OPVOKSET MED ALKOHOL

Når vi tager vores liv tilbage
(Et tilbud til mennesker opvokset med alkohol)

novavi

Lænken
Fællesskab uden alkohol

VBA-forløb

VBA (Voksent Barn af Alkoholafhængig) er et midlertidigt behandlingstilbud til mennesker over 25 år, der er vokset op i et hjem med alkoholproblemer. Det er gratis, og behandlingen foregår hos Novavi, Danmarks største private leverandør af alkoholbehandling. Behandlingen er et gruppeforløb og styres af alkohol- og familiebehandlere.

Det er Landsforeningen Lænken, der er drivkraften bag VBA.

Billederne er af LUA-medlemmer. Læs mere om LUA på www.lua.dk

LUA - hvem er vi?

Formålet med LUA (Lænkens Unge Ambassadører) er at arbejde for gratis adgang til kvalificeret behandling for alle - uanset alder og økonomi.

LUA er en medlemsdrevet forening for mennesker opvokset i hjem med alkoholproblemer.
LUA er en del af Landsforeningen Lænken.

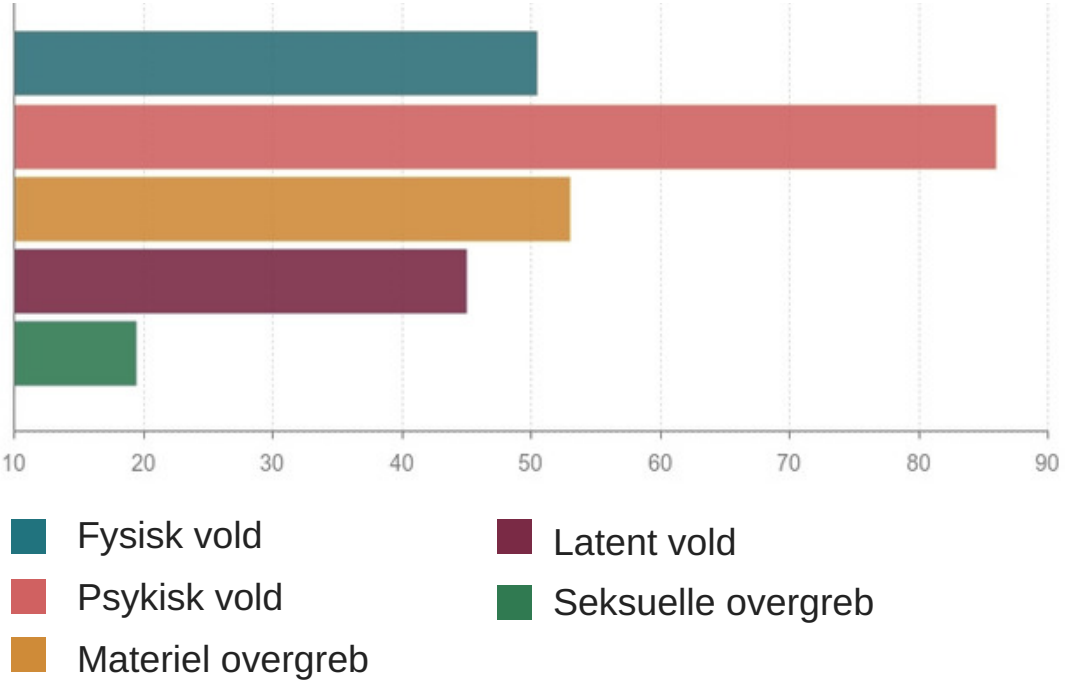
LUA holder bl.a. foredrag for unge på skoler og arrangerer offentlige temaaftener.

LUAs foredrag for børn og unge tager udgangspunkt i personlige historier. Det hedder "Foredragskorpset".

