånden som ACA bliver et trygt sted for dig at være, vil du finde frihed til at udtrykke al den smerte og angst, som du har gemt i dig, og befri dig fra skammen og skylden, der er levn fra fortiden. Du bliver en voksen, der ikke

længere er spærret inde i barndomsreaktioner. Du vil helbrede barnet i dig og lære at elske og acceptere dig selv.

Helbredelsen begynder, når vi vover at bryde vores isolation. Følelser og begravede minder vil vende tilbage. Ved gradvis at løsne op for byrden af ikke-udtrykt sorg bevæger vi os langsomt ud af fortiden. Vi lærer at genopdrage os selv med ømhed, humor, kærlighed og respekt. Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vores eksistens. Vores egentlige forælder er en Højere Magt, som nogle af os vælger at kalde Gud. Selvom vi havde alkoholiske eller dysfunktionelle forældre, gav vores Højere Magt os de Tolv Trin til helbredelse.

Her er handlingerne og arbejdet, der helbreder os: Vi bruger trinene, vi bruger møderne, vi bruger telefonen. Vi deler vores erfaring, styrke og håb med hinanden. Vi lærer at ændre vores syge måde at tænke på én dag ad gangen. Når vi befrier vore forældre fra ansvaret for vore handlinger i dag, bliver vi frie til at træffe sunde beslutninger som handlende, ikke reagerende. Vi går fra smerte til helbredelse, til at hjælpe. Vi vågner til en følelse af helhed, vi aldrig før troede var mulig.

Ved at komme regelmæssigt til disse møder vil du komme til at se forældrealkoholisme eller anden familiedysfunktion som det, den er . en sygdom, der smittede dig som barn og fortsætter med at påvirke dig som voksen. Du vil lære at fokusere på dig selv her og nu. Du vil tage ansvaret for dit eget liv og sørge for din egen opdragelse.

Du kommer ikke til at gøre dette alene. Se dig omkring, og du vil se andre, der véd, hvordan du har det. Vi vil elske og støtte dig, uanset hvad. Vi beder dig acceptere os, ligesom vi accepterer dig.

Dette er et åndeligt program, baseret på handling udsprunget af kærlighed. Vi ved, at når kærligheden vokser inden i dig, vil du opleve smukke forandringer i alle dine forhold, specielt til din Gud, dig selv og dine forældre.

Mødeleder: Hvem vil læse ACA -løfterne?

## **Løfterne**

1. Vi vil opdage vores sande identitet, idet vi elsker og accepterer os selv.
2. Vort selvværd vil forøges, efterhånden som vi hver dag anerkender os selv.
3. Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde.
4. Vores evne til at dele nærhed vil vokse i os.
5. Efterhånden som vi ser vore forladthedsproblemer i øjnene, vil vi være tiltrukket af karakterstyrker og blive mere tolerante over for svagheder.
6. Vi vil nyde at føle os stabile, fredfyldte og finansielt sikre.
7. Vi vil lære at lege og have sjov i vores liv.
8. Vi vil vælge at elske mennesker, som kan elske og være ansvarlige for sig selv.
9. Det vil blive lettere for os at sætte sunde grænser og rammer.
10. Frygt for fiasko og succes vil forlade os, efterhånden som vi intuitivt træffer sundere valg.
11. Med hjælp fra vores ACA-støttegruppe vil vi langsomt slippe vores dysfunktionelle adfærd.
12. Lidt efter lidt vil vi, med hjælp fra vores Højere Magt, lære at forvente det bedste . og få det.

Mødeleder: Er der nogen ACA-relaterede meddelelser?

Er der nogen ACA-relaterede spørgsmål?

4. søndag i måneden er der speak. Hvis man har lyst til at speake, kan man henvende sig til (grupperepræsentant) Linda på mail [sondagsmode\\_acaonline@aca-danmark.dk](mailto:sondagsmode_acaonline@aca-danmark.dk)

Så vil jeg minde om Tolvte Tradition: at vi er anonyme – hvem du ser her, hvad du hører her, lader du blive i dette rum og i dit hjerte.

