



*Adult Children of Alcoholics®
Alcoholic/Dysfunctional Families*

**Voksne Børn af Alkoholikere
og andre dysfunktionelle familier**

Opstart af ACA gruppe

ACA Danmark 30.04.2017

www.aca-danmark.dk

Kære ACA'ere!

Dette hæfte er lavet for at gøre det enkelt og overskueligt at starte en ny gruppe op, så ACA's budskab om håb til voksne børn af alkoholikere og andre dysfunktionelle familier kan blive givet videre.

Alt, hvad der foreslås på disse sider, er kun at betragte som forslag. Tag, hvad I kan bruge, og lad resten ligge. ACA's Fjerde Tradition lyder: „Enhver gruppe er selvstyrende, undtagen i de sager, der angår en anden gruppe eller ACA som helhed, samt andre anonyme tolvtrinsprogrammer”.

Det, der gør en gruppe til en ACA-gruppe, er blandt andet, at gruppen tager udgangspunkt i følgende af ACA's tekster: Tjeklisten/Problemet, Løsningen, de Tolv Trin og Tolv Traditioner. På ACA's hjemmeside: www.aca-danmark.dk kan du finde disse fire tekster samt en række andre tekster, som hjælper os med at identificere os som voksne børn. Der er stor forskel på, hvordan grupperne bruger disse tekster, og om de bruger dem alle. Gå ud og søg erfaringer i etablerede grupper og gør det, der føles rigtigt for jer.

Alle mødetekster samt forslag til mødeguides kan du finde som PDF-filer på hjemmesiden under fanen Tekster.

Indledningsvist har vi samlet nogle praktiske oplysninger og erfaringer i forhold til opstart af en ny gruppe samt det videre forløb i gruppen, som vi gerne vil give videre til jer.

Godt at vide, når man starter en ny ACA-gruppe:

Foruden information herunder kan du også finde information om opstart af ny ACA gruppe fra side 555 i ACA's Røde Bog: "Hvordan man starter et ACA-møde".

Mødelokale:

Sørg for, at jeres mødelokale er neutral grund, hvor alle kommer på lige fod. Kontakt fx de lokale kirker, beboerforeninger, kommunens fritidsforvaltning eller lignende; der er ofte lokaler til rådighed, der kan lejes for symbolske beløb.

Tålmodighed:

Vær tålmodig. Det kan godt tage lidt tid at få gruppen til at køre stabilt, og husk, at selv om I kun er to eller tre, kan det sagtens være helbredende og givende. Der skal blot to personer til at holde et møde!

Tilmelding til mødelisten:

Kontakt ACA's Mødelisteudvalg på moedelisten@aca-danmark.dk for at få føjet jeres møde til mødelisten på ACA's Danmarks hjemmeside, så andre kan finde jeres møde.

Der er behov for følgende oplysninger til mødelisten:

- Ugedag og tidspunktet for mødet.
- Adresse på mødestedet (gerne med ekstra vejledning til at finde vej, hvis det ikke giver sig selv).
- Kontaktperson: Fornavn, tlf. og/eller e-mail.

Det er vigtigt at gruppen har en kontaktperson, så nykommere m.fl. kan få besvaret eventuelle spørgsmål. Det er også vigtigt, at gruppen kan modtage mails, da det er den måde ACA Danmarks Servicegruppe (SG) sender informationer ud til grupperne, fx i form af dagsordner og referater samt nyheder fra ACA World Service Organisation (WSO).

Det er muligt at få en ACA Danmark e-mail, hvorfra der kan videresendes til private e-mails til de i jeres gruppe, som har serviceposter. Dette går det nemmere at forblive anonym.

Hvis jeres gruppe ønsker at få en ACA Danmark mail, skal I blot en besked til Mødelisteudvalget med følgende oplysninger:

- Forslag til navnet på jeres nye ACA Danmark mail, fx byens navn, kirkens navn, gruppens navn.
 - Eksempel: davidskirken@aca-danmark.dk, silkeborg@aca-danmark.dk
- Hvilke(n) e-mailadresse(r), som indkomne e-mails til gruppens ACA Danmark mail, skal videresende til.
 - Typisk kontaktpersonens og servicegrupperepræsentantens e-mailadresse.

Det er også Mødelisteudvalget I skal kontakte, hvis der sker ændringer i forhold til jeres møde.

ACA WSO's internationale mødeliste:

I skal også tilmelde jeres møde til ACA WSO's internationale mødeliste også selvom mødet ikke afholdes på engelsk: <http://www.meetings.adultchildren.org/meeting-register.html>

Ved at registrere mødet hjælper I til med at sikre, at ACA WSO ved, hvor mange møder, der fx er verden over. Dermed kan de bedre målrette servicearbejdet.

Mødets oplysninger kan opdateres løbende, men skal som minimum bekræftes én gang årligt. Det gør man her: <http://www.meetings.adultchildren.org/meeting-update>

Husk i forbindelse med registreringen/opdateringen at tilknytte jeres møde til den danske Intergruppe (Intergroup affiliation), IG# 40.

Hvis I har problemer med at registrere eller opdatere en gruppes informationer, så kan I kontakte servicegruppen@aca-danmark.dk og få hjælp her.

Serviceopgaver:

Gruppen er et fælles ansvar, så det er en god idé at lade de forskellige opgaver ved møderne (mødeleder, kaffe- og nøgleansvarlig, indleder m.m.) gå på omgang, så gruppen ikke får en „ærkebisp“. I ACA-Fællesskabet er vi alle betroede tjenere, når vi påtager os et ansvar, men vi bestemmer ikke.

