



# ACoA:s Tolv Traditioner med fördjupningstexter

*Andra upplagan*

# Traditionshistorik

Vid riksmötet i Gävle våren 1995 föreslogs det att de olika ACoA-grupperna runt om i Sverige skulle skriva fördjupningstexter till de 12 Traditionerna. Detta arbete var klart till riksmötet i Kalix våren 1997. Strax innan riksmötet i Kalix dök den amerikanska versionen upp och det visade sig att det fanns en del skillnader jämfört med de Traditioner som då användes i Sverige. Vidare fanns det två olika versioner av fördjupningstexten till Tradition 9 och i samband med att fördjupningstexterna hade skrivits föreslog två olika grupper förändringar i själva Traditionstexten. Detta ledde till att en Litteraturkommitté tillsattes. Litteraturkommittén kom att bestå av medlemmar från Stockholm, Uppsala och Kalix och fick i uppgift att översätta de amerikanska Traditionerna och redigera fördjupningstexterna så att de stämde överens med de »nya« Traditionerna.

Detta arbete är utfört av människor och som sådana är vi felbara därför är all hjälp i form av påpekande av eventuella fel som texten innehåller till hjälp och kan delas till:

Litteraturkommittén  
ACoA-Servicekontor

Se vår hemsida för aktuell adress till Litteraturkommittén eller ACoA:s servicekontor

Hemsida:

[www.acoa-sverige.org](http://www.acoa-sverige.org)

E-post:

[info@acoa-sverige.org](mailto:info@acoa-sverige.org)

Copyright © 1998 ACoA-Servicekontor.

Kopiering är tillåten inom ACoA.

De Tolv Traditionerna är bearbetade och tryckta

med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

---

# ACoA:s Tolv Traditioner

*På samma sätt som de Tolv Stegen leder varje individ i dess strävan till personlig tillväxt och andlig utveckling, redogör de Tolv Traditionerna för gruppens ändamål och principer. Erfarenheten visar att sammanhållningen i ACoA är beroende av dessa Traditioner*

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom ACoA.
2. För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud, som må komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare – de styr oss inte.
3. Enda villkoret för medlemskap i ACoA är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i en alkoholistisk eller på annat sätt dysfunktionell familj.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACoA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra i 2-stepsprogram.
5. Varje ACoA-grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider.
6. Vår ACoA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag och därigenom riskera att problem med pengar, äganderätt och anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje ACoA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. ACoA bör alltid förbli icke-yrkesmässigt, men våra serviceorgan kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. ACoA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. ACoA tar inte ställning i yttre angelägenheter, alltså bör ACoA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vårt förhållningssätt till allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bibehålla vår personliga anonymitet i förhållande till massmedia.
12. Anonymitet är den andliga grunden för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

# Första Traditionen

*Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand,  
personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom ACoA*

Sammanhållningen inom ACoA är ovärderlig eftersom det är tack vare gruppen som vi har en möjlighet att börja tillfriskna. Till en början växer gemenskapen ur det enkla faktum att vi har en hel del gemensamt även om vars och ens historia är unik.

När vi har gått på möten en tid och börjar lära oss att ta hand om oss själva kan det upplevas som en ganska knepig situation när frågan ställs. Vem ska leda mötet eller vem ska öppna lokalen nästa gång? Vi har alltid tagit hand om andra och känt oss ansvariga för andra. Några av oss har tagit hand om mamma eller pappa eller båda två eller kanske hela familjen. Andra har kanske varit den som alltid har ställt upp och lyssnat på allas problem i hela bekantskapskretsen och kommit med goda råd. Eller också har vi varit den som aldrig har tagit ansvar. I vilket fall som helst har det skett på bekostnad av oss själva och har inneburit att vår egen person har glömts bort. På ACoA-möten får vi kanske för första gången chansen att på ett sunt sätt ta hand om oss själva, och det ansvarstagande vi är så vana vid att känna, vill vi inte längre kännas vid. Det blir nästan som en rättighet att inte behöva leda mötet eller öppna lokalen. I början kan det nog vara så men efter en tid kanske vi börjar känna att vi vill hjälpa till.

