

ACA: 14 egenskaper hos ett vuxet barn

1. Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoriteter.
2. Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet på 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 så 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 alla våra kärleks- och vänskapsrelationer.
6. Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att bry oss om andra än om oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel.
7. Vi får skuld känslor 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 traumatiserade barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor för att det gör så ont (förnekelse).
11. Vi dömer oss själva hårt och har en mycket låg självkänsla.
12. Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och som gör allt för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet - något vi fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var där känslomässigt för oss.
13. Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev med-alkoholister och tog på oss karaktärsdragen hos sjukdomen även om vi inte själva började dricka.
14. Med-alkoholister reagerar snarare än agerar.

Vittnesmål

"Jag har själv vänt mig till ACA och mina livslånga symtom av ångest och depression har minskat."

- Gary S., läkare

"Jag önskar att jag hade hittat det här programmet för tio år sedan."

- Krista K., ACA-medlem

"Jag rekommenderar ACA till alla mina patienter med ångest och depression."

- Satish M., läkare

ACA och terapi (Stora röda boken)

"Terapi med en terapeut som känner till ACA kan vara en väg till att möjliggöra en ökad grad av tillfrisknande."

"En välinformerad terapeut är en nödvändighet för att klienten ska uppnå klarhet och framsteg."

"Vi uppmuntrar informerade terapeuter för att hjälpa det vuxna barnet att uppnå största möjliga grad av känslomässig läkning."

Källa: Vuxna barn till alkoholister. 2006.

För att komma igång...

Kom på ett möte. För att hitta ett möte gå till "Hitta ett möte" på vår webbplats: <https://adultchildren.org/meeting-search/>

Hälso- och sjukvårdspersonal kan få ett gratis exemplar av ACA:s gemenskapstext Stora röda boken. Maila din förfrågan till: kassor@aca-sverige.org

Lokal information:

<https://aca-sverige.org>

kommunikation@aca-sverige.org

+46 (0)76 0286330

Information till personal inom hälso- och sjukvård

ACA-Vuxna barn till alkoholister och andra dysfunktionella familjer.

Hjälp för personer med depression, ångest, PTSD och andra effekter av barndomstrauma.



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

ACA-PROGRAMMETS 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 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 makt, kommer vi att lära oss att förvänta oss det bästa och få det.

► Är inte ACA bara ännu ett 12-stepsprogram?

ACA kan vara ett komplement till annan behandling och ett stöd vid många olika medicinska och psykiska problem. ACA skiljer sig från andra 12-stepsprogram genom att medlemmarna uppmuntras att titta på dysfunktion och trauman från barndomen.

ACA-programmet utgår från att vi föddes hela och förändrades på grund av familjedysfunktion och trauma. Denna dysfunktion (övergrepp, försummelse, missbruk) finns kvar i våra kroppar och sinnen som det falska jaget - i form av traumatiska minnen och dysfunktionella tankesätt.

► Om ACA

- Primärt syfte: Att sprida budskapet till alla de vuxna barn som fortfarande lider att det är möjligt att tillfriskna från att ha vuxit upp i en alkoholiserad eller dysfunktionell miljö.
- Primär nytta: ACA:s budskap om tillfrisknande hjälper dina patienter/ klienter att ta itu med effekterna av familjedysfunktion och återfå sitt sanna jag.
- Krav för medlemskap: En önskan att tillfriskna från effekterna av familjedysfunktion.
- Omfattning: 3 000 mötesplatser över hela världen.

► Vad vi gör på ACA-möten

- Vi delar med oss av vad som händer i våra liv och hur vi hanterar det under vårt tillfrisknande, vi delar med oss av våra erfarenheter, vår styrka och vårt hopp.
- Vi bygger upp ett personligt stödnätverk.
- Vi tillfrisknar genom att stötta varandra och vara tillhands för gemenskapen.

► ACA erbjuder deltagare...

1. Gruppmöten som finns tillgängliga över hela världen via fysiska träffar, via telefon och online.
2. Det enda kravet för medlemskap är en önskan om att tillfriskna från familjedysfunktion.
3. Ett komplement till, inte en ersättning för, professionell terapi och behandling.
4. Medlemmarna stöttar och hjälper varandra att läka i kropp, själ och sinne.
5. ACA tar inga avgifter och får inga provisioner.
6. Mötena erbjuder en inkluderande miljö för deltagare oavsett bakgrund.
7. ACA värnar om alla deltagares anonymitet.

► Din roll som praktiserande hälso- och sjukvårdspersonal...

1. Uppmuntra dina patienter/klienter att ansluta sig till en stödgrupp som komplement till annan behandling.
2. Föreslå att personen provar programmet under minst sex möten.