



tuba

UNGE FRA FAMILIER MED MISBRUG

Jul i misbrugets skygge
ved Henrik Prien
Den 15. december 2020

Drop-in møde

- derhjemme kl. 16.30-18.00



- Juletiden når en forælder har et misbrugsproblem. Hvad bliver konsekvenserne bl.a.?
- Kort pause
- At træde ud ad skyggen: Skabelsen af frirum og følge det som lyser op
- ... du er velkommen til at skrive spørgsmål undervejs **tuba**

FORMÅLET MED DROP-IN MØDER



- Få viden omkring det at vokse om med en forælder med et misbrugsproblem og de konsekvenser det kan give
- Give baggrundsforståelse for ens nuværende situation og hvordan man har det
- Inspiration til nye måder at handle på

Mange er ramt af problemet



Vi møder unge fra alle dele af landet

Hvor misbruget har stået på i kortere eller længere tid

Og hvor der kan være andre forskelle som gør sig gældende: skilsmisse, andre søskende og alder hos den unge

Jul i misbrugets- og COVID-19's skygge

- For nogle bliver der en ekstra usikker faktor man skal tage højde for
- Ændrer måske det der var planlagt
- Måske en fordel – måske en ulempe ... erfaringer fra forårets lock-down



Forskellige oplevelser med julen

- En ung som ikke vil tage hjem til sine forældre som begge havde misbrug ...
- En ung som sørgede for julegaver til hendes mindre søskende ...
- En ung som skulle være sammen med hendes mor juleaften ...
- Og en ung som havde stiftet egen familie og som ville skabe en anden jul end hun selv havde oplevet ...



Misbrugets konsekvenser: At være omtåget



Definition af "Omtåget", bl.a.:

*Forvirret, uklar, fraværende,
sanseløs, svimmel, desorienteret*

Misbrugets konsekvenser: At være omtåget



Misbrug fører til meget uklarhed –
også for omgivelserne

Misbrugerer er påvirket
... Og omgivelserne bliver også
påvirket

Som barn er det ekstra svært med
denne uklarhed

Misbrugets konsekvenser: "Tåge" og uklarhed



Omkring rammer, roller og retning

- Hvem, hvad, hvor, hvornår?
- Ansvar?

Omkring følelseslivet – måske modsatrettede signaler

- Hvad betyder noget?
- Hvad betyder mest?
- Hvad betyder jeg?

Benægtelsens bagside bl.a.

*Manglende
kommunikation og
forståelse
... kan føre til
ensomhed og usikkerhed*

Dilemmaer i julen

- Hvem skal jeg holde jul med?
- Hvor længe skal jeg være der?
- Kan jeg tillade mig at gå før tid?
- Kan jeg blive væk?
- Hvordan passer jeg på mig selv følelsesmæssigt? Og hvad hvis de andre bliver sure eller skuffede?



Den dårlige samvittighed og skyldfølelse

Skyldfølelsen kommer af en oplevelse af ansvar

Hvem var i virkeligheden den ansvarlige - Forælderen eller barnet?

Den omvendte rollefordeling – og dermed ansvar og skyld - kan hænge ved senere i livet

Den dårlige samvittighed og skyldfølelse

Som barnet kan man blive tyngt af det den misbrugende gør ...
indtil man gør noget som gør en fri af det ...
det kan være et følelsesmæssigt smertefuldt valg ...
men kan også være befriende og kærligt overfor en selv

*Hvis den dårlige samvittighed fylder rigtig meget
kan det være godt at få hjælp til at tage sig af den*

NYSGERRIGHED OG ACCEPT!

Vær undersøgende i stedet for
at holde fast i forudfattede
meninger og forestillinger



Accept i stedet for
afvisning & anklager



tuba

At træde ud af skyggen ...



At vælge det som inkluderer omsorg for dig selv

Hvad lyser op for dig? Hvad giver mening? Hvad vil være bedst? Eller hvad vil være mindst dårligt?

”Jeg har svært ved at mærke mig selv”

”Jeg mister mig selv, når jeg er i nærheden af andre. Jeg pleaser alle. Jeg kan ikke sige fra. Jeg kan ikke mærke, hvad jeg har lyst til.”

