

Adult Children of Alcoholics

Trin, traditioner og andre tekster



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

ACA Danmark 2026

Indhold

Forord	3
Formålsparagraf for ACA	4
Problemet	5
Tjeklisten.....	6
Den Anden Tjekliste.....	7
De Tolv Trin for voksne børn	8
Tolv udsagn om, hvorfor vi kommer i ACA	9
Løsningen.....	10
Den Integreerede Side af Tjeklisten	11
Den Integreerede Side af Den Anden Tjekliste	12
Løfterne	13
De Tolv Traditioner	14
ACA's Tolv Traditioner	15
Et brev til nykommeren (afkortet udgave).....	16
Et brev til nykommeren	17
ACA-programmet og hvordan det virker	20
ACA's rettigheder	23
Rejsefæller	24
Sponsorskab	24
Telefonliste	27
ACA litteratur.....	28
Notater:	29
Afslutningsbøn.....	30
Sindsrobønner	31

Forord

For nykommeren er „Det lilla hæfte” ofte det første møde med ideerne bag ACA-programmet. Det indeholder blandt andet de tekster, der bruges som højtlesning ved møderne. Det er enkelt og billigt og kan læses uden medvirken af sponsor eller tringruppe. Mange nye har ved et af deres første ACA-møder fået det lilla hæfte i velkomstgave, eller opfordringen: „Køb det lilla hæfte, få et par telefonnumre – og kom tilbage næste gang!”

Teksthæftet udkom første gang i 1988 (da var det lysegrønt), og senere udgaver (som var lyseblå) er kommet i 1993-94, 1997 og 2000. I slutningen af 2007 begyndte ACA Danmarks servicegruppe og litteraturudvalg at overveje, om hæftet trængte til at blive revideret – der var trods alt gået en del år, siden den forrige udgave kom på gaden. Samtidig havde nogle ACA-medlemmer gjort opmærksom på et par steder i den gamle oversættelse, der ikke svarede helt til den amerikanske original. Litteraturudvalget begyndte derfor at gennemgå indholdet med henblik på justeringer. I 2009 udkom det reviderede hæfte (nu med lilla forside).

På SGM i august 2024 blev det besluttet at foretage en revidering af Lilla Hæfte. Blandt andet var det et ønske, at ACA's nyere grundtekster kunne medtages, herunder den anden tjekliste og de to integrerede versioner af tjeklisterne. Desuden blev det foreslået at fjerne tekster, som **enten** ikke var ACA's egne, eller **som havde uklar** hvor det ikke var muligt at finde deres oprindelse. Der var også brug for at revidere litteraturlisten, som overvejende bestod af ~~en række~~ titler, som intet havde med ACA at gøre., hvor de **Disse er** nu er fjernet, og ~~stedet er~~ kun ACA's egen litteratur **er listet** nævnt. ACA's sindsrobøn er **blevet tilføjet hæftet** kommet ~~med~~ foruden ~~to~~ ikke-religiøse versioner af både ACA's sindsrobøn og den traditionelle sindsrobøn.

Servicegruppen, 2026

Formålsparagraf for ACA

Voksne Børn af Alkoholikere **og Andre Dysfunktionelle Familier** er et fællesskab af kvinder og mænd, der deler erfaring, styrke, håb og kærlighed **med hinanden** for at blive raske efter de katastrofale følger af at være vokset op i et alkoholisk eller andet dysfunktionelt hjem. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at komme sig over eftervirkningerne af forældrealkoholisme eller anden dysfunktionel forældreadfærd.

Vi har indset, at for at kunne leve et liv forholdsvis uden angst, for at udvikle og bevare fortrolige forhold, og for i det hele taget at kunne gå videre i verden med kærlighed og formål, må vi arbejde med de følelsesmæssige og åndelige skader, vi har fået af vore forældres sygdom.

Voksne Børn af Alkoholikere er baseret på AA's Tolv Trin og Tolv Traditioner og er ikke tilknyttet nogen trosretning, sekt, politisk sammenslutning eller institution. Vi tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste formål er at få det bedre og at hjælpe andre til at få det bedre.

ACA's formålsparagraf er en dansk bearbejning af AA's formålsparagraf.

© ACA Danmark 2004, revideret 2008 og 2010

Problemet

Mange af os opdagede, at vi havde adskillige egenskaber tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem.

Vi var kommet til at føle os isolerede og ufri sammen med andre mennesker, især autoritetsfigurer. For at beskytte os selv blev vi behagere, skønt vi derved mistede vores egen identitet. Ligegyldigt hvad, forvekslede vi enhver kritik med en trussel.

Vi blev enten selv alkoholikere (eller praktiserede andre former for misbrugeradfærd), giftede os med dem eller begge dele. Hvis dette ikke lykkedes, fandt vi en anden tvangspersonlighed, fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.

Vi levede livet med et offers standpunkt. Eftersom vi havde en overudviklet ansvarsfølelse, foretrak vi at bekymre os om andre frem for os selv. Vi fik skyldfølelser, når vi stod ved os selv i stedet for at give efter for andre. På denne måde blev vi reagerende i stedet for handlende, idet vi lod andre tage initiativerne.

Vi blev afhængige personligheder og rædselsslagne for at blive forladt. Vi var villige til at gøre næsten alt for at holde fast ved et forhold, så vi ikke blev forladt følelsesmæssigt. Alligevel fortsatte vi med at vælge utrygge forhold, da de lignede det forhold, vi havde til vore alkoholiske eller dysfunktionelle forældre i barndommen.

Disse symptomer fra den alkoholiske eller dysfunktionelle familiesygdom gjorde os til „med-ofre” – de, der pådrager sig sygdommens egenskaber uden nødvendigvis nogensinde at drikke alkohol.

Vi lærte at undertrykke vore følelser som børn, og som voksne lod vi dem forblive begravet. Som resultat af denne prægning forvekslede vi kærlighed med medlidenhed, tilbøjelige til at elske dem, vi kunne redde.

Endnu mere selvdestruktivt blev vi afhængige af spænding i alt, hvad vi foretog os, så vi foretrak konstant ufred frem for velfungerende forhold.

Dette er en beskrivelse, ikke en anklage.

Tjeklisten

Vi synes at have disse karaktertræk tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk og andet dysfunktionelt hjem.

