

## ACoA:s Mötesordning för telefonmöten

*Kursiv stil = instruktion till mötesledaren. Ska inte läsas högt.*

**Fet stil ska läsas högt.**

*Ring inte tidigare än 5 minuter innan mötet startar, för då kan tekniska problem uppstå.*

*En röst informerar om du är först på linjen. För varje ny deltagare hörs en signal.*

*Det hörs även en signal när någon lämnar linjen, men signalerna låter olika och du kommer snart att lära känna skillnaden på dem.*

*Välkomna dem som ringer in genom att säga:*

**– Välkommen till ACoA. Jag heter \_\_\_\_(säg ditt förnamn)\_\_\_\_.**

*När den som ringt in presenterat sig, säger du:*

**– Hej \_\_\_\_(personens namn)\_\_\_\_!**

*Kom överens med de andra deltagarna om vem som ska vara mötesledare.*

*När mötestiden är inne säger mötesledaren:*

**– Nu är mötestiden inne.**

**Välkommen till detta ACoA möte, jag heter \_\_\_\_(säg ditt förnamn)\_\_\_\_ och är ett vuxet barn.**

**Vi börjar med en presentationsrunda, där vi presenterar oss med våra förnamn.**

**Jag heter \_\_\_\_(säg ditt förnamn)\_\_\_\_ och är ett vuxet barn.**

*När alla som vill har presenterat sig, säger du:*

**– Tack.**

**Jag vill först gå igenom några praktiska punkter. Av respekt för dig själv och de andra deltagarna, ber vi dig betrakta detta som vilket ACoA-möte som helst. Kom ihåg att stänga av din mobiltelefon om du inte ringer till mötet från den. Efter mötet kan de som vill stanna kvar på linjen och prata fritt. Det var allt om det praktiska.**

**ACoA, vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer, är en sammanslutning av män och kvinnor med det gemensamt att vi har vuxit upp i en omgivning med missbruk, eller under andra störda förhållanden.**

**ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer. Som grund i vårt program för tillfrisknande använder vi de tolv stegen och de tolv traditionerna, som antagits av tidigare liknande sammanslutningar och vårt motto: "att leva en dag i taget".**

**På våra möten har ingen rättighet eller auktoritet att tala om för någon vad han eller hon bör eller måste göra för att finna sin egen individuella väg till tillfrisknande.**

**För att respektera sårbarheten hos våra inre barn, ber vi dig som är kemiskt påverkad, förutom under läkares ordination, att lämna mötet och komma tillbaka i opåverkat tillstånd.**

**– Är det någon som är med på sitt allra första ACoA-möte?**

*Om någon svarar "ja", hälsa då den personen extra varmt välkommen och läs sedan introduktionstexten, som står på nästa sida.*

## **Introduktionstext**

*(Behöver bara läsas om det finns nykomlingar)*

De tolv stegen i ACoA:s program hjälper oss med de problem som eget och andras missbruk av alla de slag: mat, sex, relationer, droger o.s.v. har orsakat i våra liv. På ACoA:s möten finner vi trygghet och tillit att uppleva det vi aldrig tillåtit oss att känna eller uttrycka förut. Jag vill säga att vi inte är här för att ta bort det som plågar er, vi är här för att ge er stöd medan ni tar er igenom det. Vi håller våra möten för att kunna:

- öka vår självinsikt
- minska vår känsla av isolering
- bekräfta vårt egenvärde
- identifiera olämpliga beteendemönster
- sätta upp positiva mål och gynna positiva beslut
- få stöd och mod att öka vår självaktning

Vi lär oss att känna. Vi upptäcker en känsla av ett eget själv med ett eget värde. Vi lär oss att inte behöva vara perfekta och vi ser hur driften att vara perfekta drev oss till maniska beteenden som trots eller hyckleri mot andra. Vi upptäcker att vi inte behöver välja eller reagera självdestruktivt utan kan förändra våra liv genom att välja positiva alternativ. De flesta av oss börjar genom att gå på flera olika möten och sedan välja det eller de som passar oss. När vi gjort det så låter vi mötena bli en del av vår vardag. Genom att gå på möten och arbeta med De Tolv Stegen lär vi oss att bli de hela och sunda människor vi förtjänar att vara. Det enda vi kan göra är att dela med oss av vår erfarenhet, styrka och hopp, och be dig att dela med dig av din historia och din tillväxt med oss.

