

WORKSHOP MED

Marie Brixtofte

Om at leve

i **dys**funktionelle familier



Inden vi starter.....

Hvad håber I på at tage med fra i dag?

Er der noget som I særligt ønsker at jeg kommer ind på?

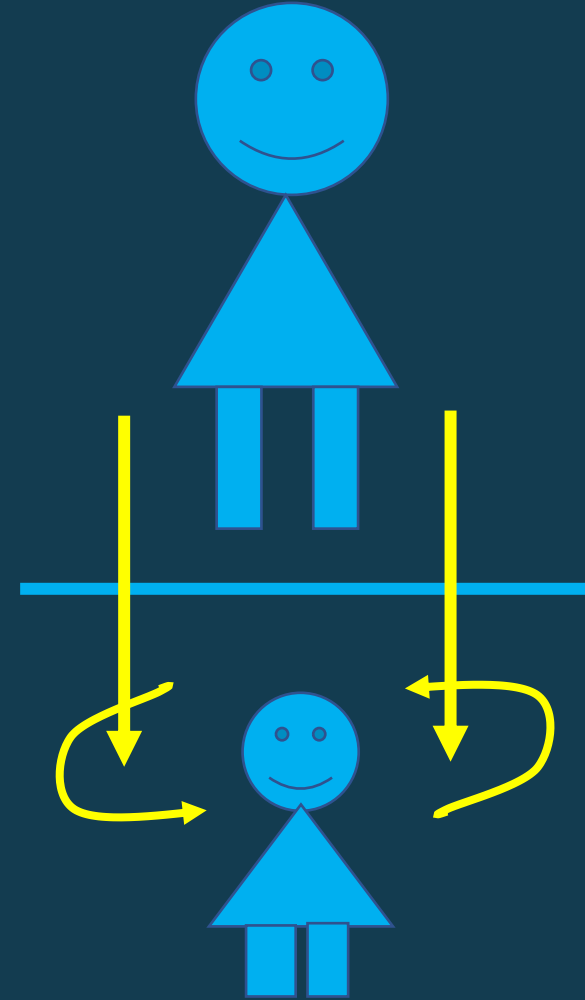
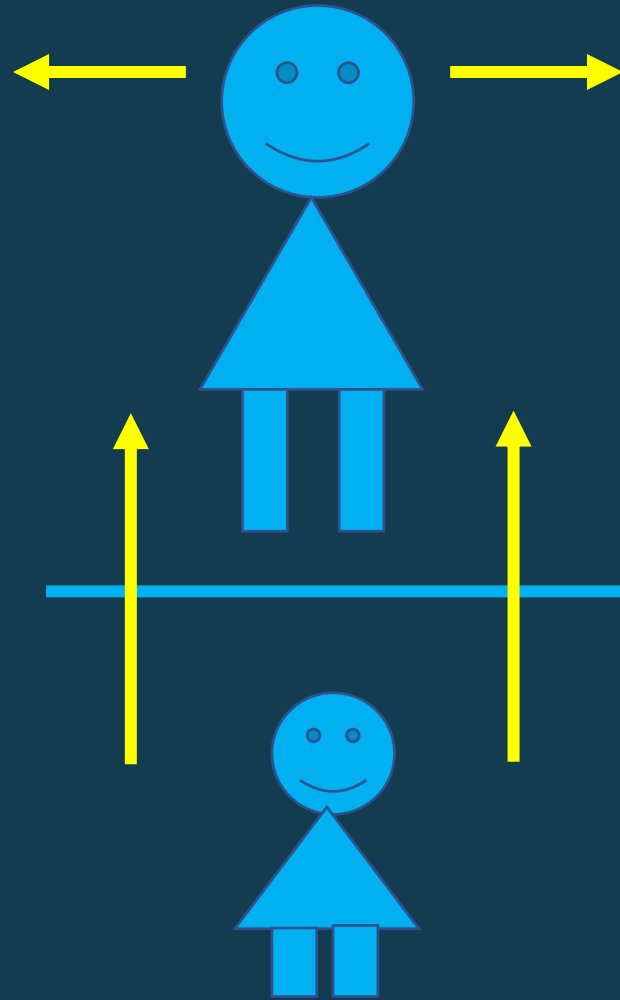


