

## 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 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 og 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.**

## Vil du vide mere?

Du er altid velkommen ved et ACA-møde. Du kan finde vores mødeliste på hjemmesiden [www.aca-danmark.dk](http://www.aca-danmark.dk).

Her kan du også finde yderligere oplysninger om ACA. Har du spørgsmål, kan du sende en e-mail til servicegruppen på [kommunikation@aca-danmark.dk](mailto:kommunikation@aca-danmark.dk).

**Du er velkommen!**



Adult Children of Alcoholics

**Voksne Børn af Alkoholikere**  
og andre dysfunktionelle familier  
Postboks 111 – 2900 Hellerup  
[www.aca-danmark.dk](http://www.aca-danmark.dk)

## Er du et voksent barn?

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



ACA infotelefon  
70 25 01 07

## **Føler du dig umoden som voksen?**

Føler du det, som om du er et barn indeni?

Føler du som voksen, at du bliver behandlet som et barn, når du taler med dine forældre?

Mener du, at det er dit ansvar at tage dig af dine forældres følelser og problemer?

Frygter du autoritetsfigurer og vrede mennesker?

Søger du konstant bekræftelse eller ros, men har svært ved at tage imod en compliment, når du får én?

Ser du de fleste former for kritik som et personligt angreb?

Overforpligter du dig og føler dig vred, når andre ikke værdsætter, hvad du gør?

Tror du, at du er ansvarlig for, hvordan et andet menneske føler eller opfører sig?

Har du svært ved at identificere følelser?

Fokuserer du uden for dig selv i din søgen efter kærlighed eller tryk?

Har du svært ved at skelne mellem kærlighed og medlidenhed?

Involverer du dig i andres problemer? Føler du dig mere levende, når der er krise?

Ligestiller du intimitet med sex?

Har du befundet dig i et forhold med en tvangspræget eller farlig person og undret dig over, hvordan du havnede dér?

Dømmer du dig selv uden nåde?

Gætter du dig til, hvad der er normalt?

Opfører du dig på én måde offentligt og på en anden måde derhjemme?

Tror du, at dine forældre havde problemer med alkohol eller stoffer?

Undlod du at tage venner med hjem på grund af drikkeri eller anden dysfunktionel adfærd i dit barndomshjem?

Undskyldte den ene af dine forældre den andens drikkeri eller anden adfærd?

Fokuserede dine forældre så meget på hinanden, at de ignorerede dig?

Skulle du vælge side i diskussioner mellem dine forældre eller andre slægtninge?

Prøvede du at beskytte dine brødre eller søstre mod druk eller anden adfærd i familien?

Tror du, at du blev påvirket af dine forældres drikkeri eller anden dysfunktionel adfærd i din barndom?

Hvis du svarede ja til tre eller flere af disse spørgsmål, kan det være, at du lider under følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie.

## **ACA kan hjælpe dig**

ACA – Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier kan hjælpe alle, der ønsker en løsning på de problemer i deres voksenliv, der hidrører fra en opvækst i et dårligt fungerende barndoms miljø.

ACA er et fællesskab, som har en gennemprøvet løsning, der virker for voksne børn af alkoholikere og andre dysfunktionelle familier. ACA er startet i USA som Adult Children of Alcoholics og har bredt sig til resten af verden. I dag er der ca. 600 grupper verden over, heraf ca. 40 i Danmark.

ACA-programmet bygger på Anonyme Alkoholikers Tolv Trin til helbredelse.

ACA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag. Der er intet gebyr, og det er ikke nødvendigt at tilmelde sig. Alle ACA-møder er åbne for voksne børn fra dysfunktionelle hjem – også hvis du kun har en mistanke om, at du er det.