

## מי זה ACA?

ילדים בוגרים להורים אלכוהוליסטים ACA הינה תכנית של 12 שלבים, תכנית של 12 מסורות של גברים ונשים שגדלו בבתים של אלכוהוליסטים, או בתים בלתי מתפקדים מסיבות אחרות. התכנית מבוססת על האמונה שמשפחה לא מתפקדת הינה מחלה שמשפיעה עלינו כילדים, ומשפיעה עלינו כבוגרים. חברי הארגון כוללים גם בוגרים מבתים בהם לא היו סמים או אלכוהול, אבל, הזנחה, התעללות, או התנהגות לא בריאה כן היו.

אנו נפגשים לחלוק את הניסיון שלנו, והריפוי בסביבה של כבוד הדדי. אנו מגלים כיצד אלכוהוליזם וחוסר תפקוד משפחתי אחרים השפיעו עלינו בעבר, וכיצד אלו משפיעים עלינו בהווה. אנו מתחילים להבטי ולראות את המרכיבים הלא בריאים של ילדותנו. על ידי תרגול 12 השלבים תוך דגש על הפתרון של ACA, יחד עם קבלה מלאה של כוחותינו העליונים הפנימיים להבנה, אנו מוצאים את החופש.

## מדוע הגענו ל-ACA?

ההחלטות והתשובות שלנו לחיים לא עבדו. החיים שלנו הפכו לבלתי ניתנים לניהול. מיצינו את כל הדרכים שחשבנו שיביאו לנו אושר. לעיתים, אנו מאבדים את היצירתיות, הגמישות וחוש ההומור שלנו. להמשיך עוד באותה הדרך זו כבר לא הייתה אפשרות. יחד עם זאת, מצאנו שזה כמעט בלתי אפשרי לזנוח את המחשבה שנוכל לתקן את עצמנו. תשושים, אחזנו בתקווה שמערכת יחסים חדשה, עבודה חדשה או שינוי יהיו את הריפוי, התרופה, אבל זה אף פעם לא היה. קיבלנו את ההחלטה לקבל עזרה.

## מדוע אנו "חוזרים שוב ושוב"

בסיומה של פגישת ACA החברים מעודדים זה את זה " לחזור שוב" לפגישות. מדוע? מצאנו שאנשים בפגישות מקשיבים לנו כשאנחנו מדברים. הם לא שפטו אותנו, הם לא ניסו לתקן אותנו, הם לא הפריעו כאשר דיברנו, הם רק אמרו לנו שאם נתמיד ונבוא לפגישות באופן קבוע, נתחיל להרגיש טוב יותר. וכך עשינו.

## מה עושים בפגישות ACA?

- אנו חולקים את אשר קורה לנו בחיים, וכיצד אנו מתמודדים עם הנושאים בתכנית ההבראה שלנו (כלומר – חולקים את החוויות שלנו, את הכוחות, את התקווה).
- אנו בונים רשת תמיכה אישית
- אנו מתרגלים את הגבולות האישיים שלנו ואת תכנית ההבראה שלנו על ידי נתינת שירות.

## מה לא עושים בפגישות ACA?

- אין שיחות מקבילות
- אין ביקורת
- אין הערות על מה שאחרים אומרים
- איננו נותנים עצות
- איננו מסיחים את תשומת הלב מהאדם המדבר לא במילה, לא בלחישת, לא ברעש, מחווה או כל תנועה.
- איננו מפירים את האנונימיות של האחרים
- איננו חוזרים ומספרים דבר הנאמר בפגישות (בכל הקשר שהוא)

## כיצד אנו פועלים בתכנית ההבראה

ההבראה נעשית באופן אישי ובקצב אישי. מניסיונו, למדנו כי חברי ACA המרוויחים הכי הרבה בזמן הקצר ביותר הם אלו שמשתמשים בכלים של ההבראה.

## הכלים להבראה של ACA

- אנו משתתפים בפגישות ומתקשרים עם אנשים להתייעץ ולדבר על נושאי ההבראה.
- אנו קוראים את כל החומרים של ACA ולומדים על החוויות של אחרים ובתוך כך מבהירים לעצמנו את החוויות שלנו.
- אנו מגדירים ומחזקים את הגבולות שלנו.
- אנו משתמשים ומיישמים את 12 הצעדים ו-12 המסורות.
- אנו מזהים את האנשים, המקומות והדברים השימושיים והבריאים לחיינו היום ומפטרים מהדברים שאינם כך.
- אנו מתחברים לילד שבתוכנו, ולאמת הפנימית שלנו.
- אנו עובדים עם נותני חסות ובונים רשתות תמיכה.
- אנו משתתפים בפגישות של ACA שמתמקדות בדברים בהם יש לנו צורך לטפל.
- אנו נותנים שירות ב-ACA

הקשבה לאחרים ולעצמנו כשאנו חולקים את חוויותינו בפגישות מסייע לנו בהליך ההבראה. שיתוף אחרים בפגישות מסייע לנו לעיתים להתמקד, להגדיר ולהבהיר את בעיותינו. אנו מביעים את רגשותינו. לדבר בקול רם, מסייע לנו לטפל בחלק מהבעיות. אנו מדברים על תכניות לשנות את חיינו, או כיצד התכנית הנוכחית פועלת. לעיתים אנו מדווחים על התקדמות או הצלחות. לעיתים נשתמש בפגישות לבחון מציאות לתכנית הכוללת שלנו, להשוות את חיינו בתכנית לחיינו לפני ההצטרפות לתכנית.

