

Pårørendekursus.

Erfaringen viser, at hele familien bliver berørt af at have en alkoholiker i familien. Hele familien prøver efter bedste evne at tilpasse sig, desværre uden positiv virkning.

Det er utrolig belastende at være pårørende til en alkoholiker. Det påvirker humør, nærhed, stemning og glæden ved at tilhøre en familie.

Mange pårørende ender med at bruge al deres energi på enten at hjælpe alkoholikeren eller bekymre sig om ham/hende. Pårørende ender med på et tidspunkt at opdage, at de fleste tanker kredser om alkoholikeren. Til sidst tilsidesætter man egne behov, håb, følelser og værdier. Det kan resultere i tristhed, sygdom, depression, lavt selvværd og manglende livsglæde.

Desuden er det frustrerende ikke at kunne hjælpe alkoholikeren, og det er sorgfuldt at se et menneske, man holder af, forandre og fornedre sig selv.

På kurset vil deltagerne få en indsigt i sygdommen alkoholisme, og hvordan den uundgåeligt har påvirket hele familien.

Deltagerne vil få svar på, hvorfor deres "hjælp" ikke har virket og hjælp til at indse, hvilken rolle de selv har i forhold til afhængigheden.

Kurset er også et skridt på vejen i forhold til ikke at leve i ensomhed og isolation, idet man vil møde andre mennesker, som er i samme situation.

Selvom emnerne er alvorlige, er humoren en stor del af kurset. Her vil sikkert både blive grædt og grinet og begge dele er tilladt.

Deltagerne vil have stor glæde af kurset på trods af at de ikke længere har alkoholikeren i sit liv, enten på grund af skilsmisse, dødsfald eller man har fravalgt den afhængige. Mange af de mønstre og den adfærd man opbygger i tiden sammen med den afhængige er svært at slippe uden viden og bearbejdning.

Emnerne vi beskæftiger os med under pårørende-kurset:

1. "Sygdomsbegrebet". Sygdomsforløb, kendetegn, benægtelsen og den afhængige personlighed.
2. "Medafhængighed". (Medafhængighed er en reaktion på at leve sammen med en alkoholiker)
Under dette emne vil vi snakke om de mønstre og den adfærd, man som pårørende til en alkoholiker har udviklet + hvad hvordan man kan handle anderledes herfra.
3. "At være barn af en afhængig". Dette emne vil bære præg af viden om de generelle linjer om det at vokse op i et hjem med afhængighed + de karakteristiske træk, voksne børn af en afhængig udvikler.
4. Følelser, specielt vrede og magtesløshed. Vi vil blandt andet snakke om, hvilken indflydelse det har, når vi gang på gang undertrykker vores følelser.

Kurset vil forløbe enten som weekend-kursus 2 dage a' 7 timers varighed (inkl.1 times frokost) eller 4 gange a' 3 timers varighed. Efter begge forløb er der efter ca. en måned en opfølgingsdag.