

Mødeleder-guide for ACA-11. trins online lysmøde

Velkomst: Hej, jeg hedder _____ – jeg er voksent barn og jeg er mødeleder i dag.

Jeg vil byde velkommen til ACA-møde online. Mødet er et åbent 11. trinsmøde.

Mødet varer fra kl. 20.15 til 21.45, Afslutning påbegyndes kl. 21.35.

Den første fredag i måneden er der forretningsmøde så der slutter talerunden kl. 21.20, og forretningsmødet afholdes inden afslutningen.

Jeg henstiller til, at man muter sin mikrofon når man ikke taler.

Nye i ACA: Er der nogen til deres første ACA-møde?
Vil du/I præsentere dig/jer ved fornavn – så vi kan byde dig/jer velkommen?

Er der nogen nye i denne gruppe for første gang?

Vil du/I præsentere dig/jer ved fornavn – så vi kan byde dig/jer velkommen?

Læses kun op
hvis der er
nykommere:

Vi anbefaler at du/I kommer til 5-6 forskellige møder, både her og i andre grupper, inden du bestemmer dig for, om ACA er noget for dig.

Er der en eller flere af samme køn, som vil stå til rådighed for spørgsmål efter mødet?

Hvis der er nykommere – læs: "De tolv udsagn om hvorfor vi kommer til ACA" op, samt læs "nykommerbrevet".

Link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/tolv-udsagn/>

Link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/nykommerbrevet/>

Inden mødet: Jeg vil minde om at vi taler til os selv, for os selv og om os selv.
Vi afbryder ikke, kommentere ikke og giver ikke gode råd.

Jeg vil nu læse "Crosstalk" tekst op! (Det sidste afsnit Tvær snak og gruppesamvittigheden skal ikke læses op)

<https://www.aca-danmark.dk/tvaersnak/>

Stilhed: Jeg vil forstå et øjeblik stilhed for at minde os om hvorfor vi er her.
Tak for det.

Formålsparagraf og problemet: Er der en frivillig, der har lyst til at læse ACA's formålsparagraf?
Link: <https://www.aca-danmark.dk/hvad-er-aca/aca-er/formalsparagraf-for-aca/>

Er der en frivillig, der har lyst til at læse problemet?
Link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/problemet/>

Navne-runde: Så skal vi kort have en navnerunde, hvor vi siger vores navn og kort fortæller, hvordan vi har det lige nu – og ikke nødvendigvis hvorfor. Hvem vil starte?

11. trins møde: Dette er et 11. trinsmøde.

11. trin lyder:

”Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi bad om at få af vide, hvad der var Gud mening med os, og om at få styrke til at udføre den.”

Man kan under meditationen vurdere, om man vil holde et oplæg om 11. trin efter meditationen i 5 min. ellers vil jeg læse op fra 11. trin i Rød Bog i 5 min. (side 263-278).

Meditationen starter med oplæsning af Frans Assisis bøn efterfuldt af 10 min. Meditation.

Jeg vil nu oplæse Frans Assisis bøn.

Frans Assisis
bøn

*Herre, gør mig til et redskab
for din fred.
Lad mig bringe kærlighed,
hvor hadet råder.
Lad mig bringe tilgivelse,
hvor uret er begået.
Lad mig skabe enighed,
hvor uenighed råder.
Lad mig bringe tro,
hvor tvivlen råder.
Lad mig bringe glæde,
hvor sorg og bedrøvelse råder.*

*Lad mig ikke så meget søge at blive trøstet
som at trøste,
ikke så meget søge at blive forstået
som at forstå,
ikke så meget søge at blive elsket
som at elske.*

*For det er ved at give, man får.
Det er ved at glemme sig selv,
man finder sig selv.
Det er ved at tilgive,
man finder tilgivelse.
Det er ved at dø,
man opstår til evigt liv.*

Amen.

Meditation: Meditationen starter nu. Tak for mig. (10 min)

Indledning: Jeg hedder _____, meditationen er nu færdig.

Er der en der vil dele erfaring, styrke og håb omkring 11. trin i 5 min? Hvis ikke så vil jeg vil læse op fra 11. trin i Rød Bog i 5 min. (side 263-278)

Efter indledningen er ordet frit.

Af hensyn til gruppesamvittigheden opfordres det til, at man holder sig til at dele i ca. 3 min.

Mødelederen må gerne bede folk om at runde af indenfor tidsrammen, hvis én person bruger uhensigtsmæssigt meget af taletiden.

Jeg understreget vigtigheden af, at der IKKE kommunikeres, når man ikke har ordet!

Jeg vil nu give ordet til _____, tak for mig.

Afslutningen påbegyndes 21.35 / 21.20 d. 1. fredag i måneden.

**Møde-
afslutning:**

Jeg vil nu gå over til at afslutte mødet.
(korte bemærkninger hvis der er tid)

**Forretnings-
møde**

Forretningsmødet afholdes fra kl. 21.20 til kl. 21.35, hvorefter lukningen påbegyndes. Evt. emner som ikke nås af drøftes færdig, tages op på næste forretningsmøde.

Læses kun d. 1.

fredag i
måneden!

Forretningsmødet er der, hvor vi planlægger hvem som er mødeleder den næste måned, der er også her vi kan komme med forslag til ændringer af mødet.

Hvis du er ny og overvejer en servicepost, så skal vi nok sørge for, at en erfaren person hjælper dig og fortæller hvad man skal gøre!
Husk der er helbredelse i service!

Forretningsmødeguide

1. Første Tradition: „Vor fælles velfærd kommer først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i ACA”.
2. Præsentationsrunde ved fornavn.
3. Rapport fra gruppens betroede tjenere.
4. Hvordan kører gruppen?
5. Indkomne punkter samt eventuelt.
6. Sindsrobøn.

Meddelelser:

Er der nogen ACA-relateret meddelelser?

Løsningen og Løfterne: Er der en frivillig, der har lyst til at læse løsningen?
Link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/losningen/>

Er der en frivillig, der har lyst til at læse løfterne? (skærmen kan evt. deles)
Link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/lofterne/>

Traditionerne: 3. Tradition:
"Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er et ønske om at komme sig over følgerne og de fortsatte påvirkninger efter forældre-alkoholisme og anden dysfunktionel forældreadfærd."

5. Tradition:
"Hver ACA-gruppe har kun ét hovedformål – at bringe budskabet videre til det voksne barn, som stadig lider."

7. Tradition: "Enhver ACA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra." Du kan indbetale frivillige bidrag på MobilePay til at støtte servicearbejdet og ACA Danmark: MOBILEPAY: 7321LD

MobilePay MOBILEPAY: 7321LD

Anonymitet: 12. Tradition:
"Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen." – Det betyder, at hvem der er set, og hvad der er hørt her, forbliver indenfor dette rums fire vægge og i vores hjerter.

Mellem møderne: Mellem møderne:
Tal sammen, brug telefonen – drøft problemerne sammen med andre i ACA. Lad den forståelse, kærlighed og fred, der er her i programmet, vokse i dig – en dag af gangen – med tålmodighed.

Sindsrobøn: Vil de der har lyst - bede sindsrobønnen sammen med mig, tænd gerne Jeres mikrofoner.

Sindsrobøn

*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 en 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 ting, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og visdom til at se forskellen.*

Tak!