

# LUA

**- når alkoholopvækst bliver en styrke**

*Vinkler fra  
forskning, psykologisk teori og klinisk praksis*

**v. Helle Lindgaard**



# LUA

## Lænkens unge Ambassadører

### **Et ganske særligt tilbud**

Ikke terapi

Frivillighed & selvstændighed

Et fællesskab med ligesindede

Tryk base

Øve-plads

# Empowerment

At finde mening og  
genvinde kontrol og indflydelse over eget liv  
Dels i kraft af den selvstændige opbygning af en  
selvstyrende, frivillig organisation,  
Ved at bruge sin historie, sin ekspertise og  
særlige kompetence  
Til et højere formål

# Empowerment

De oplever selvbestemmelse og autonomi

At kunne gøre en forskel

For sårbare børn og unge i en svær situation

I et samfundsmæssigt meningsfuldt perspektiv

# Kan det mere ..?

**HELLE LINDGAARD, cand.psych., phd.**

---

**Forskning, formidling og rådgivning**

*Konference LUA 2018*

# LUA

## - Vi leger med tal

Ved afslutning af VBA:

- LUA-forening 56% positive

Ved opfølgning (N=43):

- LUA-forening 51% positive/30% aktive
- Foredragskorps 40% positive/25% aktive

# Selvhjælpsgrupper

## – vi leger med tal

Ved afslutning af VBA:

- 100% positive

Ved opfølgning (N=43):

- 72% positive/42% aktive

# LUA – hvorfor ikke

- Tid/overskud
- Nyt fokus
- Usikker på eget bidrag/evner ift LUA



# LUA – hvorfor ikke

- Tid/overskud
- Nyt fokus
- Usikker på eget bidrag/evner ift LUA

**LUA er ikke for alle ...**

# LUA – samme referenceramme

*“Vi har alle sammen en lort, men vi er den ikke,  
den ligger bare på bordet.*

*Vi ved det, men vi behøver ikke tale om den,  
røre ved den, den er der bare.*

*Det er befriende ...”*

# LUA – tryk base/familie

*“Vi har alle sammen en lort, men vi er den ikke,  
den ligger bare på bordet.*

*Vi ved det, men vi behøver ikke tale om den,  
røre ved den, den er der bare.*

*Det er befriende ...”*

NB: at være eller have en historie 😊

# LUA – fællesskabet

- Fællesskab med ligesindede - "sprog"
- Rollemodeller
- "Øve-plads"
- "Familie", "tryk base"

# LUA – fællesskabet

## “Familie”, “tryk base”

- Neuropsykologi og non-specifikke
  - Forudsætning for udvikling
  - “Tro, håb og kærlighed”
  - Spejling og anerkendelse: Identitet og selvværd

# LUA – tryk base/familie

*“Der findes mange terapi-forløb, men der findes aldrig noget bagefter, og den der tomhed, hvad gør jeg nu, med mit nye jeg, her står jeg og har re-defineret mig, det er jo en life-changer, for mange i hvert fald, det er store søjler, der bliver rykket rundt på der, og der tror jeg, det er rigtig vigtigt, man har noget, der fortsætter, fordi der er man også sårbar og skrøbelig, og skal til at navigere i en ny verden, og hvor man ser ting anderledes, og man opdager ting, man mærker”*

# LUA - foreningsarbejdet

- "Øveplads"
- Bruge sin historie positivt
  - Fra offer til styrke
- Flytte fokus udad/opad/større – fællesskab
  - Perspektiv
  - Forståelse
  - Mening
  - Håndterbarhed

# LUA - foreningsarbejdet

- "Ejerskab"
  - Bygge noget op, sammen, fælles
  - Autonomi, indflydelse og kontrol
  - Ansvarlighed



# LUA - foredragskorps

- "Øveplads"
- Bruge sin historie positivt
  - Fra offer til styrke
- Flytte fokus udad/opad/større – fællesskab
  - Perspektiv
  - Forståelse
  - Mening
  - Håndterbarhed

# LUA - foredragskorps

- Anerkendelse
- Spejling og "bevidning"
- "Tyknet" historien
- Styrke
- Rollemodel
- Være den der åbner de døre, ingen åbnede for dem – gøre en forskel

# Når historien bliver historie ..

*"Jeg følger ikke med i publikums følelsesstrøm, for jeg er der ikke mere, jeg er kommet over det.*

*Sjældent jeg tænker på det i min hverdag mere. Det er meget sjældent, det kommer op.*

*De problemer, jeg har nu, nogle af dem kan jeg selvfølgelig godt spore tilbage, men ellers så tager jeg det som et problem, der er opstået NU. I stedet for at tænke: Det er også min barndom, det er også min mor.*

*Det kommer så meget på afstand, det bliver på sin vis en historie mere end nutid"*

# Livet er multi-historielt

- at "tykne" sin historie

*"Når historien fortælles flere gange,  
husker man mere og mere, følelser og tanker ...  
man får flere brikker,  
og pludselig lægger brikkerne sig,  
det giver mening"*

*"Man lytter til de andre,  
lærer af det, og nye minder kommer frem"*

# Frem vokser en "ny" identitet

*"At genfortælle historien mange gange,  
gør at historien udvikler sig,  
at ens identitet udvikler sig"*

*"Man øver sig i at fortælle sin historie  
uden skam og skyld,  
og man øver sig i at være i verden på en ny måde"*

# Vigtig test ...

Test på af-tabuisering/af-stigmatisering – at træde ud af det trygge fællesskab med ligesindede = "subkultur", ud i den store verden

# LUA – samlet udbytte

- "Bro": "Tryk base" og "familie"
- Positiv og "tyknet" historie
- Positiv selvopfattelse/identitet
- Selvværd, stolthed
- Styrke og handlekraft
- Glæde
- Empowerment ...

