

Tekst til ACA Torsdagsmøde online, sidst opdateret 26.07.2021

Info til mødeleder:

For at alle kan læse med, kan du åbne denne fil i Acrobat Reader. I Zoom, vælg Share, og vælg filen, du vil vise til alle. Hvis du ikke kan dele skærm, er det ok uden.

Oplys gruppen om at god stil på online-møder er at:

Vi muter hver vores mikrofon, når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer andre.

Vi vinker i stedet for at sige "Hej, (navn)", da teknikken kun har lyd til én af gangen.

Mødeindledning

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

Velkommen til ACA-tringruppemøde torsdag kl 19 online. Mødet varer en time og afslutningen starter cirka 19:55. Vi mødes for at dele vores erfaringer med at vokse op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem. Ved at praktisere de tolv trin og komme regelmæssigt til møder finder vi frihed fra eftervirkningerne fra alkoholisme eller anden dysfunktion. Vi lærer at leve i løsningen – at genopdrage os selv en dag af gangen. Jeg vil gerne bede om et minuts stilhed, for at vi kan minde os om, hvorfor vi er her

..... tak!

Er der nogen til deres første ACA-møde og vil du præsentere dig med fornavn?

Hvis ja så læses nykommer-brevet. (link: <https://www.aca-danmark.dk/tekster/nykommerbrevet/>)

Specielt velkommen til dig. 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. Er der én, som vil blive efter mødet, så nykommeren kan stille spørgsmål og tale med én af de andre deltagere?

Er der nogen til deres første møde i denne gruppe, og vil du præsentere dig ved fornavn?

Også velkommen til dig.

Så vil jeg gerne bede om at få læst: De Tolv Trin for voksne børn (Højt læses)

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne vores defekter.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi blev villige til at gøre det godt igen.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville såre dem eller andre.
10. Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til lidende voksne børn og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Tak fra mig!

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,

eller gives gode råd læses teksten om tværnsnak (side 569 i røde bog). Alle kan bede om at få læst siden op når som helst.

For at tilgodese vores 1. Tradition, som siger at vores fælles velfærd bør komme først, beder vi dig om at præsentere dig i løbet af mødet, enten i form af video, ved billede eller ved at du deler.

Vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor vi ganske kort fortæller, hvordan vi har det - ikke hvorfor! (Mødedeltagere deler om, hvordan de har det).

Mødeleder: Dagens emne er månedens trin. Er der en der vil indlede om trinnet, eller læse i røde bog fra teksten om trinnet for denne måned i maksimum 5 minutter? Hvis ja så gives ordet til indleder. (Hvis ingen indleder eller læser, så læser mødeleder).

(Læses ikke op: Information om sidetal i rød bog. Der er frit hvilken del af trinnet der læses.

Januar trin 1 side 117-125

Februar trin 2 side 129-137

Marts trin 3 side 138-149

April trin 4 side 150-160

Maj trin 5 side 191-205

Juni trin 6 side 208-217

Juli trin 7 side 218-227

August trin 8 side 228-235

September trin 9 side 236-250

Oktober trin 10 side 251-258

November trin 11 side 263-275

December trin 12 side 279-295)

Mødeleder: Efter indledningen er ordet nu frit. Mødedeltagere kan dele om emnet, hvad de har på hjerte eller bare lytte. Tænk på gruppesamvittigheden, så flest muligt får chancen for at dele!

Det er mødeleders pligt at afbryde, hvis enkelte bruger unødigt af gruppens tid.

Tak fra mig

(Slut på mødeindledningen.)

Der deles ...

Mødeafslutning ca. 19:55

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

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 derfor om frivillige bidrag, der går til leje af vores online rum Zoom. Indbetaling sker til ACA-online via Mobilepay: box21408

(Til mødeleder: Husk at give folk tid til at indbetale før du går videre eller læg nummeret ud i chatten)

Er der en der vil læse løsningen? (Højt læses)

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 og lære at elske og acceptere dig selv.

Helbredelsen begynder, når vi over at bryde vores 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 genopdrage os selv med ømhed, humor, kærlighed og respekt. Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vores eksistens. Vores 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.

Her er handlingerne og arbejdet, der helbreder os: Vi bruger trinene, vi bruger møderne, vi bruger telefonen. Vi deler vores erfaring, styrke og håb med hinanden. Vi lærer at ændre vores syge måde at tænke på én dag ad gangen. Når vi befrier vores forældre fra ansvaret for vores 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 vil lære at fokusere på dig selv her og nu. Du vil tage ansvaret for dit eget liv og sørge for din egen opdragelse.

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 fra mig!

Mødeleder: Er der en der har lyst til at indlede næste gang ved at dele erfaring styrke og håb med månedens trin? (Hvis ingen melder sig besluttet det ved næste møde.)

Er der en der har lyst til at være mødeleder næste gang? (Er der ingen der melder sig besluttet det ved næste møde.)

Mødeleder: Er der nogen ACA-relaterede meddelelser? (Vent på input)

Mødeleder: Gruppesamvittigheds møde afholdes den første torsdag i måneden kl 20:00 umiddelbart efter mødet.

Er man interesseret i at købe litteratur, kan man henvende sig til et fysisk ACA- møde.

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 afslutnings-bønnen og derefter bønnen om sindsro.

(Mødeleder kan foreslå hvordan bøn siges af en eller flere af deltagerne):

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 vores hænder ud efter kraft og styrke – større end vores.
Og mens vi holder hinandens hænder,
finder vi en kærlighed og forståelse ud over vores vildeste drømme.

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

Mødeleder lukker mødet og hvis det er den første torsdag i måneden så opfordres der til at blive til gsm-mødet.

GSM møde

Forslag til dagsorden til gsm-møde

Oplæsning af 1. Tradition: Vor fælles velfærd kommer først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i gruppen.

1. Valg af ordstyrer og referent. Ordstyrer læser dagsorden højt.
2. Afstem forventning om tidsramme for møde.
3. Evt. punkter fra sidste gsm møde som der skal tages stilling til
4. Nyt fra kasser og kontaktperson for gruppen (hvis de er der)
5. Hvordan går det i gruppen? Er der helbredelse i gruppen?
6. Er der nogen forslag?
7. Eventuelt?
8. Referat af pkt. 3-7 sendes på e-mail til gruppens kontaktperson:
torsdagonlinekl19@aca-danmark.dk
9. Afslutning med sindsrobøn.