1. Vi blev isolerede og bange for andre mennesker og autoritetsfigurer.
2. Vi blev bekræftelsessøgere og mistede derved vores egen identitet.
3. Vi bliver bange for vrede mennesker og personlig kritik.
4. Vi bliver enten alkoholikere, gifter os med dem eller begge dele – eller finder en anden tvangspersonlighed, som fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.
5. Vi lever livet med et offers standpunkt og tiltrækkes af andre ofre i vore kærligheds- og venskabsforhold.
6. Vi har en overudviklet ansvarfølelse, og vi har lettere ved at bekymre os om andre end om os selv; dette gør det muligt for os at undgå at se nærmere på vore egne fejl m.m.
7. Vi får skyldfølelser, når vi står ved os selv i stedet for at give efter for andre.
8. Vi blev afhængige af spænding.
9. Vi forveksler kærlighed med medlidenhed og er tilbøjelige til at „elske” mennesker, som vi kan „have ondt af” eller „redde”.
10. Vi har lagt låg på følelserne fra vores traumatiske barndom og har mistet evnen til at føle eller udtrykke vore følelser, fordi det gør for ondt (benægtelse).
11. Vi dømmes os selv uden nåde og har en meget lav selvværdsfølelse.
12. Vi er afhængige personligheder, som er rædselsslagne for at blive forladt. Vi vil gøre hvad som helst for at holde fast ved et forhold, så vi ikke kommer til at opleve de smertefulde forladthedsfølelser, vi fik af at leve sammen med syge mennesker, der aldrig var følelsesmæssigt til stede for os.
13. Alkoholisme er en familiesygdom; vi blev para-alkoholikere og overtog sygdommens kendetegn, selv om vi ikke selv begyndte at drikke.
14. Para-alkoholikere er reagerende i stedet for handlende.

Tony A. (1978) © ACA WSO

Oversat til dansk 2013

Den Anden Tjekliste

Fra udkastet til den danske oversættelse af *The Laundry List Workbook*.

1. For at dække over vores frygt for andre mennesker og vores rædsel for isolation, bliver vi på tragisk vis selv autoritetsfigurer som skræmmer andre og får dem til at trække sig fra os.
2. For at undgå at blive infiltreret med andre, og derved miste os selv, bliver vi stædigt selvhjulpne. Vi ringeagter andres bekræftelse.
3. Vi skræmmer andre med vores vrede og trusler om nedsættende kritik.
4. Vi dominerer andre og forlader dem før de kan forlade os, eller vi undgår forhold med afhængige mennesker helt. For at undgå at blive såret, isolerer vi os og dissocierer og forlader dermed os selv.
5. Vi lever livet med en krænkers standpunkt, og vi tiltrækkes af mennesker vi kan manipulere og kontrollere i vore vigtigste forhold.
6. Vi er uansvarlige og selvcentrerede. Vores oppustede følelse af selvværd og egen-vigtighed afholder os fra at se vore egne fejl og mangler.
7. Vi får andre til at føle sig skyldige når de forsøger at stå ved sig selv.
8. Vi undertrykker vores frygt ved at forblive forstenede og følelsesløse.
9. Vi hader mennesker der "spiller" offerrollen og beder om at blive reddet.
10. Vi benægter at vi er blevet sårede, og vi undertrykker vores følelser ved hjælp af dramatiske udtryk for "pseudofølelser".
11. For at beskytte os selv mod selv-straffende adfærd, for ikke at have kunnet "redde" familien, projicerer vi vores selvhad over på andre og straffer dem i stedet.
12. Vi "håndterer" det store afsavn vi føler, som stammer fra forladthed i barndomshjemmet, ved hurtigt at give slip på forhold som truer vores "selvstændighed" (ikke for tæt på).
13. Vi nægter at indrømme at vi er blevet påvirket af familiedysfunktion, eller at der var dysfunktion i hjemmet, eller at vi har internaliseret nogen af familiens destruktive holdninger og adfærd.
14. Vi lader som om vi slet ikke ligner de afhængige mennesker vi voksede op hos.

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 vores liv.
- 2. Trin:** Vi kom til at tro på, 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 vore defekter.
- 8. Trin:** Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi blev villige til at gøre det godt igen.
- 9. Trin:** Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette 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 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. Trin:** Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til lidende voksne børn og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

De Tolv Trin er genoptrykt og bearbejdet efter Anonyme Alkoholikers Tolv Trin og bruges med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© ACA WSO

Oversat til dansk 2004, revideret i 2008 og 2010.

Tolv udsagn om, hvorfor vi kommer i ACA

1. Vi kommer til ACA for at lære en ny måde at leve på gennem ACA's tolvtrinsprogram, som består af Tolv Trin, Tolv Traditioner, Sindsrobønnen, begreber, slogans, ACA-litteratur og ACA-møder samt telefon- og personlige kontakter. Vi kommer for at lære at leve programmet én dag ad gangen. Vi kommer ikke for nogen anden person. Vi kommer for at hjælpe os selv og dele vor erfaring, styrke og håb med andre.
2. Vi er kun eksperter på vor egen historie, hvordan vi prøver at leve programmet, hvordan programmet virker for os og hvad ACA har gjort for os. Ingen taler for ACA som helhed.
3. Vi respekterer anonymiteten. Der stilles ingen spørgsmål. Vi stræber efter en atmosfære af kærlighed og accept. Vi tager os ikke af, hvem du er, eller hvad du har gjort. Du er velkommen.
4. Vi dømmes ikke. Vi kritiserer ikke. Vi diskuterer ikke. Vi giver ikke rådgivning i person- eller familiesager.
5. ACA er ikke et forum for evindelig svælgen i vores elendighed, men en måde at lære at frigøre os fra den på. Vores sindsro er blandt andet baseret på evnen til at leve i fred med uløste problemer.
6. Vi diskuterer aldrig religion, politik, nationale eller internationale spørgsmål, trossystemer eller politiske systemer. ACA har ingen mening om udenforstående spørgsmål.
7. ACA er et åndeligt program, ikke et religiøst program.
8. Trinene foreslår en tro på en magt større end os selv. Dette kan være medmenneskelig kærlighed, det godes kraft, ACA-gruppen, naturen, universet, Gud, eller hvad som helst et medlem vælger til sin højere magt.
9. Vi bruger programmet, vi analyserer det ikke. Forståelsen kommer med erfaringen. Hver dag anvender vi en del af programmet på vort eget liv.
10. Vi har ikke fundet det nyttigt at sætte etiketter på nogen grad af sygdom. Vi har muligvis forskellige symptomer, men den underliggende sygdom er den samme. Vi opdager, at vi ikke står alene med vore vanskeligheder.
11. Enhver person har ret til sine egne meninger og ret til, inden for ACA's fastlagte rammer, at give udtryk for dem på møderne. Vi er alle lige, ingen er vigtigere end nogen anden.
12. Noget af det smukkeste ved ACA-programmet er, at vi på møderne kan sige hvad som helst og vide, at det bliver dér. Alt, hvad vi hører på møderne, i telefonen og fra andre medlemmer, er fortroligt og må ikke videregives til nogen, hverken ACA-medlemmer, partnere, familie, slægtninge eller venner.

