

Fredag ACA online-møde.

**Læs op her fra:**

Til medlemmerne: Hav gerne rød bog med under mødet, da der er en tekst der skal læses op fra bogen.

God stil på online-møder er at:

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

Vi kan vinke i stedet for at sige hej, da teknikken kun har lyd til én af gangen. Kameraet slukkes hvis man bevæger sig rundt. Mødelederen kan sige hej, samt tak efter delingerne.

Det er frivilligt om man har kamera på under mødet.

Mødeleder: Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn og mødeleder. Velkommen til ACA online-møde som varer 1 time. Mødet slutter kl 12. afslutningen starter 5. min før.

Vi starter med sindsro bønnen, som oplæses af mødelederen:

Gud giv mig sindsro  
til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre  
Mod til at ændre de ting jeg kan  
og visdom til at se forskellen.

Så vil Jeg gerne bede om et minut stilhed, for at vi kan minde os om, hvorfor vi er her.

Så vil jeg høre om der er nogle mærkedage vi skal fejre?

Vi fejre også at vi alle sammen er her 😊

Er der nogen til deres allerførste ACA-møde, så kan du præsentere dig ved fornavn nu?

Er der nogen til deres første møde i denne gruppe, så kan du præsentere dig nu?

**LÆSES KUN OP HVIS DER ER EN NYKOMMER, ellers gå videre til de 12 trin.**

Specielt velkommen til dig. 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 og tale med én af de andre deltagere, hvis du har lyst til det.

Er der én som vil blive efter mødet?

Så vil jeg gerne bede om at få læst:

**De Tolv Trin for voksne børn**

1. Trin: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.

2. Trin: Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
3. Trin: Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.
4. Trin: Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Trin: Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Trin: Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Trin: Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vore fejl.
8. Trin: Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.
9. Trin: Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre.
10. Trin: Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Trin: Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Guds mening med os, og om at få styrke til at udføre den.
12. Trin: Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Mødeleder:

Praktiske bemærkninger: Under mødet taler vi til os selv, for os selv og om os selv. Vi afbryder ikke, vi kommenterer ikke og vi giver ikke gode råd.

(1. fredag i måneden læses hele side 570 op i rød bog)

Vi starter med en meget kort præsentationsrunde, hvor vi fortæller, hvordan vi har det lige nu –og IKKE hvorfor!

Hvem vil starte?

Emne for dette møde er 12. trin, startende fra side 279 i rød bog. Læs det 12. trin samt 1 beretning (Det med kursiv skrift) Derefter læs videre fra side 290 "12 trin er en begyndelse, oplæseren beslutter selv hvor i kapitlet der læses op fra.

Hvem vil læse op?

Der læses nu op i 5 min.

Mødelederen eller oplæseren tager tid?

**(Læs først videre i mødeguiden til efter oplæsningen i rød bog)**

Mødedeltagere kan dele om emnet, hvad de har på hjertet, man er også velkommen til bare at lytte.

Der kan deles i til maks. 5 min. ad gangen. Hvis vi er over 5 personer på mødet, deles der i maks 4 min. pr. deling

Man er velkommen til at tage ordet flere gange.

Det er mødeleders pligt at afbryde, hvis nogle af os mister tidsfornemmelsen og deler i mere end de minuttet der er angivet.

Vi husker at tale i jeg- form på mødet under delingerne.

Der kan deles nu... (Slut på mødeindledningen.)

### **Mødeafslutning**

Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn og mødeleder, 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 leje af vores online rum Zoom.

Indbetaling sker til ACA-online via Mobilepay: Tast "2468VB" i modtagerfeltet. (Skriv det gerne i chatten)

(Til mødeleder: Husk at give folk 1 minut til at indbetale før du går videre!)

Så skal vi have læst løsningen op, hvem vil det?

### 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, idet du lærer at acceptere og elske dig selv. Helbredelsen begynder, når vi vover at bryde vor 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 være vor egen forælder med ømhed, humor, kærlighed og respekt. Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vor eksistens. Vor 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. Dette er handlingerne og arbejdet, der helbreder os: Vi bruger trinene, vi bruger møderne, vi bruger telefonen. Vi deler vor erfaring, styrke og håb med hinanden. Vi lærer at ændre vor 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 lærer at fokusere på dig selv her og nu. Du vil tage ansvaret for dit eget liv og give dig selv forældreomsorg. 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.

TAK.

Det er nu tid til at man kan dele sit navn og tlf. nummer i chatten, hvis man ønsker det, så vi kan række ud på tlf. til hinanden mellem møderne som er en del af helbredelsen.

(kort pause)

Mødeleder: Er der nogen ACA-relaterede meddelelser?

Er man interesseret i at købe litteratur, kan man enten henvende sig til et fysisk møde, eller via link på ACA's hjemmeside.

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.

(Begge bønner siges langsomt så vi alle kan nå at sige med, bag vores slukkede mikrofoner, hvem vil læse dem højt

ACA-bønnen:

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.

Sindsro-bønnen:

Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.

Tak.

**Kom tilbage det virker!!!**