

Mötesordning

Välkommen till detta ACA möte, jag heter och är ett vuxet barn. ACA vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer är en sammanslutning av män och kvinnor med det gemensamt att vi har vuxit upp i en omgivning med missbruk eller under andra störda förhållanden.

ACA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några 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: "att leva en dag i taget".

På våra möten har ingen rättighet eller auktoritet att tala om för någon vad han eller hon bör eller måste göra för att finna sin egen individuella väg till tillfrisknande.

För att respektera sårbarheten hos våra inre barn, ber vi dig som är kemiskt påverkad, förutom under läkares ordination, att lämna mötet och komma tillbaka i opåverkat tillstånd.

- Är det någon som är här på sitt allra första möte?
(Läs då introduktionstexten)
- Finns det några meddelanden?

Nu stillar vi oss en stund och mediterar över varför vi är här och läser sedan ACA-bönen tillsammans.

ACA-bönen

*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.*

Anonym

På ACA-möten diskuterar vi inte, utan accepterar utan kommentarer vad andra säger eftersom det är deras sanning. Vi arbetar för att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingar 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 ACA lär vi oss 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 och nu behöver det barnet vår omtanke. Vi finner det magiska i detta med ett förundrat barn som lever och växer.

Presentation

Jag vill påminna om att allt som sägs och ses här inne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Av det som sägs här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara. Nu närmast kommer jag att låta ordet gå runt så att du som vill får presentera dig med förnamn, säga några om dig själv och hur du mår.

Delning – Dagens möte

Läs ACA:s Tolv steg, Traditionerna, Gemensamma karaktärsdrag, Lösning, Löften, Mål eller Ett barn beroende på vilken sorts möte det är och vad gruppen har för önskemål.

Du kan prata om dagens tema/n eller om det som ligger dig närmast om hjärtat. Vill gruppen att vi har fri delning eller att vi låter ordet gå runt?

Avslutning av möte

Tack till alla er som har kommit hit för att dela med er av era egna erfarenheter, styrka och hopp. Jag påminner ännu en gång om att allt som har sagts härinne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Av det som sagts här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara.

Till sist vill jag påminna om att vi är självförsörjande och är tacksamma för era frivilliga bidrag, utom för er som är här för första gången. Vi ber er komma tillbaks istället. Bidragen går till att hålla servicegruppen vid liv och till hyra, kaffe, te och annat som behövs för att hålla ACA som helhet och gruppen vid liv.

Finns det någon som kan ansvara för att pengarna kommer in på vårt konto eller att de överlämnas till någon av våra kassörer?

Finns det någon som kan ta nyckeln och/eller ansvara för att lokalen öppnas vid nästa möte.

Innan vi går härifrån håller vi om varandra och läser sedan sinnesrobönen tillsammans.

Sinnesrobönen

*Gud ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.*

Introduktionstext

De tolv stegen i ACA:s program hjälper oss med de problem som eget och andras missbruk av alla de slag: mat, sex, relationer, droger o.s.v. har orsakat i våra liv. På ACA:s möten finner vi trygghet och tillit att uppleva det vi aldrig tillåtit oss att känna eller uttrycka förut. Jag vill säga att vi inte är här för att ta bort det som plågar er, vi är här för att ge er stöd medan ni tar er igenom det. Vi håller våra möten för att kunna:

- öka vår självinsikt
- minska vår känsla av isolering
- bekräfta vårt egenvärde
- identifiera olämpliga beteendemönster
- sätta upp positiva mål och gynna positiva beslut
- få stöd och mod att öka vår självaktning

Vi lär oss att känna. Vi upptäcker en känsla av ett eget själv 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 de 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 vi förtjänar att vara. Det enda vi kan göra är att dela med oss av vår erfarenhet, styrka och hopp, och be dig att dela med dig av din historia och din tillväxt med oss.

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 ACA 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 som 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 väldigt betryckta och i något slags stadium av osörjd sorg. Vi behöver förstå vad som hände med oss som barn. Vi behöver veta att det verkligen var och är ett problem och att vi inte bara reagerat över något vi inbillat oss.

