

I ACA representerar relationen mellan sponsor och sponsee en andlig förbindelse mellan två personer som hjälper varandra att finna ett liv bortom effekterna av att ha vuxit upp i en dysfunktionell familj. Vuxna barn kan inte tillfriskna på egen hand eller i isolering. Vi lär oss tillsammans att erbjuda och acceptera sunt stöd. Vi lär oss vad det innebär att vara en vän.

”MEDRESENÄRER”

I den unika sponsorskapsmodell som används i ACA är sponsor och sponsee jämställda parter, som på lika villkor söker svar och lösningar tillsammans. Genom sponsorskap finner vuxna barn empati. Det är denna ömsesidiga förståelse som hjälper oss att agera, när vi identifierar oss med ett annat vuxet barn.

Som ”medresenärer” i tillfrisknandet, behöver vi inte vara rädda för att sponsorskapet ska bli ett återskapande av den dominans, försummelse eller kontroll som vi upplevde som barn. För många av oss blir sponsorskapet i ACA vår första chans att skapa en relation baserad på jämlikhet och ömsesidig respekt. Detta kan vara ett okänt koncept för oss, eftersom vi kommer från familjer där sunda relationer baserade på respekt och tillit inte förekom.

Att be någon att bli vår sponsor är ett viktigt steg i vårt tillfrisknande. För att hitta en ACA-sponsor går vi på ACA-möten och evenemang och lyssnar på medlemmar som delar. Vi letar efter någon som har gjort de 12 stegen i ACA, som går regelbundet på möten och som förstår ACA:s principer. Vi söker också efter någon som har uppnått ett visst mått av sinnesro och känslomässig nykterhet. Vanligtvis letar vi efter en sponsor av samma kön för att undvika romantiska komplikationer.

Vi frågar kanske potentiella sponsorer efter deras telefonnummer och ringer dem sen för att prata om ACA. Om vi känner oss bekväma med att prata med den personen kan vi fråga om den är tillgänglig som sponsor. Vi tar också upp våra förväntningar på en sponsor/sponseerelation. Vi kanske går igenom den här processen med två eller tre olika personer innan vi frågar om en av dem vill bli vår sponsor.

OLIKA FORMER AV SPONSORSKAP INOM ACA

Traditionell: En erfaren ACA-medlem vägleder en sponsee genom de 12 stegen och hjälper sponseen att förstå ACA:s tillfrisknandeprocess.

Med-sponsor: Två ACA-medlemmar med likvärdig erfarenhet och tid i programmet stöttar varandras fortsatta tillfrisknande.

Tillfälligt: ACA-medlemmar i behandling eller på institution kan använda sig av en tillfällig sponsor tills man hittar en mer permanent sponsor i sin hemmagrupp.

Långdistans: ACA-medlemmar som bor geografiskt isolerat kan använda sig av online- eller telefonmöten för stöd. När olika omständigheter förhindrar fysiska träffar med en sponsor, kan sponsorskap på distans vara ett meningsfullt och effektivt alternativ.

På vissa orter kanske det inte finns så många tillgängliga sponsorer. Om det är så, kan vi försöka leta efter en sponsor som sponsrar på distans eller hitta en genom att åka till städer där ACA är mer utbrett.

Om vi får frågan om att sponsra försöker vi svara ”ja”. Att sponsra är en av de viktiga handlingar som kan hjälpa en ACA-medlem att behålla sin känslomässiga nykterhet och fortsätta att växa andligt. Genom att sponsra andra, lär vi oss mer om oss själva och om tillfrisknandeprocessen. Vi lär oss att om vi arbetar med de 12 stegen och går regelbundet på möten har vi något att erbjuda en annan person. Vi kan föra vidare det som gavs till oss – gåvan av tillfrisknande.

ATT VARA SPONSOR

En sponsor i ACA delar med sig av sitt andliga program för tillfrisknande med en sponsee och vägleder den som är ny med att bygga upp sin grund för tillfrisknande genom de 12 stegen i ACA. En sponsor förstår effekterna av att ha vuxit upp i en dysfunktionell familj. En sponsor förstår också hur viktigt det är att bearbeta undertryckt

sorg och att omföräldra sig själv genom de 12 stegen. En sponsor i ACA är inte en terapeut eller rådgivare, men kan ge behövligt stöd till en sponsee som börjar nysta i överväldigande upplevelser från barndomen som övergrepp eller trauma.