Tak til Emotions Anonymous for lån af deres tekst.

© Emotions Anonymous

Oversat og bearbejdet af ACA Danmark i 2008, revideret i 2010

Løsningen

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 vover 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 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 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.

Den Integrerede Side af Tjeklisten

Fra udkastet til den danske oversættelse af *The Laundry List Workbook*.

1. Vi bevæger os ud af isolationen og er ikke urealistisk bange for andre mennesker - heller ikke autoritetsfigurer.
2. Vi er ikke afhængige af andre til at fortælle os hvem vi er.
3. Vi bliver ikke automatisk bange for vrede mennesker, og vi ser ikke længere personlig kritik som en trussel.
4. Vi har ikke et tvangspræget behov for at genskabe forladthed.
5. Vi holder op med at leve livet med et offers standpunkt og tiltrækkes ikke af dette træk i vore vigtigste forhold.
6. Vi benytter ikke hjælperadfærd som en metode til at undgå at se på vore egne mangler.
7. Vi får ikke skyldfølelser når vi står op for os selv.
8. Vi undgår følelsesmæssig beruselse og vælger funktionelle forhold i stedet for konstant uro.
9. Vi er i stand til at skelne mellem kærlighed og medlidenhed og mener ikke at det at "redde" mennesker vi har "medlidenhed" med er en kærlig handling.
10. Vi kommer ud af benægtelsen af vores traumatiske barndom, og vi genvinder evnen til at føle og udtrykke vores følelser.
11. Vi holder op med at dømme og fordømme os selv og opdager en følelse af selvværd.
12. Vores selvstændighed vokser, og vi er ikke længere rædselsslagne for at blive forladt. Vore forhold er baseret på gensidig afhængighed med sunde mennesker, frem for afhængige forhold med mennesker som er følelsesmæssigt utilgængelige.
13. De internaliserede kendetegn for alkoholisme og para-alkoholisme, identificeres, erkendes og fjernes.
14. Vi er handlende, ikke reagerende.

Den Integrerede Side af Den Anden Tjekliste

Fra udkastet til den danske oversættelse af *The Laundry List Workbook*.

1. Vi ser vores frygt for andre mennesker og rædsel for isolation i øjnene og forløser den. Vi holder op med at intimidere andre med vores magt og position.
2. Vi opdager at det tilflugtssted vi har bygget, for at beskytte det skræmte og sårede Indre Barn, er blevet til et fængsel, og vi bliver villige til at turde bevæge os ud af isolationen.
3. Med vores fornyede følelse af selvværd og selvtillid, opdager vi at det ikke længere er nødvendigt at beskytte os selv ved at intimidere andre med foragt, latterliggørelse eller vrede.
4. Vi accepterer og drager omsorg for det isolerede og sårede Indre Barn, som vi har forladt og fornægtet, og derved stoppes vores behov for at udagere vores frygt for forladthed og sammenfiltrering med andre mennesker.
5. Eftersom vi er hele og fuldkomne, forsøger vi ikke længere at kontrollere andre med manipulation og tvang eller binde dem til os med frygt, for at undgå at føle os isolerede og alene.
6. Ved hjælp af vores grundige selvransagelse, opdager vi vores sande identitet som kompetente, værdifulde mennesker. Ved at bede om at få fjernet vore mangler, frisættes vi fra byrden af underlegenhed og overlegenhed.
7. Vi støtter og opmuntrer andre i deres bestræbelser på at stå ved sig selv.
8. Vi afslører, anerkender og giver udtryk for vores barndoms frygt og trækker os fra følelsesmæssig beruselse.
9. Vi har medfølelse med enhver der er fanget i "Dramatrekanten" og som desperat leder efter en vej ud af vanviddet.
10. Vi accepterer at vi blev traumatiserede i barndommen og mistede evnen til at føle. Ved at Benytte de Tolv Trin som et helbredelsesprogram, genvinder vi evnen til at føle og huske, og vi bliver hele mennesker som er lykkelige, glade og frie.
11. Idet vi accepterer at vi som børn var magtesløse i forhold til at "redde" vores familie, blev vi i stand til at give slip på vores selvhad og at holde op med at straffe os selv og andre for ikke at være gode nok.
12. Ved at acceptere og genforene os med det Indre Barn, føler vi os ikke længere truet af nærhed, af frygten for at blive opslugt eller at blive gjort usynlig.
13. Ved at erkende sandheden om familiedysfunktionen, behøver vi ikke længere opføre os som om der ikke var noget galt eller fortsat benægte at vi stadig reagerer ubevidst på barndommens fortræd og skader.
14. Vi holder op med at benægte og gør noget ved vores post-traumatiske afhængighed af stoffer/alkohol, mennesker, steder og ting for at forvanske og undgå virkeligheden.

© ACA WSO

Foreløbig dansk oversættelse 2026 2025

Løfterne

1. Vi vil opdage vores sande identitet, idet vi elsker og accepterer os selv.
2. Vort selvværd vil forøges, efterhånden som vi hver dag anerkender os selv.
3. Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde.
4. Vores evne til at dele nærhed vil vokse i os.
5. Efterhånden som vi ser vore forladthedsproblemer i øjnene, vil vi være tiltrukket af karakterstyrker og blive mere tolerante over for svagheder.
6. Vi vil nyde at føle os stabile, fredfyldte og finansielt sikre.
7. Vi vil lære at lege og have sjov i vores liv.
8. Vi vil vælge at elske mennesker, som kan elske og være ansvarlige for sig selv.
9. Det vil blive lettere for os at sætte sunde grænser og rammer.
10. Frygt for fiasko og succes vil forlade os, efterhånden som vi intuitivt træffer sundere valg.
11. Med hjælp fra vores ACA-støttegruppe vil vi langsomt slippe vores dysfunktionelle adfærd.
12. Lidt efter lidt vil vi med hjælp fra vores Højere Magt lære at forvente det bedste – og få det.