Det första vi gör i ACA 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 som vi inte tidigare uttalat. Vi litar på att människorna på mötena respekterar våra känslor och låter det vi säger vara förtroenden. Här kan du känna trygghet att vara den du är. Alla känslor är tillåtna.

ACA:s 12 Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför effekterna av alkoholism eller annan dysfunktion i familjen och att våra liv blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än oss själva kunde återge oss förståndet.
3. Tog ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv i Guds omsorg, sådan vi uppfattar Gud.
4. Gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände för Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Gjorde en lista över alla personer vi skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gjorde direkta gottgörelser till sådana människor var helst det var möjligt, utom då detta skulle skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattar Gud, och ber då endast om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att utföra den.
12. När vi hade haft ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg, försökte vi föra detta budskap vidare till andra som fortfarande lider och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

ACA:s 12 Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom ACA.
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 inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i ACA är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i en alkoholistisk eller på annat sätt dysfunktionell familj.
4. Varje grupp är självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra 12-stepsprogram.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider.
6. En ACA – grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna ACA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje ACA – grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. ACA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa särskild personal.
9. ACA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för service, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. ACA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, alltså bör ACA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vår riktlinje för kommunikation med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på propagerande. Vi upprätthåller personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och film.
12. Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

Problemet

Hämtat från Checklistan

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga karaktärsdrag gemensamt till följd av att vi uppfostrats i alkoholiserade eller på annat sätt dysfunktionella hem. Vi hade kommit att känna oss isolerade och obekväma tillsammans med andra människor, speciellt med auktoriteter. För att skydda oss själva blev vi bekräftelsesökare, trots att vi förlorade våra egna identiteter på vägen. Hur som helst missuppfattade vi all personlig kritik som ett hot. Antingen blev vi själva alkoholister (or practiced other addictive behavior), gifte oss med en eller båda delarna. Annars hittade vi andra tvångspräglade personligheter, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla vårt sjuka behov av övergivenhet.

Vi levde livet från offrets ståndpunkt. Vi föredrog att bry oss om andra hellre än om oss själva då vi hade en överutvecklad ansvarskänsla. Vi fick skuldskänslor när vi litade på oss själva och gav då efter för andra. Vi blev personer som reagerade istället för att agera och lät andra ta initiativet. Vi var beroendepersonligheter, skräckslagna för övergivenhet, villiga att göra nästan vad som helst för att hålla oss kvar i en relation så att vi inte skulle bli känslomässigt övergivna. Vi fortsätter att välja otrygga relationer eftersom de liknar vår barndoms relation till alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism eller annan dysfunktion gjorde oss till 'med-offer', vi fick sjukdomens karaktärsdrag utan att nödvändigtvis någonsin ta en drink. Vi lärde oss att trycka ner våra känslor som barn och fortsatte att hålla dem begravda som vuxna. Som en följd av denna betingning förväxlade vi ofta kärlek med medlidande och var benägna att älska människor vi kunde rädda. Ännu mer självförgörande var att vi blev beroende av spänning i alla våra angelägenheter och föredrog konstant upprördhet framför fungerande relationer. Detta är en beskrivning, ingen anklagelse.

Lösningen

Lösningen är att bli din egen älskande förälder. Allteftersom ACA blir en trygg plats för dig, kommer du att känna en frihet att uttrycka alla de smärtor och rädslor du har hållit inom dig och kunna frigöra dig från den skam och skuldbeläggning som du burit med dig från det förflutna. Du kommer att bli en vuxen som inte längre är fången i reaktioner från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Läkningen börjar när vi tar risken att röra oss ut ur isoleringen. Känslor och begravda minnen kommer att återvända. Genom att gradvis släppa ifrån oss bördan av outtryckt sorg rör vi oss långsamt ut ur det förflutna. Vi lär oss att omföräldra oss själva med ömhet, humor, kärlek och respekt. Denna process tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som redskapen för vår existens. Vår egentliga förälder är en Högre Kraft, som en del av oss väljer att kalla Gud. Fastän vi hade alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar, så gav vår Högre Kraft oss de Tolv stegen för tillfrisknande.