En ACA-sponsor:

- Delar med sig av sin historia, likväl som av sin erfarenhet, styrka och hopp i tillfrisknandet.
- Hjälper en sponsee att förstå känslomässig berusning, Checklistans karaktärsdrag hos ett vuxet barn och effekterna av alkoholism och dysfunktion inom familjen.
- Uppmuntrar aktivt stegarbete, mötesgående, dagboksskrivande, meditation och sökandet efter en Högre Kraft.
- Uppmuntrar en sponsee att bryta gamla familjeregler som hindrade oss från att tala, lita på, känna och minnas.
- Hjälper en sponsee att identifiera, uttrycka och förstå känslor.
- Föregår med gott exempel i sitt eget aktiva tillfrisknande.

En sponsor i ACA som har ett beroende får inte vara aktiv i sitt beroende. Vi kan inte sponsra andra om vi dricker, drogar eller är aktiva i något annat tvångsmässigt beteende som skulle kunna räknas som ett återfall.

Det är också viktigt att komma ihåg att en ACA-sponsor:

- inte är sponseens förälder, auktoritetsgestalt eller Högre Kraft,
- inte dömer eller avfärdar sponseens känslor eller insikter,
- inte gör saker för en sponsee som den kan göra för sig själv,
- inte ger eller lånar ut pengar,
- inte blir romantiskt eller sexuellt involverad med en sponsee.

ACA:S TILLFRISKNANDEPROCESS

Nå sin botten/be om och acceptera hjälp

Erkänna maktlöshet och ohanterlighet

Bli öppen för andlighet och en andlig lösning

Bli ärlig/inventera vårt förflutna

Berätta vår historia öppet och ärligt för någon annan

Söker ödmjukt avlägsna sina tillkortakommanden

Hitte självförlåtelse

Gottgöra dem vi skadat

Fortsätta vår dagliga inventering av tankar och beteenden

Hitte vår omdömesförmåga

Meditera och söka andlig vägledning

Vara kärleksfulla mot oss själva och andra

Föra budskapet om tillfrisknande vidare till andra

ATT VARA EN SPONSEE

En sponsor förväntar sig att en sponsee tar aktivt del i sitt tillfrisknande. En sponsor förväntar sig att personen är ärlig mot sig själv och andra. En sponsee behöver ha regelbunden kontakt med sin sponsor och förväntas fullfölja sina åtaganden. En sponsee som har ett beroende måste även vara hängiven till att hålla sig nykter. Vi kan inte arbeta effektivt i ACA:s program om vi bedövar oss med alkohol, droger eller andra beroendepåglade beteenden.

En sponsor kommer vara uppmärksam på villigheten hos den person som blir sponsrad och på om sponseen fullföljer sitt stegarbete och regelbundet går på möten. En sponsor kommer förvänta sig att en sponsee tar fullt ansvar för sitt program och beteende.

Att ta beslutet att avsluta en sponsor/sponseerelation är inte detsamma som att överge, men när någon part bestämmer sig för att gå vidare behöver den personen vara ärlig och hänsynsfull angående sitt beslut.

Sponsorskap enligt medresenärmodellen uppmanar både sponsor och sponsee att tillämpa principerna av ACA:s steg i alla sina angelägenheter. Dessa principer innefattar kapitulation, ärlighet mot sig själv, inventering av sig själv och villighet. Detta är ömsesidigheten i ACA:s sponsorskap.

AFFIRMATIONER OCH ÅTAGANDEN

För sponsee:

- Jag kan be om hjälp utan att känna mig som en börda.
- Jag kan vara jämlik i en relation med en annan person.
- Jag är villig att göra allt som krävs för att tillfriskna.
- Jag är kapabel att välja en sund sponsor.
- Jag kommer att arbeta i ACA:s program ett steg i taget.
- Jag kommer att fira milstolparna i mitt tillfrisknande.

För sponsor:

- Jag har något att erbjuda en annan person.
- Jag kan hjälpa någon annan med det jag har lärt mig i tillfrisknandet.
- Jag kan hjälpa en annan ACA-medlem oavsett vilka olika typer av övergrepp vi upplevde som barn.
- Jag kan dela med mig av mina erfarenheter istället för att ge råd.
- Jag undviker att "fixa" eller rädda andra.
- Jag kan bibehålla sunda gränser.

Informationen i denna broschyr kommer främst från kapitel 11 i ACA:s stora röda bok ("ACA Fellowship Textbook"). För mer information om sponsorskap i ACA, hänvisas till det kapitlet.

Sponsorskap inom ACA: Medresenärer (Fellow Travelers)



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
<http://acawsoec.com>
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

ACA WSO
Literature Distribution Center
+1(562) 595-7831
help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-04-en-us-1