Det vi berättar på möten är vår sanning och våra känslor och detta respekteras alltid, vilket ger individen en unik ställning. Det finns få ställen där individen respekteras så som på ACoA-möten. Detta sker genom rätten att tala utan att bli avbruten eller tillrättvisad.

När vi börjar känna tacksamhet inför gruppen så kan det vara dags att börja göra service. När vi inser hur mycket gruppen betyder för oss väcks kanske viljan helt av sig själv. Det som från början verkade svårt kan vi nu relativt lätt hjälpa till med. För att en ACoA-grupp skall kunna fungera krävs att en grupp människor identifierar sig med en gemensam problematik och en önskan att tillfriskna. Vidare behövs någonstans att vara, att någon leder mötet och att vi berättar om våra erfarenheter och lyssnar. Att göra service kan vara en byggsten i det egna tillfrisknandet och öka känslan av gemenskap.

För att sammanhållningen och gemenskapen skall bibehållas är det viktigt att ansvaret delas av så många som möjligt så att alla känner sig delaktiga. Denna process är den allra viktigaste delen av gruppens fortlevnad; nämligen att alla deltar var och en på sitt sätt. Alla har lika stort värde i gruppens fortsatta existens. På detta sätt förs budskapet och serviceuppdragen vidare till andra och verkar tillsammans med ACoA:s 12 Traditioner för att ACoA består.

# Andra Traditionen

*För vårt gruppsamvete finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud, som må komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare – de styr oss inte*

När vi arbetar med stegen lär vi oss att tro på en kraft starkare än oss själva. Vi lär oss också att frigöra den kraften till gagn för gruppen. I ACoA litar vi på en älskande Högre Kraft såsom den kommer till uttryck genom vårt gruppsamvete, och inte genom individuella uppfattningar. När alla i gruppen delar på ansvaret så utvecklas gruppsamvetet, istället för att gruppen styrs av starka personligheter och popularitet i gruppen. Alla medlemmar är lika viktiga och betydelsefulla. När medlemmarna skall fatta ett beslut som berör gruppen som helhet, så skaffar sig medlemmarna all den information de tycker att de behöver. Sedan diskuteras informationen från alla synvinklar, och tillsammans söker medlemmarna vägledning, från en Högre Kraft. De söker vägledning om det beslut som är bäst för gruppen, och inte för en enskild medlem eller för några få medlemmar.

I ACoA väljer vi inte ordförande eller direktörer och chefer, utan vi har olika servicebefattningar istället. Servicefunktioner har givits till oss i förtroende, vi är tjänare man litar på. Ingen bör regera i gruppen, därför är det viktigt att servicefunktionerna alternerar mellan medlemmarna. De äldre eller mer erfarna medlemmarna som har varit inblandade i servicearbete eller i startandet av en ny grupp, drar sig efter en tid helt klokt tillbaka. När gruppen blivit etablerad och stabil lämnar de över ansvaret till andra medlemmar, men finns fortfarande till hands att fråga om råd.

När vår Högre Kraft kommer till uttryck i vårt andliga gruppsamvete, kommer vi i det långa loppet att fatta klokare beslut än vad någon enskild ledare kunde ha gjort.

# Tredje Traditionen

*Enda villkoret för medlemskap i ACoA är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i en alkoholistisk eller på annat sätt dysfunktionell familj*

När vi kom till ACoA första gången var det kanske med övertygelsen att vi var ensamma om våra erfarenheter. När vi tar del av varandras erfarenheter upptäcker vi likheter som gör att resan mot gemenskap och tillfrisknande kan börja.

Ingen kan säga att du inte passar in här eller att du inte får vara med. Vem skulle vinna på att ha en snårskog med inträdesregler? Vem skulle avgöra om just din historia passade in i gruppen? Eftersom varje historia är sann, så är svaret på de ovanstående frågorna: INGEN! Dessutom skulle regler motverka 5:e Traditionen som säger att; »Varje ACoA-grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider«. Om rätten till medlemskap avgjordes genom regler så skulle förmodligen gruppen sakta försvinna eftersom nyrekryteringen skulle gå mycket trögare. Var skulle andligheten få plats om gruppen styrdes av regler istället för av vår Högre Kraft? Allt man behöver för att få vara med, är en önskan att tillfriskna. Om man däremot har problem med kemiskt beroende kan man få bättre hjälp med just den problematiken i andra 12-stegsprogram.

