

og oss selv. Livskvaliteten vår forbedres når vi lærer å definere og kommunisere grensene våre, og insisterer på at de blir hedret.

Vi har lært av erfaring at de ACA-medlemmene som får størst utbytte på kortest tid, er de som bruker tilfriskningsverktøyene. Vi har også funnet ut at hver og en av oss tilfriskner i sitt eget tempo og i sin egen tid. Vi er alle individer med ulike opplevelser og bakgrunner.

Medlemskap

Det eneste kravet for medlemskap er et ønske om å komme seg etter virkningene av å ha vokst opp i et alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonelt hjem.

Retningslinjer for litteratur

Mange tolvtrinnsprogrammer krever at kun litteratur som er utgitt innenfor programmet, er tilgjengelig på møtene. ACA-programmet har fra begynnelsen av hevdet at det finnes verdifull informasjon utenfor programmet. Vi anbefaler at all ekstern litteratur som bringes inn i møtene, er i samsvar med ACAs tolv trinn og tolv tradisjoner. Programmet vårt foreslår også at slik litteratur holdes adskilt fra ACAs konferanssegodkjente litteratur. For mer informasjon om ACAs litteraturpolicy, se brosjyren med tittelen "The ACA Literature Policy."

Bidragene er frivillige

Det kreves ingen kontingent eller avgifter for medlemskap. Vi er imidlertid fullstendig selvfinansierende gjennom våre egne bidrag. Vi gir våre syvende tradisjonsdonasjoner på møtene etter evne, i erkjennelse av fordelene programmet gir oss.

På møtenivå brukes bidragene våre til å holde dørene åpne (betale husleie, kjøpe forfriskninger, gjøre litteratur tilgjengelig). På regionalt nivå brukes bidragene våre til å holde kommunikasjonslinjene åpne mellom intergrupper og World Service, og på World Service-nivå slik at folk kan finne møter. Hvert medlem har et ansvar for å holde ACA i drift ved å sikre at møtene

deres støtter deres intergruppe, region og World Service organisasjoner.

Tilknytning

ACA er et selvstendig og uavhengig 12 trinns- og 12 tradisjonsprogram. Vi er ikke tilknyttet noen andre 12 trinnsorganisasjoner. Vi samarbeider imidlertid med andre 12 trinns- og 12 tradisjonsprogram. Vi er ikke allierte med noen sekter, trosretninger, organisasjoner, institusjoner, politiske grupper eller lovhåndhevende myndigheter. Vi engasjerer oss ikke i noen kontroverser, og vi støtter eller motarbeider ingen saker.

En personlig invitasjon

Dette er din personlige invitasjon til å komme til ACA og til å *fortsette å komme tilbake*. Din tilstedeværelse på møtene hjelper oss i vår tilfriskning. Vi vet at dette programmet fungerer for oss. Vi har ennå ikke sett noen mislykkes som jobber ærlig med programmet. Dette er vår vei til sunn fornuft, vårt program for å finne ro.

Vi inviterer deg til å delta. ACA fungerer!

Vennligst trykk opp og distribuer kun innenfor ACA, eller etter skriftlig tillatelse fra:

**Adult Children of Alcoholics®
World Service Organization, Inc.**

+1(310) 534-1816

www.adultchildren.org
info@acawso.org

Lokal informasjon:

Hva er ACA



**Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families**
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt.

Introduksjon

ACA “Adult Children of Alcoholics” er et 12 trinns- og 12 tradisjonsprogram bestående av menn og kvinner som har vokst opp i alkoholisererte eller på annen måte dysfunksjonelle hjem. ACA-programmet ble grunnlagt på troen på at dysfunksjon i familien er en sykdom som påvirket oss som barn og som fortsatt påvirker oss som voksne. Våre medlemmer inkluderer også voksne som kommer fra hjem hvor det ikke var alkohol- eller rusmisbruk, men hvor det var krenkelser, omsorgssvikt eller usunn atferd.

Vi møtes for å dele våre erfaringer og vår bedring i en atmosfære preget av gjensidig respekt. Vi oppdager hvordan alkoholisme og andre dysfunksjonelle familieforhold påvirket oss i fortiden, og hvordan det påvirker oss i dag. Vi begynner å se de usunne trekkene ved barndommen vår. Gjennom å praktisere de 12 trinnene, fokusere på ACAs Løsning og akseptere en kjærlig Høyere Kraft som vi selv oppfatter den, vil vi finne frihet.

Hvorfor vi kom til ACA

Våre beslutninger og respons på livet virket ikke å fungere. Våre liv hadde blitt uhåndterlige. Vi prøvde alle måter vi trodde kunne gjøre oss lykkelige. Vi mistet ofte vår kreativitet, fleksibilitet og sans for humor. Å fortsette den samme tilværelsen var ikke lenger et alternativ. Likevel fant vi det nesten umulig å gi slipp på tanken om å kunne fikse oss selv. Utmattet håpet vi at et nytt forhold, en ny jobb eller en flytting ville være løsningen, men det var det aldri. Vi tok beslutningen å søke hjelp.

