



Recovering Couples Anonymous

## **RCA's SIKKERHEDSVEJLEDNING**

Anonymitet og gensidig respekt for grænser er afgørende for, at vi hver især oplever helbredelse. De fleste af os har haft meget svært ved at etablere vores grænser, selvsikkerhed og personlige rum. Vi er følsomme overfor tvær snak. Vores formål er ikke at rådgive eller fikse hinanden, men i stedet at skabe et sikkert miljø, hvor vi kan erkende og dele vores smerte.

Vi har erfaret at:

1. Det er OK at føle.
2. Det er OK at fejle.
3. Det er OK at have respektfulde konflikter.
4. Det er OK at have behov, og bede om at få dem opfyldt.
5. Det er vigtigt at respektere andre (partnere og andre i gruppen). Det er vigtigt at undgå selvretfærdigende udtalelser, kommentarer, der fisker efter en reaktion eller trykker på den andens knapper, sagsopbyggende udtalelser og at tage eller dele andres selvransagelse.
6. Det er vigtigt at respektere os selv, og at undgå at nedgøre os selv og være selvmedlidende. Det hjælper at tage ansvar for vores egen historie, og anerkende vores fremskridt og arbejde mod helbredelse.
7. Anonymitet er vores åndelige grundlag. Hvem du ser her, hvad du hører her, lad det blive her, når du går.

Vi har omsorg og bekymring for os selv og vores parforhold. Vi møder op både for at give og modtage den næring, vores parforhold behøver for at vokse og vedblive. Af den grund, er det vigtigt for os at omgås og tale med respekt til vores partnere og andre. I takt med at vi gør det, lægger vi værdi i gruppen og forholdene internt i den.

© 1991, 2011 by the World Service Organization for Recovering Couples Anonymous, Inc. All rights reserved.

Midlertidig dansk version: 05-06-2017