

## Velkomst

Vi byder dig velkommen i CoDA - et program til helbredelse af medafhængighed, hvor hver af os kan dele vores erfaring, styrke og håb i vores stræben mod at finde frihed, hvor der har været ufrihed og fred, hvor der har været tumult i vores forhold til os selv og andre.

De fleste af os har søgt efter metoder til at overvinde dilemmaerne i vores konfliktfyldte forhold og barndom. Mange af os voksede op i familier med afhængighed - nogle af os gjorde ikke. I alle tilfælde har vi i hvert af vores liv fundet, at medafhængighed er et dybt rodfæstet, tvangspræget mønster, og at det er født af vores ind imellem moderat, ind imellem ekstremt dysfunktionelle familie systemer.

Vi har på vores egne måder erfaret det smertefulde traume af tomheden i vores barndom og i vores forhold gennem livet. Vi har forsøgt at bruge andre - vores partnere, vores venner og selv vores børn - som vores eneste kilde til identitet, værd og velbefindende og som en måde at prøve at genopbygge de følelsesmæssige tab fra vores barndom. Vores historie inkluderer muligvis magtfulde afhængigheder, som vi til tider har brugt til at håndtere vores medafhængighed.

Vi har lært at overleve livet, men i CoDA lærer vi at leve livet. Ved at anvende de Tolv Trin og grundtanker fundet i CoDA i vores daglige liv og vores forhold, både nuværende og tidligere, kan vi opleve en ny frihed fra vores selvdestruktive livsstil. Det er en individuel vækstproces. Hver af os vokser i vores eget tempo og vil fortsat gøre det, imens vi forbliver åbne over for Guds vilje med os på daglig basis. Vores delen er vores måde til identifikation og hjælper os til at befri de følelsesmæssige bindinger i vores fortid og den tvangsmæssige kontrol i vores nutid.

Ligegyldigt hvor traumatisk din fortid eller hvor desperat din nutid synes, er der håb for en ny dag i CoDAs program. Du behøver ikke længere at være afhængig af andre som en magt større end dig selv. Må du i stedet her finde en indre styrke til at være, hvad Gud har haft i sinde - værdifuld og fri.