

Fördjupat anhörigprogram/ vuxna barn-program

Korpbergets fördjupade anhörigprogram/vuxna barn-program pågår i en vecka och ger stöd och hjälp för att förstå hur till exempel medberoendeproblematik och vuxna barn-problematik uppstår och fungerar och hur det kan brytas. Vuxna barn-problematik och medberoende kan uppstå hos människor som lever eller jobbar nära personer med beroendeproblem, psykisk ohälsa eller kronisk sjukdom.

De vanligaste typerna av medberoende är:

- Anhöriga/nära vänner. Alla som lever i nära kontakt med personer med beroendeproblem, psykisk ohälsa eller kronisk sjukdom påverkas. I ett parförhållande tvingas partnern ofta till en osund anpassning som efterhand blir alltmer tvingande. Man utvecklar ett medberoende till problemet och till slut förlorar man kontrollen över situationen.
- Otillfredsställda och undantryckta behov under uppväxten. Den som växer upp i en familj med beroendeproblem, psykisk ohälsa eller kronisk sjukdom utvecklar av nödvändighet särskilda överlevnadsstrategier som i vuxen ålder ofta leder till dålig

självkänsla och svårigheter att göra egna känslor och behov viktiga. Ofta bär de här människorna på livslånga "sår" av skuld och skam. Många kompenserar sin kärleksbrist med att vara duktiga och högpresterande.

- Professionella hjälpare. Människor som dagligen i sitt yrke möter människor med svåra livsproblem riskerar att utveckla ett medberoende. Kanske sätter man klienternas behov först utan att samtidigt ta hänsyn till egna känslor och behov. Om obalansen inte uppmärksammas, trappas situationen upp och kan efterhand leda till utbrändhet.

I en varm och stödjande atmosfär får du möjlighet att möta och bearbeta dina problem. Tillsammans med andra med liknande problem får du möjlighet till spegling och stöd. Du får möta ditt "inre barn" i gestaltterapi, göra familjeskulptur, meditera, delta i olika övningar och delningar. Genom föreläsningar får du även hjälp att teoretiskt förstå dynamiken i ditt problem. Vi kommer bland annat att tala om familjesystemet och olika roller, om hur ett medberoende utvecklas och hur det kan brytas, etc.

Programmet leds av Peter Blyme, gestaltterapeut och transaktionsanalytiker. Han har 30 års erfarenhet av arbete med beroendeproblem och anhörigproblematik. Driver sedan 2001 behandlingsverksamheten Vadstena Gestaltdialog.