Vi slutter med ACA-bønnen og derefter bønnen om sindsro:

Er der én der vil gentage ACA-bønnen og derefter selv læse ACA-sindsrobønnen højt?

Jeg lægger min hånd i jeres, og sammen kan vi gøre det, vi ikke kunne gøre alene. Der er ikke længere en følelse af håbløshed. Vi behøver ikke længere være afhængige af vores ustabile viljekraft. Vi er sammen nu og rækker vore hænder ud efter kraft og styrke – større end vores. Og mens vi holder hinandens hænder, finder vi en kærlighed og forståelse ud over vore vildeste drømme.



Gud, giv mig *sindsro* til at acceptere de mennesker jeg ikke kan ændre, *mod* til at ændre den jeg kan, og *visdom* til at se at det er mig.

Tak!

# Et brev til nykommeren

Mange nye, der kommer til ACA-møder, er fortvivlede og i en tilstand af uforløst smerte. Selv om mange af dem har arbejdet med andre tolvtrinsprogrammer, bliver de forvirrede, når de får at vide, at de Tolv Trin er løsningen på "Problemet". Vi handler alle i en eller anden tilstand af benægtelse, en fælde, vi fra starten af blev fanget i. Men vi véd, at trinene virker. Mange af os er alkoholikere eller overspisere i helbredelse, og vi har personlig erfaring med eller førstehåndskendskab til miraklerne og resultaterne af de Tolv Trin. Vi vidste dog, hvad det var, vi måtte opgive eller holde os fra, efter at vi var kommet ud af benægtelsen, og at vi ikke kunne klare det alene. En ung kvinde udtrykte bevæget efter at have været til et ACA-møde for første gang: "Da jeg hørte "Problemet" læst op, viste jeg, at jeg endelig havde fundet nogen lige som mig selv, og at jeg endelig var kommet hjem! Men jeg er forvirret. Jeg ved, at jeg i AA opgiver alkohol – og jer i OA afholder jer fra mad. Men i ACA (Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier) – hvad opgiver I for at blive helbredt?" Mange af os følte, at vi allerede havde opgivet så meget i vores liv, at vi ikke havde mere at give. Vi havde brug for forklaringer på, hvad der skete med os som børn. Vi havde brug for at få vores virkelighed bekræftet – at der virkelig var et problem, som ikke bare var indbildning. Vi havde brug for at gå igennem den identifikationsproces, som AA'ere og Al-Anon'ere går igennem. Vi havde brug for at komme ud af vores drømmelignende tilstand og opgive lag på lag af benægtelse – i det tempo, vi var parate til – ved at dele, "hvad der skete", og "hvad der sker lige nu", med andre i trygge og kærlige familie-omgivelser. Så kan vi begynde at forstå, at vi nu genskaber, hvad der skete med os som børn, og begynde at bryde den onde cirkel – ikke ved at give afkald på noget, men gennem processen af selvopdragelse, idet vi indser, at vi ikke behøver blive ved med at gentage de gamle mønstre. Således bliver vi vore egne forældre og giver os selv lov til at være, lige hvor vi er. Vi begynder at eje os selv, både det gode og det dårlige, og træffe vore egne valg. Mange af os måtte udleve vore stadier af sorg og føle vores følelser – alt det, vi aldrig tillod os selv at give udtryk for i vores egen familie. Nogle af os måtte have orden på de mange års forsøg: Vi havde ledt efter svar – i bøger, psykoterapi, selvudviklingskurser og samtaler med venner eller professionelle, som vi på en eller anden måde vidste, ikke kunne hjælpe. Nu blev vi klar over, at det hele var værdifuldt og en del af den væksterfaring, der bragte os til denne nye begyndelse – vi beholder alt, hvad vi har lært. Vi havde brug for at gå ind i en selvopdagelses-proces. Vi havde brug for at lære, hvad benægtelse er, og hvordan den påvirker vores liv – og hvordan processen med at dele med andre skræller benægtelsen væk, lag for lag. Det højner vores bevidsthed og giver os klarsyn og valg, vi aldrig havde troet mulige. Mange af os opdagede, at vi ikke kunne elske os selv eller lade andre røre eller elske os. Vi havde brug for at vide hvorfor – og at finde ud af, at dette havde noget med tab at gøre – tabet af selvagtelse. Vi havde brug for at vide, at vi kunne få vores selvagtelse tilbage, eller i nogle tilfælde for første gang begynde at opleve den. Nogle af os var ikke parate til at høre om Kærlighed eller Gud, fordi vi havde følt os svigtet af Gud og uaccepteret af mennesker, som elskede os. Da svarene og de manglende brikker i vort livs mosaik begyndte at falde på plads, begyndte vi at indse og indrømme vores andel, tage ansvar for den og endelig få fred med vore forældre og vores fortid. På grund af alt dette, og for at vi kan give nykommere mere at tage med sig, som vi gjorde, takker vi dem, der kom før os: De, der skrev og delte "Problemet" og "Løsningen" med os og foreslog en litteraturliste, der har medvirket til vores udvikling. PS: At være et voksent barn, som er kommet tilstrækkelig langt ud af benægtelsen til at erkende, at problemet også gælder hende eller ham, er