Vi er blot
hulemennesker
som bor i huse

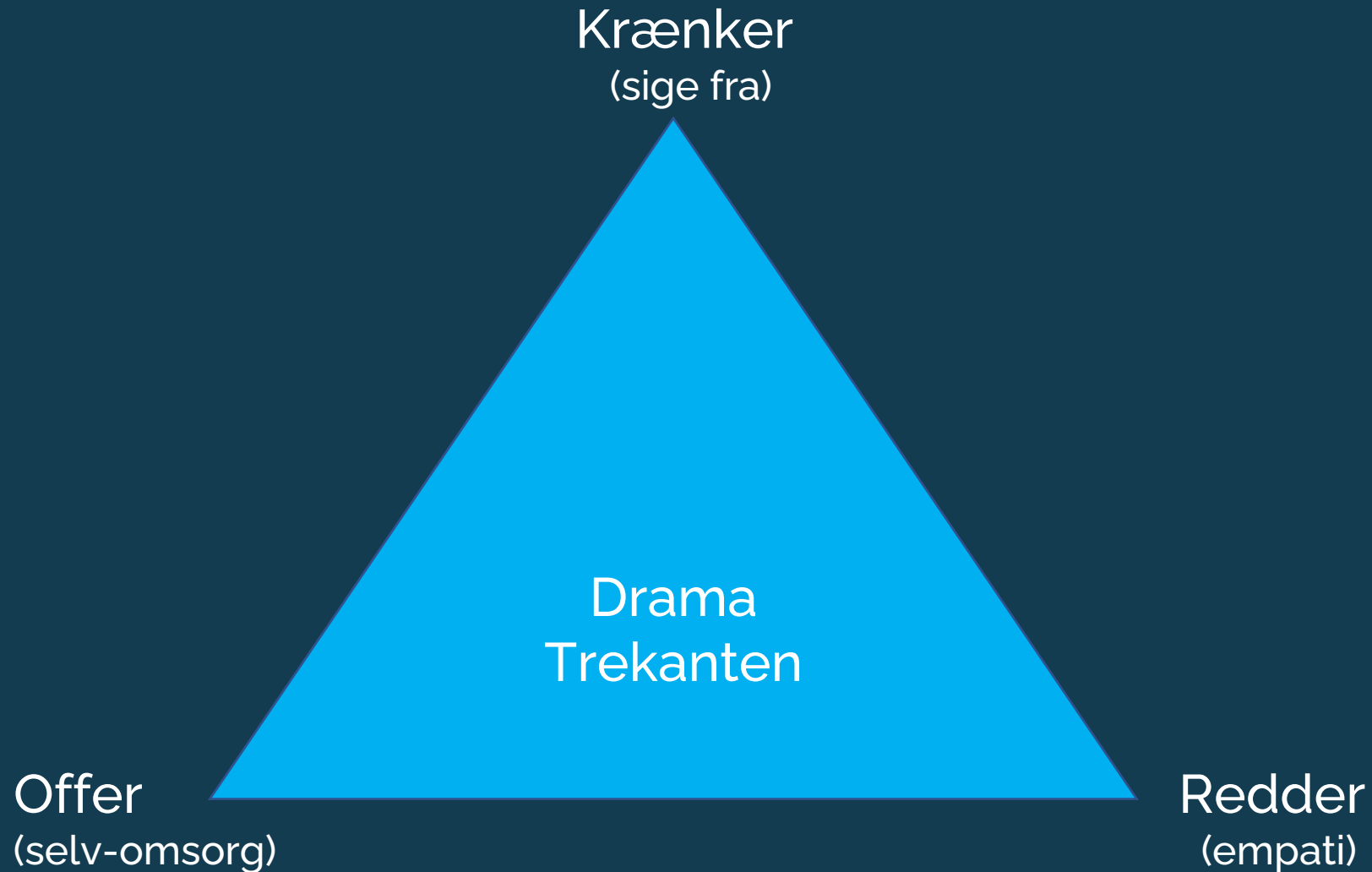
Hajmusik



Voksen-jobbet



Drama trekanten

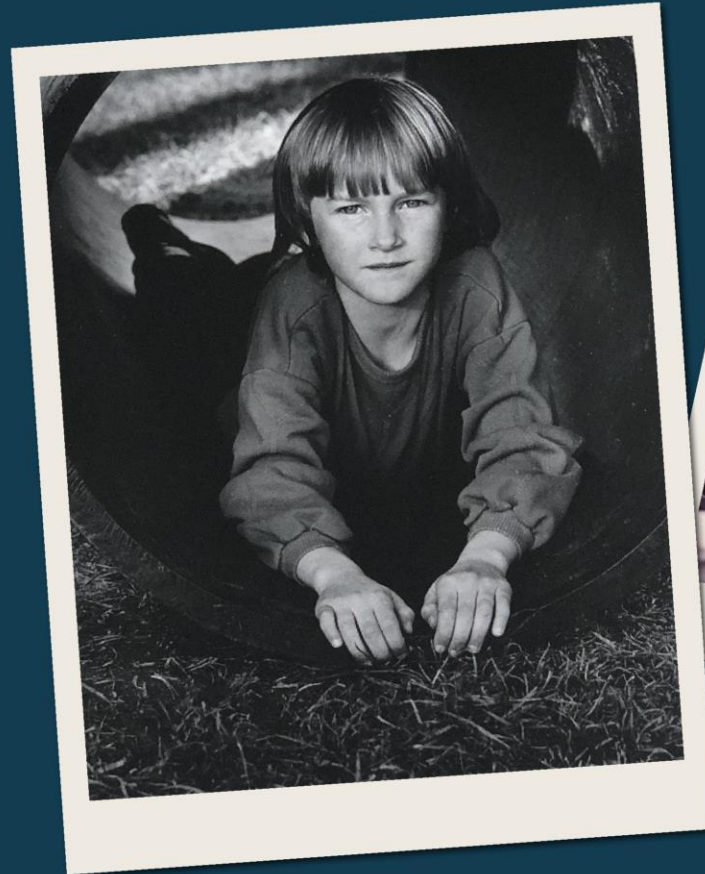


Senfølger er både de strategier vi udvikler som børn og unge for at få mest muligt nærvær og kærlighed, og konsekvenserne af de strategier,

- og som spænder ben for os, når vi er blevet voksne.



Angst og kontrol



Senfølger

Angst (og kontrol)

- Hyper-årvågen
- Søvnproblemer
- Rastløs, uro i kroppen
- Trangen til at misbruge
- Stort behov for kontrol
- Panser: Jeg har ikke brug for nogen
- Har kun mig selv at stole på

- Følelse af ensomhed
- Høje krav til selv = Høje krav til andre
- Angsten for at blive forladt

Integritet

Handling = Behov



Samarbejde

Handling = Behov

**Pris = Dårlig
samvittighed**



**Samarbejde over
evne (SoE)**

