



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.

## ACA MEETING-FORMAT

(Meetingduur 1.5uur)

Hallo. Mijn naam is \_\_\_\_\_. Welkom bij de \_\_\_\_\_ meeting van ACA.

Wil je alsjeblieft (het geluid van) je telefoon uitzetten tijdens de meeting?

We komen samen om ervaringen te delen, die we als kind hebben opgedaan in een alcoholische of anderszins disfunctionele leefsituatie. Die ervaring heeft ons toen aangetast en beïnvloedt ons tot op heden. Door het beoefenen van de 12 Stappen, door ons te concentreren op de Oplossing en door het accepteren van een Hogere Macht, bevrijden we ons van de effecten van alcoholisme en andere familiedisfuncties. We herkennen ons in “Het Probleem” en leren te leven in “De Oplossing”, één dag tegelijk.

Wil je samen met mij een moment van stilte aangaan, gevolgd door het Gebed om de Kalmte?

God, schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen,  
de moed om te veranderen wat ik kan veranderen,  
en de wijsheid om het verschil te weten.

Ik heb \_\_\_\_\_ gevraagd om het Probleem (of de Waslijst) voor te lezen.

Ik heb \_\_\_\_\_ gevraagd om de Oplossing voor te lezen.

Ik heb \_\_\_\_\_ gevraagd om de Stappen voor te lezen.

Je herkent je misschien in wat is voorgelezen, ook al was er in de leefsituatie uit jouw jeugd geen sprake van alcoholisme of verslaving. Dit is normaal, want disfunctie kan voorkomen in elke familie, ook zonder aanwezigheid van verslaving. Welkom!

Als je voor het eerst een ACA-meeting bijwoont, wil je je dan voorstellen met je voornaam? Dit is niet om je in verlegenheid te brengen, maar zodat wij je mogen verwelkomen en jou daardoor beter leren kennen. *[Start applaus]*. We zijn blij dat je er bent en hopen je hier weer terug te zien! We houden nu een voorstelronde, waarbij we onze voornaam noemen. Mijn naam is \_\_\_\_\_, Volwassen Kind.

Het ACA-programma is niet gemakkelijk, maar als je om kunt gaan met wat er in zes opeenvolgende meetings aan bod komt, dan zul je uit de ontkenning beginnen te komen. Dit verlost je van het verleden. Jijzelf en je leven zullen veranderen. In het begin konden velen van ons niet erkennen of aanvaarden dat een groot deel van onze houding en ons gedrag van tegenwoordig is voortgekomen uit bepaalde gebeurtenissen in onze jeugd, die verband houden met alcoholisme en disfunctie. We gedragen ons als volwassen kinderen. Dit betekent dat we gebrek aan zelfvertrouwen en angst, aangeleerd in onze jeugd, meenemen in onze volwassen interacties. Door zes opeenvolgende meetings bij te wonen en daarna regelmatig terug te komen, leren we ons Ware Zelf kennen en ons daarnaar te gedragen.

We stimuleren elk lid om openlijk zijn of haar ervaringen te delen, zolang de tijd het toelaat. Dit is een veilige plek om je ervaringen als volwassene en uit je kindertijd te delen zonder te worden veroordeeld. Om iedereen tijdens de meeting de kans te geven te delen, vragen we jullie om je deelmoment te beperken tot vijf minuten (drie tot vier als we met velen zijn).

Wat je tijdens deze meeting hoort, hoort op de meetings te blijven. We praten niet over andermans verhaal of ervaringen met andere mensen. Respecteer de anonimiteit van hen die vandaag met ons delen.

We doen niet aan “Cross-talk” tijdens het delen. Dat betekent dat we elkaar niet onderbreken, niet naar anderen verwijzen, noch dat we reageren op wat de ander heeft gezegd tijdens de meeting. We doen dit zo, omdat volwassen kinderen familieachtergronden hebben waar gevoelens en waarnemingen als fout of gebrekkig werden beoordeeld. We accepteren zonder commentaar wat anderen zeggen, omdat het waar is voor hen. We werken eraan om meer verantwoordelijkheid te nemen in onze eigen levens, in plaats van anderen advies te geven.

De meeting van vandaag is een \_\_\_\_\_ (*Stappenonderzoek, Open of Onderwerpdiscussie, Traditieonderzoek, we hebben een Spreker of een ander soort meeting*). We gaan nu beginnen met delen en eindigen om \_\_\_\_\_ (*ongeveer 15 minuten voor het einde van de meeting*).

*(De voorzitter kan mensen die hun hand opsteken de tijd geven, of je gaat de rij af van links naar rechts/van rechts naar links - keuze van de voorzitter.)*

We kunnen nu beginnen met delen.

*(Het delen in de groep is voorbij.)*

Het is nu tijd voor de 7<sup>e</sup> Traditie (*geef het mandje door*), die luidt als volgt: “Elke ACA groep behoort financieel zelfvoorzienend te zijn en wijst bijdragen van buitenaf af.” Nieuwkomers worden aangemoedigd om ACA-literatuur/boeken te kopen en hoeven niet bij te dragen op hun eerste meeting.

Kan iemand de Tradities voorlezen?

Nu is het nu tijd voor:

- aankondigingen van de Secretaris;
- het rapport van de Penningmeester;
- het Intergroep Commissie Rapport.

Heeft er iemand andere aan ACA gerelateerde mededelingen?

*(Als de tijd het toelaat:)* Is er nog iemand met de dringende behoefte om te delen? *(en/of:)* Dit is alle tijd die we hebben voor het delen. Bedankt dat je hier was en blijf alsjeblieft terugkomen. Als je geen kans hebt gehad om te delen, spreek dan alsjeblieft met iemand na de meeting, als je dat nodig hebt.

Het is tijd om de Beloften te lezen.

We houden elkaars hand vast en lezen samen een gebed om af te sluiten:

Wil \_\_\_\_\_ de meeting sluiten met een gebed naar eigen keuze?

*(Sta op en vorm een cirkel door de handen te pakken.)*

Kom steeds terug; het werkt als je er aan werkt.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law

©2015 ACA WSO, Inc.

All rights reserved