

Adult Children of Alcoholics

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

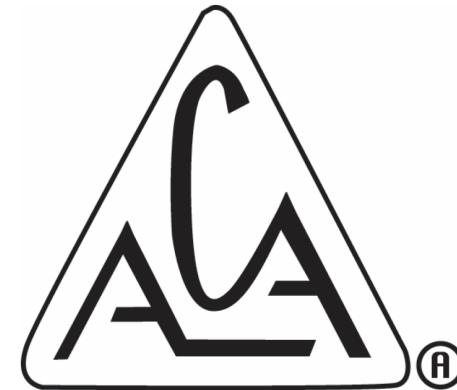


Adult Children of Alcoholics

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

Genoptryk må kun foretages med henblik på uddeling inden for ACA  
eller med skriftlig tilladelse fra ACA Danmark.

01.09.2009



**Opstart af gruppe  
Mødeforløb  
Tekster**

ACA Danmark 2009

[www.aca-danmark.dk](http://www.aca-danmark.dk)

## Kære ACA'ere!

Dette hæfte er lavet for at gøre det enkelt og overskueligt at starte en ny gruppe op, så ACA's budskab om håb til voksne børn af alkoholikere og andre dysfunktionelle familier kan blive givet videre.

Alt, hvad der foreslås på disse sider, er kun at betragte som forslag. Tag, hvad I kan bruge, og lad resten ligge. ACA's Fjerde Tradition lyder: „Enhver gruppe er selvstyrende, undtagen i de sager, der angår en anden gruppe eller ACA som helhed, samt andre anonyme tolvtrinsprogrammer”.

Det, der gør en gruppe til en ACA-gruppe, er blandt andet, at gruppen tager udgangspunkt i de Tolv Trin og de Tolv Traditioner. Derudover er der en række tekster, som hjælper os med at identificere os som voksne børn. Der er stor forskel på, hvordan grupperne bruger disse tekster, og om de bruger dem alle. Gå ud og søg erfaringer i etablerede grupper, og gør det, der føles rigtigt for jer.

I dette hæfte viser vi to forslag til en plan for mødets forløb. Forslag A bygger på traditionen for mødeforløb i danske ACA-grupper. Med få individuelle variationer er denne mødeguide almindeligt udbredt inden for ACA Danmark i dag. Forslag B er taget fra den store ACA-håndbog („Den røde bog”), som udkom i USA i 2006.

Hæftet indeholder de almindeligt brugte ACA-tekster som Problemet, Løsningen, de Tolv Trin, de Tolv Traditioner, Løfterne m.v. Derudover har vi samlet nogle praktiske oplysninger og erfaringer i forhold til opstart af en ny gruppe samt det videre forløb i gruppen, som vi gerne vil give videre til jer.

Send en e-mail til [litteratur@aca-danmark.dk](mailto:litteratur@aca-danmark.dk), hvis I har ideer eller forslag til dette hæfte. Se også [www.aca.danmark.dk](http://www.aca.danmark.dk).

*Litteraturudvalget, september 2009*

Forslag til mødeforløb for forretningsmøde i gruppen:

## Forretningsmødeguide

*(Evt. kan det før mødestart aftales, hvor lang tid forretningsmødet højst må vare.)*

1. Første Tradition (læses af en af deltagerne): „Vor fælles velfærd kommer først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i ACA”.
2. Præsentationsrunde ved fornavn.
3. Valg af ordstyrer.
4. Valg af referent (denne nævner kort, hvilke beslutninger, der blev taget på forrige forretningsmøde). Endvidere spørger referenten gruppens medlemmer, om der er nogen nye punkter til dagsordenen – disse forslag figurerer derefter under pkt. 8.
5. Rapport fra gruppens betroede tjenere: Kasserer, SG-repræsentant, litteraturansvarlig osv.
6. Næste måneds emner m.v. – brug den sorte bog.
7. Hvordan kører gruppen? Er der en stemning af bedring til nykommeren?
8. Indkomne punkter.
9. Eventuelt. (Hvis forslag under eventuelt vedrører gruppens mødeplan eller grundlæggende struktur, kan disse først besluttes på næste forretningsmøde).
10. Sindsrobøn.

