

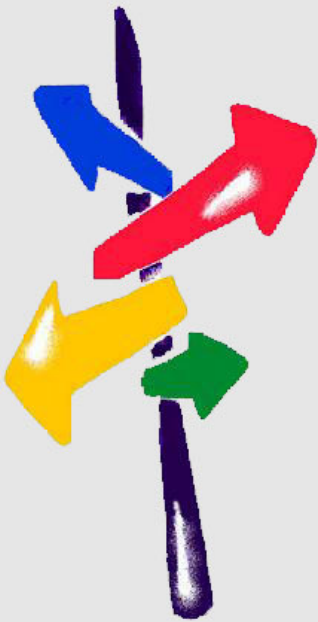


Adult Children of Addicts

EKS Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern

Neue Wege

gehen!



ACAs/EKS Schweiz richtet sich speziell an Menschen, die in einer Familie/Umgebung aufgewachsen sind, in der Dysfunktionalität und/oder Suchtkrankheiten (Alkoholismus, Arbeitssucht etc.) herrschten.

Es ist wichtig für uns zu verstehen,

wie es uns als Kinder ergangen ist.

Wir arbeiten themenbezogen an unseren Schwierigkeiten, indem wir miteinander teilen „was sich damals ereignete“, wie „es sich heute zeigt“ und „was ich möglicherweise ändern kann“.

Wir gehen durch einen Prozess der Selbstentdeckung und uns wird klar, dass wir nicht immer weiter tun müssen, was wir als Kinder taten, um zu überleben.

ACAs/EKS Schweiz

Postfach 2029

8022 Zürich

info@ACAs-EKS.ch

www.ACAs-EKS.ch

ACAs/EKS Telefon
079 – 327 36 16

Wie arbeitet ACAs/EKS

Wir sind eine anonyme Selbsthilfegruppe und treffen uns regelmässig an sogenannten Meetings. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, sich vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

Anonymität ist die Grundlage unseres Programms, welches uns ermöglicht, in einer sicheren Umgebung alles auszusprechen.

Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht. Wir sprechen nur von uns und unseren Erfahrungen.

Wir besuchen die Meetings um uns selbst zu helfen, nicht einer anderen Person zuliebe.

ACAs/EKS arbeitet mit dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, und damit lernen wir mit unseren Schwierigkeiten umzugehen.

ACA Präambel

"Erwachsene Kinder von suchtkranken* Eltern/Erziehern" sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die folgendes gemeinsam haben: Sie wurden hineingeboren in eine Familie oder Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte, oder sind dort aufgewachsen.

Diese Gruppe ist nicht verbunden mit irgendeiner Sekte, einer politischen Gruppe, Organisation oder Institution. Sie begibt sich in keine Kontroverse, noch unterstützt sie irgendeine Sache oder geht gegen sie vor. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns durch eigene, freiwillige Zuwendungen.

Unser wichtigstes Anliegen ist es, uns vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein erfülltes Leben führen zu können und diese Botschaft an andere weiterzugeben.

Obwohl wir eine separate Gruppe sind, sollten wir immer mit anderen anonymen Gruppen, die das 12-Schritte-Programm praktizieren, zusammenarbeiten.

* inklusive dysfunktional

In einer dysfunktionalen Familie...

In einer dysfunktionalen Familie leiden ein oder mehrere Familienmitglieder z.B. an Depressionen, Angstzuständen, oder sind gewalttätig. Es kann auch sein, dass sich die Eltern dauernd streiten, oder sie können aus andern Gründen die Verantwortung für eine dem Kind gerechte Erziehung nicht wahrnehmen.

Suchtverhalten in unserer Familie

Wir beginnen über das Suchtverhalten in unserer Familie folgendes zu verstehen:

- Wir haben es nicht verursacht
- Wir können es nicht kontrollieren
- Wir können es nicht heilen

Was kann ich bei ACAs/EKS lernen

- Mir selbst und den eigenen Gefühlen vertrauen
- Das eigene Leben so zu leben wie ich es möchte
- Mir gute Zeiten ermöglichen
- Mich über alles Gute im Leben erfreuen, ohne Sucht- oder Fluchtmittel
- Ich lerne NEIN zu sagen, wenn ich NEIN meine und JA, wenn ich JA meine
- Mich zu verändern
- Verspielt und fröhlich sein
- Mich selbst mit meinen Stärken und Schwächen annehmen
- Verletzende oder demütige Gespräche zu beenden
- Nicht zu lächeln, wenn ich weine
- Leben statt Überleben
- Ich selbst sein
- Um Hilfe bitten
- Eigene Bedürfnisse erkennen und mitteilen

Typische Schwierigkeiten von „Erwachsenen Kindern“

- Sie fragen sich, was „normal“ ist
- Sie kümmern sich lieber um andere, als um sich selbst
- Es fällt Ihnen schwer Spass zu haben
- Sie wünschen sich Nähe und haben trotzdem Angst davor
- Sie fühlen sich isoliert und einsam
- Es macht Ihnen Mühe zu vertrauen
- Sie möchten alles unter Kontrolle haben
- Sie fühlen sich minderwertig
- Sie haben Angst vor persönlicher Kritik
- Sie fühlen sich unnötig verlegen und schämen sich
- Sie fürchten sich vor zornigen Menschen und vor Autoritätspersonen
- Sie haben Angst verlassen zu werden

ACAs/EKS Meetings

Uster	Selbsthilfezentrum ZO Im Werk 1 (Ecke Asylstrasse) 8610 Uster	Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Winterthur	Wartstrasse 11 8400 Winterthur	Alle 2 Wochen, Freitags, in den ungeraden Kalenderwochen, 20.00 - 21.30 Uhr
Lugano	Viale Carlo Cattaneo NEU! Evang. Kirche, Eingang unten Kontakt-Telefon +41 77 430 26 36 (19.00-21.00)	2.+4. Montag im Monat, 20.30 – 22.00 Uhr <i>Meeting in italienischer Sprache</i>

Weitere Informationen und Meetingslisten:

ACAs-EKS Schweiz
EKS Deutschland
ACA WSO (Amerika)

www.ACAs-EKS.ch
www.eksev.org
www.adultchildren.org