

## Introduktion

Adult Children of Alcoholics (ACA – Voksne Børn af Alkoholikere) er et tolvtrens- og tolvtaditionsprogram for mænd og kvinder, der er vokset op i et alkoholisk eller andet dysfunktionelt hjem. ACA-programmet blev grundlagt ud fra en overbevisning om, at familiedysfunktion er en sygdom, vi fik som barn, og som rammer os som voksen. Vores medlemsskab omfatter også voksne fra hjem, hvor der ikke var alkohol eller stoffer til stede, men hvor misbrug, omsorgssvigt eller usund adfærd var.

Vi mødes for at dele vores oplevelse og komme os i en atmosfære med gensidig respekt. Vi opdager, hvordan alkoholisme og andre former for familiedysfunktion påvirkede os i fortiden og stadig øver indflydelse på os i dag. Vi begynder at se de usunde elementer af vores barndom. Ved at praktisere de Tolv Trin med fokus på ACA-løsningen og acceptere en kærlig Højere Magt ud fra vores egen forståelse heraf, finder vi frihed.

## Hvorfor vi kom til ACA første gang

Vores beslutninger og svar på livet virkede ikke. Vi kunne ikke længere klare det. Vi udtømte alle de muligheder, vi troede ville gøre os lykkelige. Vi mistede ofte vores kreativitet, vores fleksibilitet og vores humoristiske sans. At fortsætte med at leve på samme måde var ikke længere muligt. Men alligevel synes vi næsten det var umuligt at slippe tanken om at kunne hjælpe os selv. Udkørte klyngede vi os til håbet om, at et nyt forhold, et nyt job eller en flytning ville løse det hele, men det gjorde det aldrig. Vi traf beslutningen om at søge hjælp.

## Hvorfor ”vi bliver ved med at komme tilbage”

I slutningen af et ACA-møde opfordrer gruppens medlemmer hinanden til at ”blive ved med at komme tilbage” til møder. Hvorfor? Vi mødte mennesker på møderne, der lyttede til os. De gjorde sig ikke til dommere over os. De prøvede ikke at ”fixe” os. De afbrød os ikke, mens vi talte. De fortalte os bare, at hvis vi kom til møderne regelmæssigt, ville vi gradvis begynde at få det bedre. Og det gjorde vi.

## Hvad vi gør på ACA-møder

- Vi deler det, der sker i vores liv, og hvordan vi håndterer problemerne i vores helbredelsesprogram (dvs. vi deler vores erfaring, styrke og håb).
- Vi opbygger et personligt støttenetværk.
- Vi styrker vores helbredelse og personlige grænser ved at yde service.

## Hvad vi ikke gør på møderne

- Vi taler ikke i munden på hinanden.
- Vi kritiserer ikke.
- Vi kommenterer ikke, hvad andre siger.
- Vi giver ikke gode råd.
- Vi afleder ikke andres opmærksomhed fra den, der taler, ved at snakke, hviske, lave fagter, støje eller lave bevægelser.
- Vi bryder ikke andres anonymitet.
- Vi gentager ikke det, der bliver sagt på møderne (i nogen sammenhæng).

## Hvordan vi arbejder med et helbredelsesprogram

Den enkelte kommer sig i sit eget tempo. Vi har dog lært af erfaring, at de ACA-medlemmer, der opnår den største fremgang på kortest tid, er dem, der bruger værktøjerne til helbredelse.

## Værktøjer til ACA-helbredelse

- Vi går til møder og ringer til programdeltager for at tale om emner vedrørende vores helbredelse.
- Vi læser ACA-litteratur og hører om andres erfaringer, hvilket giver os større klarhed om vores egen erfaring.
- Vi definerer og styrker vores grænser.
- Vi arbejder med og bruger de Tolv Trin og de Tolv Traditioner.
- Vi identificerer de mennesker, steder og ting, der er sunde og brugbare for vores liv i dag, og lægger dem fra os, der ikke er.

- Vi kommer i kontakt med vores Indre Barn eller Sande Jeg.
- Vi arbejder sammen med en sponsor og opbygger støttenetværk.
- Vi går til møder, der fokuserer på de områder, vi skal arbejde med.
- Vi deltager i servicearbejdet i ACA.

At lytte til, hvordan vi selv og andre deler på møderne, hjælper os i vores helbredelse. At dele på møderne hjælper os nogle gange med at fokusere på, definere og opnå klarhed om vores problemer. Vi udtrykker vores følelser. At sige tingene højt hjælper os med at løse nogle af problemerne. Vi taler om vores handlingsplaner, der skal ændre vores liv, eller hvor godt vores nuværende plan fungerer. Nogle gange melder vi tilbage om vores fremgang eller sejre. Vi bruger ofte møderne som et virkelighedstjek af vores samlede program ved at sammenligne vores nuværende liv i programmet med vores voksenliv før ACA-programmet.

