

Ehdotus kokouksen avaukseksi

Hei, nimeni on _____. Olen aikuinen lapsi. Tervetuloa _____-ryhmän Alkoholistien Aikuisten Lasten kokoukseen. Suljetaan aluksi kännykät tai laitetaan ne äänettömälle.

Kokoonnumme jakaaksemme kokemuksemme, jotka saimme kasvaessamme alkoholisisessa tai toimintahäiriöisessä perheessä. Nuo kokemukset sairastuttivat meidät silloin ja ne vaikuttavat vieläkin. Olet mahdollisesti samastunut teksteihimme, vaikkei kotonasi ollut ilmeistä alkoholismia tai addiktiota. Tämä on tavallista, koska toimintahäiriöisyys voi ilmetä perheessä ilman addiktiota. Harjoittamalla kahtatoista askelta ja osallistumalla säännöllisesti kokouksiin löydämme vapautuksen alkoholisisen tai toimintahäiriöisen perhetaustan vaikutuksista. Samastumme pyykkilistan ominaispiirteisiin. Opimme elämään ratkaisussa tulemalla omiksi rakastaviksi vanhemmiksemme päivä kerrallaan.

Onko joku täällä ensimmäistä kertaa Alkoholistien Aikuisten Lasten kokouksessa?

(Luetaan kursivilla merkityt osat, jos on tulokas.)

Voisitko esitellä itsesi nimellä, jolla haluat itseäsi täällä kutsuttavan? (Vetäjä voi aloittaa aplodit, kun henkilö on lausunut kutsumanimensä). Olemme iloisia siitä, että olet täällä. Tule yhä uudestaan!

Ohjelma ei ole helppo, mutta jos pystyt käsittelemään ne asiat, jotka nousevat esiin kuuden peräkkäisen kokouksen aikana, alat vapautua kieltämisestä. Kun kyseenalaistat sen, että olet kieltänyt perheen riippuvuuden tai toimintahäiriöisyyden, tulet vapautumaan menneisyydestäsi. Elämäsi tulee muuttumaan. Saat ystäviä ja tulet todella oppimaan, miten elää suurempien valinnanmahdollisuuksien ja henkilökohtaisen vapauden kanssa. Opit pitäytymään itsessäsi ja annat toisten olla vastuussa omasta elämästään.

Alussa monet meistä eivät pystyneet tunnistamaan tai hyväksymään sitä, että jotkut asenteemme tai käytöstapamme olivat seurausta siitä, että kasvoimme alkoholisisessa tai muuten toimintahäiriöisessä perheessä. Käyttäydymme aikuisina lapsina, joka tarkoittaa, että tuomme lapsuudessa opitun itse-epäilyn ja pelon aikuiseen vuorovaikutukseemme. Käymällä kuudessa kokouksessa peräkkäin ja osallistumalla säännöllisesti tämän jälkeen kokouksiin opimme tuntemaan todellisen itsemme ja käyttäytymään sellaisena.

Seuraavia kohtia luetaan, jos ryhmä näin päättää:

Jos haluat liittyä tämän ryhmän jäseneksi, voit laittaa nimesi jäsenluetteloon, joka on ... (esim. nimikirjan viimeisillä sivuilla). Jäsenyydelle on vain yksi vaatimus: halu toipua toimintahäiriöisen perheen vaikutuksista.

Ryhmällä on luettelo puhelinnumeroista, jonka laitan kiertämään päivityksiä tai lisäyksiä varten. Tämä luettelo on vapaaehtoinen ja vain ryhmää varten. Lisää nimesi luetteloon ja tarpeen mukaan korjauksia. Kirjallisuuspöydällä on saatavissa kopioita luettelosta.

Laitan myös kalenterin kiertämään. Jos haluat toimia ryhmän vetäjänä, laita nimesi kyseisen päivän kohdalle. Pyydämme aktiivisuutta ohjelman suhteen ja vetovuorojen ottamista.

(Tämä luetaan aina:)

Rohkaisemme jokaista jäsentä jakamaan avoimesti kokemuksensa annetun ajan puitteissa. Tämä on turvallinen paikka jakaa kokemuksia lapsuudesta ja aikuiselämästä ilman tuomion pelkoa. Sen, mitä kuulet tässä kokouksessa, tulisi jäädä tänne. Emme kerro muille ihmisille toisen henkilön tarinasta tai kokemuksista. Pyydämme sinua kunnioittamaan täällä olevien ihmisten anonymiteettia.

Ennen kuin aloitamme kokouksen, haluaisin muistuttaa, ettemme puutu toistemme puheenvuoroihin. Tämä pitää sisällään keskeyttämisen, toisen puheeseen viittaamisen tai sen kommentoinnin, mitä toinen on kokouksen aikana sanonut. Jokainen osallistuja voi jakaa vapaasti tunteensa ja käsityksensä. Kehotamme kuitenkin välttämään pahoinpitelyä, seksuaalisten tai rikollisten tapahtumien yksityiskohtaista kuvailua. Hyväksymme kommentoimatta sen, mitä toiset puhuvat, koska se on totta heille. Työskentelemme sen eteen, että ottaisimme enemmän vastuuta omasta elämästämme sen sijaan, että antaisimme neuvoja muille.

Emme kosketa, halaa tai yritä muuten lohduttaa muita, kun he joutuvat tunteidensa valtaan kokouksen aikana. Jos joku alkaa itkeä kokouksen aikana, annamme hänen tuntea tunteensa ilman keskeytystä. Tuemme toisia ottamalla heidät vastaan kokouksiimme ja kuuntelemalla heitä. Annamme heidän tuntea tunteensa rauhassa.

Vaikka useat jäsenet käyttävät menestyksellä avukseen terapeutteja ja tukihenkilöitä, meidän kokouksemme eivät ole terapiaistuntoja. Emme keskustele kokouksessa terapiatekniikoista. Vaikka voimme jakaa kokemuksia tukihenkilötoiminnastamme, kokouksen tarkoitus on keskittyä Kahteentoista Askeleeseen ja Kahteentoista Perinteeseen. Terapia ei korvaa näitä kokouksia tai työtä ohjelman parissa.

Tämä kokous on _____ (askelkokous, tulokaskokous, perinnekokous, puhujakokous, keskustelukokous, kirjallisuuskokous tai muu).

Luetaan pyykkilista tai ongelma

Luetaan ratkaisu

Luetaan askel (tai sen osa) tai perinne

(Sovitaa montako puhekierrosta, mahdollisen tauon paikka ja sovitaan puheenvuoron maksimipituus sekä mahdollinen kellon käyttö.)

Pidetään hetken hiljaisuus ja sen jälkeen kuka vain voi aloittaa puheenvuorot.