---

*Ordstyrerens opgave er at tidsbegrænse forretningsmødet ved bl.a. at standse diskussioner, der kører i ring, samt at sørge for, at indlæggene fra gruppens medlemmer er relevante og kortfattede. Hvis gruppen ikke kan nå til overvejende enstemmighed, må beslutningen evt. udsættes til næste forretningsmøde.*

## De Tolv Traditioner for Voksne Børn

1. Tradition: Vor fælles velfærd kommer 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 de sager, der angår en anden gruppe eller ACA som helhed, samt andre anonyme 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 yde økonomisk støtte 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 egentlige formål.
7. Tradition: Enhver ACA-gruppe klarer sig selv økonomisk og afslår bidrag udefra.
8. Tradition: Anonyme Voksne Børn må altid forblive ikke-professionelle, men vore servicecentre kan ansætte specialuddannede folk.
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: ACA tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. ACA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. Tradition: Vor udbredelse af kendskabet til ACA er i højere grad baseret på tiltrækning end på agitation; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares. Dette bør også gælde for medlemmer af andre anonyme tolvtrinsprogrammer.
12. Tradition: Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore Traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

## Godt at vide, når man starter en ny ACA-gruppe:

### Mødelokale:

Sørg for, at jeres mødelokale er neutral grund, hvor alle kommer på lige fod. Kontakt evt. de lokale kirker, beboerforeninger, kommunens fritidsforvaltning eller lignende; der er ofte lokaler til rådighed, der kan lejes for symbolske beløb.

### Tålmodighed:

Vær tålmodig. Det kan godt tage lidt tid at få gruppen til at køre stabilt, og husk, at selv om I kun er to eller tre, kan det sagtens være helbredende og givende. Der skal blot to personer til at holde et møde.

### Tilmelding til mødelisten:

Kontakt ACA's mødelisteudvalg på [grupper@aca-danmark.dk](mailto:grupper@aca-danmark.dk) for at få føjet jeres møde til ACA's mødeliste, så andre kan finde jeres møde.

### Serviceopgaver:

Gruppen er et fælles ansvar, så det er en god idé at lade de forskellige opgaver ved møderne (mødeleder, nøgleansvarlig, kaffebrygger, indleder m.m.) gå på omgang, så gruppen ikke får en „ærkebisp“. I ACA-fællesskabet er vi alle betroede tjenere, når vi påtager os et ansvar.

Det er vigtigt, at ingen bliver presset til at tage del i opgaverne i gruppen. Det skal helst komme af sig selv, via lysten til at tjene og villigheden til at give noget tilbage til fællesskabet.

### Mødeplan:

Mange grupper har indrettet deres møder på den måde, at de en dag om måneden har trin som emne, og trinene følger månederne (januar = Første Trin, februar = Andet Trin, marts = Tredje Trin

og så videre). En anden fast dag om måneden er emnet en tradition.

Eksempel: Første møde i måneden kunne være et trinmøde, andet møde kunne have et valgfrit emne, tredje møde kunne f.eks. handle om Løfterne, og det fjerde kunne have månedens tradition som emne. Det femte møde, der forekommer i visse måneder, kunne være et speakermøde eller endnu et emnemøde.

Andre grupper vælger et tema for gruppen. For eksempel er der en del grupper, der holder trinmøder hver uge; i mødelisten kan man se, at der står, at det er en Tringruppe. Dette betyder i reglen, at gruppen tager udgangspunkt i spørgsmålene i Det hvide arbejdshæfte „En vej ud” (NB! en tringruppe er ikke det samme som en trinworkshop).

Nogle tringrupper indlægger et traditionsmøde den sidste mødedag i måneden. Dette anbefales, da erfaringen viser, at traditionerne har stor betydning for gruppens trivsel og sammenhold. Men find ud af, hvad der passer godt til jer.

### **Forretningsmøde:**

De fleste grupper afholder forretningsmøder. Forretningsmødet drejer sig om gruppens trivsel; man fordeler de forskellige serviceposter imellem sig, og servicegrupperepræsentanten (SGR) melder tilbage fra servicegruppen (SG).

De fleste grupper afholder forretningsmøder en gang om måneden; nogle grupper gør det en gang i kvartalet, og andre igen afholder forretningsmøde efter behov. De fleste holder forretningsmødet i forlængelse af et ordinært ACA-møde.

