

Mødeguide ACA online mandags møde.

Mødeleder: Hej, jeg hedder _____ – jeg er voksent barn og mødeleder.

Alle kan følge med i denne mødeguiden via "link til mødeguiden" som står under dette online-møde på hjemmesiden.

Velkommen til mandags ACA online-møde, mødet slutter kl 18, mødeafslutningen begynder kl 17.55.

Vi muter/slukker hver vores mikrofon, når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer andre. Hvis vi har kamera på slukkes det hvis vi bevæger os rundt, da det ellers kan forstyrre.

Man kan vinke i stedet for at sige "Hej" da teknikken kun har lyd til én af gangen.

Mødelederen kan vælge at sige hej og tak efter delingerne.

På dette møde er det frivilligt om man har kamera på.

Mødet starter med Sindsro bønnen, som siges af mødelederen, efterfulgt af 1 minut stilhed, for at minde os om hvorfor vi er her:

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!

(stilhed i ca 1 min))

Er der nogen til deres første 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?

Specielt velkommen til dig/jer.

Hvis der er en nykommer læses nedestående ellers gå videre til "problemet"

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, hvis du ønsker det. Er der én som vil blive efter mødet?

Så vil jeg gerne bede om at få læst problemet op, læs enten her i mødeguiden eller side 585 i rød bog.

Problemet s. 585 rød bog.

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.

TAK

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.

Hvis der kommenteres på andres delinger under mødet el. gives gode råd, læses hele side 570 i rød bog, som er for gruppens fælles velfærd, og tryghed for mødet.

Enhver kan bede om at få læst siden op før, eller også under mødet.

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

Emnet for dette møde er løsningen, hvem vil læse den op, læs enten her i mødeguiden eller i rød bog side 586?

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

Mødedeltagere kan dele om emnet, hvad de har på hjertet og man er også velkommen til blot at lytte. Hvert medlem kan dele op til 5 min. Hvis vi er over 5 personer deles der i 4 min Pr. deling.

Man holder selv øje med tiden, og man er velkommen til at tage ordet flere gange. Det er mødelederens pligt at afbryde, hvis nogle af os mister tidsfornemmelsen.

Vi taler i jeg-form under delingerne,

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

Mødeafslutning

Mødeleder: Hej, jeg hedder _____ – jeg er voksent barn og mødeleder, kl. er nu 17.55 og 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 om frivillige bidrag, der går til leje af ACA zoom konto, så vi kan afholde vores onlinemøder.

Indbetaling sker via Mobilepay: Tast: 2468VB

(Til mødeleder: Husk at give folk 1 min til at indbetale før der læses videre!)

Hvem vil læse løfterne her i mødeguiden eller s. 587 rød bog.

ACA-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.*

TAK.

Så skal jeg høre om der er nogle ACA-relaterede meddelelser?

Det er nu blevet tid til at vi kan skrive vores navn og tlf. numre i chatten, for dem der har lyst, så vi kan række ud til hinanden mellem møderne, At række ud til andre voksne børn er en del af helbredelsen.

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

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

Vi slutter med ACA-bønnen og derefter bønnen om sindsro, mødelederen eller en fra gruppen læser dem langsomt op

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 for møde!!!