Andres behov >
Egne behov





Fra bogen "Flaskebarn - minder fra en rødvinsoverdået barndom"

Senfølger

Angst (og kontrol)

- Hyper-årvågen
- Søvnproblemer
- Rastløs, uro i kroppen
- Trangen til at misbruge
- Stort behov for kontrol
- Panser: Jeg har ikke brug for nogen
- Har kun mig selv at stole på

Dårlig samvittighed

- Kronisk dårlig samvittighed
- Sætte andres behov først
- Overudviklede følehorn/antenner

- Ikke selv-omsorgsfuld
- Svært ved at sige fra
- Føle man er passager i sit eget liv

- Følelse af ensomhed
- Høje krav til selv = Høje krav til andre
- Angsten for at blive forladt

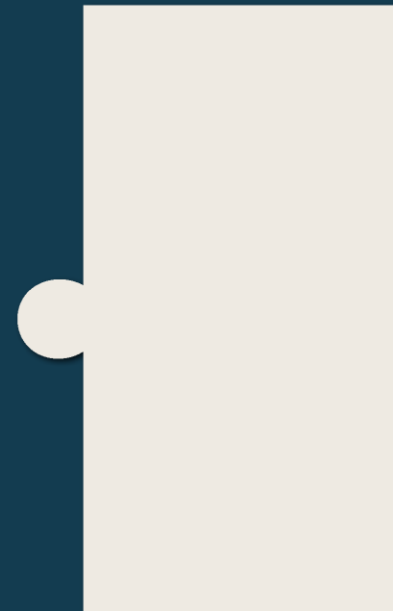


Lavt selvværd

SELVVÆRD



SELVTILLID



Senfølger

Hvilke senfølger kender du særligt hos de unge?
Hvilke senfølger kan du genkende hos dig selv?

