



## **Gab's Weihnachten wieder mal gemischte Gefühle?**

Mit dieser Überschrift, die auf Weihnachten als Kulminationspunkt von Familienkonflikten anspielt, lud *Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families* (ACA, *Erwachsene Kinder von Alkoholikern und dysfunktionalen Familien*) im Januar zu ihrem ersten wöchentlichen Gruppentreffen in Bochum ein. Die Gruppe trifft sich seither regelmäßig freitags 18-19:30 Uhr im Kirchencafe, Pariser Str. 6, 44787 Bochum. Betroffene sind zu jeder Sitzung herzlich willkommen.

### **Was ist ACA?**

ACA ist ein Zwölf Schritte-, Zwölf-Traditionen-Programm von Männern und Frauen, die in alkoholkranken oder anderweitig dysfunktionalen Familien aufgewachsen sind. Es ging 1978 in den USA aus anderen 12-Schritte-Programmen für Angehörige von Alkoholikern hervor. Die Mitgliedschaft umfasst auch Erwachsene aus Familien, in denen Alkohol oder Drogen nicht zugegen waren, jedoch Missbrauch, Vernachlässigung oder ungesundes Verhalten. Sie umfasst u. a. Menschen, denen Sucht, Depression, Angst- und Panikstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und verschiedene dissoziative Zustände diagnostiziert wurden.

Wir treffen uns, um unsere Erfahrung und Genesung in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts zu teilen. Wir entdecken, wie uns Alkoholismus und andere Familiendysfunktion in der Vergangenheit beeinträchtigt haben, und wie sie uns heute noch beeinflussen. Durch die Praxis der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen, den Schutz der Anonymität, das Fokussieren auf die Lösung von ACA und die Akzeptanz einer liebenden Höheren Macht unseres persönlichen Verständnisses, die manche von uns Gott nennen, finden wir Frieden.

### **Weshalb wir das erste Mal zu ACA kamen**

Unsere Entscheidungen und Antworten auf das Leben schienen nicht zu funktionieren. Wir schöpften alle Möglichkeiten aus, von denen wir dachten, dass sie uns glücklich machen könnten. Erschöpft klammerten wir uns an die Hoffnung, dass eine neue Beziehung, ein neuer Job oder ein Umzug die Heilung sein würde, aber nichts davon half auf Dauer. Unsere Leben waren nicht mehr zu meistern. Viele von uns haben ihre Kreativität, Flexibilität und ihren Humor verloren. Wir wussten nicht mehr weiter. Wir trafen die Entscheidung, uns Hilfe zu suchen.

### **Wie hilft uns ACA?**

In den Meetings begreifen wir, wie unsere Kindheitserfahrungen unsere heutigen Einstellungen, Verhaltensweisen und Entscheidungen beeinflussen. Wir hören, wie andere über ihre Erfahrungen reden und erkennen uns selbst wieder. Wir lernen, wie wir uns verändern können. Wir lernen die negativen Erziehungsbotschaften unserer Kindheit durch gesunde Verhaltensweisen zu ersetzen. Wir lernen, andere und uns selbst zu respektieren. Letztlich werden wir glücklichere, stärkere, leistungsfähigere Menschen – besser in der Lage, unser Leben zu meistern.

ACA Bochum hat folgende Kontaktdaten:

Tel.: 0234-37997002

E-mail: [aca-bochum@posteo.de](mailto:aca-bochum@posteo.de)

Weiter Infos im Internet: <https://erwachsenekinder.org/>