

Mötesordning Trygghetsgruppen ONLINE:s TORSDAGSMÖTE

Välkommen till Trygghetsgruppen ONLINE:s 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 mikrofon avstängd.
- Vill du vara anonym kan du ändra ditt visningsnamn 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 görs om till ett förstastegsmöte.

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 till gruppen?

Sponsorskap är en del i tillfrisknandet. De som är tillgängliga som sponsorer kan skriva det här i chatten. Om du behöver en sponsor går det även bra att fråga.

Vi säljer litteratur. Se mer på vår hemsida: trygghetsgruppenonline.com. Vid frågor och beställningar kan du kontakta vår litteraturansvarig på mejladressen: 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. Gruppen har önskemål om att vi har kameran påslagen under presentationen. Efter att presentationen är

klar går det bra att stänga av sin kamera om man så vill. Om du inte har möjlighet att presentera dig muntligt, är du välkommen att presentera dig i chatten. 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 Problemet

Problemet

Hämtat från Checklistan

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga karaktärsdrag gemensamt till följd av att vi uppfostrats i alkoholiserade eller på annat sätt dysfunktionella hem. Vi hade kommit att känna oss isolerade och obekväma tillsammans med andra människor, speciellt med auktoriteter. För att skydda oss själva blev vi bekräftelsesökare, trots att vi förlorade våra egna identiteter på vägen. Hur som helst missuppfattade vi all personlig kritik som ett hot. Antingen blev vi själva alkoholister (or practiced other addictive behavior), gifte oss med en eller båda delarna. Annars hittade vi andra tvångspräglade personligheter, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla vårt sjuka behov av övergivenhet.

Vi levde livet från offrets ståndpunkt. Vi föredrog att bry oss om andra hellre än om oss själva då vi hade en överutvecklad ansvars känsla. Vi fick skuld känslor när vi litade på oss själva och gav då efter för andra. Vi blev personer som reagerade istället för att agera och lät andra ta initiativet. Vi var beroendepersonligheter, skräckslagna för övergivenhet, villiga att göra nästan vad som helst för att hålla oss kvar i en relation så att vi inte skulle bli känslomässigt övergivna. Vi fortsätter att välja otrygga relationer eftersom de liknar vår barndoms relation till alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism eller annan dysfunktion gjorde oss till "med-offer", vi fick sjukdomens karaktärsdrag utan att nödvändigtvis någonsin ta en drink. Vi lärde oss att trycka ner våra känslor som barn och fortsatte att hålla dem begravda som vuxna. Som en följd av

denna betingning förväxlade vi ofta kärlek med medlidande och var benägna att älska människor vi kunde rädda. Ännu mer självförgörande var att vi blev beroende av spänning i alla våra angelägenheter och föredrog konstant upprördhet framför fungerande relationer. Detta är en beskrivning, ingen anklagelse.

Läs Lösningen

Lösningen

Lösningen är att bli din egen älskande förälder. Allteftersom ACA blir en trygg plats för dig, kommer du att känna en frihet att uttrycka alla de smärtor och rädslor du har hållit inom dig och kunna frigöra dig från den skam och skuldbeläggning som du burit med dig från det förflutna. Du kommer att bli en vuxen som inte längre är fången i reaktioner från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Läkningen börjar när vi tar risken att röra oss ut ur isoleringen. Känslor och begrävda minnen kommer att återvända. Genom att gradvis släppa ifrån oss bördan av outtryckt sorg rör vi oss långsamt ut ur det förflutna. Vi lär oss att omföräldra oss själva med ömhet, humor, kärlek och respekt. Denna process tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som redskapen för vår existens. Vår egentliga förälder är en Högre Kraft, som en del av oss väljer att kalla Gud. Fastän vi hade alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar, så gav vår Högre Kraft oss de Tolv stegen för tillfrisknande.

Det här är handlingarna och arbetet som läker oss: vi använder Stegen, vi använder mötena, vi använder telefonen. Vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att en dag i taget omstrukturera vårt sjuka sätt att tänka. När vi frigör våra föräldrar från ansvar för våra handlingar idag blir vi fria att fatta hälsosamma beslut utifrån agerande snarare än reagerande. Vi utvecklas från att vara sårade till att läka och hjälpa. Vi vaknar upp till en känsla av helhet vi inte visste var möjlig. Genom att regelbundet gå på dessa möten, kommer du att kunna se föräldraalkoholism eller familjedysfunktion för vad det är – en sjukdom som överfördes till dig som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen.