Angst (kontrol)

- Hyper-årvågen
- Søvnproblemer
- Rastløs, uro i kroppen
- Trangen til at misbruge
- Behov for kontrol
- Panser: Jeg har ikke brug for nogen
- Har kun mig selv at stole på

Dårlig samvittighed

- Kronisk dårlig samvittighed
- Sætte andres behov først
- Overudviklede følehorn/antenner

Lavt selvværd

- Følelse af usikkerhed/mindreværd
- Angsten for at blive afsløret
- Over-ansvarlig
- Hård indre kritiker

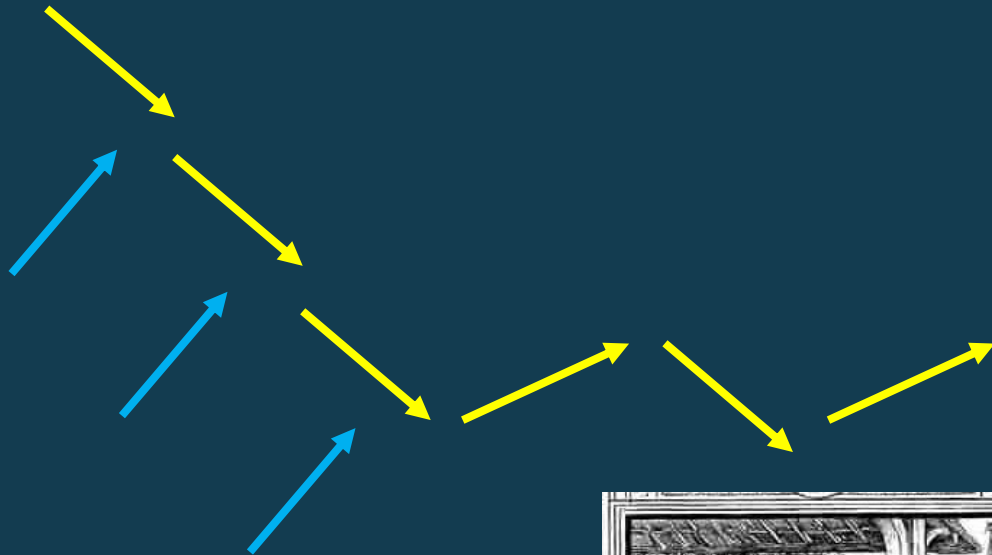
- Ikke selv-omsorgsfuld
- Svært ved at sige fra
- Føle man er passager i sit eget liv

- Følelse af ensomhed
- Høje krav til selv = Høje krav til andre
- Angsten for at blive forladt

Hvordan kan vi hjælpe de unge med deres senfølger?

- 1. Psykoedukation / information**
- 2. Brøndfinten**

"brøndfinten"



i forhold til angst

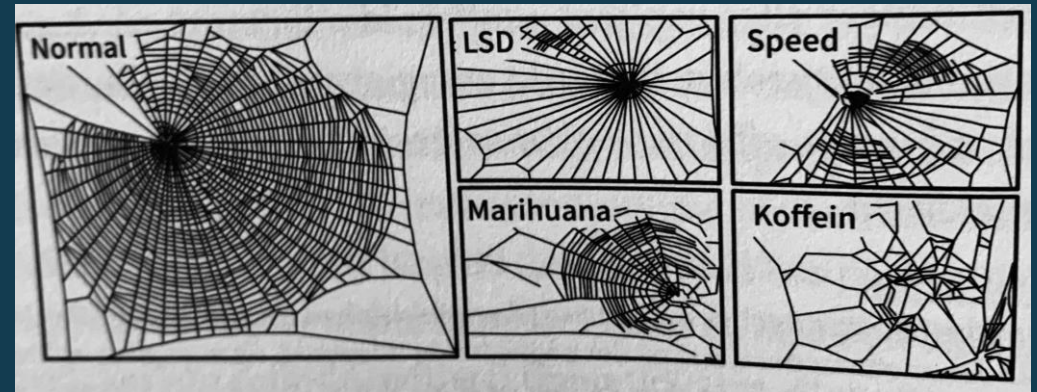
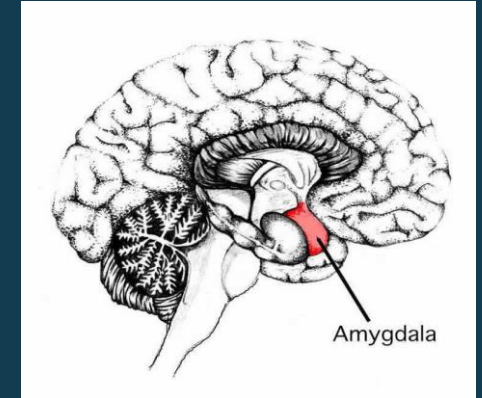
Angst - et overaktivt nervesystem