Det er vigtigt, at ingen bliver presset til at tage del i opgaverne i gruppen. Det skal helst komme af sig selv, via lysten til at tjene og villigheden til at give noget tilbage til Fællesskabet.

Mødeplan:

Mange grupper har indrettet deres møder på den måde, at de en dag om måneden har trin som emne, og trinene følger månederne (januar = Første Trin, februar = Andet Trin, marts = Tredje Trin og så videre).

Andre forslag til faste månedsemner kunne være Løfterne, Løsningen, Speakermøde, Følelsesmæssig ædruelighed (dem fra bagsiden af Gult Hæfte).

En anden fast dag om måneden er emnet en tradition. Dette anbefales, da erfaringen viser, at traditionerne har stor betydning for gruppens trivsel og sammenhold.

Andre grupper vælger et tema for gruppen. For eksempel er der en del grupper, der holder trinmøder hver uge; i mødelisten kan man se, at der står, at det er en Tringruppe. Dette betyder i reglen, at gruppen tager udgangspunkt i spørgsmålene i Det gule arbejdshæfte (NB! en Tringruppe er ikke det samme som en Trinworkshop).

Find ud af via gruppesamvittigheden, hvad der passer godt til jeres gruppe. Der er mere inspiration at hente i Rød Bog, s. 561.

Forretningsmøde:

De fleste grupper afholder forretningsmøder. Forretningsmødet drejer sig om gruppens trivsel;

man fordeler de forskellige serviceposter imellem sig og træffer andre beslutning, som vedrører gruppen.

De fleste grupper afholder forretningsmøder en gang om måneden; nogle grupper gør det en gang i kvartalet, og andre igen afholder forretningsmøde efter behov. De fleste holder forretningsmødet i forlængelse af et ordinært ACA-møde.

Der står mere om forretningsmøder i Rød Bog, s. 590.

Søg erfaring:

Det er en god idé ind imellem at besøge andre grupper, dels for at få inspiration, dels for at invitere andre til at komme og bakke jeres nystartede gruppe op, bidrage med erfaring og evt. speake.

Kasserer og servicegrupperepræsentant:

Enhver ACA-gruppe bør vælge en kasserer til at tage sig af gruppens finanser. Denne kan evt. oprette en bankkonto i sit navn, men forbeholdt gruppens midler.

Derudover bør gruppen også vælge en servicegrupperepræsentant (SGR), der kan deltage i servicegruppemøderne (SGM).

Servicegruppen (SG) er sammensat af alle SGR'erne fra ACA grupperne i Danmark samt medlemmer af de Serviceudvalg, som er nedsat af SG.

SGM afholdes 4 gange årligt, i reglen den sidste søndag i februar, maj, august og november. SGM finder sted på skift i København, på Fyn, på Sjælland og i Jylland. SGM er forretningsmødet for hele ACA Fællesskabet i Danmark.

Alle ACA'ere kan deltage i møderne, men det er kun SG-repræsentanterne, der har stemmeret. Tjek ACA's hjemmeside for oplysning om SG og tid og sted for næste SGM og læs meget gerne dokumentet "Servicegruppens arbejde", før jeres SGR deltager første gang. Informationer finder under fanen Service.

Hvis gruppen ikke automatisk modtager dagsordner eller referater vedrørende SGM, så skriv til servicegruppen@aca-danmark.dk, så I kan blive tilmeldt maillisten herfor.

Litteratur:

Det er en god idé at sætte litteratur og foldere frem på et bord inden mødet, så gruppemedlemmerne kan søge erfaring og blive inspireret. ACA's egen litteratur samt Anbefalet Litteratur kan købes ved at sende en bestillingsliste til Bogsalgsudvalget. Der kan kun bestilles samlet til gruppen, ikke til enkeltpersoner. Bestillingslisten og den aktuelle prisliste finder I på ACA Danmarks hjemmeside: <http://www.aca-danmark.dk/litteratur/sadan-bestiller-du/>

Hattepenge:

Hattepenge: Syvende Tradition lyder: „Enhver ACA-gruppe klarer sig selv økonomisk og afslår bidrag udefra”. Derfor indsamler gruppen frivillige bidrag i slutningen af hvert møde, så

fællesskabet kan være helt uafhængigt af enhver udefra kommende størrelse. De indsamlede penge går i første omgang til at dække gruppens udgifter til husleje, litteratur, kaffe og te, samt til at sende en SGR af sted til SGM, og hvad end grupper beslutter sig for at indkøbe.

De penge, der bliver tilovers, kan indsættes på ACA Danmarks servicekonto: Nordea Bank reg.nr. 2252 kontonummer: 0168 708270. Husk at notere gruppens navn samt, at det er hattepenge/7. tradition.

De penge, der indsendes til ACA Danmark, bliver brugt til service på landsplan og ACA Danmarks bidrag til ACA WSO. De fremsendte penge går fx til trykning og forsendelse af litteratur, deltagelse i eller afholdelse af SGM, leje af lokale til opbevaring af litteratur, konferencer o.lign. Penge sendt til ACA Danmark kommer således alle ACA'ere til gode.

Ræk ud: Hvis I har spørgsmål i forbindelse med opstart af gruppen eller andet, så skriv til Sekretæruddvalget for SG på servicegruppen@aca-danmark.dk.

Held og lykke med jeres gruppe!

PS: Send en e-mail til Litteraturudvalget (litteratur@aca-danmark.dk), og Servicegruppen (servicegruppen@aca-danmark.dk), hvis I har ideer eller forslag til dette hæfte.