På møderne får vi en forståelse for, hvordan barndomsoplevelser påvirker vores holdning, adfærd og valg i dag. Vi lytter til, at andre fortæller om deres oplevelser, og vi anerkender os selv. Vi lærer, hvordan vi kan ændre os. Vi fornemmer, at der inden i os selv er et menneske, der ikke er, som vi blev opdraget til at være. Nogle kalder disse vores ”Indre Børn”. Vi opdager os selv.

Vi læser litteratur om ACA-emner og bruger ofte litteraturen som redningsbåd. Vi klynger os til det, vi har læst, når bølgerne en gang imellem går højt. Mange af os skriver dagligt, da det kan hjælpe os med at sætte tingene i perspektiv. Nogle af os skriver for at komme i kontakt med vores Indre Barn. Vi skriver om vores barndom, daglige tanker, tilbagevendende kampe og erkendelser om livet og om os selv. Vi skriver om nye problemer, efterhånden som de opstår. Vi bruger ACA-funktionerne uden for møderne for at lære at være spontane og have det sjovt.

Gradvis begynder vi at erkende de negative budskaber i vores opvækst, der styrer vores liv. Vi lærer, hvordan vi kan erstatte dem med en sund adfærd. Det er første skridt

på vejen mod ”genopdragelse”. I takt med, at vi gradvis bliver vores egne forældre, ændres vores livssyn. Vi begynder at se på livet fra et følelsesmæssigt modent perspektiv. I sidste ende bliver vi gladere, stærkere, mere handlekraftige mennesker – vi bliver bedre rustede til at klare livet. Vi lærer at respektere andre og os selv. Vores livskvalitet forbedres, idet vi lærer at definere og sætte vores grænser og at insistere på, at de bliver respekteret.

Vi har dog lært af erfaring, at de ACA-medlemmer, der opnår den største fremgang på kortest tid, er dem, der bruger ”værktøjerne til helbredelse”. Vi har også fundet ud af, at den enkelte kommer sig i sit eget tempo, og det tager ikke den samme tid. Vi er enkeltpersoner, der kommer fra forskellige baggrunde med forskellige erfaringer.

### Medlemsskab

Det eneste, det kræver at blive medlem, er et ønske om at komme sig over følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie.

### Retningslinjer for litteratur

Mange tolvtrinsprogrammer kræver, at det kun er litteratur, der er udgivet inden for programmet, der er tilgængeligt på møderne. ACA-programmet har fra start af holdt på, at der findes værdifuld information uden for programmet. Vi foreslår dog, at litteratur udefra, der bringes med på møderne, er i overensstemmelse med ACA's Tolv Trin og Tolv Traditioner. Vores program foreslår desuden, at denne litteratur holdes separat fra ACA-litteratur, der er godkendt af gruppesamvittigheden. For yderligere oplysninger om ACA's retningslinjer for litteratur henvises der til brochuren ”ACA's retningslinjer for litteratur”.

### Bidrag er frivillige

Det kræver ikke nogle afgifter eller kontingent at blive medlem. Vi er helt selvforsynende gennem egne bidrag. Vi giver vores syvendetraditionsbidrag på møderne efter formåen og pengepung som en anerkendelse af de fordele, programmet giver os.

På mødeniveau går bidragene til at holde dørene åbne (betale husleje, købe kaffe og te og sørge for, at litteraturen er tilgængelig). På regionalt niveau går vores bidrag til at holde kommunikationen i gang mellem intergrupperne og Verdensserviceorganisationen, og på internationalt niveau hjælper bidragene til, at andre finde møderne. Hvert medlem har ansvaret for at holde ACA i gang ved at sikre sig, at deres møde støtter deres intergruppe, regions- og Verdensserviceorganisation.

### Tilhørsforhold

ACA er et uafhængigt tolvtrins- og tolvtraditionsprogram. Vi er ikke tilknyttet andre tolvtrinsorganisationer. Vi samarbejder dog med andre tolvtrins- og tolvtraditionsprogrammer. Vi er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution, politisk sammenslutning eller retshåndhævende gruppe. Vi engagerer os ikke i kontroversielle spørgsmål, ligesom vi hverken støtter eller bekæmper nogen sager.

### En personlig invitation

Dette er din personlige invitation til at komme til ACA og til at *blive ved med at komme tilbage*. Din tilstedeværelse på møderne hjælper os i vores helbredelse. Vi ved, at dette program virker for os. Vi har endnu ikke oplevet, at nogen, der har arbejdet ærligt med programmet, er mislykket. Dette er vores vej til fornødt, vores program til sindsro.

Vi inviterer dig til at deltage. ACA virker!



Genoptryk må kun foretages med henblik på uddeling inden for ACA eller med skriftlig tilladelse fra

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

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831

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

---

# ACA er ...

---



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)

©2015 ACA WSO, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdes.  
102-03-da-a