בפגישות אנו מגיעים להבנה איך חוויות הילדות עיצבו את ההתנהגות התפיסות והבחירות שלנו היום. אנו שומעים אחרים המדברים על חוויותיהם ואנו מזהים בהם את עצמנו. אנו לומדים כיצד ניתן להשתנות. אנו מרגישים שבתוך עצמנו ישנם אנשים אחרים מאלו שלימדו אותנו להיות. חלק יקראו לכך ה"ילד הפנימי". אנו מגלים את עצמנו.

נקרא מידע על נושאי ACA, ולעיתים החומר הכתוב ישמש סירת הצלה. נסתמך ונאחז במה שקראנו כאשר הסביבה סוערת. רבים מאיתנו כותבים על בסיס יומיומי, ומוצאים שזה עוזר, נותן פרספקטיבה לדברים. חלקנו כותבים כדי להתחבר לילד הפנימי. אנו כותבים על ילדותנו, מחשבות יומיומיות, התמודדויות חוזרות, וגילויים על החיים ועל עצמנו. אנו כותבים על נושאים נוספים וחדשים כאשר אלו עולים. אנו עושים שימוש ביכולות של ACA מחוץ לפגישות ולומדים להיות ספונטניים, וליהנות. באופן הדרגתי, אנו מתחילים לזהות את המסר ההורי השלילי מילדותנו שמוביל את חיינו. אנו לומדים כיצד להחליף את המסר בהתנהגויות בריאות. זהו השלב הראשון לקראת ה"רה-הורות" באופן הדרגתי אנו עוברים תהליך הורי מחודש עם עצמנו. ההסתכלות שלנו על החיים משתנה. אנו מתחילים להסתכל על הדברים מזווית רגשית בוגרת. בסופו של יום נהפוך לאנשים בוגרים שמחים, חזקים ומסוגלים יותר – היכולים להתמודד עם החיים. אנו לומדים לכבד אחרים ואת עצמנו. איכות חיינו משתפרת ככל שאנו לומדים להגדיר ולהעביר את הגבולות שלנו, ומתעקשים שאלו יכובדו.

למדנו מהניסיון שאלו שמשיגים את ההישגים הגדולים ביותר בזמן הכי קצר הם אלו שמשתמשים ב"כלים להבראה". מצאנו עוד, שכל אחד מאיתנו מכיר בקצב משלו, ובזמן שלו. אנו אנשים שונים, אינדיבידואלים המגיעים מרקע שונה, ועם חוויות שונות.

### חברות

הדרישה היחידה לגבי חברות הינה הרצון להבריאה מההשפעה של התבגרות במשפחה לא מתפקדת כתוצאה משימוש באלכוהול או מסיבות אחרות.

### מדיניות פרסום

תכניות 12 שלבים רבות דורשות שרק חומר המפורסם במהלך התכנית יהיה זמין במפגשים. תכנית ACA מתחילתה, טענה שקיים מידע חשוב הקיים מחוץ לתכנית. אנו ממליצים שכל המידע המוכנס למפגשים יהיה בהתאם ל-12 השלבים ול-12 המסורות של ACA. התכנית שלנו גם ממליצה לשמור טקסטים אלו בנפרד מהחומרים הכתובים המאושרים ע"י ACA. למידע נוסף לגבי מדיניות ACA אנא פנו לחוברת "מדיניות חומר הפרסום של ACA"

### תרומות ניתנות מתוך בחירה

אין צורך בתשלום חבר מנוי, אך אנו ארגון המתקיים באמצעות תרומות. אנו נותנים את התרומה על פי המסורת השביעית במפגשים, לפי יכולנו הכלכלית, כהוקרה לאות תודה על התועלת שהפקנו מהתכנית. ברמת המפגש, התרומות שלנו נועדו להשאיר את הדלתות פתוחות (תשלום שכר דירה, קניית כיבוד, ספרות ודברי דפוס). ברמת האזורית התרומות עוזר לשמור על קשר פתוח ורצוף בין הקבוצות השונות וברמת השירות העולמי, התרומות עוזרות לכך שאנשים יוכלו למצוא מקומות מפגש. חבר אחראי לשמור ש-ACA ימשיך לפעול על ידי המשך מתן תמיכה והבטחה ברמה המקומית, האזורית והעולמית.

### קשרים וסניפים

ACA הינו ארגון עצמאי של תכנית בעלת 12 שלבים, ו-12 מסורות. איננו קשורים לכל ארגון אחר בעל 12 שלבים. יחד עם זאת אנו משתפים פעולה עם ארגונים אחרים בעלי 12 שלבים. איננו קשורים לשום דת, כת, ארגון, מוסד או גוף פוליטי, או כזה השומר על החוק או כל גוף אחר. איננו עוסקים בשום קונפליקט, ואיננו תומכים או מתנגדים לשום מטרה.

### הזמנה אישית

זוהי הזמנה אישית אליך להצטרף ל ACA ולחזור שוב ושוב. נוכחותך במפגשים מסייעת לנו בהבראה שלנו. אנו יודעים שהתכנית פועלת עבורנו. עדין לא פגשנו מישהו שבאמת פעל עם התכנית, ונכשל. זהו המסלול שלנו לשפיות, התכנית שלנו לשלווה. אנו מזמינים אותך להצטרף.

ב-ACA מצליחים!

נא להדפיס רק כדי להפיץ בין חברי ACA או על ידי קבלת אישור מאת ילדים בוגרים של אלכוהוליסטים ארגון שירות בינלאומי

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)



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

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

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-he-a