Søvnproblemer:

- Melatonin-fremmende:
 - Gå i seng og stå op regelmæssigt
 - Helt mørkt rum – og mørkt rum inden sovetid
 - 1 banan på sengekanten
 - Strømper på
 - Voksne: Ingen kaffe/koffein efter kl. 12
- White noise (feks. regnvejr)
- Dejlig væretid (/tænketid)
- ...Man skal prøve sig frem...

Hyper-årvågenhed:

- Oxytocin – kroppens egen angstdræber
- Alt beroligende: lavendel, afspænding....



Angst – kontrol – slip bekymringerne



**80-90% af alle
bekymringer
bliver aldrig til
noget**



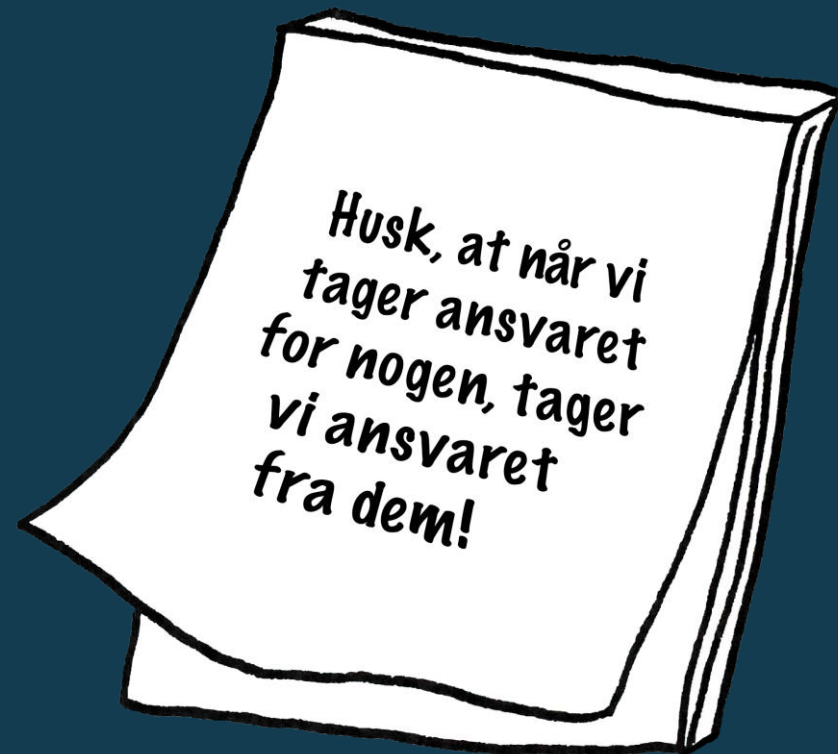
Angst – kontrol – den buddhistiske ligning



