

Mötesordning Trygghetsgruppen ONLINEs SÖNDAGSMÖTE

Välkommen till Trygghetsgruppen ONLINEs ACA-möte via Zoom, jag heter och är ett vuxet barn. ACA vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer är en sammanslutning av människor med det gemensamt att vi har vuxit upp i en omgivning med missbruk eller under andra störda förhållanden.

ACA 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 hen 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.

Här kommer information om hur vi gör på vårt möte:

- För att ljuden inte ska blandas ihop och störa, ska alla som inte talar ha sin enhet på ljudlös eller mute.
- Vill du vara anonym: Ordnar du det via ditt nickname innan du loggar in på mötet.

- **Är det någon som är här på sitt allra första möte?**

Vi stannar kvar en stund efter mötet om du/ni har frågor.

Läs då introduktionstexten. (mötet fortsätter enligt manualen)

Introduktionstext

De tolv stegen i ACA: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 ACA: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 ACA 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 ACA 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.

- Finns det några meddelanden?

Vi säljer litteratur (se mer på trygghetsgruppenonline.com övrigt litteratur - vid frågor och beställningar maila bok.trygghetsgruppenonline@gmail.com.

Nu stillar vi oss en stund och mediterar över varför vi är här.

På ACA-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 handlanden 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 ACA 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.

Presentation

Jag vill påminna om att allt som sägs och ses här inne är förtroenden som inte bör lämna detta rum 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, tid för delning kommer längre fram.

Delning – Dagens möte

Läs ACA:s Tolv steg,

ACA:s 12 Steg

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför effekterna av alkoholism eller annan dysfunktion i familjen och att våra liv blivit ohanterliga.
- 2 Kom till tro att en Kraft större än oss själva kunde återge oss förståndet.
- 3 Tog ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv i Guds omsorg, sådan vi uppfattar Gud.
- 4 Gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
- 5 Erkände för Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
- 8 Gjorde en lista över alla personer vi skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Gjorde direkta gottgörelser till sådana människor varhelst det var möjligt, utom då detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.

11 Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattar Gud, och ber då endast om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att utföra den.

12 När vi hade haft ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg, försökte vi föra detta budskap vidare till andra som fortfarande lider och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Läs ACA:s 12 Traditioner

ACA:s 12 Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom ACA.
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 inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i ACA är en önskan att tillfriskna från effekterna av att ha vuxit upp i en alkoholistisk eller på annat sätt dysfunktionell familj.
4. Varje grupp är självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra 12-stepsprogram.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider.
6. En ACA – grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna ACA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje ACA – grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. ACA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa särskild personal.
9. ACA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för service, direkt ansvariga inför dem de tjänar.

10. ACA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, alltså bör ACA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vår riktlinje för kommunikation med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på propagerande. Vi upprätthåller personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och film.
12. Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

Läs Checklistan

Checklistan

(14 karaktärsdrag hos ett vuxet barn)

Detta är de karaktärsdrag vi verkar ha efter att ha vuxit upp i ett alkoholistiskt hem

1. Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoritetsgestalter.
2. Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet längs vägen.
3. Vi blir skrämnda av arga människor och all personlig kritik.
4. Vi blir antingen alkoholister, gifter oss med en, eller båda delarna, eller också hittar vi någon annan tvångspräglad personlighet, som till exempel en arbetsnarkoman, som kan uppfylla våra sjuka behov av att bli övergivna.
5. Vi lever livet utifrån ett offers perspektiv och är attraherade av denna svaghet i våra kärleks och vänskapsrelationer.
6. Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att engagera oss i andra än i oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel, osv.

7. Vi får skuldkänslor när vi står upp för oss själva istället för att ge efter för andra.
8. Vi blev beroende av spänning.
9. Vi blandar ihop kärlek och medlidande och tenderar att "älska" människor som vi kan "tycka synd om" och "rädda".
10. Vi har tryckt ner känslorna från vår traumatiska barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor eftersom det gör så ont (förnekelse).
11. Vi dömer oss själva skoningslöst och har en mycket låg självkänsla.
12. Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och som gör vad som helst för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet – något vi har fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var känslomässigt där för oss.
13. Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev "med-alkoholister" och utvecklade karaktärsdragen hos sjukdomen, även om vi inte själva började dricka.
14. "Med-alkoholister" reagerar snarare än agerar.

Läs Den andra checklisten

Den andra Checklisten

1. För att dölja vår rädsla för människor och vår fruktan att isoleras så har vi tragiskt nog blivit denna auktoritet som skrämmer andra och får dem att dra sig undan.
2. För att undvika att bli fångade eller intrasslade med andra och förlora vår identitet på vägen så har vi blivit fullkomligt självständiga. Vi föraktar bekräftelse från andra.
3. Vi skrämmer andra med vår ilska och nedtryckande kritik.