### **Søg erfaring:**

Det er en god idé ind imellem at besøge andre grupper, dels for at få inspiration, dels for at invitere andre til at komme og bakke jeres nystartede gruppe op, bidrage med erfaring og evt. speake.

## **Løfterne**

1. Ved at elske og acceptere os selv vil vi opdage vor sande identitet.
2. Idet vi hver dag anerkender os selv, vil vort selvværd forøges.
3. Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde.
4. Vores evne til at dele nærhed og fortrolighed 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. Når vi intuitivt træffer sundere valg, vil vores frygt for fiasko og succes forlade os.
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.

## 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, idet du lærer at acceptere og elske dig selv.

Helbredelsen begynder, når vi vover at bryde vor isolation. Følelser og begravede minder vil vende tilbage. Ved gradvis at løse op for byrden af ikke-udtrykt sorg, bevæger vi os langsomt ud af fortiden. Vi lærer at være vor egen forælder med ømhed, humor, kærlighed og respekt.

Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vor eksistens. Vor 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.

Dette er handlingerne og arbejdet, der helbreder os: Vi bruger trinene, vi bruger møderne, vi bruger telefonen. Vi deler vor erfaring, styrke og håb med hinanden. Vi lærer at ændre vor 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 lærer at fokusere på dig selv her og nu. Du vil tage ansvaret for dit eget liv og give dig selv forældreomsorg.

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.

## Kasserer og servicegrupperepræsentant:

Enhver ACA-gruppe bør vælge en kasserer til at tage sig af gruppens finanser. Denne kan evt. oprette en bankkonto i sit navn, men forbeholdt gruppens midler.

Gruppen bør vælge en repræsentant, der kan deltage i servicegruppemøderne (SGM). Disse bliver afholdt en gang i kvartalet, i reglen den sidste søndag i februar, maj, august og november. SGM finder sted på skift i København, Odense og Jylland.

Servicegruppen fungerer omtrent som de almindelige ACA-møder, indholdet er blot service for grupperne. Alle ACA'ere kan deltage i møderne, men det er kun repræsentanten, der har stemmeret. Tjek ACA's hjemmeside for oplysning om tid og sted for næste SGM.

## Litteratur:

Det er en god idé at sætte litteratur og foldere frem på et bord inden mødet, så gruppemedlemmerne kan søge erfaring og blive inspireret. ACA's egen litteratur kan købes ved at sende en mail til [litteratursalg@aca-danmark.dk](mailto:litteratursalg@aca-danmark.dk) (Der kan kun bestilles samlet til gruppen, ikke til enkeltpersoner).

## Liste over ACA-litteratur, der kan købes til gruppen:

Velkommen i ACA (hæfte 8 sider, format A5)	kr. 3,50
Spørgsmål og svar (hæfte 28 sider, format A5)	kr. 7,50
ACA-teksthæftet („Det lilla hæfte” 32 sider, format A4)	kr. 20,-
De 12 Trin for Voksne Børn („Den grønne bog”)	kr. 125,-
En vej ud („Det hvide arbejdshæfte”)	kr. 135,-
ACA Fellowship Handbook („Den røde bog” – engelsk)	kr. 150,-

Det lilla hæfte indeholder en fyldig litteraturliste over bøger fra andre tolvtrinsfællesskaber (AA, Al-Anon og Alateen) samt bøger udefra med særlig relevans for voksne børn.

### Hattepenge:

Syvende Tradition lyder: „Enhver ACA-gruppe klarer sig selv økonomisk og afslår bidrag udefra“. Derfor indsamler gruppen frivillige bidrag i slutningen af hvert møde, så fællesskabet kan være helt uafhængigt af enhver udefra kommende størrelse.

De indsamlede penge går i første omgang til at dække gruppens udgifter til husleje, litteratur, kaffe og te, samt til at sende en SGR af sted til SGM m.m. De penge, der bliver tilovers, kan evt. indsættes på ACA Danmarks servicekonto:

**Nordea Bank reg.nr. 2252 kontonummer: 0168 708270.**

Husk at notere gruppens navn samt, at det er hattepenge.