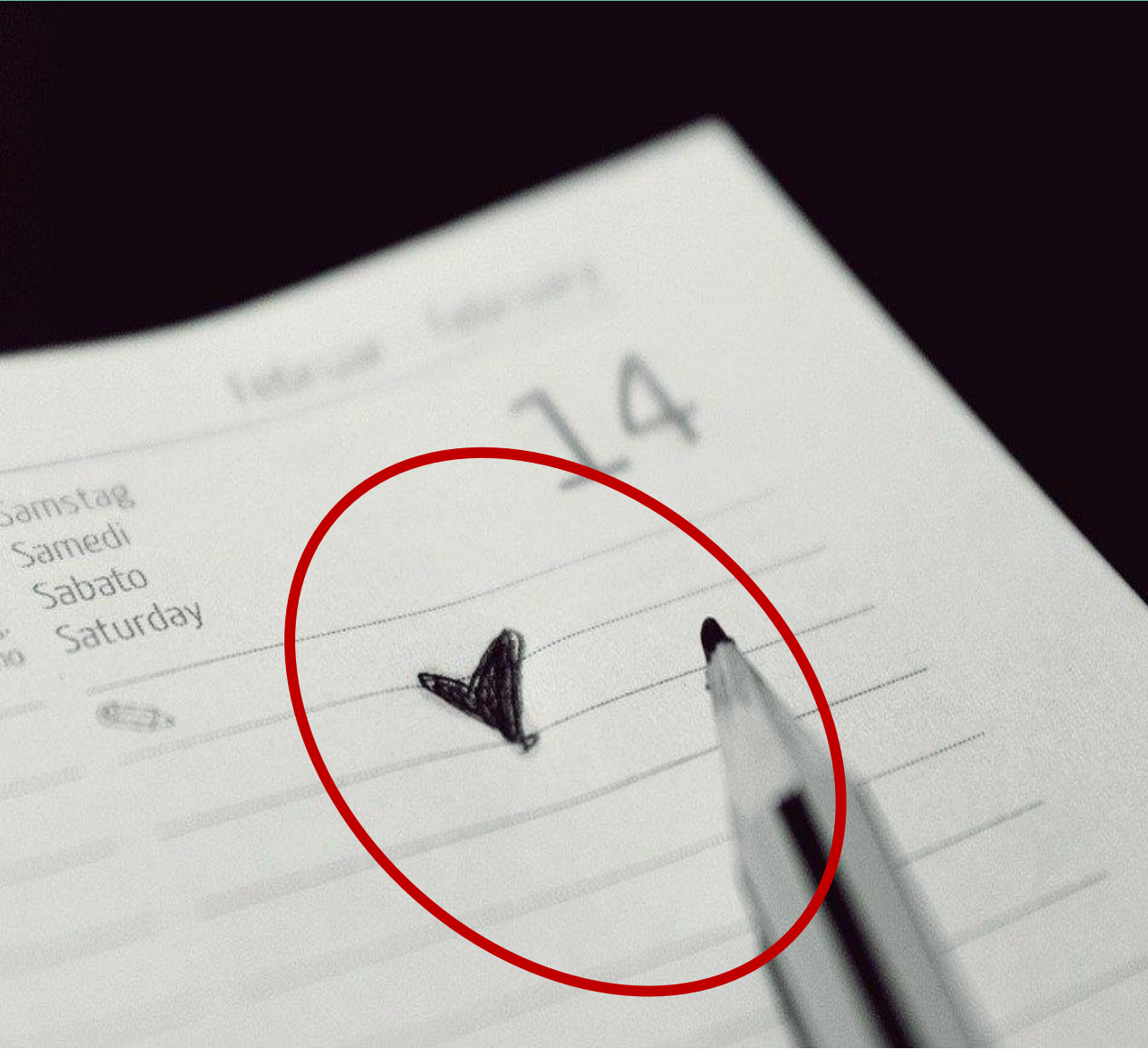
At træde ud af skyggen ...



At vælge det som inkluderer
omsorg for dig selv

Finde et frirum ...

Finde et frirum



Have en stund for sig selv eller være sammen med en som ikke kræver noget af dig

- Gåtur/motion
- Finde en stund hvor man ikke har nogle aftaler og har tid til sig selv
- Tømme tankerne ... skrive det ned som fylder
- Få fortalt om hvordan du har det

At træde ud af skyggen ...



At vælge det som inkluderer omsorg for dig selv

Hvad vil være bedste for mig i situationen? - At "smage på det"
– tegn på at det kan være det rette valg

- Lidt mere ro
- Giver noget lettelse
- Virker mere overskueligt

At træffe valg



**Når man vælger noget "til"
vælger man noget andet "fra"**

I valget kan der være en smerte
man skal forlig sig med for, at
kunne opnå udbyttet af tilvalget

Fravalg og tilvalg

- Loyalitet
- Ansvar og skyldfølelse
- Kærlighed til den anden/de andre – når kærligheden vi giver ikke gøre en forskel ...
- Er jeg ukærlig og egoistisk?
- Du kan have et andet værdisæt end andre har. Du er ikke forkert af den grund!
- Hvordan har jeg det og hvad har jeg brug for? Hvad vil gøre mig godt?