Deltagerne

Om de voksne børn der deltog i vba-forløb

66% har en alkoholafhængig mor
66% har en alkoholafhængig far
Deltagerne er en heterogen gruppe i alderen mellem 17-55.
Deltagerne svarer på, hvilken typer vold de har oplevet. Det vises i procent:



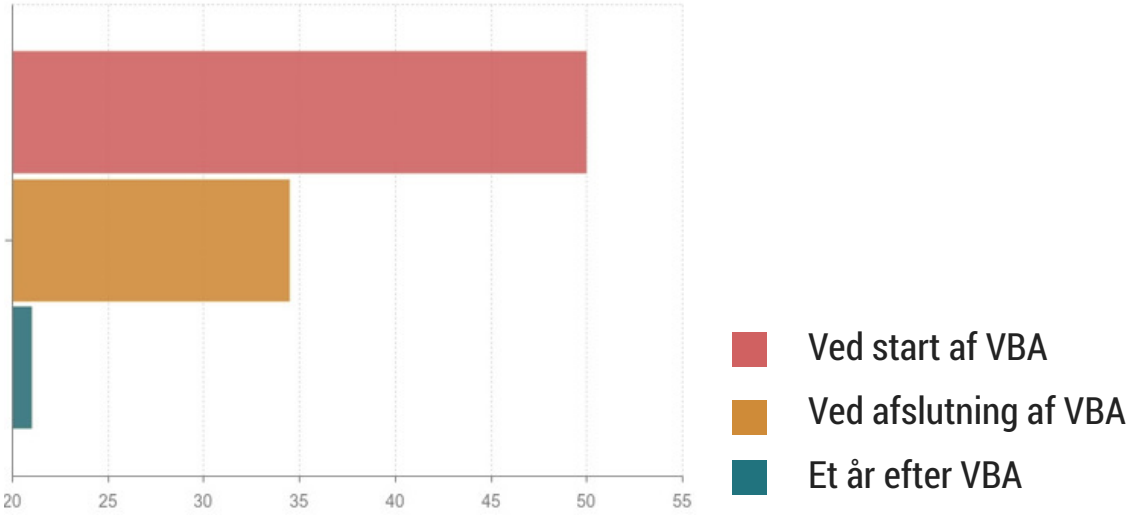
Læs mere på s. 33-35 i rapporten "Når historien bliver til historie"

Når mor drikker, bliver jeg tavs og indelukket

Fantastisk hjælp (...) jeg ville ikke have været foruden

Jeg er blevet bedre til at mærke mig selv

Figuren illustrer, hvor mange af deltagerne, der led/lider af **PTSD**. Tallene er angivet i procent og viser en markant forbedring. Antallet der lider af PTSD falder fra 50% til 21%.