Det här är handlingarna och arbetet som läker oss: vi använder Stegen, vi använder mötena, vi använder telefonen. Vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att omstrukturera vårt sjuka sätt att tänka en dag i taget. När vi frigör våra föräldrar från ansvar för våra handlingar idag blir vi fria att fatta hälsosamma beslut utifrån agerande snarare än reagerande. Vi utvecklas från att vara sårade till att läka och hjälpa. Vi vaknar upp till en känsla av helhet vi inte visste var möjlig. Genom att regelbundet gå på dessa möten, kommer du att kunna se föräldraalkoholism eller familjedysfunktion för vad det är – en sjukdom som överfördes till dig som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen.

Du kommer att lära dig behålla fokus på dig själv, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och ge dig själv föräldraomsorg. Du kommer inte att göra detta ensam. Se dig omkring och du kommer att se andra som vet hur du känner dig. Vi älskar och uppmuntrar 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 handling som kommer av kärlek. Vi är säkra på att allteftersom kärleken växer inom dig, kommer du att se underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

ACA:s Löften

1. Vi kommer att upptäcka vår verkliga identitet genom att älska och acceptera oss själva.
2. Vår självkänsla kommer att öka då vi uppskattar och godkänner oss själva dagligen.
3. Rädslan för auktoriteter och behovet att söka bekräftelse kommer att lämna oss.
4. Vår förmåga att dela närhet och intimitet kommer att växa inom oss.
5. Allteftersom vi tar itu med våra problem med övergivenhet kommer vi att attraheras av styrkor och bli mer toleranta mot svagheter.
6. Vi kommer att njuta av att känna oss stabila, fridfulla och ekonomiskt trygga.
7. Vi kommer att lära oss hur vi kan leka och ha roligt i våra liv.
8. Vi kommer att välja att älska människor som kan älska och ta ansvar för sig själva.
9. Det kommer att bli lättare för oss att sätta sunda gränser.
10. Rädslor för misslyckanden och framgång kommer att lämna oss, allteftersom vi intuitivt gör sundare val.
11. Med hjälp av vår stödgrupp i ACA, kommer vi långsamt att släppa taget om våra dysfunktionella beteenden.
12. Gradvis, med hjälp av vår Högre Kraft, lär vi oss att förvänta oss det bästa och få det.

ACA:s Mål

Genom att samarbeta med vår högre kraft och jobba med de tolv stegen kan vi arbeta mot följande mål i tillfrisknandet:

Att...

...känna oss bekväma i människors sällskap även tillsammans med auktoritetsgestalter.

...ha en stark självkänsla och uppskatta oss själva.

...acceptera och använda personlig kritik på ett positivt sätt.

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

...tillfriskna genom att ge oss själva kärlek, sätta oss själva främst och ta ansvar för våra tankar och handlingar.

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

...njuta av lugn och sinnesro och lita på att Gud vägleder oss i vårt tillfrisknande.

...tycka om människor som älskar och tar hand om sig själva.

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

...ha en sund självaktning.

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

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

...förlita oss mer och mer på vår högre kraft.

Ett barn

Ett barn som kritiseras, lär sig att fördöma.

Ett barn som får stryk lär sig att slåss.

Ett barn som hånas lär sig blyghet.

Ett barn som växer upp med skam lär sig att känna skuld.

Men ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende.

Ett barn som möts med tolerans lär sig tålamod.

Ett barn som får beröm lär sig att uppskatta.

Ett barn som får uppleva rent spel lär sig rättvisa.

Ett barn som får uppleva trygghet lär sig tilltro.

Ett barn som får gillande lär sig tycka om sig själv.

*Ett barn som blir accepterat och får vänskap lär sig att
finna kärlek i världen.*