Arbejds-skopi

De Tolv Traditioner

1. **Tradition:** Vor fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i ACA.
2. **Tradition:** Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet – en kærlig Gud, sådan som denne udtrykker sig i vores gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. **Tradition:** Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er et ønske om at komme sig over følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie.
4. **Tradition:** Hver gruppe er selvstyrende, undtagen i sager, der angår andre grupper eller ACA som helhed. Vi samarbejder med alle andre tolvtrinsprogrammer.
5. **Tradition:** Hver ACA-gruppe har kun ét hovedformål - at bringe budskabet videre til det voksne barn, som stadig lider.
6. **Tradition:** En ACA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller låne ACA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at penge-, ejendoms-, og prestigespørgsmål ikke skal aflede os fra vort hovedformål.
7. **Tradition:** Enhver ACA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. **Tradition:** Voksne Børn af Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicecentre kan ansætte særlige medarbejdere.
9. **Tradition:** ACA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komitéer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. **Tradition:** Voksne Børn af Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. ACA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. **Tradition:** Vores udbredelse af kendskabet til ACA er baseret på tiltrækning frem for promovering. Vi bevarer altid personlig anonymitet, når det gælder presse, radio, tv, film og sociale medier.
12. **Tradition:** Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

De Tolv Traditioner er genoptrykt og bearbejdet efter Anonyme Alkoholikers originale Tolv Traditioner og bruges med tilladelse af Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© ACA WSO

Oversat til dansk 2004, revideret i 2008, 2010 og 2021

ACA's Tolv Traditioner

(afsnittet er fra ACA's „Store Bog“ side 485-486)

Voksne Børn af Alkoholikere har ACA's Tolv Trin, så hvorfor har vi også brug for Tolv Traditioner? Det er almindeligt anerkendt, at de Tolv Trin giver vejledning for det enkelte medlem, mens de Tolv Traditioner giver tilsvarende retningslinjer for grupperne og servicenetværket. ACA-traditionerne beskriver fællesskabets sammenhold, gruppens selvstændighed og ACA's endelige autoritet – en kærlig Gud – således som denne udtrykker sig i vores gruppesamvittighed. Traditionerne rummer visdom om det at være selvforsynende som fællesskab og om at undgå agitation, når vi tiltrækker nye medlemmer. Der er også retningslinjer for brugen af særlige medarbejdere, som hjælper med at gøre tolvtrinsarbejdet muligt. ACA-traditionerne sætter rammerne for vores ledelsesstil, formuleret som det at være en betroet tjener. Vi undgår en stil, hvor nogen har magt eller autoritet over andre. Når vi bliver bedt om at tjene, foregår vi med vores eksempel frem for at bruge direktiver. De Tolv Traditioner sikrer enkelhed, når det drejer sig om vores hovedformål og om betingelserne for medlemskab af ACA. Der er kun én betingelse for medlemskab – et ønske. Hovedformålet er at bringe ACA-budskabet videre til andre voksne børn. Anonymitet udsprunget af kærlighed gennemstrømmer alle traditionerne og den måde, vore grupper ledes på. Med de Tolv Traditioner opretholder vi ACA-grupper, som gør det muligt for ACA-løsningen – genopdragelse af én selv – at opstå og blomstre.

ACA's Tolv Traditioner er tilpasset efter Anonyme Alkoholikers Tolv Traditioner. Vore grupper, servicegrupper og Verdensserviceorganisationen er bygget over et skelet, der har fungeret ganske godt for AA. Selv om vi i denne tekst har citeret en del AA-erfaring, indeholder dette kapitel et detaljeret billede af ACA's gennemprøvede erfaringer med traditionerne. Af vore egne erfaringer har vi lært, at de Tolv Traditioner ikke står til forhandling. Principperne i hver tradition supplerer hinanden til fulde og står ikke i modsætning til hinanden. For eksempel er princippet om sammenhold i Første Tradition i harmoni med hvert princip i de følgende elleve traditioner.

Gruppebeslutninger, som retter sig efter traditionerne og deres hensigt, har en signatur, som vi lærer at genkende som en gruppesamvittighed. Ved at holde os til traditionerne begynder vi at se Guds aftryk i vore gruppebeslutninger. Vi begynder at forstå, hvad vi føler omkring det, vi gør for ACA gennem gruppen og servicenetværket.

Fordybelse i ACA's Tolv Traditioner kan findes i ACA's „Store Bog“, side 485-550.

Et brev til nykommeren (afkortet udgave)

Mange nye, der kommer til ACA-møder, er fortvivlede og i en tilstand af uforløst smerte. Selv om mange af dem har arbejdet med andre tolvtrinsprogrammer, bliver de forvirrede, når de får at vide, at de Tolv Trin er løsningen på „Problemet”.

Vi handler alle i en eller anden tilstand af *benægtelse*, en fælde, vi fra starten af blev fanget i.

Men vi *ved*, at trinene virker. Mange af os er alkoholikere eller overspisere i helbredelse, og vi har personlig erfaring med eller førstehåndskendskab til miraklerne og resultaterne af de Tolv Trin. Vi vidste dog, hvad det var, vi måtte opgive eller holde os fra, efter at vi var kommet ud af benægtelsen, og at vi ikke kunne klare det alene.

En ung kvinde udtrykte bevæget efter at have været til et ACA-møde for første gang: „Da jeg hørte „Problemet” læst op, vidste jeg, at jeg endelig havde fundet nogen lige som mig selv, og at jeg endelig var kommet hjem! Men jeg er forvirret. Jeg ved, at jer i AA opgiver alkohol – og jer i OA afholder jer fra mad. Men i ACA (Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier) – hvad opgiver I for at blive helbredt?”

Mange af os følte, at vi allerede havde opgivet så meget i vores liv, at vi ikke havde mere at give. Vi havde brug for forklaringer på, hvad der skete med os som børn. Vi havde brug for at få vores virkelighed bekræftet – at der virkelig var et problem, som ikke bare var indbildning. Vi havde brug for at gå igennem den identifikationsproces, som AA'ere og Al-Anon'ere går igennem. Vi havde brug for at komme ud af vores drømmelignende tilstand og opgive de mange lag af benægtelse – i det tempo, vi var parate til – ved at dele, „hvad der skete”, og „hvad der sker lige nu”, med andre i trygge og kærlige familie-omgivelser.

Så kan vi begynde at forstå, at vi nu genskaber, hvad der skete med os som børn, og begynde at bryde den onde cirkel – ikke ved at give afkald på noget, men gennem processen af selvopdagelse, idet vi indser, at vi ikke behøver blive ved med at gentage de gamle mønstre. Således bliver vi vore egne forældre og giver os selv lov til at være, lige hvor vi er. Vi begynder at eje os selv, både det gode og det dårlige, og træffe vore egne valg.

Northern California Intergroup

A Letter to the Newcomer

Oversat og bearbejdet til dansk 2008, revideret i 2010 og 2025.

