

## NÁVRHY NA USPORIADANIE WORKSHOPU O SPONZORSTVE V DDA

Mnohé skupiny DDA kontaktovali Svetovú organizáciu služieb<sup>1</sup> s otázkou, ako zlepšiť sponzorstvo<sup>2</sup>, prípadne ako zapojiť viac ľudí na úrovni miestnej skupiny. Každoročná Výročná pracovná konferencia<sup>3</sup> sa tiež vyjadrila k požiadavkám skupín, ktoré hľadali informácie, ako viesť sponzorstvo efektívne. Tento leták dopĺňa existujúcu literatúru o sponzorstve schválenú Konferenciou ACA<sup>4</sup>.

Sponzorstvo v DDA závisí od prístupu jednotlivca a jeho postoja. Musíme pochopiť, že ako dospelé deti máme čo ponúknuť jeden druhému. Prežili sme dysfunkčné detstvo a teraz pracujeme na uzdravovaní. Už sa nesnažíme len prežívať, ale hľadáme a nachádzame skutočné spojenie so samými sebou, s inými a s našou Vyššou silou. Môžeme pomôcť iným dospelým deťom, keď veda, náboženstvo alebo iné prístupy zlyhávajú. Toto je dôležitý fakt o DDA. Vďaka tejto skutočnosti vieme postaviť základy nášho sponzorstva a pomôcť väčšine ľudí. Toto nazývame spolupútnictvom.

Ponúkame vám niekoľko základných návrhov, ako organizovať workshop o sponzorstve vo vašej lokalite. Najprv si prečítajte leták o sponzorstve v DDA a 11. kapitolu z Veľkej červenej knihy. Potom prediskutujte so svojou domovskou skupinou alebo interskupinou možnosť zorganizovať workshop o sponzorstve. Usporiadajte pracovný míting, kde zistíte záujem. Na mítingu sa zvyčajne vyberá dátum a čas workshopu. Vyberte vhodné miesto a zároveň prediskutujte a vyberte tému.

Následne vyberte potenciálnych spípkrov. Kontaktujte členov DDA vo vašej lokalite, ktorí by sa chceli zapojiť. Opýtajte sa, či majú sponzora alebo ho niekedy v minulosti mali.

- 1) ACA World Service Organization (ACA WSO) – Svetová organizácia služieb medzinárodného spoločenstva DDA.
- 2) Sponzorstvo v našom programe neznamená finančnú podporu, ale pomoc iného člena programu pri práci na programe.
- 3) ACA Annual Business Conference (ACA ABC) – Výročná pracovná konferencia medzinárodného spoločenstva DDA.
- 4) Adult Children of Alcoholics & Dysfunctional Families (ACA) – medzinárodné spoločenstvo DDA.

Spíkkri na workshope by mali niesť jasné posolstvo DDA. Z pochopiteľných dôvodov by nemali workshop viesť ľudia, ktorí nie sú aktívne zapojení do programu DDA.

Nakoniec pripravte program, v ktorom bude časový rozvrh podujatí, a rozdajte pozvánky na workshop. Môžete sa tiež dohodnúť, že budete nahrávať príspevky, ktoré môžu slúžiť ako zdroj informácií pre nováčikov alebo ako pomôcka pre nových sponzorov.

### PLÁNOVANIE A PRÍPRAVA

1. Prečítajte si o sponzorstve v DDA.
2. Ohlášate pracovný míting s cieľom zistiť záujem a pripravte si plán.
3. Zvoľte dátum, čas a miesto workshopu.
4. Zvoľte vhodnú tému workshopu.
5. Vyberte spíkkrov.
6. Pripravte program workshopu.
7. Rozošlite pozvánky.

### VÝBER TÉMY WORKSHOPU

Okrem všeobecného opisu sponzorstva v DDA by sa váš workshop mal zamerať na nasledujúce témy:

- ako používať Žltý pracovný zošit;
- Vnútorne dieťa a Dvanásť krokov;
- sponzorstvo „na diaľku“ alebo „skupinové“ sponzorstvo;
- sponzorstvo vo forme „spolupútnictva“;
- princípy Dvanástich krokov;
- postup uzdravovania DDA.

Nasledujúca téma by mohla byť Piaty krok a ako si vypočít Piaty krok. Účastníci workshopu si môžu prečítať prílohu B z Veľkej červenej knihy („Vypočítanie Piateho kroku“). Sponzori sa môžu podeliť o svoje skúsenosti s vypočítaním Piateho kroku sponziho (sponzorovaného člena) a s tým, ako pokračujú po

jeho ukončení. Mnohí sponzori odporúčajú pokračovať s prácou na Šiestom a Siedmom kroku. Počas práce na Piatom kroku sponzor môže pomôcť sponzimu rozpoznať charakterové nedostatky a začať so zoznamom Ôsmeho kroku.