Under uppväxten lärde vi oss att: inte prata, inte lita på någon, inte känna något. När vi levde i ett hem med missbruk var det ingen som lyssnade. Det sades till oss att det vi kände var fel. Vi tog hand om andra människor och struntade i oss själva. På ACoA möten bryter vi mot dessa regler. Vi talar om vad som hände då och vad som händer nu. Vi känner de känslor som vi inte fick eller kunde känna då och kommer i kontakt med de känslor vi har nu. Vi inser att allt vi har försökt att åstadkomma och alla våra erfarenheter är värdefulla delar av oss som har lett oss till en ny början.

När vi börjar tala och kommer i kontakt med våra känslor så bryter vi de vanor som var livsnödvändiga när vi var barn men som nu har hindrat oss från att leva livet helt och fullt. De flesta av oss kommer till vårt första möte när vi är väldigt betryckta och i något slags stadium av osörjd sorg. Vi behöver förstå vad som hände med oss som barn. Vi behöver veta att det verkligen var och är ett problem och att vi inte bara reagerat över något vi inbillat oss.

Det första vi gör i ACoA är att ifrågasätta det gamla livet. Nästa steg är att nå ut och lära vilka alternativ som finns. Vi kan förvänta oss att vi kommer i kontakt med känslor och erfarenheter som vi förnekat... kanske rädsla, kanske vrede. Kanske finner vi kärlek som vi inte tidigare uttalat. Vi litar på att människorna på mötena respekterar våra känslor och låter det vi säger vara förtroenden. Här kan du känna trygghet att vara den du är. Alla känslor är tillåtna.

*Mötesledaren fortsätter:*

– Finns det några meddelanden?

**Nu stillar vi oss en stund och mediterar över varför vi är här och läser sedan ACoA-bönen tillsammans.**

*När det gått en liten stund, bryter du tystnaden genom att säga:*

– Tack.

**Nu läser vi ACoA-bönen tillsammans:**

### **ACoA-bönen**

**Jag lägger min hand i din  
och tillsammans kan vi göra  
det vi inte klarar ensamma.  
Vi är inte förtvylade längre.  
Vi behöver inte längre vara beroende  
av vår egen vacklande vilja.  
Vi är alla tillsammans nu  
och sträcker ut händerna mot en kraft  
och styrka större än vår.  
När vi fattar varandras händer  
finner vi kärlek och förståelse  
mer än vi någonsin kunde drömma om.**

– Vem vill läsa de 12 stegen?  
*Läs, eller be någon läsa, de 12 stegen*

## **ACoA:s 12 Steg**

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför effekterna av beroende och att vi inte kunde hantera våra liv.
2. Vi började tro att en kraft större än vi själva kunde göra oss till hela människor igen.
3. Vi beslöt att överlämna vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en grundlig och ärlig moralisk personlig inventering.
5. Vi medgav inför Gud, oss själva och en annan människa våra fels verkliga natur.
6. Vi var fullständigt beredda att arbeta tillsammans med Gud för att avlägsna våra dysfunktionella beteenden.
7. Ödmjukt bad vi Gud att befria oss från våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla de personer vi skadat och var villiga att gottgöra dem.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då det kunde skada dem eller någon annan.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och då vi gjorde fel, medgav vi det genast.
11. Vi försökte genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att fullfölja den.
12. När vi genom dessa steg nått ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

– Vem vill läsa de 12 traditionerna?  
*Läs, eller be någon läsa, de 12 traditionerna*

## **ACoA:s 12 Traditioner**

På samma sätt som de 12 Stegen leder varje individ i dess strävan till personlig tillväxt och andlig utveckling, redogör de 12 Traditionerna för gruppens ändamål och principer. Erfarenheten visar att sammanhållningen i ACoA är beroende av dessa Traditioner.

