

# 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

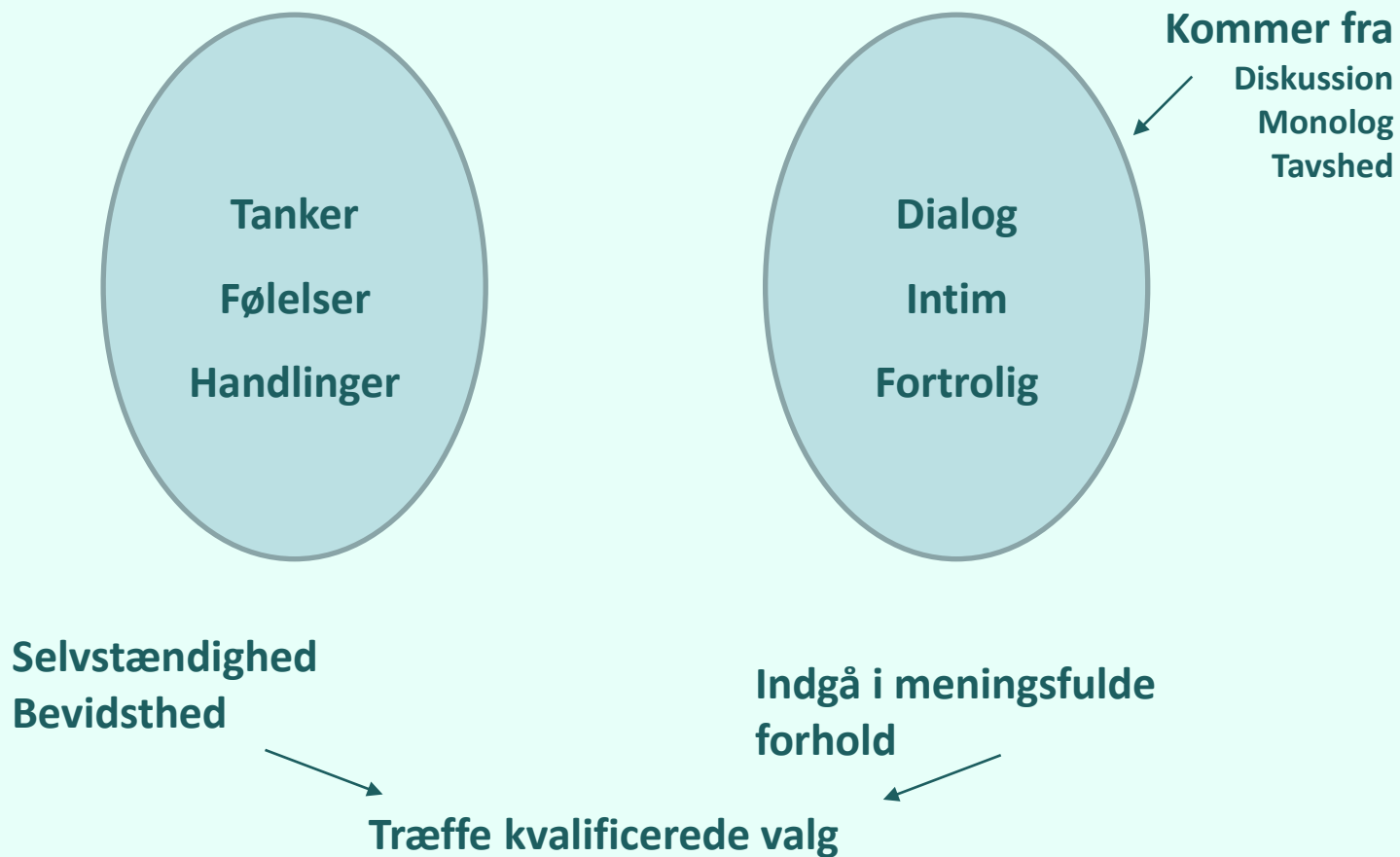
til eufori/tristhed

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** overlevelses- og mestringsstrategier
  - **Fokus punkter** opsamling fra egne krænkelser og strategier
-

- **Selvhjælpsgruppe**
- **Forældreevne kurser**
- **Skam**
- **Par**
- **Alkoholbehandling**

**Tak !**