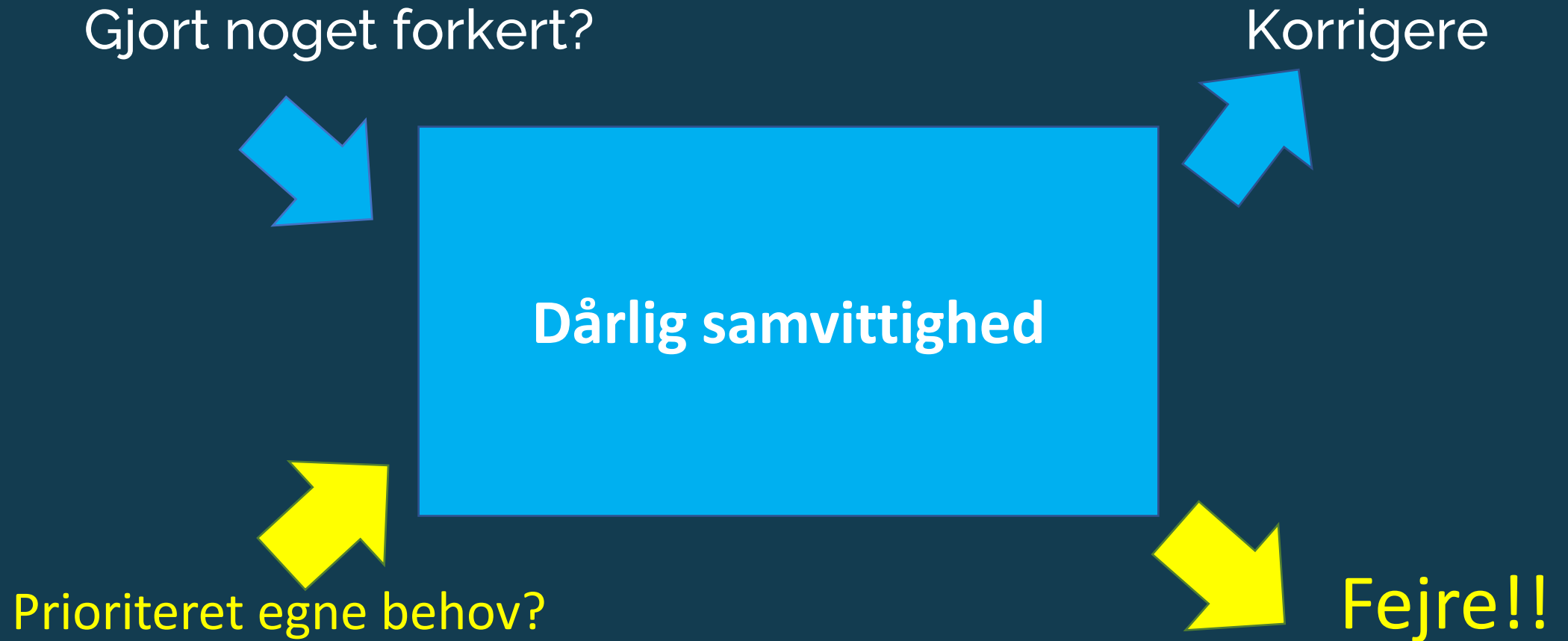
Smerte x Dømmelse = Lidelse



**i forhold til
dårlig
samvittighed**



Dårlig samvittighed – to slags



Dårlig samvittighed – vrede