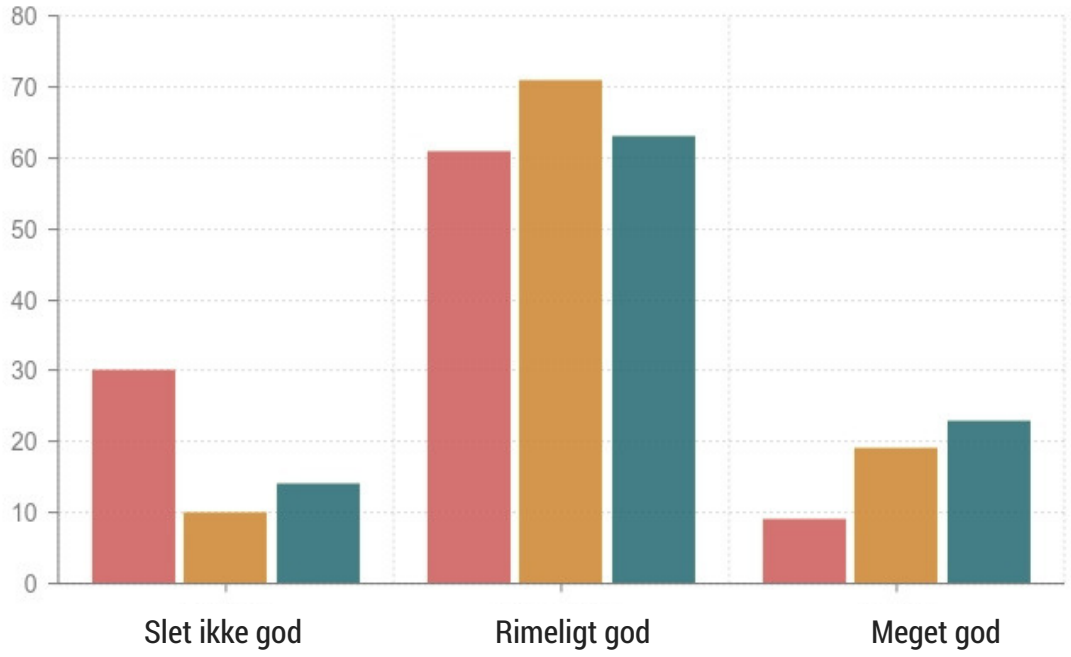


Læs mere på s. 41 i rapporten "Når historien bliver til historie"

Eksempler på forbedring ved VBA-forløb

At sætte grænser

Deltagerne svarer på, hvor gode de er til at sætte grænser. At sætte grænser og sige fra er en del af at kunne mærke og udtrykke følelser og behov. Deltagerne føler sig generelt bedre til at sætte grænser et år efter VBA-forløbet.

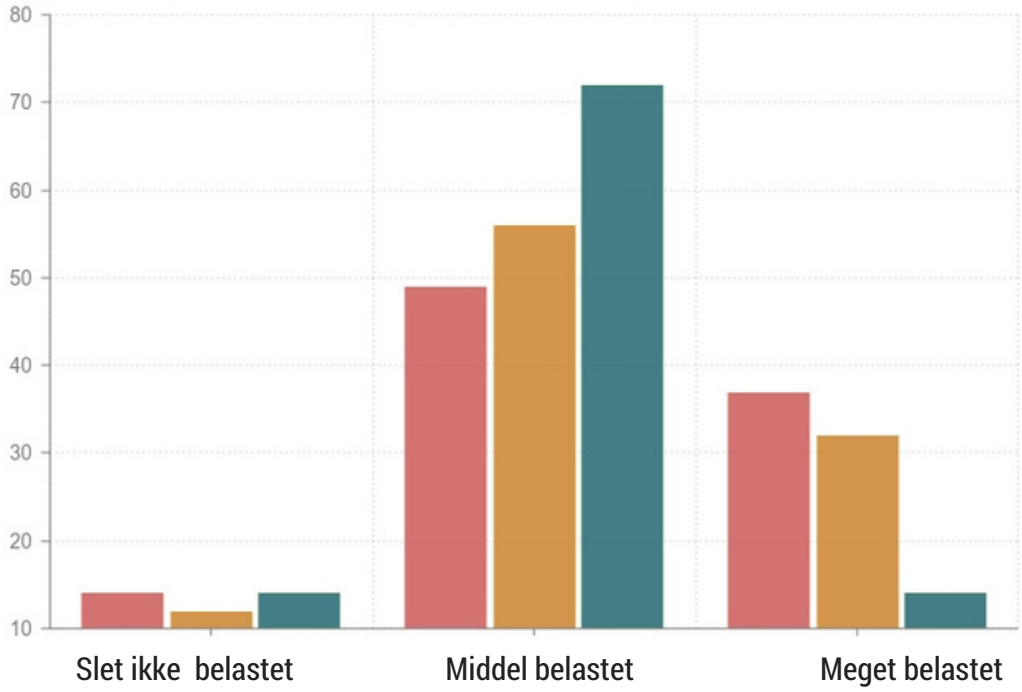


Læs mere på s. 62 i rapporten "Når historien bliver til historie"

Ved start af VBA
Ved aflsutningen af VBA
Et år efter VBA

Belastning som følge af problemer i parforhold

Deltagerne svarer på, hvor belastet de er af problemer i deres parforhold. Langt færre svarer, at de er meget belastet af problemer i parforholdet et år efter forløbet set ift. ved starten af forløbet.



Læs mere på s. 91 i rapporten "Når historien bliver til historie"

Når historien bliver til historie...

