

## Mødeguide søndags online-møde

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

Velkommen til søndags online ACA møde. **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. Vi slår vores kamera fra, hvis vi bevæger os rundt under mødet, da det kan forstyrre.

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

Mødet varer til kl.18.00. mødeafslutningen starter kl. 17.55

Det er frivilligt på dette møde om man vil have kamera på.

:

Jeg vil starte med at høre om der er der nogle mærkedage vi skal fejre?

Så skal vi læse sindsro bønnen, som læses 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 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 de 12 trin som oplæses.

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 de 12 trin op, enten her i mødeguiden eller 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, nøjagtigt 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 evt. kommenteres på andres delinger under mødet el. gives gode råd, læses s. 570 i rød bog, for gruppens fælles velfærd, og tryghed for mødet.

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

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

*Emnet for dette møde er:: At praktisere selvkærlighed kapitel 15. i ACA's røde bog, Kapitlet starter fra side 427 til side 442, den der læser op vælger selv hvor i kapitlet Medlemmet læser fra.*

*Hvem vil læse op?*

*Der læses nu op i 5 min fra rød bog, om emnet: At praktisere selvkærlighed.*

*Efter oplæsning læses resten af mødeguiden op.*

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 maks. 5 min. Pr. deling, Hvis vi er flere end 5 personer, deles i maks 4 min. Man holder selv øje med tiden, og man er velkommen til at tage ordet flere gange. Vi holder os til mødeguiden i forhold til min. delinger alt efter deltagere på mødet

Vi taler i jeg-form under delingerne.

Det er mødelederens pligt at afbryde, hvis nogle af os mister tidsfornemmelsen, og deler længere end den tid for i dag som er: se antallet på zoom mødet om det er 4 eller 5 min.

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 online møder.

Indbetaling sker via Mobilepay: Tast: 2468VB

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

**Hvem vil læse Løsningen (Højt læses) 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.

TAK

Det er nu muligt at dele sit navn og tlf. nummer i chatten, hvis man har lyst, så vi kan række ud til hinanden mellem møderne, som er en del af helbredelsen. (Hold lille pause så man kan nå at skrive i chatten).

Hvis man er interesseret i at købe ACA 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.

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.

