



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.

## YETİŞKİN ÇOCUKLAR ÖRNEK TOPLANTI ŞABLONU

Merhaba, benim adım \_\_\_\_\_. Ben bir yetişkin çocuğum. \_\_\_\_\_ Yetişkin Çocuklar toplantısına hoşgeldiniz. Alkolik veya işlev bozukluğu olan bir evin çocuğu olarak büyümenin bize getirdiği tecrübeyi paylaşmak üzere toplandık. Bu tecrübe bize o zaman bulaştı ve bugün bizi etkiliyor. Oniki basamağı uygulayarak ve toplantılara düzenli şekilde katılarak, alkolizmin ve aile işlev bozukluğunun etkilerinden özgürleşiyoruz. Yetişkin Çocuklar üyeleri olarak, “Çamaşır Listesi”ndeki özelliklerle kendimizi tanımlıyoruz. Kendimize “Çözüm” içinde ebeveynlik ederek yaşamayı gün be gün öğreniyoruz.

Lütfen sessiz bir anın devamında Dinginlik Duası'yla toplantıyı açmak için bana katılır mısınız?

*(Sessizlik) Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edecek dinginliği,  
Değiştirebileceğim şeyleri değiştirecek yürekliliği,  
Ve bunları ayırt etmesini bilecek bilgeliği kazandırır mısın?  
Benim ki değil senin iraden gerçekleşsin.*

Şimdi grubun okumalarını okuyacağız.

- \_\_\_\_\_'ndan Sorun'u okumasını rica ediyorum (Çamaşır Listesi'nden adapte edilmiştir).
- \_\_\_\_\_'ndan Çözümü okumasını rica ediyorum.
- \_\_\_\_\_'ndan 12 Basamağı okumasını rica ediyorum.
- \_\_\_\_\_'ndan 12 Geleneği okumasını rica ediyorum.

Evinizde belirli alkolizm ya da bağımlılık olmasa da okumalarımızda kendinizle ilgili özellikler bulmuş olabilirsiniz. Buna sık rastlanır, çünkü bağımlılığın olmadığı ailelerde işlev bozukluğu olabilir. Hoşgeldiniz.

*(Açık Toplantı İçin)* Eğer Yetişkin Çocuklar toplantısına ilk kez katılıyorsanız, lütfen bize kendinizi ilk adınızla tanıtır mısınız? Bu sizi utandırmak için değil fakat sizi tanımak istiyoruz (Yazıyı okuyan, kişi adını söyledikten sonra alkışlamayı başlatır). Burada olduğunuz için mutluyuz. Gelmeye devam edin.

Şimdi odada bir tur dönüp kendimizi ilk adlarımızla tanıtalım mı?

Yetişkin Çocuklar programı kolay değildir, fakat peş peşe altı toplantı boyunca dinleyeceklerinizle baş edebilirsiniz, inkardan sıyrılmaya başlayacaksınız. Ailenizin bağımlılıkları ve işlev bozukluğuyla ilgili inkarınızla yüzleşmek sizi geçmişten özgürleştirecektir. Hayatınız değişecektir. Arkadaşlar edinecek ve daha çok seçenekle ve kişisel özgürlükle nasıl yaşanacağını gerçekten öğreneceksiniz. Kendiniz üzerine odaklanmayı ve başkalarının kendi hayatları için sorumluluklarını almalarına fırsat tanıyacaksınız.

*(Açık Toplantı İçin)* Eğer bu gruba üye olmak istiyorsanız lütfen toplantıdan sonra sekreterle konuşun. Yetişkin Çocuklar üyeliği için sadece bir gereklilik vardır: Aile işlev bozukluğunun etkilerinden kurtulmak için bir arzu.

Grubun, eklemeler ve güncellemeler için dolaştıracığımız bir telefon listesi var. Bu grup için gönüllü bir telefon listesidir. Adınız listeye ekleyin ve değişiklik olursa düzeltin. Telefon listesinin kopyaları literatür masamızda mevcuttur.

Ayrıca bir de takvim dolaştırıyoruz. Eğer toplantılardan herhangi birine sekreterlik etmek istiyorsanız istediğiniz tarihe isminizi yazınız. Sizden toplantı sekreteri olmak için programda aktif olmanızı istiyoruz.

*(Eğer bu iki saatlik bir toplantıysa, aranım ne zaman olacağını ve hangi saatin neyi kapsayacağını anons edin, ör: Literatür tartışması, konu tartışması, paylaşım, vs.)---*

Başta, birçoklarımız bugünkü bazı tavır ve davranışlarımızın, çocukluğumuzda alkolizm veya işlev bozukluğuyla ilintili yaşadıklarımızdan sonuçlandığını tanıyamaz veya kabul edemezdi. Yetişkin Çocuk olmak anlamına gelen, çocukluğumuzda öğrendiğimiz kendinden şüphe ve korkuyu yetişkin ilişkilerimize taşıyan davranışlarda bulunurduk. Altı toplantıya peş peşe ve ardından da toplantılara düzenli bir şekilde katılarak gerçek şahsiyetimizi tanımaya ve kendimiz gibi davranmaya başlayacağız.