... er en 3 årig evaluering af gruppebehandlingen VBA (Voksen Barn af Alkoholafhængig) og den frivillige forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører), foretaget af Cand. Psych., ph.d. Helle Lindgaard. I Undersøgelsen deltog i alt 97 VBA'er, der alle har deltaget i et eller flere VBA-forløb. Deltagerne har besvaret spørgeskemaer, ligesom der er foretaget interviews med deltagere og behandlere.
Resultaterne i denne folder er taget fra undersøgelsen.

Undersøgelsens resultater dokumenterer, at denne gruppe borgere har stor gavn af både behandlingsforløb og frivillige fællesskaber, og at Lænkens tilbud har fokus på nogle af de problemstillinger, som deltagerne kæmper mest med

- Helle Lindgaard

Konklusion på undersøgelsen

Den overordnede konklusion er, at tilbuddene **virker**. En stor del af deltagerne oplever betydelige **fremskridt** i løbet af VBA-forløbet hos Novavi. Disse fremskridt sker bl.a. ift. mental sundhed og sociale relationer. Deltagerne i de kvalitative interviews giver ligeledes udtryk for at have fået det markant bedre med sig selv og sine omgivelser. I LUA får deltagerne oplevelse af at kunne bruge deres opvækst som en kompetence, og at fællesskabet med ligesindede giver styrke.

Faglig vurdering af VBA

Med udgangspunkt i den kognitive, narrative og mentaliseringsbaserede tilgang lærer deltagerne at skabe nye tanker og historier om sig selv og deres liv, ligesom de får mere konstruktive livs- og mestringsstrategier. Generelt får de en forøget psykisk sundhed såvel som øget social funktion, ligesom de får værktøj og strategier til at træffe sunde livs-valg. Det viser sig bl.a. ved større formåen ift. uddannelse og job, øget trivsel i de nære relationer, herunder ikke mindst i relation til parforhold samt egen forældrefunktion.

Om VBA og undersøgelsen

VBA er et gruppebehandlingstilbud

16 deltagere per hold

Forløber over 9 gange på 7-10 uger

Forløbet rummer bl.a. psykoedukation og eksternalisering

Resultater

Relationskompetencer øges

Øget selvværd

Mindre ensomhed & færre konflikter

Øgede forældrekompetencer

Faglig vurdering af LUA

I arbejdet med oprettelsen af og deltagelse i LUA oplever deltagerne, at de genvinder følelsen af mening og kontrol over eget liv. Ikke mindst som følge af den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation. I LUA oplever de, at deres historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfyldt. Dette sker på baggrund af det, de har lært i VBA.

Jeg har fået ejerfornemmelser over mit liv

Engang var livet sort/hvidt, nu er det i farver

(...) jeg er kommet ud af offerrollen, ind i voksenlivet, med sund alvor og med legende lethed

Som at få to ben at gå på… som jeg er herre over og har bestemmelsesretten til

Lænken har betydet, at jeg kunne komme videre med livet

Selvforståelse, nye værktøjer og forandret livsmønster

"Denne rapport understøtter vores formodning om, at en samlet indsats for mennesker, der er opvokset i familier med alkohol, kan give rigtig gode resultater. Samspillet mellem de professionelle behandlere og de frivillige foreningsfællesskaber sikrer, at de negative oplevelser både kan blive identificeret og bearbejdet over tid.

Alkoholproblemer kan have vidtrækkende konsekvenser også i et livs- og generationsperspektiv. Derfor er det vores håb, at der fremover vil være en behandlingsgaranti uanset alder for mennesker opvokset i familier med alkoholproblemer, og at de frivillige foreningsfællesskaber kan understøttes, så de voksne fortsat har mulighed for at vende deres alkoholopvækst til en styrke."

2018
Formand Lænken
Kurt Nielsen
Formand LUA
Matias Rosenkvist
Direktør Novavi
Mikael Jakshøj

Kontakt Lænken:
tlf. 36 77 56 56

Du kan hente hele rapporten på:
www.laenken.dk

Lænken
Fællesskab uden alkohol

novavi

LUA