

# Møde-struktur

ACA Svendborg Online-møde  
Kl. 19.00-20.30

## Velkomst

Hej, Jeg hedder ....., jeg er voksent barn.

Velkommen til online ACA-møde i Svendborggruppen - **Mandag**

## Indledende bemærkninger

- Hvis du har det lilla hæfte og Røde Bog, beder vi dig om at have dem nær dig under mødet.
- Man må gerne være flere deltagere på en skærm.
- Men, hvis der er folk i husstanden som ikke deltager i mødet, beder vi dig om at holde døren lukket til rummet du befinder dig i. På den måde kan vi bevare vores anonymitet.
- I henhold til anonymiteten, må der **ikke** optages lyd eller video af mødet.
- Husk at slå din mikrofon fra når andre har ordet.

Vi starter med et øjeblik stilhed for at minde os selv om, hvorfor vi er her..... Tak!

Er der nogen til deres første ACA-møde?

**Hvis Nej:** Fortsæt til **Mærkedage**

**Hvis JA:**

Vil du/I præsentere jer ved fornavn?

Specielt velkommen til dig/jer!

Inden du/I beslutter dig/jer om ACA er noget for dig/jer, vil vi anbefale dig/jer at komme til mindst 5-6 møder, da alle møder er forskellige.

Efter mødet vil der være mulighed for at stille spørgsmål og snakke.

Er der en der vil tale med nykommeren(e) efter mødet?.....Tak!

Er der nogen der er til deres første møde i denne gruppe?

Hvis Nej: Fortsæt til **Mærkedage**

**Hvis Ja:** Vil du/I præsentere jer ved fornavn?.....Velkommen til dig/jer.

### **Mærkedage**

Er der nogle mærkedage? (der må klappes).

### **Oplæsning (fra lilla hæfte)**

Så vil jeg gerne bede om at få læst formålsparagraffen op (s. 6).

Er der en der vil læse problemet? (s. 7)

Er der en som har lyst til at læse de 3 første trin af de 12 trin? (s. 8).  
De tre næste? De tre næste? De sidste tre?

Er der en der har lyst til at læse de 3 første udsagn af de 12 udsagn? (s. 9).  
De tre næste? De tre næste? De sidste tre?

### **Sponsorer**

Så skal jeg høre om der er nogen ledige sponsorer tilstede?.....Tak for det.

**Hvis Nej:** Gå til **praktiske bemærkninger**.

**Hvis Ja:** Hvis nogen ønsker en sponsor kan der tales med den ledige sponsor efter mødet eller over mobil.

## 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 i dag til kl. 20.30 Afslutningen starter kl. 20.10

## Første runde:

Vi starter med en præsentationsrunde, hvor vi ganske kort fortæller, hvordan vi har det og ikke nødvendigvis hvorfor.

## Dagens Emne

Hvis der er nykommere er dagens Emne: Hvorfor og hvordan fandt vi ACA, samt oplæsning af "Et brev til Nykommeren (s. 17). Er der en der vil starte oplæsningen?.....Tak!

Ellers

Dagens emne er.....(fortsæt ved den aktuelle dag nedenfor)

- 1. Mandag i måneden.: TRADITIONER (indeværende måned).** Er der en indleder? Eller skal vi læse op? Hvis Ja, er der én der vil være første oplæser? **Rød bog s. 485-550**
- 2. Mandag i måneden: VALGFRI.** Er der en indleder? Eller skal vi læse op? Hvis ja, er der én der vil være første oplæser?
- 3. Mandag i måneden: LØFTER (indeværende måned).** Er der en indleder? Eller skal vi læse op? Hvis ja, er der en der vil være første oplæser? **Løftet + Røde Bog s. 296.**
- 4. Mandag i måneden: VALGFRI.** Er der en indleder? Eller skal vi læse op? Hvis Ja, er der en der vil være første oplæser?

**I måneder med 5 mandage bliver emnet for 4 mandag: SERVICE Rød Bog s. 353-364.**

## **5. Onsdag i måneden.: SPEAK**

### **Mødestart:**

Jeg vil nu give ordet til Indlederen/oplæseren (Eller Speakeren).

**Ved oplæsningen** kan oplæseren på et passende sted bede en anden om at læse videre. Der læses ca. 10 min. Det er frivilligt om man vil læse.

### **Efter indledning og/eller oplæsning:**

Tak for indledningen/oplæsningen.

Ordet er nu frit. Der gøres opmærksom på, at man kan dele om emnet, eller hvad man ellers har på hjerte eller blot lytte.

Jeg vil bede jer om at tænke på "Gruppesamvittigheden", så alle får en chance for at dele.

Tak for mig.

---

## **Mødeafslutning**

Hej, jeg hedder ..... og er voksent barn.

Jeg vil nu lukke mødet.

Før jeg lukker mødet, vil jeg minde om Syvende Tradition, at vi er selvforsynende og afslår bidrag udefra. Der kan indbetales på MobilePay på **8486HD** (skriv det gerne på chatten) - Skriv gerne **ACA mandag** i beskedfeltet. Pengene går til brug af Zoom.

Er der en der vil læse de “Tolv Traditioner”? (s. 12).

Er der en som vil være vært på Zoom næste gang?

Er der nogen ACA-relaterede meddelelser?

Er der én der vil læse “Løsningen”? (S. 10).

Emnet til næste gang er: (Se under **Dagens Emne** i mødeindl.)

Er der én der vil indlede om emnet på næste møde?

Hvem vil være mødeleder?

Er der én der vil læse “Løfterne”? (s. 11.)

Der vil nu være kort mulighed for at udveksle kontakt-informationer med andre deltagere fra mødet. Det kan være i den åbne chat eller i privat-chat og er naturligvis helt frivilligt.

Så vil jeg minde om “Tolvte Tradition”, at vi er anonyme. Hvem du ser her, hvad du hører her, lad det blive i dette rum og i dit hjerte.

**Tak for et godt møde og tak for mig.**

Vi vil nu læse ACA-bønnen og derefter sindsrobønnen. Man kan tage sine hænderne frem imens vi siger bønnen.

*Til mødeleder:* Hvis der er mange deltagere så bed én mødedeltager om at læse ACA-bønnen og en anden om at læse sindsrobønnen.

**Afslutningsbønnen:**

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.

## **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!