

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

ACA
(Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien)
Interview mit Richie
26.02.2020

Was ist das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe? Gibt es eine Definition?

ACA ist eine weltweite Gemeinschaft für Menschen, die in alkoholkranken und dysfunktionalen Familien aufgewachsen sind. Das Genesungsprogramm von ACA basiert auf den 12 Schritten & 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker und wurde auf die Bedürfnisse von Erwachsenen Kindern angepasst. Die ACA-Gemeinschaft vereint eine vielfältige Gruppe von genesenden Menschen, wie Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien, Erwachsene Kinder von Co-Abhängigen und Erwachsene Kinder von Süchtigen verschiedenster Art.

Der Begriff „Erwachsenes Kind“ wird verwendet, um Erwachsene zu beschreiben, die in alkoholkranken oder dysfunktionalen Familien aufgewachsen sind und die erkennbare Eigenschaften aufweisen, die den körperlichen, psychischen und sexuellen Missbrauch sowie die emotionale Vernachlässigung offenbaren, welchen wir in unserer Kindheit erlitten haben. Zu dieser Gruppe gehören auch Erwachsene, die in Familien aufwuchsen, in denen es keinen Alkohol- oder Drogenmissbrauch gab. Diese ACA-Mitglieder weisen dieselben Eigenschaften auf, die auf den Missbrauch, die Vernachlässigung, die Beschämung und das Verlassenwerden zurückzuführen sind.

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

ACA ist eine 12-Schritte-Gemeinschaft nach dem Vorbild der AA (Anonyme Alkoholiker), die 1979 aus AA und Alateen (Jugendliche aus alkoholkranken Familien) entstanden ist. Mittlerweile (Februar 2020) gibt es ca. 3000 Gruppen weltweit, davon ca. 30 im deutschsprachigen Raum. In Österreich gibt es drei ACA-Gruppen in Wien und nun die 4. österreichische ACA-Gruppe in Graz.

Was ist Ihr Ziel?

Genesung von den Auswirkungen des Aufwachsens in einem suchtkranken oder anderweitig hochgradig dysfunktionalen Umfeld. Überwindung der in der Kindheit erlernten und als Erwachsene verinnerlichteten Verhaltens- und Denkweisen:

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 14 – 16 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von

jugend am werk –

– vielfalt wirkt

im Auftrag von



Wir fürchten Autoritätspersonen und verurteilen uns selbst hart, während wir Angst vor dem Verlassenwerden haben. Ohne Hilfe suchen wir andere Menschen aus, um unsere Familiendynamik nachzustellen. Wir können unsere familiäre Dysfunktion zu Hause und am Arbeitsplatz auf unbestimmte Zeit wiederherstellen. Das bedeutet, dass unsere erwachsenen Beziehungen der Musterbeziehung ähneln, die wir als Kinder entwickelt haben, um ein alkoholkrankes oder anderweitig dysfunktionales Zuhause zu überleben. Wir finden andere, um Chaos, Konflikte oder unsichere Beziehungen zu schaffen.

ACA ist eine der wenigen 12-Schritte-Gemeinschaften, deren Genesungsprogramm Aspekte der Trauma-Arbeit umfasst, die oft zu einer aufregenden, aber heilenden Reise zum Inneren Kind oder dem Wahren Selbst führt. Eine Gemeinschaft auf Augenhöhe und eine umfassende Aufklärung darüber, wie die familiäre Dysfunktion uns als Kinder beeinflusst hat und sich noch heute in unserem Erwachsenenleben auswirkt, unterstützen das Erwachsene Kind bei der emotionalen Heilung von den Kindheitstraumata.

Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Als seit vielen Jahren genesender (=trockener) Alkoholiker stellte ich im Laufe der Zeit fest, dass ich viele Verhaltens- und Denkmuster aufweise, die letztendlich meine Lebensqualität einschränken und es mir vor allem verunmöglichen, gesunde Beziehungen einzugehen. Durch den gelegentlichen Besuch der ACA-Meetings in Wien, in denen genau in jenen Themenbereichen gearbeitet wird, erfahre ich nun bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Besserung meiner emotionalen Probleme. Aus diesem Grund habe ich nun mit Anfang 2020 das Grazer ACA-Meeting gegründet.

