



## Vuxna Barn - Rönneholms slott

# Bryt uppväxtens negativa påverkan på vuxenlivet

Vuxna barn-programmet är utvecklat för dig som har vuxit upp i ett hem med beroende eller annan dysfunktionalitet. Genom att träffa andra i samma situation och dela dina upplevelser och känslor kan du börja bearbeta det som har varit och komma vidare.

### Vuxna barn-problematiken

Barn som växer upp i ett hem präglad av beroende eller annan dysfunktionalitet utvecklar ofta olika strategier för att klara av sin vardag. Om man inte får rätt hjälp och stöd som barn kan dessa strategier och förträngda känslor skapa problem längre fram i livet. Det kan t.ex. handla om att känna sig otillräcklig, ha låg självkänsla och tillitsbrist. Att man är rädd för att bli sviken, känner sig otrygg, har problem med nära relationer etc. Vuxna barn-programmet är utvecklat för att bidra till att bryta uppväxtens negativa påverkan på vuxenlivet.

### Syfte och mål

Syftet med Vuxna barn-programmet är att deltagarna ska hitta rätt strategier för att frigöra sig från den

påverkan som uppväxten fortfarande har på det dagliga livet. Målet är att på sikt utveckla en väl fungerande tillvaro. Rekommendationen är att man fortsätter i någon form av självhjälpgrupp, som ACA (Adult Children of Alcoholics).

### Omfattning

Programmet pågår under en vecka, måndag till fredag. Deltagarna bor i internat och deltar i daglig gemensam gruppterapi ledd av beroende-/familjeterapeuter. Veckan följs upp av en återvändardag ca sex veckor senare då deltagarna summerar tiden efter Vuxna barn-veckan. Vuxna barn-programmet är en fördjupning som bör föregås av vårt Anhörigprogram för att ge mesta möjliga effekt.