Du har ret til at vælge dig selv til



Du kan have oplevet at det ikke føltes som en mulighed da du var yngre

Du kan have oplevet at din mor eller far eller andre ikke har bakket dig op når du har valgt dig selv til

Relationer og deres betydning



”For ikke at miste en bestemt relation eller for at undgå en negativ reaktion fra den anden, så kan vi komme til at handle på måder hvor vi kan ende med at miste os selv!”

Du har ret til at vælge dig selv til



Du kan have oplevet andre reaktioner fra omgivelserne når du har forsøgt at træffe valg som var gode for dig

Men du har retten til at vælge dig til og drage omsorg for dig – også selvom det betyder at du vælger andre fra i en situation

Du har ret til at vælge dig selv til



Hvordan de reagerer på dit valg
er deres valg!!!

tuba

At spejle sig i andre og deres fortælling, eller at få lov til at fortælle din



- Ung-til-ung forum
- Brevkasse
- Filmen "Natsværmer"
- Tale med en ven/veninde om din situation
 - Instruer dem evt. i hvad du har brug for fra deres side, fx at de blot skal lytte

Hvad kan du navigerer efter?



I gamle dage navigerede søfarerne efter stjernerne for at de kunne finde vej

De brugte "ledestjerner"

Oversat kan vi bruge samme princip i livet:

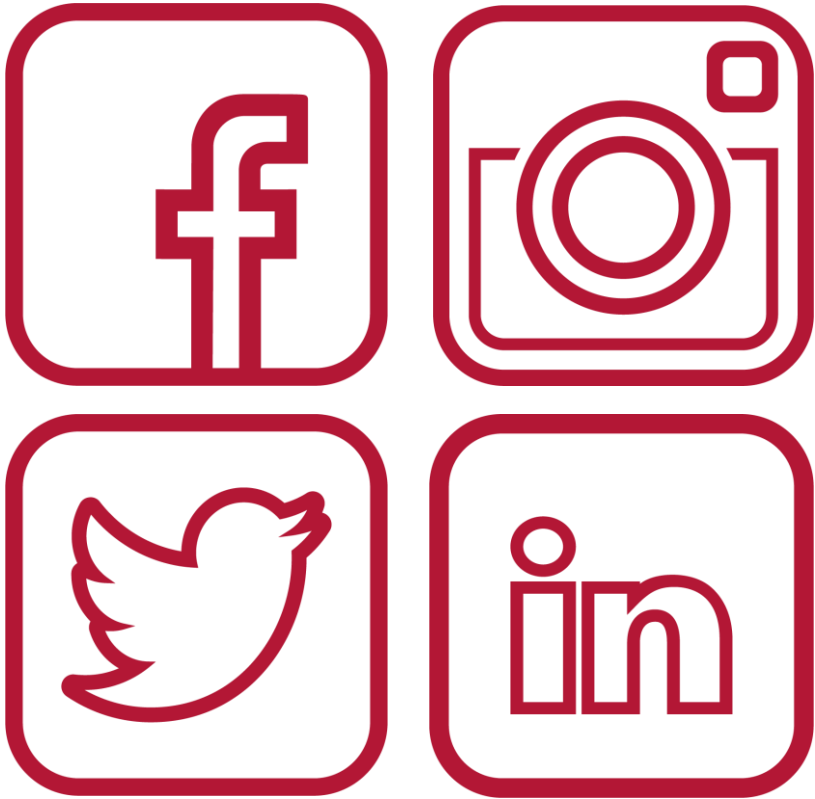
Det kan i stedet være personer, følelser, værdier, mavefornemmelser og hvad der ellers kan dukke op i livet og kan pege i en retning

Hvad kan du navigerer efter?



Så hvad lyser op for dig?
Og kan hjælpe dig på din vej?

Behov for terapi, rådgivning eller sparring?



tuba.dk

@tubadanmark

- TUBA har 33 afdelinger landet over
- TUBA har online hjælp via vores hjemmeside...

tuba

Chattens åbningstider i julen

Sidste dag med almindelige åbningstider er søndag d. 20/12
Fra d. 21/12 og til og med d. 3/1 er de nedenstående
åbningstider gældende:

Onlinerådgivningen holder åbent følgende tidspunkter:

22/12 Kl. 18-21

24/12 Kl. 10-13

26/12 Kl. 10-13

28/12 Kl. 18-21

30/12 Kl. 13-16

3/1 Kl. 18-21

Chatten er tilbage med almindelige åbningstider fra d. 4.
januar

FIND MERE VIDEN



Marshall Rosenberg: "Livsberigende kommunikation"

Alex Kastrup Nielsen: "Tabu – Ud af alkoholfamiliens tavshed"

Thomas Mackrill: "Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer"

Kristina Hermann: "Du er ikke alene"

Tak for i dag