

## Introduktion

ACA (Adult Children of Alcoholics) vuxna barn till alkoholister är ett tolvstegsprogram baserat på de tolv stegen och de tolv traditionerna skapat av personer som växt upp i hem med alkoholism eller annan dysfunktion. ACA:s program grundar sig på övertygelsen att familjedysfunktion är en sjukdom som överfördes till oss som barn och som fortsätter att påverka oss som vuxna. Vi har även medlemmar som växte upp i hem där det inte fanns alkohol eller droger, men där det förekom övergrepp, försummelse eller andra osunda beteenden.

Vi träffas för att dela våra erfarenheter och vårt tillfrisknande i en atmosfär av ömsesidig respekt. Vi upptäcker hur alkoholism och annan familjedysfunktion påverkade oss som barn och hur det påverkar oss än idag. Vi börjar se vad som var osunt i vår barndom. Genom att tillämpa de tolv stegen, fokusera på ACA:s lösning och acceptera en älskande Högre Kraft, såsom vi förstår den, finner vi frihet.

## Varför vi kom till ACA

Våra beslut och svar på livet verkade inte fungera. Våra liv hade blivit ohanterliga. Vi hade förbrukat alla sätt som vi trodde skulle kunna göra oss lyckliga. Vi hade ofta förlorat vår kreativitet, flexibilitet och humor. Det var inte längre ett alternativ att fortsätta leva på samma sätt. Trots detta kändes det nästintill omöjligt att överge tanken på att klara oss själva. Helt utmattade, fortsatte vi hoppas på att en ny relation, ett nytt jobb eller en flytt skulle vara lösningen, men så var aldrig fallet. Vi bestämde oss för att söka hjälp.

## Varför vi ”fortsätter att komma tillbaka”

I slutet på våra ACA-möten uppmuntrar gruppmedlemmarna varandra att ”fortsätta komma tillbaka”. Varför? För att vi träffar människor som lyssnar på oss när vi pratar. De dömer oss inte och försöker inte att förändra oss. De avbryter oss inte när vi talar. De berättar bara att om vi regelbundet fortsätter att komma på möten kommer vi gradvis börja känna oss bättre. Det gör vi.

## Detta gör vi på ACA-möten

- Vi delar med oss av vad som händer i våra liv och hur vi hanterar dessa problem i vårt tillfrisknande (dvs. delar våra erfarenheter, styrka och hopp).
- Vi bygger upp ett personligt stödnätverk.
- Vi övar oss i tillfrisknande och personlig gränssättning genom att ge service.

## Detta gör vi inte på ACA-möten

- Vi ägnar oss inte åt ”crosstalk”.
- Vi avbryter inte andra.
- Vi hänvisar inte till andras delningar.
- Vi kommenterar inte vad andra säger.
- Vi kritiserar inte.
- Vi ger inte råd.
- Vi distraherar inte andra som talar genom ord, viskningar, gester, ljud eller rörelser.
- Vi bryter inte anonymiteten för andra.
- Vi berättar inte i något sammanhang vad som sagts på möten.

## Hur vi arbetar med programmet för att tillfriskna

Alla tillfrisknar i sin egen takt. Erfarenheten har visat att de ACA-medlemmar som haft störst framsteg på kortast tid är de som använder sig av verktygen för tillfrisknande.

## Verktyg för tillfrisknande i ACA

- Vi går på möten och ringer programvänner för att prata om situationer som kommer upp under vårt tillfrisknande.
- Vi läser ACA-litteratur och lär oss av andras erfarenheter samtidigt som vi får klarhet om våra egna erfarenheter.
- Vi definierar och förstärker våra gränser.
- Vi arbetar med och använder oss av de tolv stegen och de tolv traditionerna.

- Vi identifierar de personer, platser och saker som är sunda och bra för våra liv idag och överger de som inte är det.
- Vi återförenas med vårt inre barn eller sanna jag.
- Vi arbetar tillsammans med vår sponsor och bygger upp ett nätverk som ger oss stöd.
- Vi går på möten som fokuserar på de ämnen som vi behöver arbeta med.
- Vi gör service inom ACA.

Att lyssna på andra och på oss själv under mötena hjälper oss i vårt tillfrisknande. Att dela på möten kan ibland hjälpa oss att fokusera, definiera och klargöra våra problem. Vi uttrycker våra känslor. Att säga saker högt hjälper oss att lösa vissa problem. Vi pratar om vår handlingsplan för att förändra våra liv eller hur väl den nuvarande planen fungerar. Ibland delar vi om våra framsteg och våra segrar. Vi använder ofta våra möten som en måttstock för det övergripande programmet och jämför vårt nuvarande liv i programmet med vårt vuxna liv innan vi kom till ACA.