Dårlig samvittighed
over
ikke at give nok



VREDE
over
ikke at få nok

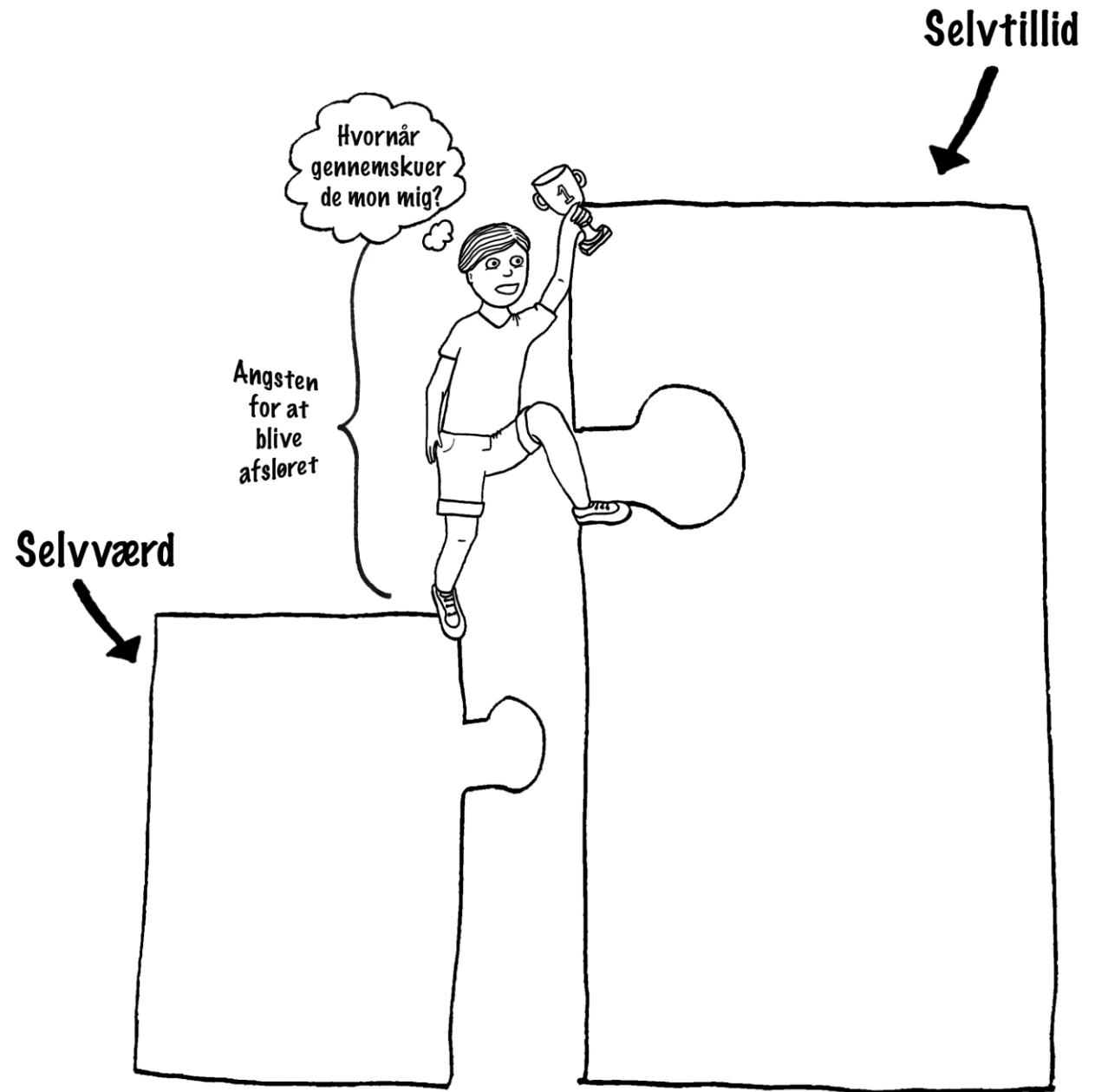
**Vreden hjælper barnet med
at mærke sin grænse**