# Empowerment

”Med LUA,  
der kan du få lov at bidrage med det, du nu kan,  
så det er ikke så formstøbt,  
og handler om at give,  
handler om at opleve sig selv som noget andet end  
offer,  
komme videre,  
og være den, der er inde på banen og give noget”



# LUA's bidrag udadrettet

- på samfundsniveau

- Af-tabuiserer og af-stigmatiserer
- Åbenhed, kommunikation og debat
- Giver viden til professionelle og børn/unge
- Giver mod til og håb om forandring
  
- Ikke bare viser vejen, har gået vejen ...
- LUA åbner døre ...

# LUA åbner døre ...

- For børn og unge
  - For voksne
  - For professionelle
  - For de drikkende
- 
- Hjælp bliver mulig
  - Udvikling bliver mulig

# Forandrings-agenter

- Empowerment
- SOC
- Narrativ praksis
- ... "Tryk base"!

# Forandrings-agenter

## **Sence of Coherence:**

Jo bedre et individ er til at finde mening, forståelse og håndterbarhed i hændelser, jo bedre kan de mestre modstand og livet

## **Narrativt:**

At arbejde med sin historie; finde mening og gennemgående sammenhæng i en traumatisk historie, skaber "fornemmelse for mig selv" og handlekraft

# LUA - konklusion

- LUA er ikke for alle
- LUA kan ikke stå alene
  
- LUA er et vigtigt – og unikt - bidrag!
- En slags "overbygning"

# Det vi har brug for er ...

- **En bred vifte af let-tilgængelige tilbud**
  - Lette at få øje på
  - Lette at tilgå
  - Uden betaling
  - På alle tider i et livsperspektiv, også tidligt, og til familien

# Det vi har brug for er ...

- Løsningsmetoder, der er mangfoldige og komplekse
- Vi er mange om opgaven
- Samarbejder og tænker helhedsorienteret

# Indsatser i et livsperspektiv

- Forsvars-/overlevelses-strategier
- Kobling uklar
- De beder ikke om hjælp



# Fordi et felt i "mørke" ...

- Stigma og tabu
- Skam
- Hemmeligholdelse, skjult

# Det betyder ...

- Stigma-relaterede traumer fra opvæksten = svære at arbejde med
- Pakket ind i:
  - angst for forkerthed og afvisning, loyalitet
  - forældres tabuisering, hemmeligholdelse og non-kommunikation
- Grundantagelse: "Verden" er usikker, utryg, uforudsigelig
- Grundantagelse: "Jeg" er forkert/ej værdifuld

# Fordi: Konsekvens

- Taler ikke med nogen
- Beder ikke om hjælp
- Kobler ikke
  - Opvækst-voksenliv
  - Andres alkoholproblemer-med egne problemer

# VBA – “døre ind”

“Filmen knækker/Windows of opportunity”

*“Jeg var kørt tør, var ikke mere at køre på”*

*“Da min mor døde, var jeg klar til at gribe om  
nældens rod”*

*“Først nu mod til at dykke ned i det”*

*“Min far fik en psykose ...”*

# VBA – “døre ind”

*“Opdagede først sammenhængen mellem mine egne problemer og min fars alkoholproblemer ved et tilfælde; til et Zornig foredrag, noget rørte mig, og jeg slugte efterfølgende alle bøger på biblioteket om det at være vokset op i en familie med alkoholproblemer”*

*“I forbindelse med en depression, hjalp en psykolog mig på vej, italesatte min fars alkoholproblemer, henviste mig til TUBA”*

# VBA – “døre ind”

*“Det var efter, jeg fik Anton. Jeg kom til et punkt, hvor jeg blev nødt til at få noget hjælp. Fordi der begyndte jeg at kunne mærke nogle udfordringer i forhold til at det at være forælder, og den sorg, der er, og den ramte mig ... jeg har gået til psykolog hele mit liv nærmest, men det var rigtig svært for mig at få noget, der hjalp, følte mig faktisk ikke set på noget tidspunkt, eller forstået .. Nu måtte jeg finde nogle mennesker, der vidste, hvad de havde med at gøre, for det var jo alkoholen, blev jeg enig med mig selv om”*

# Lige der, gør LUA en forskel

- **Ved at bevæge sig ud i feltet**
- **Være der**
- **Vise døre**
- **Åbne døre**
- **Med deres "historie" vise vejen frem**

# Samlet konklusion:

## VBA-del,

Behandlingstilbud  
til en sårbar gruppe,  
der har brug for et særligt tilbud,  
hvor man har ekspertviden,  
til at tage udgangspunkt i den særlige  
problemstilling at være VBA'er,  
og de særlige behov for hjælp, de har:  
"Identitet, kompas og værktøj"



# Samlet konklusion:

## LUA-del,

"Overbygning" giver mulighed for  
videreudvikling,

"Efterværn" = "familie"/"tryk base"

Løfter VBA'erne yderligere

Bidrager til udvikling i samfundsmæssigt felt

Af-tabuisere, af-stigmatisere, viden

Åbne døre

# Sådan at:

## Historien bliver historie

## Alkoholopvæksten bliver en styrke

# Tak!



[psykolog@hellelindgaard.dk](mailto:psykolog@hellelindgaard.dk)

**Nyhedsbrev  
med nyeste forskning og viden 😊**

[www.hellelindgaard.dk](http://www.hellelindgaard.dk)