

Mødeguide tirsdags ACA online møde

Hej, jeg hedder _____ – jeg er 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 ACA online-møde.

Vi muter/slukker hver vores mikrofon, når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer andre. Kameraet slukkes, hvis man bevæger sig rundt.

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

Mødelederen kan sige hej og tak efter delingerne.

Mødet slutter kl 19.30 og afslutningen starter kl. 19.25.

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

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

Så skal jeg høre om der er nogen mærkedage vi skal fejre?

Vi vil også fejre at vi alle er her 😊

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.

KUN Hvis der er en nykommer læses nedestående op ellers gå videre til de 12 trin.

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 de 12 trin op, s. 582 rød bog. Eller i mødeguiden?

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.

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.

Kommenteres der på andres delinger under mødet el. gives gode råd, læses hele side 570 i rød bog, som alle kan bede om at få læst op, når som helst.

Vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor vi med et enkelt følelses-ord siger hvordan vi har det lige nu og ikke hvorfor. Ordet kan fx være: angst, glæde, sorg, lavt selvværd, sindsro, tomhed, håbefuldt, tilfredshed osv. Men kun et ord.

(Det er en lidt anden måde end vi er vant til på ACA møderne i DK. Måden her er taget fra nogle af de internationale ACA møder) Så bare et enkelt følelses ord.

Hvem har lyst til at starte?

Emnet for dette møde er intimitet og seksualitet. (Oplæst fra grøn bog)

Så vil jeg bede om at et medlem melder sig til at læse teksten op.

Teksten læses fra mødeguiden som alle har adgang til under linket til dette møde på hjemmesiden. Der står: Link til mødeguide?

(Teksten er fra grøn bog, en tidligere ACA bog, som ikke længere kan købes, vi har nu den røde bog i ACA).

UNDERTRYKT SEKSUALITET

Vi føler os forvirrede og usikre omkring vore seksuelle følelser for andre mennesker, især dem der står os nær, eller dem vi håber på at komme nær følelsesmæssigt. Vi er blevet opdraget til at opfatte vore seksuelle følelser som unaturlige eller unormale. Fordi vi ikke taler om vores følelser med andre mennesker, har vi ikke fået mulighed for at udvikle et sundt forhold til vores egen seksualitet. Som små har vi måske eksperimenteret med vores fysiske seksualitet sammen med jævnaldrene og er blevet afstraffet for det. Budskabet var, at "sex er beskidt, man taler ikke om det, og det bør ikke finde sted". Måske blev vi udsat for overgreb fra en forældre eller pårørende, som havde tabt besindelsen. Følgelig føler vi os ikke tilpas med vores seksuelle identitet. Vi taler nødigt om sex med vore partnere af frygt for at blive forladt. Måske forveksler vi sex og kærlighed og byder os til vilkårligt eller går med til at have sex i situationer, hvor vi bare havde behov for knus og kram. Som forældre undlader vi måske at tale med vore børn om sex, idet vi overser deres behov for vejledning og forbillede i forbindelse med udviklingen af deres seksuelle identitet.

HELBREDELSE FRA UNDERTRYKT SEKSUALITET

Vi øger kærligheden til og vores evne til at drage omsorg for os selv, og vi accepterer vores krop og vore seksuelle behov som værende normale og naturlige. Samtidig med at vi finder andre sunde mennesker, som elsker og drager omsorg for sig selv, lærer vi at udtrykke og bede om hengivenhed på en god måde. Vi er ikke længere så bange for at binde os, og vi er bedre forberedt på at indgå i sunde forhold – følelsesmæssigt, intellektuelt og seksuelt. Vi føler os mere trygge, når vi taler om vore følelser, ønsker og grænser. Vores øgede selvtillid tillader os at være sårbare. Vi kræver ikke længere det perfekte af os selv eller andre, hvorved vi åbner os for muligheden for vækst og forandring. Vi er ærlige omkring vor egen seksualitet overfor vore børn. Vi accepterer deres behov for oplysning såvel som deres behov for en sund seksuel identitet.

Der kan deles i op til maks 5 min pr deling, er vi flere end 5 personer deles der i maks 4 min. Tiden overholdes af den der deler, som selv holder øje med tiden.

Det er mødelederens pligt at afbryde, hvis nogle af os deler længere end den aftalte tidsramme for i dag.

Der tales 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 19.25 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 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 tid til at man kan dele sit tlf. nummer og navn i chatten, hvis man ønsker det, så vi kan række ud på tlf. til hinanden mellem møderne, som er en del af helbredelsen.
(kort pause)

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

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