4. Vi antingen dominerar andra eller överger dem innan de hinner lämna oss eller så undviker vi förhållanden med osjälvständiga personer helt och hållet. För att undvika att bli sårade så isolerar vi oss själva och tar avstånd genom vilket vi också överger oss själva
5. Vi lever livet ur en förövares perspektiv och vi är attraherade av personer som vi kan manipulera och kontrollera i våra viktiga nära relationer.
6. Vi är oansvariga och självupptagna. Vår uppblåsta bild av självvärde och hur viktiga vi är förhindrar oss att se våra egna fel
7. Vi får andra att känna sig skyldiga när de försöker uttrycka sig själva
8. Vi hämmar vår rädsla genom att vara känslomässigt avdomnade
9. Vi hatar folk som "spelar" offer och som ber att bli räddade
10. Vi förnekar att vi blivit sårade och trycker ner våra känslor genom det dramatiska uttrycket av "pseudo"-känslor (pseudo=falska, påhittade)
11. För att skydda oss själva från självstraff för att vi inte lyckades "rädda" familjen så lade vi vårt självförakt på andra och straffar dem istället
12. Vi "hanterar" den stora mängd av förlust vi känner som kommer från övergivenhet i hemmet, genom att snabbt släppa taget om relationer som hotar vår "självständighet". (inte för nära)
13. Vi vägrar att medge att vi blivit påverkade av familjedysfunktionen, eller att det alls fanns en dysfunktion i hemmet, eller att vi har tagit efter något av familjens förödande attityd eller beteende.
14. Vi betar oss som att vi inte har något gemensamt med de beroendepersonerna som uppfostrade oss.

Läs dagens text ur Strenghten my Recovery

<https://adultchildren.org/meditation/>

1 söndagen i månaden: Månadens tradition i BRB (Big red Book) 5-7 minuter.

Praktiskt möte 2023 följande söndagar (separat mötesordning) - 8/1, 12/3, 14/5, 9/7, 10/9, 12/11.

Gruppsamvetsmöte 2023 följande söndagar (separat möteordning) - 16/4, 15/10

2-5 söndagen i månaden: Vi läser veckans karaktärsdrag ur The Laundry lists workbook.

Du kan prata om dagens karaktärsdrag, om det som ligger dig närmast om hjärtat och det går även bra att lyssna. Vi har delningstid fram till fem minuter innan mötet slutar och idag är vi X antal deltagare. Det blir X minuter var (max 5 minuters delning, blir det mer tid till förfogande så har vi fria delningar efter det) och tidtagaren säger knack knack när det är 30 sekunder kvar, när tiden är ute säger tidtagaren slut på tid. Vem vill ta tid?

Kl 10:55

Avslutning av möte

Läs ACA:s 12 löften

ACA:s 12 löften

1. Vi kommer att upptäcka våra verkliga identiteter genom att älska och acceptera oss själva.
2. Vår självkänsla kommer att öka när vi dagligen bekräftar och uppskattar oss själva.
3. Rädslan för auktoritetsgestalter och behovet av att söka bekräftelse kommer att lämna oss.
4. Vår förmåga att dela intimitet kommer att växa inom oss.
5. Vi kommer att attraheras av styrkor och bli mer toleranta mot svagheter allteftersom vi tar itu med våra problem med övergivenhet.
6. Vi kommer att njuta av att känna oss stabila, fridfulla och ekonomiskt trygga.
7. Vi kommer att lära oss hur man leker och har roligt i livet.
8. Vi kommer att välja att älska människor som kan älska och ta ansvar för sig själva.
9. Det kommer att bli lättare för oss att sätta sunda gränser.

10. Allteftersom vi intuitivt gör sundare val kommer våra rädslor för misslyckande och framgång att lämna oss.
11. Med hjälp av vår stödgrupp i ACA kommer vi långsamt att släppa taget om våra dysfunktionella beteenden.
12. Gradvis med hjälp av vår Högre Kraft kommer vi lära oss att förvänta oss det bästa och att få det.

Tack till alla er som har kommit hit för att dela med er av era egna erfarenheter, styrka och hopp. Jag påminner ännu en gång om att allt som har sagts härinne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Av det som sagts här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara. Vi har möte igen på torsdag kl 18,30-20

Har vi nykomling/nykomlingar med på mötet kan ni skriva era adresser i chatten för att få folder "Nykomlingen" skickad till dig. Detta är helt frivilligt och det går även att hitta information på www.aca-sverige.org. (Skicka adresser till trygghetsgruppenonline.se, så postar Jojo)

Till sist vill jag påminna om att vi är självförsörjande och är tacksamma för era frivilliga bidrag, utom för er som är här för första gången. Vi ber er komma tillbaks istället. Bidragen går till att hålla servicegruppen vid liv och till Zoomavgiften (cirka 26kr/möte), emballage samt porto till litteraturgruppen säljer och annat som behövs för att hålla ACA som helhet och gruppen vid liv. Swisha till vår kassör Håkan 073-1806727. Märk betalningen med "ACA".

Innan vi går härifrån 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.*

*Keep coming back,
it works if you work it,
so work it you're worth it!*