De penge, der indsendes til servicekontoen, bliver brugt til service på landsplan, der kommer alle grupper i Danmark til gode. Det kan f.eks. dreje sig om trykning af litteratur, deltagelse i eller afholdelse af konferencer o.lign.

### Informationstelefonen:

I ACA har vi en informationstelefon, der er åben 2 timer hver aften hele ugen, fra kl. 19.30 – 21.30. Jo flere telefonvagter vi er, jo flere er vi til at deles om de vagter, der er, og så kan vi måske også udvide åbningstiden? Har du lyst til at deltage i telefonvagtordningen, kan du maile til: [telefonkoordinator@aca-danmark.dk](mailto:telefonkoordinator@aca-danmark.dk).

### Ræk ud:

Hvis I har spørgsmål i forbindelse med opstart af gruppen eller andet, så skriv til SG på [kommunikation@aca-danmark.dk](mailto:kommunikation@aca-danmark.dk).

### Held og lykke med jeres gruppe!

ACA infotelefon  
70 25 01 07

## Tolv udsagn om, hvorfor vi kommer i ACA

1. Vi kommer til ACA for at lære en ny livsmåde gennem ACA's tolvtrinsprogram, som består af Tolv Trin, Tolv Traditioner, sindsrøbønnen, 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 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 vor elendighed, men en måde at lære at frigøre os fra den på. Vor 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 menneskelig 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 de underliggende følelser er de samme. Vi opdager, at vi ikke står alene med vore vanskeligheder.
11. Enhver person har ret til sine egne meninger og ret til, indenfor 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.

## 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 vort eget liv.
- 2. Trin:** Vi kom til den erkendelse, 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 alle vore fejl.
- 8. Trin:** Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.
- 9. Trin:** Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved 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 vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Guds mening med os, og om at få styrke til at udføre den.
- 12. Trin:** Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

## Mødeindledning A

Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn.

Velkommen til ACA-tringruppemøde her i \_\_\_\_\_. Mødet er røgfrit. Jeg vil gerne bede om, at I slukker jeres mobiltelefoner.

Jeg vil gerne bede om et minuts stilhed, for at vi kan minde os om, hvorfor vi er her ..... tak!

Er der nogen til deres første ACA-møde? Første møde i denne gruppe?

*Hvis ja:* Vil du præsentere dig ved fornavn?

Specielt velkommen til dig/jer.

Inden du beslutter dig for, om ACA er noget for dig, anbefaler vi, at du kommer til mindst 5-6 møder, da alle møder er forskellige.

Efter mødet vil det være muligt at stille spørgsmål, snakke og kigge på gruppens litteratur og mapper.

Så vil jeg gerne bede om at få læst:

1) Formålsparagraffen, 2) Problemet, 3) De Tolv Trin, 4) De tolv udsagn om, hvorfor vi kommer til ACA.

Lidt praktiske bemærkninger:

Under mødet taler vi til os selv, for os selv og om os selv.

Vi afbryder ikke, kommenterer ikke og giver ikke gode råd.

Mødet varer til kl. \_\_\_\_ – afslutningen starter ca. 10 minutter før.

Gruppen er blevet enige om, at vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor vi ganske kort fortæller, hvordan vi har det, ikke hvorfor.

---

Dagens emne er \_\_\_\_\_, og jeg vil give ordet til indlederen. Når denne er færdig, går ordet bordet rundt. Man kan dele om emnet, hvad man har på hjerte eller bare lytte. Jeg vil bede jer tænke på gruppesamvittigheden, så flest muligt får chancen for at dele. Det er mødeleders pligt at afbryde, hvis enkelte bruger unødigt af gruppens tid.

Tak fra mig.

---

## Mødeafslutning A

Hej, jeg hedder \_\_\_\_\_ – jeg er voksent barn. Jeg skal til at lukke mødet. Før jeg lukker mødet, vil jeg minde om Syvende Tradition – at vi er selvforsynende og afslår bidrag udefra. Vi sender derfor en kurv rundt til frivillige bidrag, der går til kaffe, te, husleje og servicearbejde.

Oplæsning: 1) De Tolv Traditioner, 2) Løsningen, 3) ACA-løfterne.

Er der nogen ACA-relaterede meddelelser?

Er der to (eller flere), der vil hjælpe med oprydningen?

