

Mødeguide ACA online Torsdag-Kvindemøde.

Mødeleder: Hej, jeg hedder _____ – jeg er et voksent barn og mødeleder. Alle kan følge med i denne mødeguiden via "link til mødeguide" som står under dette online-møde på hjemmesiden.

Velkommen til torsdags ACA online kvindemøde. **Vi muter/slukker** hver vores mikrofon når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer andre. Vi slår vores kamera fra, hvis vi bevæger os rundt under mødet.

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

Mødelederen kan vælge at sige: hej samt tak efter delingerne.

Mødet varer til kl 18.10 mødeafslutningen starter 10 min før.

Det er helt frivilligt om man har kamera på under mødet og om man ønsker at præsentere sig eller dele på mødet.

Mødet starter med Sindsro bønnen, som siges af mødelederen, efterfulgt af et minuts 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 et minut)

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/er.

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 er afsluttet, hvis du ønsker det.

Er der én som vil blive efter mødet?

Så vil jeg gerne bede om at få læst:

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.**

Mødeleder

Så vil jeg gerne bede om at få læst de 12 trin op, s. 582 rød bog.

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, kommenterer ikke og giver ikke gode råd. Hvis der kommenteres på andres delinger under mødet læses s. 570 i rød bog, for gruppens fælles velfærd, og tryghed for mødet.

Alle kan når som helst bede om at siden bliver læst op.

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

Emne: oplæsning af dagens tekst fra - styrkelse af min helbredelse.

(hvis der ikke er nogle som melder sig, så deles der frit)

Er der en som vil læse dagens tekst fra styrkelse af min helbredelse?

(efter oplæsning læser mødeleder det sidste af indledningen op)

Mødedeltagere kan nu dele om emnet, hvad de har på hjertet eller bare lytte. Hvert medlem kan dele op til 5 min. Pr. deling og holder selv øje med tiden. Man er velkommen til at tage ordet flere gange. Det er mødelederens pligt at afbryde, hvis nogle af os mister tidsfornemmelsen.

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

Mødeafslutning

Mødeleder: 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 om frivillige bidrag, der går til leje af ACA's zoom konto så vi kan afholde vores online møder.

Indbetaling sker via Mobilepay til : Tast: 5091MZ

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

Hvem vil læse Løsningen (Højtlæses) s. 586 i rød bog.

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.

Hvem vil læse løfterne 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.

Mødeleder:

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

Jeg vil 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. hvem vil gentage? - den som gentager oplæser også sindsro bønnen, gerne langsomt.

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.