



Vuxna barn-programmet

**Vem är egentligen ett vuxet barn?
Vad innebär det att vara medberoende? Här förklarar vi kort hur vi ser på begreppen och hur vuxna barn-program på Korpberget är upplagt.**

Vem är ett vuxet barn?

Ett vuxet barn är en person som vuxit upp i en familj med beroendeproblem, psykisk ohälsa eller kronisk sjukdom. Av nödvändighet utvecklar barnet överlevnadsstrategier som i vuxen ålder ofta leder till dålig självkänsla och svårigheter att göra egna känslor och behov viktiga. Vissa bär på livslånga sår i form av skuld och skam. Många kompenserar sin kärleksbrist med att vara duktiga och högpresterande. Det är även vanligt att personen utvecklar olika typer av kemiska beroenden.

Vad är ett medberoende?

Alla som lever i nära kontakt med personer med beroendeproblem, psykisk ohälsa eller kronisk sjukdom löper risk att utveckla ett medberoende. Det uppstår i familjer med missbruk men även bland professionella hjälpare. Medberoendet är efter förutsättningarna en naturlig, men problematisk, anpassningsreaktion där egna känslor och behov underordnas den sjukes. Den ursprungliga avsikten är att hjälpa men gradvis uppstår ett tvingande mönster som efterhand leder till kontrollförlust.

Den medberoende blir i relation till den sjuke ofta både kontrollerande och möjliggörande och har historiskt betraktats som ett stort problem. Det är ett nedvärderande och skuldbeläggande synsätt som ibland smyger sig in i föreställningen om den medberoende även i våra dagar. Korpberget tar avstånd från en sådan definition av begreppet medberoende. För att frigöra sig behöver den medberoende hjälp utifrån. Centralt är att personen behöver

göra egna känslor och behov viktiga, och på så vis återerövra egenvärde och självkänsla.

Vilka kommer till våra vuxna barn-veckor och hur är veckorna upplagda?

Till våra vuxna barn-veckor kommer människor från alla grupper i samhället.

- De som vuxit upp i dysfunktionella familjer och idag upplever problem som vuxna.
- De som idag lever i relationer med missbruk eller andra svåra livsproblem i äktenskap eller vänskapsrelationer.
- Personer inom hjälparyrken, till exempel socialtjänst och sjukvård, som utvecklat ett professionellt medberoende.

Deltagarna upplever det som en stor tillgång att man trots olikheterna i gruppen känner stor gemenskap och igenkännande. I en varm och stödjande atmosfär får deltagarna möjlighet att möta och bearbeta sina problem genom samtal, föreläsningar och många praktiska övningar.

Några röster från våra deltagare;

Tack för alla insikter som jag fått under denna vecka. Efter den här veckan vet jag äntligen vad jag behöver.

Kvinna, 30, arbetstränare

Stort tack för den här veckan. Jag vet inte hur jag ska kunna beskriva den. Jag har på ett otroligt varmt och oväntat sätt fått möta några av mina innersta rädslor och gå förbi dem.

Kvinna, 36, egenföretagare och lantbrukare

Jag vill tacka av hela mitt hjärta för de här dagarna. Det här kan ha räddat mitt liv.

Man, 28

Tack för den här veckan. Jag har fått hjälp att förstå mig själv och vad jag kan göra för att bli en helare människa.

Kvinna, diakon