

ACoA:s Tolv Steg

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför effekterna av beroende, och att vi inte kunde hantera våra liv.
2. Vi började tro att en Kraft större än vi själva kunde göra oss till hela människor igen.
3. Vi beslöt att överlämna vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en grundlig och ärlig moralisk personlig inventering.
5. Vi medgav inför Gud, oss själva och en annan människa våra fels verkliga natur.
6. Vi var fullständigt beredda att arbeta tillsammans med Gud för att avlägsna våra dysfunktionella beteenden.
7. Ödmjukt bad vi Gud att befria oss från våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla de personer vi skadat och var villiga att gottgöra dem.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då det kunde skada dem eller någon annan.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och då vi gjorde fel, medgav vi det genast.
11. Vi försökte genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att fullfölja den.
12. När vi genom dessa steg nått ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Bearbetade och tryckta med tillstånd från
Alcoholics Anonymous World Service Inc.

ACoA:s bön

Jag lägger min hand i din och tillsammans kan vi göra det vi inte klarar ensamma. Vi är inte förtvivlade längre.
Vi behöver inte längre vara beroende av vår egen vacklande vilja.
Vi är alla tillsammans nu och sträcker ut händerna mot en kraft och styrka större än vår.
När vi fattar varandras händer finner vi kärlek och förståelse mer än vi någonsin kunde drömma om.

Anonymous

ACoA:s Mål

Genom att samarbeta med vår högre kraft och jobba med de tolv stegen kan vi se fram emot följande mål i tillfrisknandet:

Vi känner oss bekväma i människors sällskap även tillsammans med auktoritetsgestalter.

Vi har en stark självkänsla och uppskattar oss själva.

Vi accepterar och använder personlig kritik på ett positivt sätt.

När vi ser på vår egen livssituation ser vi att vi attraheras av styrka och förstår våra svagheter i våra relationer till andra människor.

Vi tillfrisknar genom att ge oss själva kärlek och sätta oss själva främst och tar ansvar för våra tankar och handlingar.

Det känns bra att stå upp för oss själva när det är lämpligt.

Vi njuter av lugn och sinnesro och litar på att Gud vägleder oss i vårt tillfrisknande.

Vi tycker om människor som älskar sig själva, och tar hand om sig själva.

Vi är fria att känna och uttrycka våra känslor, även då det gör ont.

Vi har en sund självaktning.

Vi utvecklar nya förmågor som tillåter oss att påbörja och avsluta idéer och projekt.

Vi agerar förståndigt genom att först överväga alternativa beteenden och möjliga konsekvenser av vårt handlande.

Vi förlitar oss mer och mer på vår högre kraft.

Sinnesbönen

GUD ge mig SINNESRO
att acceptera det jag inte kan förändra
MOD att förändra det jag kan
och FÖRSTÅND att inse skillnaden.



Copyright ACA

Please reprint only for distribution within ACoA or by written permission from Adult Children of Alcoholics Interim World Service Organization P.O. Box 3216 Torrance, California 90505

Stockholm, april 2002

Välkommen till ACoA



ACoA - Vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer - är en sammanslutning av män och kvinnor med det gemensamt att vi vuxit upp i en omgivning med missbruk eller under andra störda förhållanden. Ingen av oss har rättighet eller auktoritet att tala om för någon annan vad han eller hon bör eller måste göra för att finna sin egen individuella väg till tillfrisknande. ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti, eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte kampanjer. Som grund i vårt program för tillfrisknande använder vi De Tolv Stegen och De Tolv Traditionerna som antagits av tidigare liknande sammanslutningar, och vårt motto är att leva "en dag i taget".

Välkommen!

ACoA på Internet: www.acoa-sverige.org

Denna folder är en nyskapad digital kopia, utarbetad från ett pappersoriginal. Innehållet är exakt likadant som tidigare, men viss skillnad på textflöden kan förekomma! Kopien skapad: 2005 03 11

Välkommen till ACoA

Under uppväxten lärde vi oss att; inte prata, inte lita på någon, inte känna något. När vi levde i ett hem med missbruk var det ingen som lyssnade, det sades till oss att det vi kände var fel. Vi tog hand om andra människor och struntade i oss själva.

På ACoA-möten bryter vi mot dessa regler. Vi talar om vad som hände då och vad som händer nu. Vi känner de känslor som vi inte fick eller kunde känna då och kommer i kontakt med de känslor vi har nu. Vi inser att allt vi har försökt att åstadkomma, och alla våra erfarenheter är värdefulla delar av oss och har lett oss till en ny början.

När vi börjar tala och kommer i kontakt med våra känslor, så bryter vi de vanor som var livsnödvändiga när vi var barn men som nu har hindrat oss från att leva livet helt och fullt.

De flesta av oss kommer till vårt första möte när vi är i något slags stadium av osörjd sorg. Vi behöver förstå vad som hände oss som barn. Vi behöver veta att det verkligen var och är ett problem -att vi inte bara reagerar över något som vi inbillat oss. Det första vi gör i ACoA är att ifrågasätta det gamla livet. Nästa steg är att nå ut och lära vilka alternativ som finns.

Vi kan förvänta oss att vi kommer i kontakt med känslor och erfarenheter som vi förnekat, kanske rädsla, kanske vrede. Kanske finner vi kärlek vi inte tidigare uttalat. Vi litar på att människorna på mötena respekterar våra känslor och låter det vi säger vara förtroende. Här kan du känna trygghet att vara den du är. Alla känslor är tillåtna.

På ACoA-möten diskuterar vi inte, utan vi accepterar utan kommentarer vad andra säger eftersom det är deras sanning. Vi arbetar för att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingen istället för att ge råd till andra. Här säger vi jag. Vi är här för att tala om oss själva inte om alkoholisten eller andra i vår omgivning.

