

# Hjælp til glemte unge

## Terapi

At vokse op i en familie med misbrug, eller anden dysfunktion, kan have store konsekvenser for unge mennesker, når de skal skabe deres eget voksenliv. Nu er der hjælp at hente til denne gruppe.

AF LARS OLESEN

FOTO AF TINA KRISTENSEN

Dansk Center vedrørende Alkoholisisme og andre Afhængighedssygdomme (DCAA) i Valdemarsgade tilbyder, i samarbejde med TrygFonden, for første gang terapi til unge 18-30-årige, som er vokset med en mor eller far, der er misbruger.

Denne gruppe unge bliver overset, fordi behandlersystemets fokus overvejende er på den person, som har afhængighedsproblemet.

Imidlertid er der, ifølge DCAA, et behov for, at de voksne børn fra dysfunktionelle hjem tilbydes hjælp, i form af terapi. Ofte rammes de voksne børn af depressioner, de har svært ved at slå til på arbejdspladserne og selv værderet er i bund. Gennem opvæksten har de brugt en masse energi på, at holde facaden ud ad til og derfor tilslidest deres egne behov.



Hos DCAA i Valdemarsgade er der hjælp at hente, hvis man er vokset op i en dysfunktionel familie. Her er det Henriette Amby, som er daglig leder i DCAA.

Anja Snebjerg er gruppeleder for terapiforløbet hos DCAA. Hun er selv vokset op i en dysfunktionel familie og er uddannet cand. mag og Addiction Counselor.

- Det er fælles for voksne børn af misbrugere, at de har svært ved at finde fodfæste i livet. En del af dem har svært ved at tilpasse sig i skoler og på arbejdspladser. De har båret rundt på en masse hemmeligheder, og har ikke været i stand til at bruge andre mennesker som støtte. Det fører til ensomhed og isolation, og ofte ser vi, at de selv begynder på et misbrug af alkohol- eller

stofmisbrug for at kunne klare voksenlivet.

Anja Snebjerg fortæller, at andre voksne børn af misbrugere bliver 'overtilpassede.' Det manifesterer sig blandt andet ved, at de bruger alle deres ressourcer på, at gøre andre mennesker tilfredse - for eksempel på arbejdspladsen. I bestræbelserne på at være 'den dygtige medarbejder', tilslidesætter de deres egne behov. Resultatet kan ofte være en følelse af udbrændthed og langtids-sygemelding til følge.

### Var det egentlig det, jeg selv ville?

Mette på 27 år har tilmeldt sig terapiforløbet hos DCAA. Hun er vokset i en familie, med en far, som havde et misbrug af hash og kokain. Men det er først for nylig, hun blev opmærksom på, at hun selv har nogle mønstre, som spænder ben for hende i voksenlivet.

- Jeg har svært ved at gøre mig selv tilfreds. Specielt i arbejdssituationer, og over for mine forældre, har jeg svært

ved at sige til og fra. Meget af min energi har jeg brugt på at være den 'gode pige' og gøre andre tilfredse. Jeg har fuldført en lang videregående uddannelse, men er i tvivl om, hvorvidt det egentlig var mit valg, eller om det var for at 'please' mine omgivelser,' fortæller Mette.

I sit voksne liv, har Mette også haft svært ved at håndtere sine følelser i parforholdet. Og, når hun tænker tilbage på sine tidligere kærester, tegner der sig et klart billede,

- Stort set alle de kærester, jeg har haft, har røget hash. Det er ikke noget, jeg bevidst har valgt - det har bare været sådan. Nu vil jeg rigtig gerne lære, at være noget for mig selv, i stedet for kun at være noget for andre, fortæller Mette forventningsfuldt.

### Vigtigt at møde ligesindede

Når terapigruppen for voksne børn af misbrugere starter op i DCAA, skal deltagerne mødes en gang om ugen i 14 uger. Der vil være mulighed for individuelle samtaler, men primært foregår terapien i en gruppe på 8-10 mennesker,

- Det er vigtigt, at de unge mennesker møder ligesindede, som kæmper med de samme problemer som dem selv. Mange af dem har en følelse af at være 'forkerte' og 'anderledes', og tror, at de er de eneste, der har det sådan,' siger Anja Snebjerg.

