

LUA -

Når alkoholopvækst bliver en styrke

Mestringsforløb
v/ Vivien Abrahamsen og Birthe Zavilla

Problemer med alkohol rammer alle i familien

- **Manglende spejling**

Vanskeligheder med:

at mærke sig selv
vide hvordan man har det
mærke egne behov, og hvad der er rigtigt for mig

Fordrejning af grundfølelser

Grundfølelse

Følelsestilstande

Vrede

til tavshed

Sorg

til vredesudbrud

Frygt

til ligegyldighed/resignation

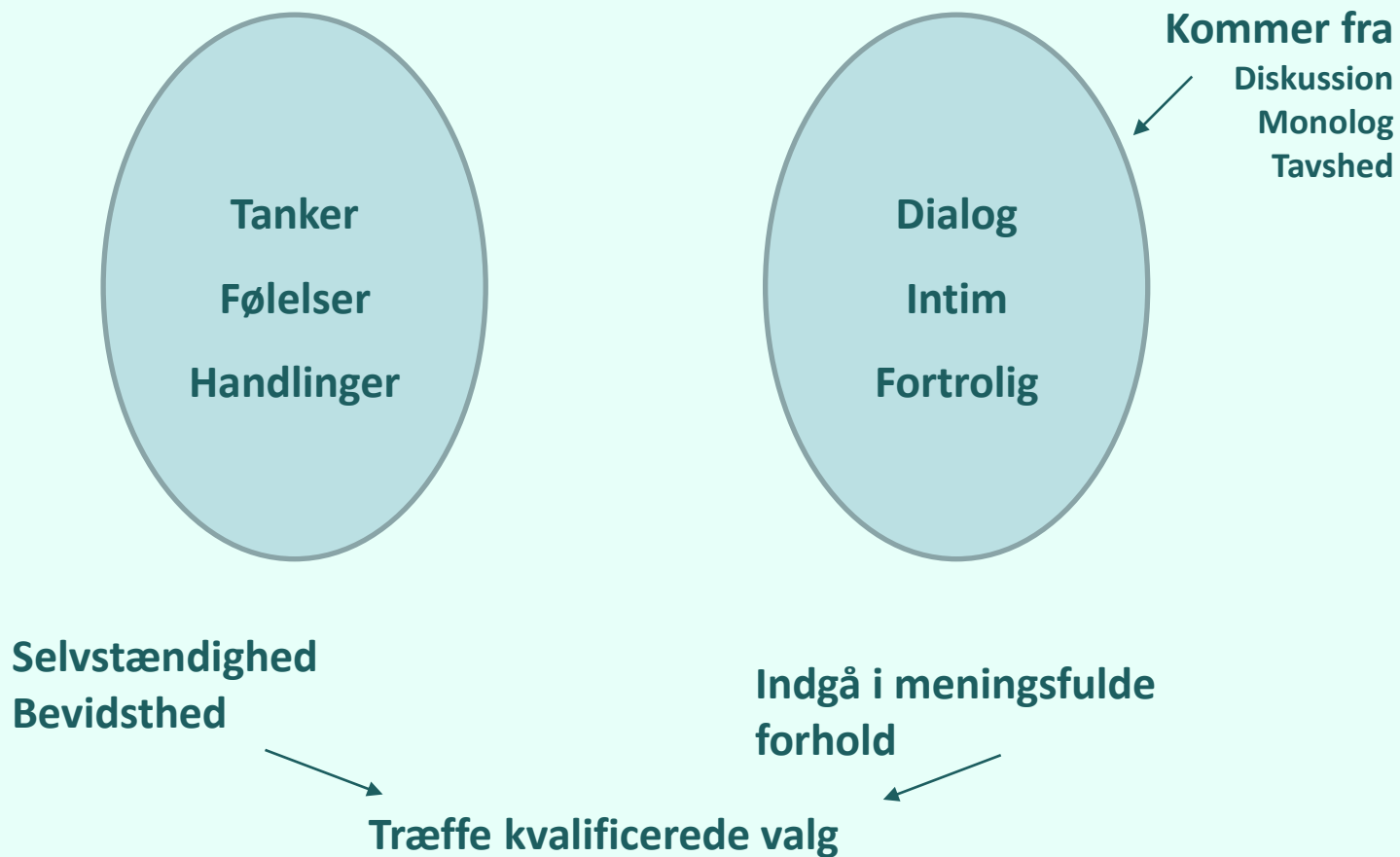
Glæde

til eufori/tristhed

Afsky / Skam

Undren

Målet er at blive i stand til at: mærke egne følelser træffe kvalificerede valg



Behandlingen - temaer

- **Psykoedukation** afhængighed og konsekvenser for familien
 - **Rushistorie** oplevelser pga. alkoholen
narrativer
spejling
 - **Eksternalisering** af den påvirkede forældre
af den ædru forældre
af det at være barn i en rusfamilie
 - **Vold** de 5 former for vold (Per Isdal, psykolog)
 - **Egne krænkelser** i forhold til mig selv og andre
hvad ændre
 - **Strategier** overlevelselses- og mestringsstrategier
 - **Fokus punkter** opsamling fra egne krænkelser og strategier
-

- Selvhjælpsgruppe
- Forældreevne kurser
- Skam
- Par
- Alkoholbehandling

Tak !

