

REKKEFØLGEN I ACA-TILFRISKNINGEN

Nå bunnen/be om og akseptere hjelp
Innrømme maktesløshet og u håndterbarhet
Bli åpen for åndelighet og en åndelig løsning
Bli ærlig og nøytralt undersøke fortiden vår
Fortelle historien vår åpent og ærlig til en annen
Ydmykt søke etter å få fjernet feil
Finne selvtilgivelse
Gjøre det godt igjen overfor de som ble skadet
Fortsette en nøytral undersøkelse av daglige tanker og oppførsel
Finne dømmekraft
Meditere og søke åndelig veiledning
Praktisere kjærlighet og selvkjærlighet
Gi budskapet om tilfriskning videre til andre

Å VÆRE EN SPONSEE

En sponsor vil forvente at en sponsee deltar aktivt i sin egen tilfriskning. Sponsoren vil forvente at personen er ærlig mot seg selv og andre. Sponsee-ene vil trenge å ta kontakt med sponsoren sin regelmessig og forventes å gjennomføre forpliktelser. Sponsee-er med avhengighet må også forplikte seg til avholdenhet. Vi kan ikke jobbe effektivt med et ACA-program hvis vi doserer alkohol, stoff til oss selv, eller har andre typer avhengighetsatferd.

En sponsor vil se etter villighet hos personen man er sponsor for, og vil være oppmerksom på om sponsee-en fullfører trinnarbeidet og deltar regelmessig på møter. En sponsor vil forvente at sponsee-en tar helt og fullt ansvar for programmet sitt, og for atferden sin.

Det å ta en avgjørelse om å avslutte et sponsor/sponseeforhold er ikke det samme som å bli forlatt. Men når en av partene bestemmer seg for at han eller hun trenger å gå videre, er det nødvendig at den personen er ærlig og taktfull overfor den avgjørelsen.

Medvandrers-modellen for sponsorskap oppmuntrer både en sponsor og sponsee til å praktisere prinsippene i ACA-trinnene i all sin gjerning. Disse prinsippene innebærer overgivelse, selværlighet, selvundersøkelse og villighet. Dette går begge veier i ACA-sponsorskapet.

AFFIRMASJONER/BEKREFTELSER OG FORPLIKTELSE

For sponsee-er:

- Jeg kan be om hjelp uten å føle at jeg er en byrde.
- Jeg kan være likeverdig i et forhold til en annen person.
- Jeg er villig til å gjøre det som trengs for at jeg skal få tilfriskning.
- Jeg er i stand til å velge en sunn sponsor.
- Jeg vil jobbe med et sterkt ACA-program, en dag om gangen.
- Jeg vil feire milepælene i tilfriskningen min.

For sponsorer:

- Jeg har noe å tilby en annen person.
- Jeg kan hjelpe noen med det jeg har lært i tilfriskning.
- Jeg kan hjelpe et annet ACA-medlem, uavhengig av om vi opplevde det samme som barn.
- Jeg kan dele min erfaring i stedet for å gi råd.
- Jeg vil unngå å «fikse» eller redde andre.
- Jeg vil opprettholde sunne grenser.

Informasjonen i denne brosjyren kommer hovedsakelig fra kapittel 11 i ACAs Fellesskapstekst. For mer informasjon om sponsorskap i ACA, vennligst se dette kapittelet.

Lokal informasjon:

ACA Sponsorskap: Medvandrere



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt.

ACA representerer forholdet mellom en sponsor og sponsee en åndelig forbindelse mellom to mennesker som hjelper hverandre med å finne et liv som inneholder mer enn virkningene av å ha vokst opp i en dysfunksjonell familie. Voksne barn kan ikke få tilfriskning alene eller i isolasjon. Sammen lærer vi å tilby og å akseptere sunn støtte. Vi lærer hva det betyr å være en venn.

«MEDVANDRERE»

Den unike sponsorskapsmodellen som praktiseres i ACA plasserer sponsoren og sponsee-en på likefot, vi søker spørsmål og løsninger sammen. Gjennom sponsorskap finner voksne barn empati. Dette er den gjensidige forståelsen som setter handling inn i vår identifisering med et annet voksent barn.

Som medvandrere i tilfriskning trenger vi ikke å frykte sponsorskap som en gjenopplevelse av en dominans, forsømmelse eller kontroll som vi opplevde som barn. For mange av oss blir ACA sponsorskap vår første anledning til å etablere en relasjon basert på likeverd og gjensidig respekt. Dette kan være et ukjent konsept siden vi kommer fra familier der sunne forhold med respekt og tillit ikke ble praktisert.