Även om varje människa bär på en unik historia så har vi mycket gemensamt och har stor hjälp av varandras delningar. Mångfalden är något som i allra högsta grad berikar och utvecklar gruppen. Den som är helt ny i gruppen kan dela med sig till den som har flera års erfarenhet och tvärtom, trots att vi kan ha väldigt olika erfarenheter.

De allra flesta av oss har känt oss utanför på ett eller annat sätt. Denna känsla av utanförskap gör att det blir svårt att våga tro att man får bli medlem i ACoA. Men med tiden växer känslan av samhörighet och ACoA-möten blir en självklar del i tillfrisknandet. Tillsammans kan vi göra det vi inte klarar ensamma...

# Fjärde Traditionen

*Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACoA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra 12-stepsprogram*

Självstyret i våra grupper är en nödvändighet för vår överlevnad. Med självstyre menas att vi inte underkastar oss kontroll utifrån. Vi har en frihet under ansvar i allt som vi företar oss som grupp. Detta innebär att varje grupp och enskild medlem värnar om egenskaperna så att sammanhållningen i ACoA bevaras.

ACoA är en gemenskap av män och kvinnor som träffas regelbundet på en bestämd tid och plats. Avsikten är att tillfriskna i enlighet med de Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna. Varje grupp får fritt välja sitt eget mötesprogram, teman för möten och om och när öppna möten skall hållas. ACoA-gruppen bestämmer även över sina tillgångar.

I gruppens ansvar ingår att befrämja en öppen och tillmötesgående anda. På så vis ger vi allmänheten en positiv bild av vår gemenskap.

Serviceorganen fråntar inte grupperna sitt självstyre. De finns till för att underlätta vår väg mot tillfrisknande, t.ex när nya grupper uppstår, i ekonomiska angelägenheter samt för administration av gemensamt material. De styr oss inte, de tjänar oss.

Traditionerna utgör ramen för hur grupperna fungerar, inom denna är vi självstyrande. Om en motstridighet skulle uppstå har vi frångått ramen. En tumregel är att tänka först och handla sedan. Det vi främst bör tänka på är att gemenskapens bästa alltid går före en enskild grupps önskemål, därefter gruppens önskemål före en enskild medlems önskan. Utan Traditionerna kan ACoA inte fungera. I den andan är vi villiga och öppna att samarbeta, i stort och i smått, med andra anonyma 12-stepsprogram. Vi förordar samarbete förutsatt att vi bevarar vårt ekonomiska oberoende och är fria från inblandning i våra inre angelägenheter så att vårt anseende inte skadas, och där vi betraktas och behandlas som jämberörda samarbetspartners.

Avslutningsvis: Vi i ACoA är tacksamma över 12-stepsrörelsens historia. Den är en rik källa av erfarenheter som vi kan stödja oss på. Så kanske vi slipper göra om samma misstag.

# Femte Traditionen

*Varje ACoA-grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider*

Denna princip garanterar vår grupps fortsatta liv och vi bör värna om denna princip. Hur gör vi och vad gör vi?

När vi gått på möten ett tag, så börjar vi inse att våra föräldrar är grunden för vår existens och att arvet vi fått lett oss och format oss till de människor vi är idag. Då börjar vi känna en frid och en harmoni inom oss, som avspeglar sig i alla våra relationer, till vår Högre makt och i vårt förhållande till vår ACoA-grupp. Vi börjar då inse, att på egen hand kan vi åstadkomma lite eller inget. Vi behöver gemenskapen, andra vuxna barn och gruppen för att växa och för att bli de hela människor vi var menade att bli. Med denna insikt blir det inte svårt att börja ta ett sunt icke-medberoende ansvar för vår grupp. När detta ansvar skall tas avgör var och en själv, vi varken ser eller uppfattar detta som ett kall.