På våra möten lär vi oss att förstå hur våra erfarenheter från barndomen har format våra attityder och beteenden samt de val vi gör idag. Vi hör andra tala om sina erfarenheter och vi känner igen oss. Vi lär oss hur vi kan förändras. Vi känner på oss att det inom oss finns en person som inte är samma som den personen vi lärde oss av andra att vi skulle vara. Somliga kallar detta för vårt ”inre barn”. Vi upptäcker oss själva.

Vi läser ACA-relaterad litteratur, litteratur som ofta blir vår livboj. Det vi har läst håller oss flytande när det blåser upp en tillfällig storm omkring oss. Många av oss skriver dagligen och kommer fram till att detta hjälper oss att få perspektiv på tillvaron. Några skriver för att komma i kontakt med sitt inre barn. Vi skriver om vår barndom, dagliga reflektioner, återkommande svårigheter och upptäckter om livet och oss själva. När nya frågor dyker upp skriver vi om dem. Vi går på olika ACA-evenemang för att lära oss spontanitet och hur man har roligt.

Gradvis börjar vi känna igen de negativa budskapen från vår barndom som styr våra liv idag. Vi lär oss hur vi

kan ersätta dem med sunda beteenden. Detta är första steget mot att "omföräldra" oss själva. När vi gradvis börjar omföräldra oss själva förändras vår inställning till livet. Vi börjar se på det utifrån ett känslomässigt moget perspektiv. I slutändan blir vi lyckligare, starkare och mer funktionella personer – bättre på att hantera livet. Vi lär oss att respektera andra och oss själv. Vår livskvalitet kommer att förbättras när vi lär oss att definiera och kommunicera våra gränser och insisterar på att de respekteras.

Erfarenheten har visat att de ACA-medlemmar som använder sig av "verktygen för tillfrisknande i ACA" är de som gör störst framsteg på kortast tid. Det har även visat sig att alla tillfrisknar i sin egen takt. Vi är alla olika individer med olika erfarenheter och bakgrund.

### Medlemskap

Enda villkoret för medlemskap är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i ett hem med alkoholism eller annan dysfunktion.

### ACA:s förhållningssätt till litteratur

Många tolvstegsprogram kräver att endast litteratur som publicerats inom programmet ska finnas tillgänglig på möten. ACA har sedan starten utgått ifrån att värdefull information även existerar utanför programmet. Vi rekommenderar dock att den utomstående litteratur som används på möten ska vara förenlig med ACA:s tolv steg och tolv traditioner. Programmet rekommenderar även att sådan litteratur hålls isär från konferensgodkänd litteratur. För mer information om ACA:s förhållningssätt till litteratur hänvisas till broschyren "ACA:s litteraturpolicy".

### Frivilliga bidrag

Vi kräver inga avgifter för medlemskap i ACA, dock är vi helt självförsörjande genom frivilliga bidrag. Vi ger våra bidrag i enlighet med sjunde traditionen, efter vår förmåga och som ett erkännande på vad programmet gjort för oss.

På gruppnivå används bidragen för att hålla gruppen vid liv (till hyra, kaffe, te, litteratur etc.). På regional nivå används bidragen till att hålla kommunikationen öppen mellan regionerna och WSO (World Service Organization). WSO använder bidragen till att hjälpa människor över hela världen att hitta till våra möten. Varje medlem har ett ansvar att hålla ACA levande genom att se till att deras möte stödjer ACA i sin helhet, dvs. gruppen, Intergruppen (ACA-Sverige), regionen och WSO.

### Tillhörighet

ACA är ett självständigt tolvstegsprogram baserat på de tolv stegen och de tolv traditionerna. Vi är inte anslutna till någon annan tolvstegsorganisation. Vi samarbetar dock med andra tolvstegs- och tolvtraditionsprogram. Vi är inte anslutna till någon sekt, samfund, organisation, institution, politisk eller brottsbekämpande grupp. Vi engagerar oss inte i några debatter och vi stödjer eller motverkar inte några kampanjer.

### Personlig inbjudan

Detta är din personliga inbjudan att komma till ACA och att *fortsätta komma tillbaka*. Din närvaro på mötena hjälper oss i vårt tillfrisknande. Vi vet att programmet fungerar för oss. Vi har ännu inte sett någon misslyckas som ärligt arbetar i programmet. Detta är vår väg till klarhet, vårt program för sinnesro.

Vi bjuder in dig att delta, ACA fungerar!

Vänligen kopiera endast för distribution inom ACA eller genom skriftlig tillåtelse av

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

---

# ACA är...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
<http://acawsoec.com>  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-sv-a (2019/09)