

Sted: Novavi Hvidovre, Hvidovrevej 345, 1. 2650  
Hvidovre

Gruppen mødes i alt 10 gange.

Tilmelding til gruppeforløbet sker ved at du skriver til  
Landsforeningen Lænken på [lf@laenzen.dk](mailto:lf@laenzen.dk)

Du vil få tilsendt et tilmeldingsskema og bliver  
derefter sat på ventelisten.

Gruppeansvarlige:

Vivien Abrahamsen tlf.: 25 13 63 61 og

Birthe Zavilla tlf.: 22 45 55 97

Alkoholbehandlere og familieterapeuter.

Det er gratis at deltage, og der er ingen registrering.

Grupperne har b.la. fået økonomisk støtte fra  
Landsforeningen Lænken, Novavi og andre fonde

Februar 2024

## Afsky/Skam gruppe for Voksne Børn af Alkoholafhængige



Ill. Pia Thaulov.

Gruppen henvender sig til  
voksne over 25 år



## Gruppe for VBA'ere, som har modtaget temabaseret VBA-behandling

### Erfaringen viser:

At VBA'eren – i takt med at dennes evne til at identificere grundfølelser øges – kommer mere og mere i kontakt med følelsen af skam.

VBA'eren skammer sig over at være en del af det usunde familiesystem med afhængigheden som det styrende princip.

Da VBA'eren ser sig selv som forbundet til dette system, kommer han/hun til at føle en afsky for sig selv.

For at kunne udholde den skam og afsky vendes afskyen ligeledes ofte ud mod andre mennesker. Afskyen og skammen kan resultere i, at VBA'eren nedgør sig selv og ikke anerkender sig selv. Således fastholdes VBA'eren i et lavt selvværd.

## Afsky/Skam gruppe

### Formålet:

Er indledningsvis at blive bevidst om afskyen/skammen og dens konsekvenser.

På baggrund af denne bevidsthed er målet, at VBA'eren kan lægge skammen og forkertheden fra sig og få en sundere relation til sig selv og andre.

Hermed dannes der mulighed for at VBA'eren kan anerkende sig selv og etablere et sundt selvværd.

På denne måde kan VBA'eren opnå selvstændighed – i forhold til sig selv, og ligeværdighed – i forhold til andre. Dette betyder, at VBA'eren kan indgå i meningsfulde relationer med sig selv og andre.