När en grupp först uppstår finns där oftast en stark driftig person, en grundare. Denna grundares personlighet färgar ofta av sig i gruppen och dess framväxt, hon/han kanske blir en förebild? I början bör det nog få vara så, men efter ett tag så bör gruppens strävan vara att bli mer och mer självständig. För vår grundare ligger nu en stor uppgift framför henne/honom, nämligen att tona ner sig själv och börja se gruppens begynnande självständighet som något friskt och starkt. Detta är kanske inte alltid så lätt, speciellt om vi tidigare ofta känt oss otillräckliga och utanför så kan känslan av att plötsligt »vara någon« vara så överväldigande och berusande att vi inte gärna släpper den. Om denna situation uppstår behöver vår grundare påminna sig om kärnan i den 5:e Traditionen: att varje ACoA-grupp har endast ett

huvudsyfte, att hjälpa det vuxna barn som fortfarande lider. Samt att sätta princip före person.

När en nykomling kommer till sitt första möte är hon/han den viktigaste personen där. Det är helt beroende på, vad vi som gått före delar med oss av, om hon/han kommer tillbaka. Att vi minns att ge som gåva vad vi fått som gåva, är ett sätt att behålla vad vi fått. I denna process är vi alla lika delaktiga och lika viktiga, gammal som ung. Den enda belöningen vi kan vänta oss, är att nykomlingen kommer tillbaka för att berätta sin historia.

När vi gått på möten ett tag så börjar vi känna delaktighet där vi förut kände splittring, gemenskap där vi förut kände isolering, hopp där vi kände förtvivlan, ljus där det bara fanns mörker. Det är nu vi inser gruppens betydelse för oss och ödmjukt säger att gruppen klarar sig bra utan mig, men klarar jag mig utan gruppen?



# Sjätte Traditionen

*Vår ACoA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag och därigenom riskera att problem med pengar, äganderätt och anseende avleder oss från vårt huvudsyfte*

Tradition sex har ett klart uttalat syfte: Att bevara ACoA:s ursprungliga andliga mål. Traditionen ger oss också vägledning om hur vi uppnår detta syfte.

ACoA:s anseende skyddas bäst genom att vi koncentrerar oss på varför vi är här: för att vi har en önskan att tillfriskna från att ha vuxit upp i en dysfunktionell familj.

Problem med oenighet och förvirring kan uppstå om vi lånar vårt namn till företag, rörelser, olika projekt eller organisationer. ACoA och vårt program är utformat för att hjälpa en särskild grupp människor. Vi måste därför värna om vår självständighet och integritet.

Varför ska vi i ACoA avstå från ekonomisk inblandning och affärsverksamhet? Därför att det kan skapa missförstånd och förvirring om vårt andliga mål. Om en grupp börjar oroas av ägandeskap av egendom, stor eller liten, skulle det lämna lite tid för koncentration på programmet och därmed avleda oss från vårt huvudsyfte. Det kan undergräva sammanhållningen i ACoA och avleda oss från tillfrisknande och andlig tillväxt. Som enskilda individer har vi dock vår fulla frihet att stödja, äga, finansiera eller delta i vilken verksamhet som helst.

# Sjunde Traditionen

*Varje grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån*

Anledningen till att vi bör vara helt självförsörjande är att risken att bli beroende av att t. ex myndigheter finansierar vår verksamhet, gör att vi avleds från gruppens egentliga syfte och riskerar vår existens.

Pengar till hyra, förnödenheter, litteratur etc. finansierar vi själva genom egna frivilliga bidrag på våra möten. Överskottet kan lämnas vidare till service på olika nivåer inom programmet t. ex till distribution, servicekostnad eller wso (World Service Office).

Vi avböjer bidrag utifrån därför att gåvor, donationer m.m kan innebära förväntningar och krav som kan leda till att ACoA förlorar sitt egentliga syfte, och gruppens frihet och oberoende sätts på spel.

Gruppen stärks då vi själva tar ansvar för att endast löpande utgifter och en måttlig reserv blir vår ekonomiska riktlinje.

# Åttonde Traditionen

*ACoA bör alltid förbli icke-yrkesmässigt, men våra serviceorgan kan anställa personal för särskilda uppgifter*

ACoA:s verksamhet baserar sig på hjälp till självhjälp. ACoA bör aldrig anställa t.ex. läkare, terapeuter, sjuksköterskor, eller socialarbetare för att utöva sina yrken inom vår gemenskap. Vi förnekar inte värdet av sådan hjälp för varje enskild individ, men det bör inte bedrivas inom ACoA.

Vi bör heller inte hyra in en terapeut eller liknande för att föreläsa på ett möte, ej ens om denna gör det utan att ta betalt. Oavsett yrke deltar Ni i möten som enskilda medlemmar, inte för att utöva vårt yrke.

