



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

## MÖTESORDNING

*(Möte som varar 1.5 timme)*

Hej, jag heter \_\_\_\_\_ och är ett vuxet barn. Välkomna till \_\_\_\_\_ (namn på mötet) ACA-möte.

(Innan vi börjar vill jag be er att stänga av era mobiler).

Vi träffas för att dela med oss av våra erfarenheter av att växa upp i alkoholistiska eller andra dysfunktionella hem. Dessa upplevelser påverkade oss då, och fortsätter att påverka oss idag. Genom att tillämpa de 12 stegen, fokusera på lösningen och genom att acceptera en Högre Kraft, såsom vi uppfattar den, finner vi frihet från effekterna av alkoholism och annan familje dysfunktion. Vi identifierar oss med "problemet" och lär oss att leva i "lösningen", en dag i taget.

Vi inleder med en stunds tystnad följt av sinnesrobönen.

Jag har bett \_\_\_\_\_ att läsa Problemet (från Checklistans 14 karaktärsdrag)

Jag har bett \_\_\_\_\_ att läsa Lösningen

Jag har bett \_\_\_\_\_ att läsa de 12 stegen.

Du kanske har relaterat till våra texter även om det inte fanns någon alkoholism eller beroendeproblematik i ditt hem. Det är vanligt eftersom dysfunktionella mönster kan finnas i familjer utan beroenden. Vi välkomnar dig.

Är det någon som är här på sitt allra första ACA möte? Vi hälsar dig extra varmt välkommen. Vill du presentera dig med ditt förnamn? Vi är glada att du är här. Fortsätt komma hit. Nu låter vi ordet gå runt så att alla får presentera sig. Jag heter \_\_\_\_\_ och är ett vuxet barn.

ACA:s program är inte lätt, men om du kan hantera det som kommer upp inom dig under cirka sex möten, brukar man börja bryta igenom förnekelsen. Genom att konfrontera dina förnekelser om familjens beroenden och dysfunktioner kommer du att uppleva frihet från det förflutna. Ditt liv kommer att förändras. Du kommer att skapa nya vänskaper och lära dig hur du lever med större valmöjlighet och personlig frihet. Du kommer att lära dig att fokusera på dig själv och låta andra vara ansvariga för sina egna liv.

Vi uppmuntrar varje medlem att fritt dela med sig av sina erfarenheter, men att tänka på tiden. Det här är en trygg plats, där vi kan dela med oss av våra erfarenheter, från livet idag och från vår barndom, utan att blir dömda. För att alla ska ha chans att dela, ber vi varje person att begränsa sin delning till max 5 minuter. *(Tre till fyra om mötet är stort.)*

Det du hör på mötet stannar på mötet. Vi pratar inte om personers berättelser eller erfarenheter med andra. Vi ber dig respektera anonymiteten.

Jag påminner om att vi inte ägnar oss åt ”störande prat” så kallat ”cross-talk” under mötet. Cross-talk innebär att man avbryter, hänvisar till, eller kommenterar vad någon har sagt under mötet. Vi accepterar inte ”cross-talk” eftersom vuxna barn kommer från familjer där känslor och upplevelser blev dömda som falska eller felaktiga. Vi accepterar andras delningar, utan kommentarer, eftersom det är deras sanning. Vi strävar efter bästa förmåga att ta mer ansvar i våra egna liv istället för att ge råd till andra.

Dagens möte är ett \_\_\_\_\_ (*steg-möte, tema-möte, traditionsmöte, talarmöte eller annat*). Vi börjar nu (*ange tid*) och slutar \_\_\_\_\_ (*ca 15 minuter före mötets avslut*).

Då öppnar jag mötet för delning. (*Möteshållaren beslutar om mötet ska tillämpa fri delning eller släppa över ordet till personen till höger eller vänster*).

### **Mötesavslutning**

Det är dags för vår sjunde tradition som talar om att varje ACA-grupp bör vara helt självförsörjande, och avböja bidrag utifrån (*skicka runt korgen*). Du som är nykomling behöver inte bidra på ditt första möte. Vi ber dig kom tillbaka istället och uppmuntrar dig att köpa litteratur.

Kan någon läsa de 12 traditionerna?

Det är nu dags för:

- Meddelande från vår GSR (Gruppservicerepresentant).
- Meddelande från vår kassör.
- Senaste protokollet från ...

Tack för att ni har kommit hit och gjort det här mötet möjligt. Fortsätt komma tillbaka. Om du inte fick möjlighet att dela, prata gärna med någon efter mötet om du har behov av att prata.

Nu läser vi ACA:s Löften.

Vi avslutar mötet med sinnesrobönen eller en valfri bön. (*Stå upp, forma en cirkel genom att hålla varandras händer*).

Kom tillbaka, det fungerar.