Für wen ist das Angebot?

Es gibt eine Reihe typische Charakter- und Verhaltensmuster, welche Personen aus suchtkranken oder dysfunktionalen Familien aufweisen, insbesondere:

- **Isolation (physisch oder emotional)**
- **Verdrängung/Abspaltung der eigenen Gefühle**
- **Kein Selbstwertgefühl / Leben in der Opferrolle**
- **Angst vor Autoritäten / Kritik als persönliche Bedrohung wahrnehmen**
- **Verwechslung von Mitleid mit Liebe**
- **Entwicklung eigener Süchte/Suchtverhalten**
- **Wiederkehrende Beziehungen zu Suchtpersönlichkeiten (Koabhängigkeit)**
- **Übermäßige Angst vor Verlassenwerden**
- **Festhalten an ungesunden oder (sexuell und/oder emotional) missbräuchlichen und/oder gewalttätigen Beziehungen.**

Wer sich auch nur in einigen dieser Punkte wiederfindet, könnte bei ACA Hilfe bekommen.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 14 – 16 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von

jugend am werk _

_ vielfalt wirkt

im Auftrag von



Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

Wie in allen 12-Schritte-Gemeinschaften ist auch in ACA die Anonymität ein wesentlicher Punkt. Es ist deshalb unmöglich abzuschätzen, wie viele Menschen weltweit in ACA auf dem Weg der Genesung sind. Im Grazer ACA-Meeting sind bisher im Durchschnitt jeweils ca. 10 Teilnehmer.

Was wird angeboten und in welcher Form?

- ✓ Persönliche Treffen in der Gruppe
- ✓ Skype- und Web-Meetings
- ✓ Telefonische Auskünfte
- ✓ Email-Kontakte mit Betroffenen
- ✓ Eigene Website

Was bieten Sie nicht an?

- ✓ Persönliche Treffen außerhalb des Meetings.
- ✓ Die Gemeinschaft ACA ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
- ✓ Die Gemeinschaft ACA macht keine Vorschriften in persönlichen Angelegenheiten.
- ✓ Die Gemeinschaft ACA kontrolliert ihre Gruppenangehörigen in keiner Weise.
- ✓ Die Gemeinschaft ACA nimmt weder Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, noch beteiligt sie sich an öffentlichen Debatten.
- ✓ Die Gemeinschaft ACA behauptet nicht, sie hätte die einzig wahre Lösung gefunden.

Wann/wie oft wird es angeboten?

ACA-Meetings finden wöchentlich (auch an Feiertagen) statt.
Das Grazer Meeting findet jeden Freitag von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?

In Österreich gibt es derzeit (Februar 2020) 4 Meetings, die anderen drei derzeit in Wien. Das Grazer Meeting wird vorrangig von steirischen FreundInnen besucht.

Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?

**Kontaktstelle der AA
Mesnergasse 3**

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:
Mi, 14 – 16 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von

jugend am werk _

_ vielfalt wirkt

im Auftrag von



8010 Graz

Wie kann man daran teilnehmen?

_ jugend am werk

Es ist keinerlei Voranmeldung nötig, man kann einfach zum Meeting kommen. Falls bei jemandem die Hemmschwelle jedoch sehr hoch ist, kann er gerne vorab per Telefon oder Email Kontakt aufnehmen.

Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens?

- ✓ Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung
- ✓ Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit

Gibt es neben diesen Hauptzielen noch andere Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

- ✓ Wenn der Bedarf steigt, Gründung weiterer Meetings

Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen zusammen?

Wenn ja, mit welchen?

Prinzipiell sind wir zur Zusammenarbeit mit anderen Organisationen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich bereit. Ebenfalls gibt es eine Zusammenarbeit mit anderen 12-Schritte-Gemeinschaften.

Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark

Keine

Wie sind Sie organisatorisch aufgestellt? Gibt es einen Verein?

Die Struktur von ACA im deutschsprachigen Raum ist derzeit (Februar 2020) im Entstehen; eine Vereinsgründung steht bevor.

Vielen Dank für das Interview!

Kontaktdaten

Richie:

0676 726 56 40

richie-aa-leoben@leox.at

www.erwachsenekinder.org

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 14 – 16 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von

jugend am werk _

_vielfalt wirkt

im Auftrag von