En medlem kan använda sina kunskaper och erfarenheter från ACoA i sin yrkesutövning och då är detta något positivt. Att däremot uppträda som språkrör för ACoA i professionella sammanhang eller för egen vinning strider mot åttonde Traditionen.

För vårt Tolfte Stegs arbete tar vi inte betalt -eller betalar – men de som arbetar inom vår serviceverksamhet får avlönas. Vi kan även anställa icke-medlemmar till dessa uppdrag. Oavsett om det är en medlem eller en icke-medlem har de rätt att få lika mycket betalt.

En serviceanställning innebär att göra kontaktarbete möjligt – inte att göra kontaktarbete.

ACoA är beroende av att det finns frivilliga som gör service i grupperna, arbetskommittéer m.m och dessa bör avlösas efter en tid.

Vårt servicekontor har till uppgift att tjäna grupperna ute i hela landet med t.ex. distribution av litteratur, besvara brev, svara i telefon och underlätta kontakten mellan grupperna. Till dessa uppgifter kan vi ha avlönad personal. Erfarenheten visar att det är av största vikt att dessa uppgifter fungerar friktionsfritt.

Spontant har vi fått – spontant ska vi ge.

# Nionde Traditionen

*ACoA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar*

Likväl som det personliga tillfrisknandet tar olika vägar för olika individer, så måste även de enskilda grupperna få ha den friheten.

Inom gemenskapen försöker vi väl alla att följa de Tolv Stegen mot tillfrisknande, men det innebär ju inte att vägen dit är likadan för alla. Mångfalden av erfarenheter är en stor tillgång och friheten att få välja sin egen väg är en stor styrka med programmet. Men hur vi än betar oss så har vi de Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna gemensamt och friheten finns inom dessa ramar.

Om vi kan se vad vi har gemensamt kan vi kanske också se fördelarna med att föra budskapet vidare under organiserade former. Detta innebär dock inte att grupperna blir organiserade utan bara att grupperna tillsätter styrelser och kommittéer för praktiska ändamål. Det kan vara att bistå nystartade grupper med material för att komma igång och att ge service på olika sätt. Detta innebär inte att man blir en talesman för ACoA eller på något annat sätt norm.

Vi har inga regler inom ACoA bara rekommendationer eller berättelser hur andra har gjort. Är man en betrodd tjänare, och ägnar sig åt servicearbete, så är man också ansvarig inför grupperna och man för inte sin egen talan.

I de allra flesta organisationer finns det regler man måste uppfylla för att få vara medlem, annars kan man bli utesluten. Så är det inte inom ACoA, för här anser vi att alla våra erfarenheter är värdefulla inte bara för oss själva utan även för gruppen. Om det nu framkommer saker på ett möte som man inte kan ta till sig, så är det okej. Alla har vi vår egen sanning och detta kan rimligen inte innebära att någon kan ha fel eller ännu mindre bli utesluten.

Det finns ingen som kan döma bara en kärleksfull Högre Kraft som leder oss vidare. Att föra budskapet vidare till dem som behöver, blir en kärleksfull handling och en viktig del i tillfrisknandet, både för den enskilde och för gruppen.

# Tionde Traditionen

*ACoA tar inte ställning i yttre angelägenheter, alltså bör ACoA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister*

Som individer i ACoA har medlemmar många olika åsikter i flera sammanhang. För att bestå som ACoA-grupp visar erfarenheten att inblandningar i andra angelägenheter verkar splittrande på gruppens sammanhållning. I ACoA tillfrisknar vi tillsammans oavsett vilka åsikter eller övriga medlemskap i olika organisationer man kan tänkas ha.

Som enskilda personer vill vi kanske förändra lagar i sociala frågor som t.ex barnmisshandel och sexuella övergrepp, eller förespråka någon behandling eller terapi som vi tycker är bra.

Men om vår ACoA-grupp engagerar sig i samhällsdebatten och tar ställning i olika frågor, påverkar det vårt arbete i gruppen och kan leda till konflikter inom ACoA-gruppen, som avleder oss från vårt huvudsyfte. Vi förlorar då värdefull energi som bättre kan användas för vårt personliga tillfrisknande.