I ACoA lär vi oss att leva ett fullt liv under tillfrisknande, som börjar när vi går på möten. Vi upptäcker barnet inom oss. Vi erkänner att detta barn har hållit oss vid liv. Nu behöver det barnet vår omtanke. Vi finner det magiska i detta - ett förundrat barn som lever och växer.

I början

De tolv stegen i ACoA:s program hjälper oss med de problem som eget och andras missbruk (av alla slag: mat, sex, relationer, droger osv.) har orsakat i våra liv. På ACoA:s möten finner vi trygghet och tillit att uppleva det vi aldrig tillät oss att känna eller uttrycka förut. Vi lär oss att känna. Vi upptäcker en känsla av ett eget jag med ett eget värde. Vi lär oss att inte behöva vara perfekta och vi ser hur driften att vara perfekta drev oss till maniska beteenden som trots eller hyckleri mot andra.

Vi upptäcker att vi inte behöver välja eller reagera självdestruktivt, utan kan förändra våra liv genom att välja positiva alternativ. De flesta av oss börjar genom att gå på flera olika möten och sedan välja det eller dom som passar oss. När vi gjort det så låter vi mötena bli en del av vår vardag. Genom att gå på möten och arbeta med de tolv stegen lär vi oss att bli de hela och sunda människor som vi förtjänar att vara. Det enda vi kan göra är att dela med oss av våra erfarenheter, vår styrka och vårt hopp och be dig att dela med dig av din historia och din tillväxt med oss.

Välkommen!

ACoA:s problem

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga gemensamma karaktärsdrag till följd av att vi växte upp med alkoholism eller under andra störda förhållanden.

Vi kände oss isolerade, olustiga tillsammans med andra människor, speciellt med auktoritetspersoner. För att skydda oss själva försökte vi vara alla andra till lags, även om vi förlorade vår egen identitet på vägen. Vi uppfattade all personlig kritik som ett hot.

Antingen blev vi själva beroende/alkoholister, gifte oss med en eller båda delarna. Eller också hittade vi någon annan tvångspräglad personlighet, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla vårt behov av att bli svikna.

Vi levde livet med en känsla av att vi var offer. Vi hade en överutvecklad ansvarskänsla, och det var lättare för oss att bry oss om andra än om oss själva. Vi fick skuld-känslor när vi tänkte på oss själva i första hand istället för någon annan. Detta gjorde att vi reagerade istället för att agera, och lät andra styra oss.

Vi var osjälvständiga människor, skräckslagna för att bli avvisade, beredda att göra vad som helst för att hålla ihop en relation, så att vi inte skulle bli övergivna. Ändå fortsatte vi att välja otrygga relationer eftersom de liknade vår barndoms relationer till våra föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism gjorde oss till medberoende, vi fick sjukdomens karaktärsdrag utan att nödvändigtvis själva börja dricka. Vi lärde oss att inte visa våra känslor som barn och fortsatte med det även som vuxna. Som en följd av detta förväxlade vi kärlek med medlidande och var benägna att älska människor vi kunde tycka synd om och rädda. Vi var dessutom beroende av spänning och upphetsning i alla våra relationer, och föredrog konstant oro framför en frisk relation.

Detta är en beskrivning av hur vi var, ingen anklagelse.

ACoA:s lösning

Lösningen är att bli din egen älskande förälder. När ACoA har blivit en trygghet för dig, kommer du att känna en frihet att uttrycka all smärta och rädsla du haft inom dig och kunna frigöra dig från all skam och skuld som du burit med dig från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig, och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Tillfrisknande börjar när vi vågar bryta oss ur isoleringen. Känslor och förträngda minnen kommer att komma upp till ytan. Genom att gradvis lösgöra oss från all undertryckt vrede och sorg kommer vi sakta att sluta leva i det förfärliga. Vi lär oss att bli hela människor igen genom att ge oss själva ömhet, humor, kärlek och respekt.

Den här processen tillåter oss att se våra föräldrar som förutsättningen för vår existens, men vår egentliga förälder är vår högre kraft, vilken somliga valt att kalla Gud. Eftersom våra föräldrar var alkoholister eller missbrukare så fick vi tolvstegsprogrammet av vår högre kraft.

Så här gör vi för att tillfriskna:

- Vi använder vi De Tolv Stegen
- Vi går regelbundet på möten
- Vi ringer varandra

Vi delar erfarenheter, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att ändra våra sjuka tankar och leva en dag i taget. När vi lärt oss att inte lägga skulden för hur vi är idag på våra föräldrar får vi möjlighet att fatta sunda beslut och agera istället för att reagera. Vi utvecklas från att vara sårade till att tillfriskna, till att hjälpa andra på ett hälsosamt sätt. Vi kommer till insikt om att vi kan leva som hela människor på ett sätt vi inte trodde var möjligt.

Genom att regelbundet gå på våra möten kommer du att kunna ta föräldrarnas alkoholism, missbruk eller dysfunktionella beteenden för vad det är - en sjukdom som du drabbades av som barn, och som fortsätter att påverka dig som vuxen. Du kommer att lära dig att tänka på dig själv i första hand, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv, och själv kunna fylla tomrummet från din förälder.

Du kommer inte att göra allt ensam. Se dig omkring och du kommer att upptäcka andra som vet precis hur du känner dig. Vi kommer att älska och stötta dig vad som än händer. Vi ber dig att acceptera oss på samma sätt som vi accepterar dig.

Det här är ett andligt program baserat på kärleksfulla handlingar. Vi vet att när kärleken börjar växa inom dig, kommer du att upptäcka underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din högre kraft, dig själv och dina föräldrar.