

Voksenbarn-kursus.

Målgruppe: For personer over 18år, som i store dele af opvæksten er vokset op med mindst en afhængig person som har haft forældrerolle, dvs. en forælder, plejeforælder eller stedforælder. For at deltage skal man desuden have deltaget på pårørendekursus eller på anden måde tilegnet sig viden om sygdomsbegrebet og medafhængighed.

Kurset i Pavillonen Lunderskov. Kurset forløber over 4 gange a' 3timer.

På kurset vil der blive serveret kaffe, te, frugt og lidt sødt.

Mange voksne børn har tit fejlagtigt den opfattelse af, at det er dem der er noget i vejen med siden de ikke kan få deres liv til at fungere, men på kurset vil du få en større forståelse for dig selv og dine valg i livet.

Afhængige forældre kan ikke altid og for nogle aldrig spejle sine børn og være gode rollemodeller. Afhængige forældre er tit meget optaget af dem selv og evner ikke hverken at vise eller fortælle deres børn hvor værdifulde de er, det kan resultere i, at barnet ikke kender sit værd og som voksen kan man stadig kæmpe med lavt selvværd og kan synes at livet ofte virker tungt og trist.

Nogle børn presses alt for tidligt ud i at agere som voksne, tage et voksent ansvar f.eks. overfor mindre søskende og få hjemmet til at fungere rent praktisk. Derfor bliver deres egne behov og følelser tilsidesat og de prøver næsten konstant at tilpasse sig afhængigheden. En af måderne børn forsøger, at tilpasse sig afhængigheden er ved kontrol, kontrol med egne følelser og adfærd. Mange af disse mønstre, følelser og adfærd bærer man stadig rundt på som voksen. På kurset vil vi arbejde med at give slip på disse mønstre som stadig hæmmer dit voksne liv, men som du ikke længere har brug for.

Vi vil også have fokus på hvilke positive kompetencer du har udviklet, måske netop fordi du er vokset op med afhængighed.

Det kunne måske lyde som om der er en interesse i at male problemer op, men det er naturligvis ikke hensigten. Man er bare nødt til at få en viden om dette for at kunne gøre noget ved det.

Program:

1. Denne dag skal vi snakke følelser. Vi skal snakke om hvilke følelser der var tilladte/forbudte i din familie og hvordan det har formet dig.  
Vi skal også snakke om hvorfor man nogle gange følelsesmæssigt reagerer uhensigtsmæssigt og nogle gange helt ude af proportioner for bagefter at få dårlig samvittighed og ens humør er ændret på et splitsekund.  
Vi skal selvfølgelig også snakke om hvad vi kan gøre ved det.
2. Denne dag vil vi i forlængelse af sidste gang, hvor vi snakkede følelser komme omkring emnet forsvar. Hvilke forsvar/kontrol bruger du (sikkert ubevidst)af frygt for afvisning eller at blive forladt.

3. "Din omskrevne historie" Vi vil blandt andet snakke om betydningsfulde personer fra din opvækst, som så dig i et andet lys end dine forældre. Vi vil have fokus på at du er andet og meget mere end "barn af en alkoholiker". Hvor har du din styrke, glæde, omgængelighed, selvstændighed eller andre positive egenskaber fra?
  
4. Den sidste dag vil vi snakke selvværd. Vi vil tidligere have snakket om at det at vokse op med en afhængig forælder af flere grunde tit giver lavt selvværd. Hvad er selvværd egentlig for noget? Hvad er forskellen på selvværd og selvtillid? Hvordan opbygger man selvværd og hvordan "holder man det ved lige"?

*En indianerhøvding har samlet sit folk  
og forklarer dem, at indeni ham er der to hunde,  
som slås mod hinanden.  
Den ene er ond og modbydelig,  
den anden er god.  
Forsamlingen spørger ham selvfølgelig  
hvem der vinder.  
Han svarer "det gør den hund jeg fodrer mest"*