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom ACoA.
2. För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet - en älskande Gud, som må komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare - de styr oss inte.
3. Enda villkoret för medlemskap i ACoA är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i en alkoholistisk eller på annat sätt dysfunktionell familj.
4. Varje ACoA-grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACoA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra 12-stepsprogram.
5. Varje ACoA-grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider.
6. Vår ACoA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag och därigenom riskera att problem med pengar, äganderätt och anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje ACoA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. ACoA bör alltid förbli icke-yrkesmässigt, men våra serviceorgan kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. ACoA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för särskilda uppgifter, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. ACoA tar inte ställning i yttre angelägenheter, alltså bör ACoA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vårt förhållningssätt till allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bibehålla vår personliga anonymitet i förhållande till massmedia.
12. Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss om att sätta princip före person.

– Vem vill läsa de Gemensamma karaktärsdragen?  
*Läs, eller be någon läsa, de Gemensamma karaktärsdragen*

## **Gemensamma karaktärsdrag**

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga gemensamma karaktärsdrag till följd av att vi växt upp med alkoholism eller under andra störda förhållanden.

Vi kände oss isolerade och olustiga tillsammans med andra människor, speciellt med auktoritära personer. För att skydda oss själva försökte vi vara alla andra till lags, även om vi förlorade vår egen identitet på vägen. Vi uppfattade all personlig kritik som ett hot.

Antingen blev vi själva beroende/alkoholister, gifte oss med en eller båda delarna. Eller också hittade vi någon annan tvångspräglad personlighet, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla vårt behov av att bli svikna.

Vi levde livet med en känsla av att vi var offer. Vi hade en överutvecklad ansvarskänsla, och det var lättare för oss att bry oss om andra än om oss själva. Vi fick skuld-känslor när vi tänkte på oss själva i första hand i stället för på någon annan. Det gjorde att vi reagerade istället för att agera och lät andra styra oss.

Vi var osjälvständiga människor, skräckslagna för att bli avvisade, beredda att göra vad som helst för att hålla ihop en relation, så att vi inte skulle bli övergivna. Ändå fortsatte vi att välja otrygga relationer eftersom det liknade vår barndoms relationer till våra föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism gjorde oss till medberoende. Vi fick sjukdomens karaktärsdrag utan att nödvändigtvis själva börja dricka. Vi lärde oss att inte visa våra känslor som barn och fortsatte med det även som vuxna. Som en följd av detta förväxlade vi kärlek med medlidande och var benägna att älska människor vi kunde tycka synd om och rädda. Vi var dessutom beroende av spänning och upphetsning i alla våra relationer och föredrog konstant oro framför en frisk relation.

Detta är en beskrivning av hur vi var, ingen anklagelse.

– Vem vill läsa Lösningen?

*Läs, eller be någon läsa Lösningen*

## **ACoA:s Lösning**

ACoA:s lösning är att bli din egen älskande förälder. När ACoA har blivit en trygghet för dig kommer du att känna en frihet att uttrycka all smärta och rädsla du har haft inom dig och kunna frigöra dig från all skam och skuld som du burit med dig från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Tillfrisknandet börjar när vi vågar bryta oss ur isoleringen. Känslor och förträngda minnen kommer upp till ytan. Genom att gradvis lösgöra oss från bördan av all undertryckt vrede och sorg kommer vi att sluta leva i det förflutna. Vi lär oss att bli hela människor igen genom att ge oss själva ömhet, humor, kärlek och respekt.