Et brev til nykommeren

Mange nye, der kommer til ACA-møder, er fortvivlede og i en tilstand af uforløst smerte. Selv om mange af dem har arbejdet med andre tolvtrinsprogrammer, bliver de forvirrede, når de får at vide, at de Tolv Trin er løsningen på „Problemet”.

Vi handler alle i en eller anden tilstand af benægtelse, en fælde, vi fra starten af blev fanget i. Men vi véd, at trinene virker. Mange af os er alkoholikere eller overspisere i helbredelse, og vi har personlig erfaring med eller førstehåndskendskab til miraklerne og resultaterne af de Tolv Trin. Vi vidste dog, hvad det var, vi måtte opgive eller holde os fra, efter at vi var kommet ud af benægtelsen, og at vi ikke kunne klare det alene.

En ung kvinde udtrykte bevæget efter at have været til et ACA-møde for første gang: „Da jeg hørte „Problemet” læst op, vidste jeg, at jeg endelig havde fundet nogen lige som mig selv, og at jeg endelig var kommet hjem! Men jeg er forvirret. Jeg ved, at jer i AA opgiver alkohol – og jer i OA afholder jer fra mad. Men i ACA (Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier) – hvad opgiver I for at blive helbredt?”

Mange af os følte, at vi allerede havde opgivet så meget i vores liv, at vi ikke havde mere at give. Vi havde brug for forklaringer på, hvad der skete med os som børn. Vi havde brug for at få vores virkelighed bekræftet – at der virkelig var et problem, som ikke bare var indbildning. Vi havde brug for at gå igennem den identifikationsproces, som AA'ere og Al-Anon'ere går igennem. Vi havde brug for at komme ud af vores drømmelignende tilstand og opgive de mange lag af benægtelse – i det tempo, vi var parate til – ved at dele, „hvad der skete”, og „hvad der sker lige nu”, med andre i trygge og kærlige familie-omgivelser.

Så kan vi begynde at forstå, at vi nu genskaber, hvad der skete med os som børn, og begynde at bryde den onde cirkel – ikke ved at give afkald på noget, men gennem processen af selvopdagelse, idet vi indser, at vi ikke behøver blive ved med at gentage de gamle mønstre. Således bliver vi vore egne forældre og giver os selv lov til at være, lige hvor vi er. Vi begynder at eje os selv, både det gode og det dårlige, og træffe vore egne valg.

Mange af os måtte udleve vore stadier af sorg og føle vore følelser – alt det, vi aldrig tillod os selv at give udtryk for i vores egen familie. Nogle af os måtte have orden på de mange års forsøg: Vi havde ledt efter svar – i bøger, psykoterapi, selvudviklingskurser og samtaler med venner eller professionelle, som vi på en eller anden måde vidste, ikke kunne hjælpe. Nu blev vi klar over, at det hele var værdifuldt og en del af den væksterfaring, der bragte os til denne nye begyndelse – vi beholder alt, hvad vi har lært.

Vi havde brug for at gå ind i en selvopdagelses-proces. Vi havde brug for at lære, hvad benægtelse er, og hvordan den påvirker vores liv – og hvordan processen med at dele med andre skræller benægtelsen væk, lag for lag. Det højner vores bevidsthed og giver os klarsyn og valg, vi aldrig havde troet mulige.

Mange af os opdagede, at vi ikke kunne elske os selv eller lade andre røre eller elske os. Vi havde brug for at vide hvorfor – og at finde ud af, at dette havde noget med tab at gøre –

tabet af selvagtelse. Vi havde brug for at vide, at vi kunne få vores selvagtelse tilbage, eller i nogle tilfælde for første gang begynde at opleve den.

Nogle af os var ikke parate til at høre om Kærlighed eller Gud, fordi vi havde følt os svigtet af Gud og uaccepteret af mennesker, som elskede os.

Da svarene og de manglende brikker i vort livs mosaik begyndte at falde på plads, begyndte vi at indse og indrømme vores andel, tage ansvar for den og endelig få fred med vore forældre og vores fortid.

På grund af alt dette, og for at vi kan give nykommere mere at tage med sig, som vi gjorde, takker vi dem, der kom før os: De, der skrev og delte „Problemet” og „Løsningen” med os og foreslog en litteraturliste, der har medvirket til vores udvikling.

PS:

At være et voksent barn, som er kommet tilstrækkelig langt ud af benægtelsen til at erkende, at problemet også gælder hende eller ham, er at fortjene anerkendelse som et af de sejeste, fornuftigste og psykologisk stærkeste mennesker, verden har kendt. Et menneske, hvis evne for personlig ansvarlighed er usædvanlig, for at sige det mildt.

Normale, fuldkommen normale havde vi været hele vores liv, hvad enten vi antog sindssyge, selvmordsforsøg, ødelæggende drikkeri, overspisning, stofmisbrug, arbejdsnarkomani eller forholdsafhængighed som måder til at håndtere livet.

For os, som har overlevet barndommens, ungdommens og voksenlivets traumer, som har undersøgt os selv og udvalgt os selv gennem andre tolvtrinsprogrammer, terapiformer, bevidstgørelsesprocesser, psykiatriske afdelinger, fængsler eller hospitaler, er alt, hvad der nu behøves, et trygt sted, hvor vi endelig kan kaste vort forsvar og vores benægtelse; hvor vi kan indrømme for os selv og andre, hvor vrede, sårede, sorgfulde og skadede vi altid har følt os. Indrømme det, opleve det, give slip på det.

Endelig er vi i sikkerhed. Vi har os selv, vi har hinanden, vi er det menneske og den bror, søster, far og mor, som vi har brug for, og som andre har brug for. I sikkerhed til at være hele mennesker, parate til at gøre krav på vort voksne liv og vores ansvarlighed for os selv, vores liv og alt det, der er i det.

Enhver, som kan rumme, hvad der kommer op ved 5-6 møder uden at trække sig tilbage i benægtelse og sige: „Det problem har jeg ikke!”, har påbegyndt en uigenkaldelig helbredelsesproces. Alt i dette menneskes liv bliver en del af helbredelsesprocessen, ligegyldigt hvor kaotisk det ser ud eller føles. Mindst én gang udlever vi vore gamle dramaer og forsvar for at se, om de virkelig er så unødvendige, som vi håber, at de er. Det er de. Og vi undgår at falde tilbage i benægtelse af vore øvrige besættelser. Vi holder vores program ved lige. Vi er overleverere.

Der er mange forklaringer, spændende fra religiøse til videnskabelige, psykologiske – en udvidet bevidsthed, som indbefatter alt det, der får dette til at ske. Enhver forklaring, som er

set, hørt eller udtænkt indtil nu, rummer i sin kerne et udsagn, som er i fuld overensstemmelse med alle de andre: De Tolv Trin virker!