Hvorfor vi “fortsetter å komme tilbake”

På slutten av et ACA-møte oppmuntrer gruppe-medlemmene hverandre med ordtakene “fortsett å komme tilbake”. Hvorfor? Vi fant folk på møtene som lyttet til oss når vi snakket. De dømte oss ikke. De prøvde ikke å fikse oss. De avbrøt oss ikke. De fortalte oss bare at hvis vi kom på møter regelmessig, ville vi gradvis begynne å føle oss bedre. Og det gjorde vi.

Hva vi gjør på ACA-møtene

- Vi deler hva som skjer i livene våre, og hvordan vi håndterer disse problemene i vårt tilfriskningsarbeid (dvs. vi deler vår erfaring, styrke og håp).
- Vi bygger et personlig støttenettverk.
- Vi praktiserer vår bedring og personlige grenser ved å gi service.

Hva vi ikke gjør på møtene

- Vi driver ikke med kryss-snakking.
- Vi kritiserer ikke.
- Vi kommenterer ikke det andre sier.
- Vi gir ikke råd.
- Vi distraherer ikke andre fra den som snakker med ord, hvisking, gester, støy eller bevegelser.
- Vi bryter ikke andres anonymitet.
- Vi gjentar aldri noe som er sagt på møtene.

Hvordan vi jobber med tilfriskningsprogrammet

Hver person får tilfriskning i sitt eget tempo. Vi har lært av erfaring at de som får mest tilfriskning på kortest tid, bruker tilfriskningsverktøyene.

ACAs tilfriskningsverktøy

- Vi går på møter og ringer andre i programmet for å snakke om ting som handler om tilfriskning.
- Vi leser ACA-litteratur og lærer om andres erfaringer, samtidig som vi får klarhet rundt våre egne erfaringer.
- Vi definerer og styrker våre egne grenser.
- Vi jobber med, og bruker, de tolv trinn og de tolv tradisjoner.
- Vi identifiserer de menneskene, stedene og tingene som er sunne og nyttige for livene våre i dag, og ser bort fra det som ikke er det.
- Vi får ny kontakt med vårt indre barn eller sanne selv.
- Vi jobber med en sponsor og bygger et nettverk av støtte.

- Vi går på møter som fokuserer på temaer vi trenger å jobbe med.
- Vi yter service i ACA.

Å lytte til andre og til det vi deler selv på møtene hjelper oss i vår tilfriskning. Deling på møter hjelper oss noen ganger å fokusere, definere og tydeliggjøre problemene våre. Vi uttrykker våre følelser. Å snakke høyt hjelper oss å løse noen problemer. Vi snakker om våre handlingsplaner for å endre våre liv, eller hvor godt vår nåværende plan fungerer. Noen ganger rapporterer vi om fremganger eller seire. Vi bruker ofte møtene til en realitetssjekk på det overordnede programmet vårt, ved å sammenligne vårt nåværende liv i programmet med vårt voksne liv før vi kom til ACA-programmet.

I møtene begynner vi å forstå hvordan barndomsopplevelsene våre former holdningene, atferden og valgene våre i dag. Vi hører andre snakke om sine opplevelser, og vi kjenner oss igjen. Vi lærer hvordan vi kan forandre oss. Vi føler at det i oss selv finnes et menneske som ikke er slik vi ble lært opp til å være. Noen kaller dette vårt indre barn. Vi oppdager oss selv.

Vi leser litteratur om ACA-temaer, og bruker ofte litteraturen som redningsflåter. Vi holder fast ved det vi har lest når havet midlertidig blir stormfullt. Mange av oss skriver daglig, og opplever at det hjelper oss å sette ting i perspektiv. Noen av oss skriver for å komme i kontakt med våre indre barn. Vi skriver om barndommen vår, daglige tanker, gjentakende utfordringer og oppdagelser om livet og oss selv. Vi skriver om nye temaer etter hvert som de dukker opp. Vi tar med oss ACA til aktiviteter utenfor møtene for å lære spontanitet og hvordan vi kan ha det gøy.

Gradvis begynner vi å gjenkjenne de negative budskapene vi fikk fra foreldrene våre og andre i barndommen, og som styrer livene våre. Vi lærer hvordan vi kan erstatte dem med sunn atferd. Dette er et første skritt mot å gi oss selv foreldreomsorg. Når vi gradvis gir oss selv sunn foreldreomsorg, endres vårt syn på livet. Til syvende og sist blir vi lykkeligere, sterkere og mer kapable mennesker – bedre i stand til å takle livet. Vi lærer å respektere andre