Den här processen tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som förutsättningen för vår existens, men vår egentliga förälder är vår Högre Kraft, vilken somliga av oss har valt att kalla Gud. Eftersom våra föräldrar var alkoholister, missbrukare eller dysfunktionella på annat sätt, så fick vi Tolvstegsprogrammet av vår Högre Kraft.

Så här gör vi för att tillfriskna:

- Vi använder De Tolv Stegen
- Vi går regelbundet på möten
- Vi ringer varandra

Vi delar erfarenheter, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att ändra på våra sjuka tankar och leva en dag i taget. När vi lärt oss att inte lägga skulden på våra föräldrar för hur vi är idag, får vi möjlighet att fatta sunda beslut och att agera. Vi utvecklas från att vara sårade till att tillfriskna och hjälpa andra på ett hälsosamt sätt. Vi kommer till insikt om att vi kan leva som hela och sunda människor på ett sätt vi inte trodde var möjligt.

Genom att regelbundet gå på våra möten, kommer du att kunna ta föräldrarnas alkoholism, missbruk eller annan dysfunktion för vad det är - en sjukdom som du drabbades av som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen. Du kommer att lära dig tänka på dig själv i första hand, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och själv kunna fylla tomrummet från din förälder.

Du kommer inte att göra allt ensam. Se dig omkring och du kommer upptäcka andra som vet precis hur du känner dig. Vi kommer att älska och stötta dig vad som än händer. Vi ber dig att acceptera oss på samma sätt som vi accepterar dig.

Det här är ett andligt program, baserat på kärleksfulla handlingar. Vi vet att när kärleken börjar växa inom dig kommer du att upptäcka underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

*Mötesledaren fortsätter:*

På ACoA-möten diskuterar vi inte, utan accepterar utan kommentarer vad andra säger eftersom det är deras sanning. Vi arbetar för att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingar istället för att ge råd till andra. Här säger vi jag. Vi är här för att tala om oss själva, inte om alkoholisten eller andra i vår omgivning. I ACoA lär vi oss leva ett fullt liv under tillfrisknande som börjar när vi går på möten. Vi upptäcker barnet inom oss. Vi erkänner att detta barn har hållit oss vid liv och nu behöver det barnet vår omtanke. Vi finner det magiska i detta med ett förundrat barn som lever och växer.

Jag vill påminna om att allt som sägs här är förtroenden som inte bör lämnas till annat än i våra hjärtan. Av det som sägs här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara. Nu närmast kommer jag att låta ordet gå runt så att du som vill får presentera dig med förnamn och säga några om dig själv och hur du mår.

**Första ...dagen i månaden är det stegmöte.**

*Läs, eller be någon läsa, steget (januari – steg 1, februari – steg 2 osv.), och en del av fördjupningstexten.*

**Andra ...dagen i månaden är traditionsmöte.**

*Läs, eller be någon läsa, traditionen (januari – tradition 1, februari – tradition 2, osv.), med tillhörande fördjupningstext. (Finns att hämta på ACoA Sveriges hemsida.)*

**Tredje, fjärde, femte ...dagen i månaden är temamöte.**

Har gruppen förslag på teman att dela kring, eller förslag på någon text vi ska läsa?

Nu öppnar jag mötet för delning.

Du kan prata om dagens text/tema som är \_\_\_\_\_ ( *se ovan* ) \_\_\_\_\_, eller det som ligger dig närmast om hjärtat. Den som vill kan börja genom att presentera sig. Tänk på tiden, så att alla som vill får dela. Jag avslutar delningarna fem minuter innan mötestidens slut, alltså kl. \_\_\_\_\_.

– Varsågod.

*Om alla hinner dela innan det är 5 minuter kvar, kan ni ha ordet fritt tills det är 5 minuter kvar.*

*Avsluta mötet 5 minuter innan mötestidens slut genom att presentera dig och säg:*

**Jag heter \_\_\_\_(säg ditt förnamn)\_\_\_ och nu är mötestiden för i dag slut.**

Tack till alla er som har ringt hit för att dela med er av era egna erfarenheter, styrka och hopp. Jag påminner ännu en gång om att allt som har sagts här är förtroenden som inte bör lämnas till annat än i våra hjärtan. Av det som sagts här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara.