### CVIČENIA PRE SPONZOROV

#### Vychádzajte z vlastnej skúsenosti

Ak vás niekto v minulosti požiadal o sponzorstvo, nekomplikujte to. Spomeňte si, ako ste pracovali na programe s vaším sponzorom. Aj keď ste neprešli formálnym sponzorstvom, stále môžete sponzorovať iných, ak ste pracovali na niektorých Krokoch DDA a ste ochotní učiť sa. Zamyslite sa nad týmito otázkami:

Vaša skúsenosť, ktorú ste nadobudli v úlohe sponziho, vás môže veľmi dobre usmerniť aj vo vašej úlohe sponzora. Ak vás sponzor napríklad požiadal, aby ste sa vyvarovali závislého správania a pravidelne sa zúčastňovali na mítingoch, môžete svojho sponziho požiadať o to isté.

#### Stanovte si pravidlá

Mnohí sponzori hneď na začiatku oznámia svoje očakávania. Znovu si prejdite svoje vlastné skúsenosti s tým, čo sa vám ako sponzimu osvedčilo a čo nie. Pomôžte si otázkami:

- Čo ste ochotní urobiť ako sponzor?
- Čo budete očakávať od sponziho?
- Ako často budete so sponzom komunikovať a akou formou?
- Ak sa budete stretávať osobne, kde a kedy to bude?
- Budú chvíle, keď pre sponziho nebudete dostupní?
- Ako zabezpečíte, aby bol váš vlastný program DDA vašou prioritou?

#### Uvedomte si postupnosť Krokov

Na to, aby ste mohli byť dobrým sponzorom DDA, musíte pochopiť súvislosť medzi Zoznamom črt dospelého dieťaťa a Krokmi DDA, najmä Prvým krokom. Následky rodinnej dysfunkcie uvedené v Prvom kroku sú Črty dospelého dieťaťa.

Prejavujú sa tak, že máme strach z autorít, pocity viny, keď sa postavíme sami za seba, stane sa z nás alkoholik alebo si zoberieme alkoholika, prípadne oboje. Rodinná dysfunkcia má aj iné dôsledky, ale pre prácu na Prvom kroku je dôležité pochopiť Zoznam črt dospelého dieťaťa.

Práve Prvý krok DDA sa sústreďuje na následky alkoholizmu a rodinnej dysfunkcie a na našu bezmocnosť voči nim. Prvý krok nás nabáda zamyslieť sa na tým, ako naše naučené vzorce správania z detstva narúšajú náš život v dospelosti. Ak si úprimne priznáme svoje skryté strachy a tajomstvá, uvedomíme si, že náš život sa stal nevládnuteľným. Jediná možnosť je dôkladne sa pozrieť na svoje Črty dospelého dieťaťa.

Prispôbené kroky DDA sú navrhnuté s cieľom pomôcť dospelému dieťaťu. Poukazujú na traumy a zanedbávanie, ktorými sme si ako deti prešli, a zároveň sa venujú aj závislej stránke našej osobnosti dospelého dieťaťa. Dvanásť krokov DDA poukazuje na hanbu, opustenie, strach a hlboko zakorenený pocit, že sme nepodarok. Zároveň nás práca na Krokoch vedie k tomu, aby sme si uvedomili vlastnú hodnotu, odpustili samým sebe a prostredníctvom svojho Vnútorného dieťaťa nadviazali skutočný vzťah s Vyššou silou.

Najprv musíme pochopiť bezmocnosť a bezradnosť v Prvom kroku. Dobrý sponzor DDA by mal poznať postupnosť uzdravovania, ak má pomôcť druhému členovi v jeho uzdravovaní. Názory na postupnosť uzdravovania sú rôzne a DDA si zvolilo Dvanásť krokov ako jednu z metód. Dvanásť krokov nám ukazuje progresívnu cestu uzdravovania, ktorá sa začína dosiahnutím dna a vedie k duchovnému prebudeniu alebo uvedomeniu.

V nasledujúcom cvičení je vašou úlohou vymenovať postupnosť uzdravovania obsiahnutú v Krokoch. Po tom, ako sa dospelé dieťa ocitne na dne, postupne prechádza jednotlivými Krokami, ak nájde ochotu vydať sa na túto cestu. Dospelé dieťa si prizná bezmocnosť a nevládnuteľnosť v Prvom kroku a otvorí sa existencii Vyššej sily v Druhom kroku. Od Tretieho kroku doplníte postupne každý ďalší Krok, tak ako ho sami chápete. Pomôcť vám môže, keď si prečítate jednotlivé Kroky a porozmýšľate nad tým, čo je ich cieľom.

**Prvý krok** – Pád na dno a priznanie bezmocnosti a nevládnuteľnosti.

**Druhý krok** – Objavenie viery. Snaha byť otvorený voči existencii Vyššej sily a návratu k duševnému zdraviu.

**Tretí krok** \_\_\_\_\_

**Štvrtý krok** \_\_\_\_\_

**Piaty krok** \_\_\_\_\_

**Šiesty krok** \_\_\_\_\_

**Siedmy krok** \_\_\_\_\_

**Ôsmy krok** \_\_\_\_\_

**Deviaty krok** \_\_\_\_\_

**Desiaty krok** \_\_\_\_\_

**Jedenásty krok** \_\_\_\_\_

**Dvanásty krok** \_\_\_\_\_

*Dvanásť krokov pre program DDA sme prevzali z programu Anonymných alkoholikov a upravili so súhlasom Alcoholics Anonymous World Service, Inc.*

Local information:

# Usporiadanie workshopu o sponzorstve v DDA



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

+1(310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.