



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families

ACA MØTEMAL

(Møtet varer 1,5 time)

Hei! Jeg heter _____ *(si fornavnet ditt)*. Velkommen til _____ *(navnet på gruppa)* av ACA.

Vær snill og se til at alle mobiltelefoner er skrudd av under møtet.

Vi møtes for å dele erfaringer og opplevelser fra da vi var barn og vokste opp i alkoholisererte eller dysfunksjonelle hjem. De erfaringene påvirket oss den gangen, og de påvirker oss fortsatt i dag. Ved å praktisere de 12 trinn, ved å fokusere på Løsningen og ved å akseptere en Høyere Kraft slik vi selv forstår den, finner vi frihet fra ettervirkningene av alkoholisme eller annen familiedysfunksjon. Vi identifiserer oss med «Problemet» og lærer å leve i «Løsningen», en dag om gangen.

Nå skal vi ha en stille stund, etterfulgt av Sinnsrobønnen.

(Stillhet) Gud (Høyere Kraft), gi meg sinnsro til å godta de mennesker jeg ikke kan forandre, mot til å forandre den jeg kan, og forstand til å se at den ene er meg.

Jeg har bedt _____ om å lese Problemet (eller Sjekklista)

Jeg har bedt _____ om å lese Løsningen.

Jeg har bedt _____ om å lese De 12 trinn.

Du kjente deg kanskje igjen i opplesningene, selv om det ikke var noen åpenbar alkoholisme eller avhengighet i hjemmet ditt. Det er vanlig, fordi dysfunksjon kan være til stede i en familie uten at det finnes avhengighet. Vi ønsker deg velkommen.

Hvis du er på ditt første ACA-møte, vil du være så snill å presentere deg med fornavnet ditt? Dette er ikke for å gjøre deg forlegen, men for at vi kan ønske deg velkommen og bli kjent med deg. (Møtelederen kan innlede en applaus etter at nykommeren har presentert seg.) Vi er glade for at du er her. Fortsett med å komme tilbake. Nå kan vi ta runden i rommet og presentere oss med fornavnene våre. Jeg heter _____.

Dette programmet er ikke lett, men hvis du kan håndtere det som kommer opp på seks fortløpende møter, vil du begynne å komme ut av benektelsen. Dette vil gi deg frihet fra fortiden. Både du og ditt liv vil endre seg. I begynnelsen var det mange av oss som ikke klarte å gjenkjenne eller akseptere at noen av holdningene eller oppførselen vår i dag er et resultat av alkoholisme eller dysfunksjon i barndommen. Vi oppfører oss som voksne barn, det betyr at vi tar med oss selvtvil og frykt som vi lærte i barndommen, inn i voksenlivet. Ved å gå på seks møter på rad og gå regelmessig etter det, begynner vi å bli kjent med, og oppføre oss, som våre sanne selv.

Vi oppmuntrer hvert medlem til å dele åpent om sine erfaringer etter det tiden tillater. Dette er et trygt sted å dele dine erfaringer fra voksenlivet og barndommen, uten å bli dømt. For at alle skal få anledning til å dele på møtet, ber vi hver person om å begrense sin deling til fem minutter (*tre til fire minutter hvis det er mange på møtet*).

Det du hører på dette møtet, bør bli på møtet. Vi snakker ikke om en annen person sin historie eller erfaring, til andre mennesker. Vennligst respekter anonymiteten til de som deler med oss i dag.

Vi driver ikke med kryss-snakk når vi deler. Kryss-snakk betyr å avbryte, referere til eller kommentere det en annen person har sagt på møtet. Vi driver ikke med kryss-snakk fordi voksne barn kommer fra familier der følelser og oppfatninger ble dømt som feil eller mangelfulle. Vi aksepterer det andre sier uten kommentarer, fordi det er sant for dem. Vi jobber mot å ta mer ansvar i egne liv, heller enn å gi råd til andre.

Dagens møte er et _____ (*trinnmøte, åpent eller tema, tradisjonsmøte, speaker eller annet*). Vi begynner nå å dele og vil avslutte klokka _____ (*omtrent 15 minutter før møtet avsluttes*).

(*Møteleder kan gi ordet til de som rekker opp hånda, eller dere kan gå rundt til høyre eller venstre fra møteleder*).

Vi kan nå begynne å dele.

(*Gruppas delinger avsluttes.*)

Det er nå tid for 7.tradisjon (*send kurven rundt*), som sier at "Alle ACA-grupper bør være fullstendig økonomisk selvhjulpne og avslå økonomiske bidrag utenfra." Nykommere oppmuntrer til å kjøpe litteratur/bøker og trenger ikke bidra på sitt første møte.

Kan noen lese de 12 Tradisjonene?

Nå er det tid for:

- Sekretærens kunngjøringer
- Kassererens rapport
- Intergruppens komite-rapport

Er det noen som har andre ACA-relaterte kunngjøringer?

(*Hvis det er tid til overs*) Har noen andre et ønske om å dele? (*og/eller:*) Dette er all den tiden vi hadde til delinger. Takk for at du kom og velkommen tilbake. Hvis du ikke fikk mulighet til å dele, snakk gjerne med noen etter møtet hvis du trenger å prate.

Det er tid for å lese Løftene.

(Etter at Løftene er lest opp, begruppemedlemmene reise seg, stå i sirkel og holde hverandres hender. *Be et gruppemedlem lede valgfri avslutningsbønn.*)

Kom tilbake! Det virker!