*Du kan fråga om någon vill höra någon av texterna ACoA:s löften, ACoA:s mål eller Ett barn.*

Innan vi avslutar mötet läser vi sinnesrobönen tillsammans.

## **Sinnesrobönen**

Gud ge mig sinnesro  
att acceptera det jag inte kan förändra  
mod att förändra det jag kan  
och förstånd att inse skillnaden.

*Tacka för mötet och påminn om att man kan stanna kvar på linjen och småprata om man vill. Om det varit nykomlingar på mötet, så fråga dem gärna om de undrar över något.*

## **ACoA:s Löften**

**Vi kommer att få uppleva en ny frihet och lycka.**

**Vi kommer inte att ångra vårt förflutna, inte heller ha en önskan att stänga dörren om det.**

**Vi kommer att förstå ordet sinnesro. Och vi kommer att uppleva frid.**

**Hur långt ner på skalan vi än har kommit, så kommer vi att märka hur våra erfarenheter kan hjälpa andra.**

**Självömkan och känslan av att vara värdelös kommer att försvinna.**

**Vi kommer att förlora vårt intresse av att vara självviska och få förmågan att se våra vänner.**

**Vår självupptagenhet kommer att försvinna.**

**Vår attityd och utstrålning kommer att förändras.**

**Rädsla för människor och ekonomisk otrygghet kommer att försvinna.**

**Vi kommer att instinktivt veta hur vi ska handskas med situationer som förr lamslog oss.**

**Vi kommer plötsligt att förstå att Gud gör för oss vad vi inte kunnat göra själva.**

**Är dessa extravaganta löften? Vi tror inte det. De blir uppfyllda ibland oss – ibland snabbt, ibland långsamt. De kommer alltid att visa sig om vi jobbar för att uppnå dem.**

## **ACoA:s Mål**

Genom att samarbeta med vår högre kraft och jobba med de tolv stegen kan vi arbeta mot följande mål i tillfrisknandet:

Att...

...känna oss bekväma i människors sällskap även tillsammans med auktoritetsgestalter.

...ha en stark självkänsla och uppskatta oss själva.

...acceptera och använda personlig kritik på ett positivt sätt.

...när vi ser på vår egen livssituation se att vi attraheras av styrka och förstår våra svagheter i våra relationer till andra människor.

...tillfriskna genom att ge oss själva kärlek, sätta oss själva främst och ta ansvar för våra tankar och handlingar.

...känna att det känns bra att stå upp för oss själva när det är lämpligt.

...njuta av lugn och sinnesro och lita på att Gud vägleder oss i vårt tillfrisknande.

...tycka om människor som älskar och tar hand om sig själva.

...känna oss fria att känna och uttrycka våra känslor, även då det gör ont.

...ha en sund självaktning.

...utveckla nya förmågor som tillåter oss att påbörja och avsluta idéer och projekt.

...agera förståndigt genom att först överväga alternativa beteenden och möjliga konsekvenser av vårt handlande.

...förlita oss mer och mer på vår högre kraft.

## **Ett barn**

*Ett barn som kritiseras, lär sig att fördöma.*

*Ett barn som får stryk lär sig att slåss.*

*Ett barn som hånas lär sig blyghet.*

*Ett barn som växer upp med skam lär sig att känna skuld.*

*Men ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende.*

*Ett barn som möts med tolerans lär sig tålamod.*

*Ett barn som får beröm lär sig att uppskatta.*

*Ett barn som får uppleva rent spel lär sig rättvisa.*

*Ett barn som får uppleva trygghet lär sig tilltro.*

*Ett barn som får gillande lär sig tycka om sig själv.*

*Ett barn som blir accepterat och får vänskap lär sig att finna kärlek i världen.*