Ifølge DCAA er målet med projektet at give deltagerne redskaber til at forandre deres liv og højne deres funktionsniveau - samt afhjælpe symptomer på stress, angst og depression.

## Frederik Barfods Skole søger en pædagog/ pædagogmedhjælper til SFO Tårnet.

Vi søger snarest muligt en pædagog/pædagogmedhjælper 27,5 timer ugentligt i tidsrummet kl. 11.30 - 17.00.

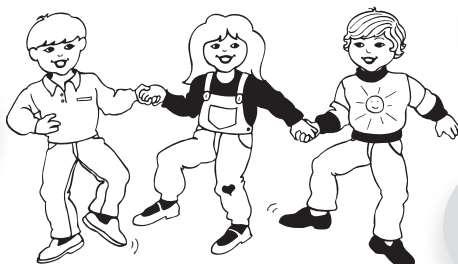
Vi forventer, at du har overblik og engagement, gode samarbejdsevner, humor og at du kan indgå i relationer med børn i alderen fra 6 - 10 år.

Du må desuden meget gerne have kendskab/interesse for en eller flere af følgende aktiviteter: Sløjd, rollespil, friluftsliv eller sport.

For yderligere om jobbet, ring venligst til SFO-leder Hanne Striegler på telf. 33 25 35 00, tast 3. Informationer om skolen og SFO kan også indhentes på skolens hjemmeside: www.fbs.dk

Ansøgningen mailes/sendes til Frederik Barfods Skole, **Att:** Hanne Striegler, Kochsvej 32 - 36, 1812 Frederiksberg C **Mail:** sfo@fbs.dk

**Ansøgningsfrist:** Snarest muligt da vores gamle medhjælper starter uddannelse medio august.



## Vil du gøre en forskel?

Dyrenes Beskyttelse har brug for din hjælp til at få flere medlemmer !!

I dag har Dyrenes Beskyttelse mere end 71.000 medlemmer, og derfor har vi kunnet påvirke folketing og erhvervsliv til at indføre indgreb over for dyremishandling.

### Men vi skal være flere!!

Dyrenes Beskyttelse har en telemarketingafdeling på Frederiksberg, og fra den ringer vi fem dage om ugen til danskerne og tegner nye medlemmer. Selvom vi er effektive, er vi måske også Danmarks hyggeligste arbejdsplads, og vi har vidt forskellige baggrunde.

Vil du hjælpe os 2-3 dage om ugen???

Arbejdstiderne er:  
Mandag - torsdag (begge dage incl.) kl. 16-21  
Lørdag kl. 11-16

Vil du høre mere om jobbet så ring til:  
Teamchef Hanne Løften 2010 7191.

OBS! Der er tale om et job med en fast løn + bonus.

**Dyrenes Beskyttelse**

Alhambravej 15 • 1826 Frederiksberg C  
www.dyrenes-beskyttelse.dk

## Fakta

- Behandlingstilbuddet hos DCAA er gratis og begynder i september.
  - DCAA er en humanitær organisation, som i 25 år har rådgivet om afhængighed til både misbrugere og pårørende
  - Det er ikke en betingelse, for at kunne deltage, at man har haft en forælder, som er misbruger.
  - Som følge af en opvækst i et dysfunktionelt hjem, kan nogle af symptomerne være:
  - Du har svært ved at fuldføre en uddannelse og holde på et arbejde
  - Du har svært ved at skabe og bevare nære relationer
  - Du har en oplevelse af ensomhed og isolation
  - Du føler dig udbrændt, angst eller deprimeret
  - Du udvikler symptomer på afhængighed
  - Er du nysgerrig på, om en sådan gruppe er noget for dig, kan du henvende dig til DCAA. Telefon: 3323 3303 (Kl. 10-16)
- Valdemarsgade 47, 1665 Kbh. V