Vi håber, du vil føle dig godt tilpas her, og at du vil få lyst til at komme tilbage.

Kom tilbage – det virker!

ArbejdsKopi

Northern California Intergroup
N008 A Letter to the Newcomer
Oversat og bearbejdet til dansk i 2008, revideret i 2010.

ACA-programmet og hvordan det virker

Rapport fra identitets-, formåls- og forholdsudvalget

(afsnittet er fra ACA's „Store Bog” side 80-83)

Vi mener, at ACA (Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier) adskiller sig fra andre tolvtrinsprogrammer med hensyn til identitet og formål, og at dette understreger behovet for vores særlige fokus.

Kendetegn

Det centrale problem for ACA'ere er en fejlagtig overbevisning, som blev dannet i barndommen, og som nu påvirker alt i vores liv. Som børn sloges vi for at overleve de destruktive følger af alkoholisme og begyndte en endeløs kamp for at ændre en plaget dysfunktionel familie til én, der var kærlig og støttende. Vi bliver voksne i den tro, at vi har svigtet, ude af stand til at forstå, at ingen kan forhindre de traumatiske følger af familiealkoholisme.

Denne gennemgående oplevelse af mislykkethed fører til selvbeprejelse, skam og skyld. Disse selvbeprejelser fører til sidst til selvhad. At acceptere vores oprindelige magtesløshed over for at kontrollere alkoholisk adfærd og dens indvirkning på familien er nøglen til at befri det indre barn og påbegynde genopdragelsen – den proces, hvorved vi bliver vore egne kærlige forældre. Når Første Trin anvendes på familiealkoholisme (og anden dysfunktionel familieadfærd), er der ikke længere grundlag for selvhad.

ACA-programmet

To egenskaber kendetegner ACA-programmet: ¹⁾ programmet er for voksne, der er opvokset i alkoholiske (og andre dysfunktionelle) hjem, og ²⁾ selvom dokumenteret misbrug har fundet sted, fokuseres der på én selv, specielt på at nå og befri det indre barn, der lever skjult bag et beskyttende skjold af benægtelse.

Formålet med ACA er trefoldigt: ¹⁾ at skærme og støtte nykommere i konfrontationen med benægtelsen, ²⁾ at trøste dem, der sørger over deres tidlige tab af tryghed, tillid og kærlighed, og ³⁾ at indlære de færdigheder, der gør os til vore egne forældre med ømhed, humor, kærlighed og respekt.

At komme ud af isolationen

At bryde isolationen er det første skridt, et voksent barn tager i helbredelsen af sig selv. Isolation er både et fængsel og et fristed. Voksne børn, udspændt mellem behov og frygt, ude af stand til at vælge mellem kamp og flugt, pines i dette krydsfelt og reagerer på anspændtheden ved eksplosive udbrud af oprør eller ved stille at udholde fortvivlelsen. Isolation er vores tilbagetog fra ubeslutsomhedens lammende smerte. Dette tilbagetog ind i fornægtelsen sløver vores opmærksomhed omkring familiealkoholismens destruktive virkelighed og den begyndende fase af sorg og smerte. Det tillader os at håndtere tabet af kærlighed og at overleve omsorgssvigt og overgreb.

At føle vore følelser

Følelsernes tilbagevenden er smertens næste fase og viser, at helbredelsen er begyndt. De første følelser af vrede, skyld, raseri og fortvivelse fører til en endelig accept af vore tab. Ægte sorg over vores barndom gør en ende på vores sygelige fascination af fortiden og lader os vende tilbage til nutiden, frie til at leve som voksne mennesker.

Konfrontationen med mange års smerte og tab synes overvældende i begyndelsen. Jim Goodwin skriver i sin skildring af Vietnamveteraners posttraumatiske stress¹, at nogle veteraner faktisk er overbeviste om, at „hvis de engang igen giver sig selv lov til at føle, så holder de måske aldrig op med at græde eller vil måske fuldstændig miste selvbeherskelsen.”

Ved at dele den byrde af sorg, andre føler, får vi mod og styrke til at se vort eget tab i øjnene. Smerten og sorgen udlignes af evnen til atter fuldt og helt at elske og føle omsorg for nogen, og til frit at opleve glæde i livet.

At genopdrage os selv

Nødvendigheden af at genopdrage os selv kommer af vore anstrengelser for at føle os trygge som børn. Alkoholismens voldsomhed formørkede vores følelsesverden og efterlod os sårede og krænkede og ude af stand til at føle. Denne ekstreme fremmedgørelse over for vores egen indre vejledning fastholdt os i hjælpeløs afhængighed af dem, vi havde mistillid til og var bange for.

I ustabile, fjendtlige og ofte farlige omgivelser forsøgte vi at imødekomme de umulige krav, det indebærer at leve med familiealkoholisme, og vores liv blev snart ukontrollabelt. For at klare forvirringen og angsten benægtede vi inkonsekvensen i det, vi lærte. Vi holdt indædt fast i nogle få bestemte overbevisninger, eller vi gjorde oprør og havde mistro til al indblanding udefra.

Frihed begynder med, at vi er åbne for kærlighed. Forladthedens dilemma er valget mellem smertefuld nærhed eller håbløs isolation; men konsekvenserne er de samme – vi beskytter os selv ved at afvise det sårbare indre barn og er tvunget til at leve uden varme eller kærlighed. Uden kærlighed føles nærhed og isolation lige smertefulde, tomme og utilstrækkelige.

Kærlighed opløser had. Vi giver os selv den kærlighed, vi søger, ved at give slip på selvhadet og omfavne vores indre barn. Med et barns følsomhed rækker vi ud for at udforske verden på ny og bliver bevidste om behovet for at elske og stole på andre.

Den varme hengivenhed, vi har for hinanden, heler vores indre smerte. ACA's kærlige accept og støtte mindsker vore følelser af frygt. Vi deler vore overbevisninger og mistro uden at dømme eller kritisere. Vi indser alkoholismens sindssyge og bliver villige til at erstatte de forvirrede overbevisninger fra barndommen med de klare og konsekvente anvisninger fra de Tolv Trin og Traditioner, og at acceptere den kærlige Guds myndighed, de afspejler.

ACA er et tolvtrins-helbredelsesprogram

ACA's forhold til andre anonyme programmer er en fælles afhængighed af de Tolv Trin til åndelig opvågnen. De enkelte programmets fokus er forskellige, men løsningen er den samme.