at fortjene anerkendelse som et af de sejeste, fornuftigste og psykologisk stærkeste mennesker, verden har kendt. Et menneske, hvis evne for personlig ansvarlighed er usædvanlig, for at sige det mildt.

Normale, fuldkomne normale havde vi været hele vores liv, hvad enten vi antog sindssyge, selvmordsforsøg, ødelæggende drikkeri, overspisning, stofmisbrug, arbejdsnarkomani eller forholdsafhængighed som måder til at håndtere livet. For os, som har overlevet barndommens, ungdommens og voksenlivets traumer, som har undersøgt os selv og udvalgt os selv gennem andre tolvtrinsprogrammer, terapiformer, bevidstgørelsesprocesser, psykiatriske afdelinger, fængsler og hospitaler, er alt, hvad der nu behøves, et trygt sted, hvor vi endelig kan kaste vort forsvar og vores benægtelse; hvor vi kan indrømme for os selv og andre, hvor vrede, sårede, sorgfulde og skadede vi altid har følt os. Indrømme det, opleve det, give slip på det. Endelig er vi i sikkerhed. Vi har os selv, vi har hinanden, vi er det menneske og den bror, søster, far og mor, som vi har brug for, og som andre har brug for. I sikkerhed til at være hele mennesker, parate til at gøre krav på vort voksne liv og vores ansvarlighed for os selv, vores liv og alt det, der er i det. Enhver, som kan rumme, hvad der kommer op ved 5-6 møder uden at trække sig tilbage i benægtelse og sige: "Det problem har jeg ikke!", har påbegyndt en uigenkaldelig helbredelsesproces. Alt i dette menneskes liv bliver en del af helbredelsesprocessen, ligegyldigt hvor kaotisk det ser ud og føles. Mindst én gang udlever vi vore gamle dramaer og forsvar for at se, om de virkelig er så nødvendige, som vi håber, at de er. Det er de. Og vi undgår at falde tilbage i benægtelse af vore øvrige besættelser. Vi holder vores program ved lige. Vi er overlevende. Der er mange forklaringer, spændende fra religiøse til videnskabelig, psykologiske – en udvidet bevidsthed, som indbefatter alt det, der får dette til at ske. Enhver forklaring, som er set, hørt eller udtænkt indtil nu, rummer i sin kerne et udsagn, som er i fuld overensstemmelse med alle de andre: De Tolv Trin virker! Vi håber, du vil føle dig godt tilpas her, og at du vil få lyst til at komme tilbage: Kom tilbage – det virker! N008 A Letter to the Newcomer  
Oversat og bearbejdet 2008, revideret 201