Emnet til næste gang er?

Hvem vil indlede om emnet på næste møde?

Hvem vil være mødeleder?

Hvem vil være kaffe- og nøgleansvarlig?

Er man interesseret i at købe litteratur, kan ACA's eget materiale købes her i gruppen; der findes en litteraturliste.

Så vil jeg minde om Tolvte Tradition: at vi er anonyme – hvem du ser her, hvad du hører her, lader du blive i dette rum og i dit hjerte.

Vi slutter med ACA-bønnen og derefter bønnen om sindsro:

**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 vore vildeste drømme.**

**Gud, 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.**

**Tak!**

## Problemet

Mange af os følte, at vi havde adskillige egenskaber tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk eller andet 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” og mistede derved vor egen identitet. Ligeegyldigt hvad, forvekslede vi enhver kritik med en trussel.

Vi blev enten selv alkoholikere, giftede os med dem eller begge dele. Hvis dette ikke lykkedes, fandt vi en anden tvangspersonlighed, f.eks. en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.

Vi levede livet med et offers standpunkt. Vi havde en overudviklet ansvarfølelse og foretrak derfor at bekymre os om andre frem for os selv. Når vi stolede på os selv, fik vi skyldfølelser og gav efter for andre. Vi blev 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. Vi fortsatte med at vælge utrygge forhold, da de lignede forholdet til vore alkoholiske eller dysfunktionelle forældre i barndommen.

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

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

Endnu mere selvudslettende blev vi afhængige af spænding i alle vore forhold, så vi foretrak konstant ufred frem for brugbare løsninger.

**Dette er en beskrivelse, ikke en anklage.**

## Formålsparagraf for ACA

Anonyme Voksne Børn 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.

Anonyme Voksne Børn er baseret på AA's Tolv Trin og Tolv Traditioner og er ikke tilknyttet nogen trosretning, sekt, politisk sammenlutning 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.**

## Mødeindledning B (fra Den røde bog)

Hej, mit navn er \_\_\_\_\_, jeg er et voksent barn. Velkommen til ACA-mødet her i \_\_\_\_\_. Vi mødes for at dele vore erfaringer med at vokse op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem. Disse erfaringer smittede os som børn, og de påvirker os i dag. Ved at praktisere de Tolv Trin og ved at komme regelmæssigt til møderne finder vi frihed fra virkningerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion. Som ACA-medlemmer kan vi genkende Tjeklistens karaktertræk. Vi lærer at leve i Løsningen og blive vore egne forældre på ny, én dag ad gangen.

Vil I venligst sammen med mig holde et øjeblik stilhed fulgt af Sindsrobønnen som åbning på mødet?

*(stilhed)* Tak! – „**Gud, 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. Tak!**“

Nu vil vi læse gruppens tekster:

- Jeg har bedt \_\_\_\_\_ om at læse Problemet (evt. Tjeklisten).
- Jeg har bedt \_\_\_\_\_ om at læse Løsningen.
- Jeg har bedt \_\_\_\_\_ om at læse de Tolv Trin.
- Jeg har bedt \_\_\_\_\_ om at læse de Tolv Traditioner  
(Nogle grupper læser Traditionerne ved slutningen af mødet.)

Måske er du blevet berørt af vore læsninger, selv om der ikke var synlig alkoholisme eller misbrug i dit hjem. Dette er udbredt, fordi dysfunktion kan forekomme i en familie uden tilstedeværelse af misbrug. Vi byder dig velkommen.

Hvis du deltager i et ACA-møde for første gang: Vil du venligst præsentere dig ved fornavn? Dette er ikke for at gøre dig forlegen, men for at vi kan lære dig bedre at kende. *(Mødelederen kan lede bifaldet, efter at personen har sagt sit navn).* Vi er glade for, at du er her. Kom tilbage!

Så tager vi en runde, hvor vi præsenterer os selv med fornavn.

ACA-programmet er ikke let, men hvis du kan rumme, hvad der kommer op ved seks møder i træk, vil du begynde at komme ud af be-

nægtelsen. Ved at konfrontere benægtelsen af misbrug eller dysfunktion i familien vil du få frihed fra fortiden. Dit liv vil forandre sig. Du vil få venner, og du vil lære at leve med flere valg og større personlig frihed. Du vil lære at fokusere på dig selv og lade andre tage ansvar for deres eget liv.