Zaman izin verdiği ölçüde tüm üyeleri tecrübelerini açıkça paylaşmaya cesaretlendiriyoruz. Burası yargılanmadan yetişkinlik ve çocukluk tecrübelerinin paylaşıldığı güvenli bir ortamdır. Toplantı sırasında herkese paylaşma şansı tanımak için tüm üyelerden paylaşımlarını beş dakikayla sınırlamalarını istiyoruz.

Bu toplantıda duyduklarınız burada kalmalıdır. Bir başkasının hikayesini ya da tecrübesini başkalarına anlatmıyoruz. Lütfen bu akşam burada paylaşanların adsızlığına saygı gösterelim.

Toplantıya başlamadan önce, toplantıda “karışma” yapmadığımızdan bahsetmek istiyorum. “Karışma” sözünü kesme, referans gösterme ya da toplantı sırasında birinin söylediklerine yorum yapmak anlamına gelir.

Karışmıyoruz, çünkü Yetişkin Çocuklar olarak duyguların ve algıların yanlış ya da kusurlu olarak yargılandığı ailelerden geliyoruz. Yetişkin Çocuklar’da yargılanma korkusu olmadan her kişi duygularını ve algıladıklarını paylaşabilir. Başkalarının ne dediğini yorum yapmadan kabul ediyoruz çünkü bu onlar için doğru. Hayatlarımızda başkalarına öğüt/nasihat vermek yerine daha fazla sorumluluk almaya çalışıyoruz.

### **Başkalarını Düzeltmek: Dinlemeyi Öğrenmek**

Bir Yetişkin Çocuklar toplantısında birisi duygusallaştığında ona sarılmaya, onu mutlu etmeye rahat ettirmeye çalışmıyoruz. Eğer birisi toplantıda ağlamaya başlarsa hislerini/duygularını kesmeden yaşamasına izin veriyoruz.

O kişiye dokunmak ya da sarılmak “düzeltmek” olarak bilinir. Çocukken davranışlarımızla ebeveynlerimizi düzeltmeye veya kontrol etmeye çalıştık. Yetişkin Çocuklar’da kendimize bakmayı öğreniyoruz. Başkalarını toplantılarımıza kabul ederek ve onları dinleyerek destekliyoruz. Duygularını huzur içinde hissetmelerine izin veriyoruz.

### **Yetişkin Çocuklar Terapi Değildir**

Birçok Yetişkin Çocuklar üyesi terapist ve danışmanlardan faydalansa da, toplantılarımız terapi seansı değildir. Terapi yöntemlerini tartışmıyoruz. Danışmanlıkla ilgili paylaşabiliriz ancak Yetişkin Çocuklar’ın odak merkezi Oniki Basamak ve Oniki Gelenek’tir. Terapi, Yetişkin Çocuklar’ın toplantı veya çalışma programının yerini tutmaz.

Bu akşamki toplantımızı \_\_\_\_\_ toplantısıdır (*Basamak, Gelenek Çalışması, Konuşmacı, Tartışma Toplantısı, literatür çalışması, vs*).

Bu akşamın paylaşımına ya da okumasına kim başlamak ister? (*Katılımcılar toplantı süresince paylaşır ya da konuyla ilgili konuşur*).

### **Toplantı Kapanışı**

(*Sepeti dolaştırmaya başlamalı*) Şimdi “Her Yetişkin Çocuklar grubu, dış katkıları reddederek, kendi kendine tamamen yetmelidir.” şeklinde anılan yedinci geleneğimize sıra geldi. İlk kez gelenlerin basılı malzemelerden satın almasını tavsiye ederiz ancak katkıda bulunmalarına gerek yoktur. Şimdi sırada sekreterin anonsları var.

Vaktimiz burada sona erdi. Geldiğiniz için teşekkür ederiz ve gelmeye devam edin. Eğer bu akşam paylaşamadıysanız konuşmaya ihtiyacınız varsa toplantıdan sonra biriyle konuşun. Şimdi Yetişkin Çocuklar’ın Vaatlerini okumaya sıra geldi. (Vaatler okunduktan sonra, grup üyelerinden el ele tutuşarak bir çember oluşturmaları istenir. Bir grup üyesinden kapanış duasını okuması istenir)

Gelmeye devam edin. İşe yarıyor!

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.