Du kommer att lära dig behålla fokus på dig själv, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och ge dig själv föräldraomsorg. Du kommer inte att göra detta ensam. Se dig omkring och du kommer att se andra som vet hur du känner dig. Vi älskar och uppmuntrar 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 handling som kommer av kärlek. Vi är säkra på att allteftersom kärleken växer inom dig, kommer du att se underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

Läs Hur ser tillfrisknandet ut i ACA

Hur ser tillfrisknandet ut i ACA?

Genom att arbeta med ACA:s tolv steg och genom att regelbundet gå på möten börjar vi inse att tillfrisknande i ACA handlar om känslomässig nykterhet*. Det är så tillfrisknade i ACA ser ut. Men vad är då känslomässig nykterhet?

För att förstå känslomässig nykterhet måste vi först förstå känslomässig berusning, som också är känt som med-alkoholism. Med-alkoholism är de beteenden som vi utvecklat genom att leva med en alkoholiserad eller på annat sätt dysfunktionell förälder. Som barn tog vi på oss våra föräldrars rädsla och förnekelse utan att själva börja dricka.

Känslomässig berusning kan kännetecknas av besatthet och medberoende. Tvångsmässiga beteenden kan också förekomma. Även utan droger och alkohol kan vi vara "berusade" på rädsla, spänning eller smärta. Vi kan också vara berusade på gräl, skvaller eller självpåtagen isolering.

Checklistan, de 14 karaktärsdragen hos ett vuxet barn är skolexempel på de beteenden och attityder som kännetecknar en känslomässigt berusad person. Vi är rädda för auktoritetsgestalter och dömer oss själva hårt samtidigt som vi är rädda för att bli övergivna. Utan hjälp söker vi oss till andra med vilka vi kan återskapa vår familjedynamik. Vi återskapar vår familjedysfunktion i hemmet eller på arbetsplatsen om och om igen tills vi hittar ACA. Det betyder att våra vuxna relationer liknar de relationsmönster som vi utvecklade som barn för att överleva i ett hem med alkoholism eller

annan dysfunktion. Vi söker oss till människor med vilka vi kan skapa kaos, konflikter eller osäkra förhållanden.

Känslomässig nykterhet innebär en förändrad relation till sig själv och till andra. Vi mäter känslomässig nykterhet genom graden av ärlighet, ömsesidig respekt och acceptans av känslor i våra relationer. Om våra relationer fortfarande är manipulativa och kontrollerande är vi inte känslomässigt nyktra, oavsett vad vi säger till oss själva om vårt program för tillfrisknande. Känslomässig nykterhet innebär att vi involverar oss i relationer som, till skillnad från förr, är trygga och ärliga. Vi känner en närhet till vår Högre Kraft. Vi utvecklar känslomässig nykterhet genom de tolv stegen och genom gemenskap med andra tillfrisknande vuxna barn.

Läs dagens text ur Strengthen my Recovery:

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

Vid nykomling har vi förstastegsmöte.

1:a torsdagen i månaden: Månadens Steg. Vill någon dela med sig av steget? Om inte så läser vi sammanfattningen från den *Gula arbetsboken* i cirka 5–7 minuter.

2-5 torsdagen i månaden: läs ur den stora röda boken (*The Big Red Book*) i cirka 2–5 minuter

Praktiskt möte 2026 följande torsdagar (separat mötesordning): 12/2, 9/4, 11/6, 13/8, 8/10, 10/12.

Gruppsamvetsmöte 2026 följande torsdagar (separat mötesordning): 9/7.

Du kan prata om dagens teman, 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. Delningarna får vara max 5 minuter långa. Skulle det bli mer tid till förfogande har vi fria delningar därefter. Idag är vi X antal deltagare. Det blir X minuter per person. Tidtagaren säger "knack knack" när det är 30 sekunder kvar, och när tiden är slut säger tidtagaren "slut på tid". Vem vill ta tid?

Kl 19:55

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 söndag klockan 09:30–11:00.

Om vi har nykomlingar med oss på mötet, finns det möjlighet att få "Nykomlingen" skickad till dig som folder eller PDF. Kontakta trygghetsgruppenonline@gmail.com. Detta är helt frivilligt, och information finns även på www.aca-sverige.org.

Till sist vill jag påminna om att vi är självförsörjande. Vi tackar för era frivilliga bidrag, med undantag för er som är här för första gången. Vi ber er istället att komma tillbaka. Bidragen går till att hålla igång servicegruppen, Zoomavgiften (cirka 26 kr per möte), emballage och porto till litteratur som gruppen säljer, samt annat som behövs för att hålla gruppen och ACA som helhet vid liv. Swisha valfri summa till vår kassör Agneta på telefonnummer 070-5599343. 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!*