¹ Posttraumatisk stress er anspændtheden fra uforløst sorg efter tabet af fundamental tryghed.

I barndommen bliver vores identitet dannet af det spejlbillede, vi ser i øjnene på menneskene omkring os. Vi er bange for at miste dette spejlbillede, idet vi tror, at spejlet gør os virkelige, og at vi forsvinder eller ikke har et selv uden det.

Vi er ikke det forvrængede billede af familiealkoholisme. Og vi er ikke den uvirkelige person, der prøver at kamouflere denne forvrængning. I ACA opgiver vi ikke et kemisk misbrug eller en fortabelse i et andet menneske. Vi opgiver den overbevisning, at vi ikke er noget værd, og begynder at se vores sande identitet – genspejlet i øjnene hos andre voksne børn – som de stærke overleverere og værdifulde mennesker, vi faktisk er.

Identity Committee, den 10. november 1984

ArbejdsKopi

ACA's rettigheder

Mange af os kommer til ACA uden at vide, at vi kan give os selv tilladelse til at tage ~~os af vare på~~ vores mest basale behov. Helbredelsen i ACA kan indebære at lære at identificere vores behov, følelser og rettigheder, samt at tage ansvar for at få dem opfyldt på en sund måde. ~~Men at Samtidig~~ ~~indebærer de rettigheder,~~ vi opdager og **fastsætter rettigheder bestemmer** for os selv, **indebærer ikke** at andre ~~ikke~~ har ansvaret for at opfylde ~~de disse~~ rettigheder. Ved hjælp af disse rettigheder er vi i stand til at udvikle sundere relationer, og med en kraft større end os selv, som vi **opretter** ~~opfattede den det,~~ kan vi begynde at leve livet som vores Sande **Selv Jeg**.

1. Jeg har ret til at sige nej.
2. Jeg har ret til at sige: Det er jeg usikker på, eller det ved jeg ikke.
3. Jeg har ret til at **tage** fejl.
4. Jeg har ret til at begå fejl og lære af dem.
5. Jeg har ret til at **fjerne mig tage afstand** fra enhver, ~~jeg hvis selskab får mig til at føler mig~~ kuert, ydmyget eller manipuleret **sammen med**.
6. Jeg har ret til at træffe mine egne valg og beslutninger i mit liv.
7. Jeg har ret til at sørge over ethvert **faktisk eller oplevet** tab, uanset om det er reelt eller ej.
8. Jeg har ret til alle mine følelser.
9. Jeg har ret til at føle vrede – også **mod over** for personer, jeg elsker.
10. Jeg har ret til at ændre mening når som helst.
11. Jeg har ret til et åndeligt, fysisk og følelsesmæssigt sundere liv, **selv hvis selvom** det helt eller delvist adskiller sig fra mine forældres **måde at leve på livssyn og livsstil**.
12. Jeg har ret til at tilgive mig selv og til at vælge, hvordan og hvornår jeg tilgiver andre.
13. Jeg har ret til at tage sunde chancer og eksperimentere med nye muligheder.
14. Jeg har ret til at være ærlig i mine relationer og til at **ønske det samme søge den samme ærlighed** fra andre.
15. Jeg har ret til at bede om det, jeg ønsker.
16. Jeg har ret til at fastsætte og respektere mine egne prioriteter – og mål, og til at lade andre gøre det samme.
17. Jeg har ret til **at mine drømme og til at håbe** forhåbninger.
18. Jeg har ret til at være mit Sande **Selv Jeg**.
19. Jeg har ret til at kende og **nære pleje** mit Indre Barn.
20. Jeg har ret til at grine, lege, **og** have det sjovt og **har friheden** til at fejre livet lige her og nu.

Rejsefæller

Dansk oversættelse fra 2026 af kapitel 15, Fellow Travelers, A New Hope – ACA Beginner's Handbook.

I miljøet i vores dysfunktionelle familier lærte vi, at lade være med at tale eller føle... og vi lærte 'ikke at stole på nogen'. Fordi tillid var fraværende, udviklede mange voksne børn i barndommen en frygt for autoriteter (Tjeklistens 1. og 3. træk), en trang til at søge anerkendelse fra disse autoriteter (Tjeklistens 2. træk) eller refleksmæssige reaktioner af kamp imod autoriteter (Den Anden Tjekliste). Nogle af os forsøgte at beskytte os selv ved at bruge autoritær magt og kontrol mod andre (Den Anden Tjekliste). Måske frygtede vi, at vi i ACA ville finde os selv i lignende usunde, udmattende relationer. Fanget mellem isolationens smerte og lammende ubeslutsomhed har vi måske været i tvivl om, hvordan vi nogensinde ville kunne lære at stole på andre mennesker.

At forbinde os med rejsefæller i ACA kan være et modigt første skridt i at åbne os for fortrolighed med andre. Når vi bringer vores indre barn ind i vores liv, kan det føles nyt og skræmmende at stole på en anden person med vores mest sårbare selv. Vi lærer gradvist at stole på andre, og tillader andre at gøre det samme. Når vi knytter os til rejsefæller, kan det være den første følelsesmæssigt ærlige relation, vi nogensinde har haft. Vi lærer at bede ærligt om det, vi har brug for, i stedet for at bruge manipulation. Vi lærer at kommunikere respektfuldt, at følge op på det vi lover og at tilgive på måder, vi aldrig havde lært, og måske troede var umulige.

Når vi vælger at søge støtte, og tilbyder hjælp til andre i vores ACA helbredelses-relationer, afstår vi fra at tage ansvar for hinandens helbredelsesproces: Vi prøver ikke at være terapeut, rådgiver, lifecoach, guru eller "forælder" for andre – og vi kan heller ikke forvente, at andre udfylder disse roller i vores helbredelsesproces. ACA-løsningen er at blive vores egen kærlige forælder. Vi deler vores erfaring, styrke og håb med hinanden... og søger svar og løsninger sammen. Vi hjælper hinanden med at forstå programmets principper, sprog og begreber. Vi opmuntrer hinanden til genopdragelsen af os selv, til trinarbejdet og til at bruge andre programværktøjer, -teknikker og -ressourcer.

Vores mest betroede rejsefæller støtter os i at lære at føle vores følelser dybt, i at opdage vores autentiske ønsker og behov, og i at sige vores sandhed højt og sætte grænser. I vores fællesskab holder vi rum for hinanden, mens vi bryder familiedysfunktionens gamle regler: Ikke tale – ikke føle – ikke stole på nogen.