Det å spørre noen om å bli sponsor er et viktig skritt i tilfriskningen. For å finne en ACA-sponsor går vi på møter og events og hører på andre medlemmer som deler. Vi ser etter noen som har jobbet med de tolv trinnene i ACA, som går regelmessig på møter og som forstår ACA-prinsippene. Vi kan også se etter en som har oppnådd et tydelig nivå av sinnsro og emosjonell edruelighet. Vanligvis ser vi etter en sponsor av samme kjønn for å unngå romantisk forvirring.

Vi kan be om en potensiell sponsors telefonnummer, og så ringe og snakke om ACA. Hvis vi finner ut at vi er komfortable med å snakke med vedkommende, kan vi spørre om de er tilgjengelige for sponsorskap. Vi snakker også om forventninger til et sponsor/sponseeforhold. Kanskje går vi gjennom denne prosessen med to eller tre personer. Til slutt spør vi en av dem om de vil være vår sponsor.

I noen områder er ikke sponsorer klare og tilgjengelige. I en slik situasjon må vi kanskje søke etter en sponsor gjennom en

TYPEN ACA-SPONSORSKAP

Tradisjonelt: Et erfarent ACA-medlem guider en sponsee gjennom de tolv trinnene og hjelper dem med å forstå prosessen i ACA-tilfriskningen.

Co-sponsor: To ACA-medlemmer med omtrent like lang tid og erfaring i programmet støtter hverandres fortsatte tilfriskning.

Midlertidig: Et ACA-medlem i en form for behandling eller institusjon kan bruke en midlertidig sponsor frem til vedkommende kan finne en mer permanent sponsor i en hjemmegruppe eller nett-/telefon-gruppe.

Lang-distanse: ACA-medlemmer som er geografisk isolert kan bruke online- eller telefonmøter for å få støtte. Der omstendighetene hindrer ansikt til ansikt kontakt med en sponsor, kan langdistanse-sponsorskap være meningsfullt og effektivt.

lang-distanse-metode, eller ved å besøke andre byer der ACA er mer aktive.

Hvis vi blir spurt om å være sponsor, prøver vi å si ja. Det å være sponsor er en av nøkkel-handlingene som hjelper et ACA-medlem med å opprettholde emosjonell edruelighet, mens man selv fortsetter med sin åndelige vekst. Ved å være sponsor for andre lærer vi mer om oss selv og rekkefølgen i tilfriskningen. Vi lærer at hvis vi jobber med de tolv trinnene og går regelmessig på ACA-møter, har vi noe å tilby en annen person. Den gaven som tilfriskning er, og som vi selv har fått, kan vi nå gi videre.

Å VÆRE SPONSOR

En ACA-sponsor deler sitt åndelige tilfriskningsprogram med en sponsee, og gir veiledning slik at nykommeren kan bygge sitt eget fundament for tilfriskning gjennom ACAs tolv trinn. En sponsor forstår effekten av å ha vokst opp i en dysfunksjonell familie. En sponsor forstår også viktigheten av å løse opp i fastlåst sorg og gjenoppdra sitt selv gjennom ACA-trinnene. ACA-sponsorer er ikke terapeuter eller

rådgivere, men de kan tilby nødvendig støtte til en sponsee som skal nøste opp i sine opplevelser med overgrep, trauma og andre overveldende erfaringer fra barndommen.

En ACA-sponsor:

- Deler sin egen historie, så vel som sin erfaring, styrke og håp i tilfriskning.
- Hjelper en sponsee med å forstå emosjonell beruselse, sjekklistetrekke hos et voksent barn og virkningene av alkoholisme og dysfunksjon i familien.
- Oppmuntrer til aktivt trinnarbeid, møtedeltakelse, skrive dagbok, meditasjon og å søke en Høyere Kraft.
- Oppmuntrer en sponsee til å bryte gamle familieregler som står i veien for det å snakke, føle, stole på og huske.
- Hjelper en sponsee med å identifisere, uttrykke og forstå følelser.
- Leder ved å være et godt eksempel i sin egen aktive tilfriskning.

En ACA-sponsor med avhengighet må ikke være aktiv i den avhengigheten. Vi kan ikke være sponsor hvis vi drikker, bruker stoff eller har en annen atferd som vil kvalifisere som tilbakefall.

Det er også viktig å huske at en ACA-sponsor:

- Ikke er en forelder, autoritetsperson eller en Høyere Kraft for den som har sponsoren
- Ikke dømmer eller ugyldiggjør følelsene eller innsikten til den som har sponsoren
- Ikke gjør ting for sponsee-en som vedkommende kan gjøre selv
- Ikke gir eller låner ut penger
- Ikke blir romantisk eller seksuelt involvert med en sponsee