# Elfte Traditionen

*Vårt förhållningssätt till allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bibehålla vår personliga anonymitet i förhållande till massmedia*

Den här Traditionen handlar om vårt förhållande till alla som inte deltar i vår gemenskap. Den berättar om hur vi bör förhålla oss i vår kontakt med allmänheten.

Vår gemenskap är inte något hemligt sällskap. Vi för budskapet vidare där vi har möjlighet. Att ge allmänheten en riktig bild av ACoA är en viktig uppgift. Hur ska dom som behöver ACoA annars kunna hitta oss? Möjligheterna är inte stora om vi alla håller oss gömda. ACoA uppskattar när tidningar, böcker, TV eller filmer erbjuder sig att berätta om vår verksamhet. Det enda villkoret vi ställer är att presentationen av ACoA måste vara korrekt och att personerna förblir oidentifierade. Anonymitet bör betraktas som en personlig angelägenhet för att skydda ACoA, våra medlemmar och anhörigas rykte. Vi säljer nämligen inte personligheter – vi informerar om ACoA.

Det vilar ett stort ansvar på oss. Vi bör upprätta och hålla bästa möjliga offentliga kontakter för ACoA. Men vi måste ständigt vara medvetna om att självutnämnda personer som propagerar för ACoA i massmedia kan tillfoga oss stor skada.

Inom ACoA finns inte någon plats för personliga ambitioner. Där blir varje medlem en aktiv väktare av vår sammanslutning. Ingen individ i eller utanför gemenskapen representerar ACoA. Vårt rykte utåt bör bestå av vad vi har att erbjuda.

Även om det är viktigt att nå så många människor som möjligt är det avgörande för vår trygghet att vi är noggranna med formulering av budskapet i våra annonser, pamfletter, cirkulär och litteratur som når allmänheten.

ACoA:s egen dragningskraft utstrålar ett löfte om vänskap och hjälp. Propaganda å andra sidan, innebär intensiv marknadsföring motiverad av egenvinning och är således oförenlig med ACoA:s principer. Lockelsen i vårt program är att vi klarar oss på egen hand, programmet fungerar, och det talar för sig själv. Som grupp samlad tillsammans erbjuder vi tillfrisknande.

# Tolfte Traditionen

*Anonymitet är den andliga grunden för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person*

Den djupa innebörden i anonymitet är tillit. När de flesta av oss kom till ACoA var vi otrygga och miss-tänksamma mot andra människor. Vi blev förvånade över den öppenhet som verkade präglade ACoA-möten. Kanske kunde vi då fråga oss själva: hur vågar han/hon lämna ut sig så?

Många av oss hade ända sedan barndomen levt i en värld där man dolde och gömde undan det som var svårt. Att nu börja lämna ut sig till en grupp främmande människor kunde tyckas obetänksamt.

Det handlar inte om att lämna ut sig. Att gå på möten och prata om sig själv kan vara en väg för individen att börja växa och skapa sig ett nytt liv. Att prata är den naturliga vägen till självhjälp, därför är också den Tolfte Traditionen hörnstenen i hela ACoA-programmet. Det är just detta som gör ACoA unikt; respekten för individens sanning. Lika självklart som att ingen kommer med pekpinnar eller försöker att kontrollera dig under ett möte, lika självklart är det att din anonymitet respekteras. Vilket i sin tur fungerar som ett skydd för gruppen och ACoA i sin helhet, då det är individen, dvs. du och jag, som är gruppen.

På ett ACoA-möte skall man kunna lägga sina mörkaste minnen, sin djupaste sorg och sina svåraste funderingar på bordet, utan att behöva frukta att någon för detta vidare.

Vi löser oss från det förflutnas bojor och läker våra sår genom att tala, lyssna, respektera varandra (trots våra olikheter) och känna tillit till gruppen. Denna tillit som många av oss blev berövade som barn och som har kostat oss så mycket i form av rädsla och smärta.

Första steget mot detta helande är att själv respektera Tolfte Traditionen, vilket också innebär att inte göra sig till en offentlig förespråkare för gruppen. Vill man däremot delta i det offentliga livet så ligger detta inte i någon konflikt med att vara en ACoA-medlem, förutsatt att detta sker i egenskap av privatperson och att medlemskap i ACoA ej framgår.