i forhold til lavt selvværd

Lavt selvværd

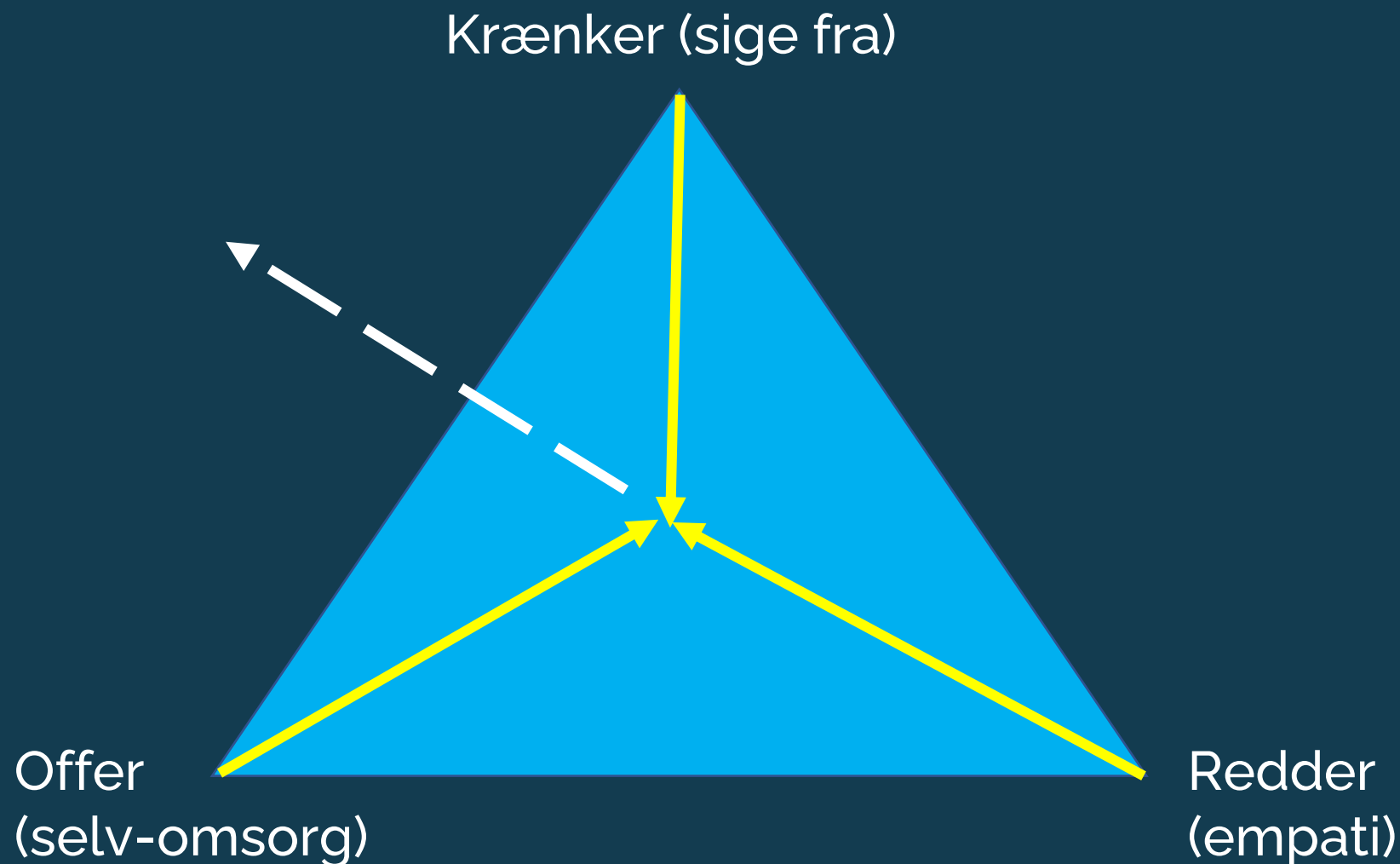
- Mærke behov
- **Udtrykke behov**
- Komme i førersædet
- **Sige fra (ærligt kærligt)**
- Dele mellemregninger
- Mere væren
- **Selvomsorg**



Lavt selvværd – sige fra – ærligt-kærligt

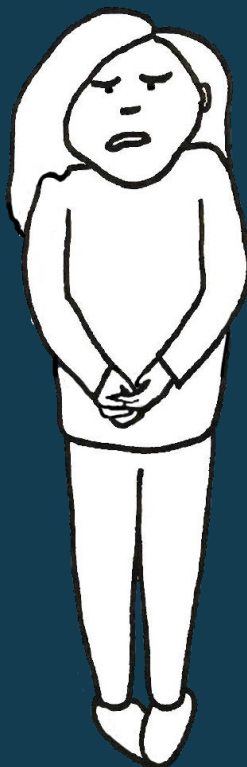
**Sige fra ærligt-
kærligt =**

**$\frac{1}{3}$ empati +
 $\frac{1}{3}$ selvomsorg +
 $\frac{1}{3}$ sigen-fra**



Lavt selvværd – udtrykke behov

At melde ud giver
større selvværd



Jeg kan
mærke, at jeg
har brug
for...

Selvværdet vokser
uafhængigt af modtagelsen





Lavt selvværd – selv-omsorg

- Man kan gøre minimum én omsorgsfuld ting over for sig selv hver dag
- Man kan blive sin egen bedste ven / eller den forældre man ville ønske man havde haft
- Man må mærk efter hvad der ville være omsorg for en selv

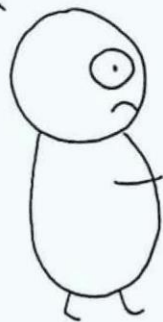
Snak sammen 3 og 3

Tænk på en ung som er vokset op i en dysfunktionel familie

Hvad bøvler den unge særligt med?

Inspireret af denne workshop - hvordan vil du kunne hjælpe den unge / hvilke redskaber kan den unge bruge, og hvorfor?

Where did you
find that? I've been
searching for it everywhere.



I created it
myself.



Tak for i dag