



ACA-Løftene

1. Vi kommer til å oppdage vår sanne identitet ved å elske og godta oss selv.
2. Vår selvrespekt vil styrkes ettersom vi bekrefter oss selv hver dag.
3. Frykt for autoritetspersoner og behovet for å blidgjøre andre vil forlate oss.
4. Vår evne til å leve i nære relasjoner vil styrkes i oss.
5. Vi kommer til å tiltrekkes av styrker og bli mer tolerante overfor svakheter, etter hvert som vi tar tak i våre problemer med å ha blitt sviktet.
6. Vi kommer til å sette pris på følelsen av å være stabile, fredfylte og økonomisk trygge.
7. Vi kommer til å lære å leke og ha det moro i livet.
8. Vi vil velge å elske mennesker som både elsker og tar ansvar for seg selv.
9. Det vil bli enklere for oss å sette og opprettholde sunne grenser.
10. Frykt for å mislykkes, og for å lykkes, vil forlate oss, ettersom vi intuitivt tar sunnere valg.
11. Ved hjelp av støttegruppa vår i ACA vil vi langsomt gi slipp på vår dysfunksjonelle oppførsel.
12. Gradvis, vil vi, ved hjelp av vår Høyere Kraft, lære å forvente det beste og få det.

Kilde: ACAs Store røde bok (Big Red Book)

«Da jeg leste ACAs sjekkliste, gikk det opp et lys for meg. Den gjorde at jeg endelig klarte å gjenkjenne, og deretter gi slipp på, det underliggende budskapet om at jeg ikke hadde noen betydning...»

– David M., AA & ACA

«For meg har AA alltid handlet om en sykdom med manglende kontakt, med meg selv, andre og en Høyere Kraft. AA viste meg hvordan jeg kunne få kontakt, og ACA hjalp meg å gå i dybden for å helbrede de delene av meg selv jeg ikke hadde kontakt med, på grunn av den traumatiske oppveksten min.»

– Pam D., AA, ACA og AI Anon

«Ikke stå i et krevende, emosjonelt kaos. Du trenger dette.»

– Carmela R., AA & ACA

Det eneste kravet for medlemskap i ACA, er et ønske om å tilfriskne fra virkningene av å ha vokst opp i en alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonell familie. For eksempel er det mange som har vokst opp i familier med psykisk sykdom, medikamentavhengighet og hard disiplin eller som ble adoptert bort, som sier at de kjenner seg igjen på møtene våre og i programmet vårt.

Lokal informasjon:

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

Finne emosjonell edruelighet

“Mange av de “gamle” som på grundig vis har testet og hatt suksess med programmet sitt i AA, finner ut at de fortsatt ofte mangler emosjonell edrue-
lighet... Fred og glede kan fortsatt fly fra oss til tider.

– Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



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

Karaktertrekk hos voksne barn

Vi ble isolerte, og redde for mennesker og autoritetspersoner.

Vi ble bekreftelsessøkere, og som et resultat av dette mistet vi vår egen identitet.

Vi er redde for sinte mennesker og enhver personlig kritikk.

Vi blir alkoholikere, gifter oss med alkoholikere eller finner andre tvangspregede livspartnere.

Vi får skyldfølelse når vi står opp for oss selv istedenfor å gi etter for andre.

Vi er avhengige av spenning.

Vi forveksler kjærlighet med medlidenhet og har en tendens til å elske mennesker vi kan synes synd på, og redde.

Vi har lagt lokk på følelsene fra vår traumatiske barndom, og klarer ikke å føle eller uttrykke våre følelser.

Vi dømmer oss selv hardt og har en veldig lav selvfølelse.

Vi er avhengige personligheter som er livredde for å bli forlatt.

–Tony A., 1978

Mangler det noe i din tilfriskning?

Alkoholikere i tilfriskning skylder sitt liv til de 12 trinnene.

Men med tiden kjemper mange av oss mot en vag følelse av at noe mangler i vår edrueighet. Selv når vi går på møter, blir vi ikke kvitt defekter og forvrengte følelser.

Hvis du vokste opp i en familie med alkoholisme eller dysfunksjon, er det håp. ACA “Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families” er et anonymt 12-trinns fellesskap som hjelper deg med å finne emosjonell edrueighet – den dype helbredelsen av sinn, kropp og ånd som Bill W. så for seg.

I ACA opplever de som har vokst opp i dysfunksjonelle familier ubetinget selvkjærlighet, med hjelp fra vår Høyere Kraft. Vi slipper sakte taket på den forvrengte tankegangen og utilfredsheten som er arven fra oppveksten vår.

Fortiden din betyr fortsatt noe

Alkoholikere i tilfriskning fokuserer på å leve i nåtiden: én dag av gangen. Men hvis barndommen din ble ødelagt av kaos, omsorgssvikt og overtramp, som er vanlig i familier med alkoholisme, kan det være en dødelig feil å ignorere fortiden.

Uten hjelp blir voksne med denne bakgrunnen fanget i en tragisk generasjonssyklus. De opplever kronisk skam og selvtvil som de lærte i barndommen. Mange, men ikke alle, blir alkoholikere eller rusmisbrukere. De sliter med personlige relasjoner, både hjemme og på arbeidsplassen. I sin smerte behandler de ofte de nærmeste sine dårlig.

Disse repeterende livsmønstrene er beskrevet i ACAs “Sjekkliste,” som er en liste over vanlige karaktertrekk hos voksne barn. Hvis du kjenner deg igjen i disse trekkene, kan du være påvirket av dysfunksjonelle familieforhold, alkoholisme eller et lignende barndomstraume.

ACA kan hjelpe

ACA er ikke en erstatning for alkoholavholdenhet, men det styrker vår tilfriskning.

Bill W., som selv hadde opplevd dype traumer i barndommen, spådde i 1956 at et nytt fellesskap en dag ville bruke de 12 trinnene og et omsorgsfullt fellesskap til å helbrede «psykiske skader» som hadde ligget begravd i lang tid. I Aca, i likhet med det Bill W. så for seg, tar vi tak i fortiden vår sammen og slutter å gjenta det som ble gjort mot oss.

Ved hjelp av ACA-verktøyene og tilpassede trinn aksepterer vi maktesløsheten over vår smertefulle fortid og bruker en skyldfri gjennomgang for å helbrede vår atferd i dag. Med støtte fra vår Høyere Kraft behandler vi oss selv med kjærlighet og vennlighet, og danner omsorgsfulle relasjoner med mennesker som verdsetter oss for den vi er.

Med emosjonell edrueighet frigjør vi oss fra trekkene fra barndommen og opplever ACAs 12 Løfter. Endelig kjenner vi “lykke, glede og frihet”.