Hvis du vil være medlem af denne gruppe, kan du tale med mødelederen eller sekretæren efter mødet. Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er ønsket om at komme sig over følgerne af familiedysfunktion.

Gruppen har en telefonliste, som jeg vil sende rundt til opdateringer og tilføjelser. Dette er en frivillig telefonliste for gruppen. Føj dit navn til listen og lav de nødvendige rettelser. Kopier af listen ligger på litteraturbordet.

Jeg sender også en kalender rundt. Hvis du har lyst til at være mødeleder, så skriv dig på den dato, hvor du vil være mødeleder. Vi beder dig være aktiv i programmet som mødeleder.

*(Hvis det drejer sig om et to-timers møde, så annoncer, hvornår pausen vil være, og fortæl, hvad hver time af mødet vil indeholde, f.eks. diskussion af litteratur, emne-diskussion, speakermøde eller andet).*

I begyndelsen kunne mange af os ikke genkende eller acceptere, at nogle af vore holdninger eller adfærdsmønstre stammede fra at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie. Vi opfører os som voksne børn, hvilket betyder, at vi bringer selvtvivl og frygt indlært i barndommen med ind i vore voksne relationer. Ved at deltage i seks møder i træk og deltage regelmæssigt derefter vil vi komme til at kende og begynde at handle som vort Sande Selv.

Vi opmuntrer hvert medlem til at dele åbent om sine erfaringer så meget, som tiden tillader. Dette er et trygt sted at dele dine voksen- og barndomserfaringer, uden at nogen dømmer dig. For at alle kan få mulighed for at dele ved mødet, beder vi jer begrænse jeres indlæg til højst fem minutter.

Hvad du hører ved dette møde, skal blive i dette rum. Vi taler ikke med andre om en anden persons historie eller erfaringer. Vær venlig at respektere anonymiteten for dem, der har delt her i aften.

Før vi begynder mødet, vil jeg gerne nævne, at vi ikke „tvær snakker“ ved mødet. Tvær snak betyder at afbryde, hentyde til eller kommentere, hvad en anden har sagt under mødet.

Vi snakker ikke på tværs, fordi voksne børn kommer fra en familiebaggrund, hvor følelser og oplevelser blev dømt som forkerte eller unormale. I ACA må enhver person dele sine følelser og oplevelser uden at frygte for andres dom. Vi accepterer uden kommentarer, hvad andre siger, fordi det er sandt for dem. Vi arbejder på at tage mere ansvar i vores liv snarere end at give gode råd til andre.

Selv om mange ACA-medlemmer gør god brug af terapeuter og rådgivere, er vore møder ikke terapiesessioner. Vi diskuterer ikke terapeutiske metoder. Selv om vi måske deler om vort eget terapiarbejde, holder ACA-mødet fokus på de Tolv Trin og de Tolv Traditioner. Terapi er ikke en erstatning for ACA-møder eller arbejdet med Programmet.

Aftenens møde er et \_\_\_\_\_ (trinmøde, traditions-møde, speakermøde, emnemøde, litteratur-studiemøde eller andet).

Hvem har lyst til at begynde aftenens oplæsning eller talerunde?  
*(Hver enkelt deler om emnet eller læsningen, så længe mødet varer).*

## Mødeafslutning B

*(Begynd med at sende kurven rundt).* Det er nu blevet tid til Syvende Tradition, som siger, at „Enhver ACA-gruppe klarer sig selv økonomisk og afslår bidrag udefra“. Nykommere tilskyndes til at købe litteratur og behøver ikke bidrage ved deres første møde. Nu er det tid for ACA-relaterede meddelelser.

Det var alt for i aften. Tak, fordi du deltog, og bliv ved med at komme tilbage. Hvis du ikke fik delt i aften, kan du finde én at tale med efter mødet, hvis du har brug for at snakke.

Det er nu tid til at læse ACA-løfterne.

*(Efter oplæsningen af Løfterne bedes gruppens medlemmer rejse sig og danne en cirkel ved at holde hinanden i hånden. Bed et medlem lede afslutningsbønnen efter eget valg).*

**Kom tilbage. Det virker!**