I ACA udforsker vi en mangfoldighed af støttende relationer inden for rammerne af helbredelse i fællesskab. Nogle arbejder med en sponsor, og andre arbejder med en eller flere rejsefæller. Uanset hvilken tilgang vi vælger, opmuntrer ACA os til at skabe sunde støttenetværk. Vi må komme ud af isolationen for at bringe tillid ind i vores liv. Vi omfavner det paradoks, at selvom ingen anden person kan udføre vores helbredelsesarbejde for os, kan ingen af os finde heling alene.

Sponsorskab

(afsnittet er fra ACA's „Store Bog“ side 365–366)

Forholdet mellem en sponsor og en sponsee fortæller om en åndelig forbindelse mellem to mennesker, som hjælper hinanden med at finde et liv efter følgerne af at være vokset op i en dysfunktionel familie. Som rejsefæller på vejen mod helbredelse opnår de to mennesker empati med hinanden. Det er denne gensidige forståelse, som aktiverer vores identifikation med et andet voksent barn. Med ægte empati anerkender vi vore lighedspunkter. Vi erkender forskellen mellem kærlighed og medlidenhed. Med empati er vi i stand til at hjælpe et andet menneske og tage imod hjælp. Vi forstår, hvad det vil sige at være en ven.

De fleste af os vælger en sponsor med erfaringer, som ligner vore egne, eller en, vi føler os beslægtet med ved ACA møderne. Vi går til møder og lytter til dem, der deler deres historier og erfaringer. At vælge en sponsor kan være så enkelt som at gå hen til vedkommende efter et møde og bede om hjælp med de Tolv Trin.

Hvis vi bliver bedt om at være sponsor, forsøger vi at sige ja. Vi behøver ikke være ængstelige eller bange for at komme til at gøre noget forkert. Hvis vi går regelmæssigt til møder, har vi noget at give til et andet menneske.

Sponsorskab er et af de programredskaber, som hjælper os med at vokse og lære mere om os selv og de Tolv Trin. At gennemarbejde de Tolv Trin med en sponsee forbedrer vores forståelse af principperne i trinene kraftigt. Ved at arbejde med programmet

ammen med et andet menneske bliver vi tvunget til at tænke over trinene, og hvordan de passer sammen. Vi begynder at forstå deres sammenhæng, og hvordan de fører os hen imod en åndelig opvågning. Vi kan se, hvorfor indrømmelsen af magtesløshed i Første Trin fører til overgivelse og søgen efter en Højere Magt i Andet Trin. Den beslutning, vi træffer i Tredje Trin, fører til villighed til at begynde på en grundig selvransagelse i Fjerde Trin. Forbindelsen mellem resten af trinene går ligeledes op for os. På et tidspunkt indser vi, at vi har lært en masse af selv at arbejde med trinene, og at vi lærer endnu mere ved at sponsorere andre i programmet. At være sponsor er en tilfredsstillende rejse, som du ikke må gå glip af.

For mange er et ACA-sponsorskab første gang, vi har forsøgt at etablere et ligeværdigt forhold til et andet menneske. Dette er et uvant begreb for os, eftersom vi kommer fra familier, hvor man ikke praktiserede sunde relationer og gensidig respekt. I ACA behøver vi ikke være bange for, at et sponsorskab skal blive en gentagelse af den undertrykkelse, forsømmelighed og kontrol, vi oplevede som børn. ACA-sponsorer giver respekt og forståelse, ikke kritik og betinget kærlighed.

Vi lærer at stræbe efter den jævnbyrdighed og tillid, der kommer af at være i et sponsor/sponsee-forhold. Et sådant partnerskab står i den grad i kontrast til de forhold, vi havde, før vi ankom til ACA. Tilsyneladende har mange af os som voksne været involveret i forhold, hvor vi enten dominerede eller så op til folk. De fleste af os gik stille med dørene, hvad angår disse to ekstremer. Men når vi tænker over det, må vi indrømme, at vi har været tæt på et af disse to yderpunkter. Der syntes ikke at være nogen middelev eller jævnbyrdighed i vore forhold til andre mennesker. Mange af os antog, at vi enten var overlegne eller underlegne. Det var, som om vi aldrig følte os gode nok til vore venner eller andre. I et sponsor/sponsee-forhold har vi mulighed for at skabe en rigtig forbindelse med et

~~andet menneske, baseret på gensidig respekt og tillid. Vi får et venskab og en fortrolighed med et andet menneske, som giver os selvrespekt. Vi lærer, hvordan vi kan elske hinanden.~~

Der henvises også til oplysningerne om ACA-sponsorkab ~~kan findes~~ i ACA's „Store Røde Bog”, side 365-389, og afsnittet om Gender and/or Sexual Orientation, side 49, i Connections – A Guide to Using Support in ACA Recovery.

Arbejds kopi

© ACA-WSO
Oversat 2010

ACA litteratur

Danske oversatte titler:

Voksne Børn af Alkoholikere/Dysfunktionelle familier (Den Store Røde Bog)

Voksne Børns Tolv Trin – Trinarbejdshæfte ("Det gule hæfte")

Styrkelse af Min Helbredelse (Meditationsbogen)

Engelske titler (er oversat til dansk):

ACA Fellowship Text (Big Red Book)

Twelve Steps of Adult Children

Strengthening My Recovery

Engelske titler:

The Laundry List Workbook

Loving Parent Guidebook

A New Hope – ACA Beginner's Handbook

Connections – A Guide to Using Support in ACA Recovery

Alle engelske og danske titler kan købes som E-bøger hos ACA WSO's shop på ACA WSO's hjemmeside. E-bøgerne kan læses på iOS, Android, PC og Mac. De er ikke kompatible med Kindle eller Nook.

Nyttige net-adresser:

www.adultchildren.org

ACA WSO's hjemmeside

www.acawso.org

ACA WSO's servicehjemmeside

<https://acawsoec.org>

ACA's Europæiske Komité's hjemmeside

Afslutningsbøn

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 vores vildeste drømme.

Tak til Overeaters Anonymous for lån af deres tekst.

Sindsrobønner

Den Traditionelle Sindsrobøn

GUD (Højere Magt), 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.

ACA's Sindsrobøn

GUD (Højere Magt), giv mig *sindsro*
til at acceptere de mennesker, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre den, jeg kan,
og *visdom* til at se, at det er mig.

Den ikke-religiøse Sindsrobøn

I dag søger jeg *sindsro*
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre
mod til at ændre de ting, jeg kan
og *visdom* til at se forskellen.

ACA's ikke-religiøse Sindsrobøn

I dag søger jeg *sindsro*
til at acceptere de mennesker, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre den, jeg kan
og *visdom* til at se, at det er mig.