

## Tekst til ACA-møde online, sidst opdateret 04.01.21

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.

Oplyser gruppen om at der afholdes gruppesamvittighedsmøde den første hverdag i måneden.

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

*Mødeleder:* Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn.

Velkommen til ACA-tringruppemøde online.

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?

Er der nogen til deres første møde i denne gruppe?

Specielt velkommen til dig/jer.

Hvis ja: Vil du præsentere dig ved fornavn?

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, som vil blive efter mødet er afsluttet. Er der én som vil blive efter mødet?

Så vil jeg gerne bede om at få læst:

#### ***De Tolv Trin for voksne børn (Højt læses)***

*1. Trin: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedyfunktion, 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.*

*Tak fra mig!*

**Mødeleder:** 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. Mødet varer en time – afslutningen starter ca. 5 minutter før.

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.

Vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor vi ganske kort fortæller, hvordan vi har det - ikke hvorfor!

*(Mødedeltagere deler om, hvordan de har det).*

**Mødeleder:** Dagens emne er frit. Dvs. enhver til mødet kan indlede med sin aktuelle voksen-barn problematik.

Herefter går ordet bordet rundt. Hvis der ikke er nogen der har lyst til at indlede, starter man blot med at dele.

Mødedeltagere kan dele om emnet, hvad de har på hjerte eller bare lytte. Tænk på gruppesamvittigheden, så flest muligt får chancen for at dele!

Det er mødeleders pligt at afbryde, hvis enkelte bruger unødigt af gruppens tid.

Der deles... *(Slut på mødeindledningen.)*

## **Mødeafslutning**

**Mødeleder:** 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 leje af vores online rum Zoom.

Indbetaling sker til ACA-online via Mobilepay: *(gruppen skal vælge kasser og oprette mobilepay box)*

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

## **Løsningen (Højt læses)**

*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 over 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 omhed, humor, kærlighed og respekt. Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vor eksistens. Vor*

*egentlige forældre 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 fra mig!*

*Mødeleder:* Er der nogen ACA-relaterede meddelelser?

Der er foreløbig ekstraordinære møder så længe coronakrisen varer:  
tirsdag 17-18.00, onsdag 17-18.00 og torsdag 19-20.00.  
Samt det regulære søndagsmøde kl. 15-16.00.  
Alle er velkommen på alle møder.

GSM afholdes den første søndag i måneden umiddelbart efter søndagsmødet og gælder for alle ugens møder.

Er man interesseret i at købe litteratur, kan man henvende sig til et fysisk ACA-møde.

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.

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.

Sindsrobønnen:

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!