

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?

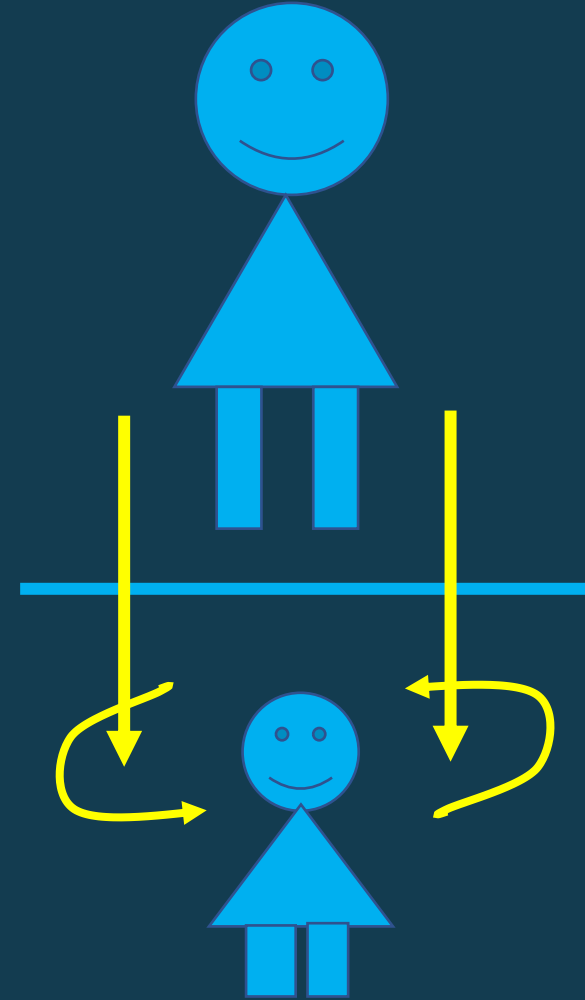
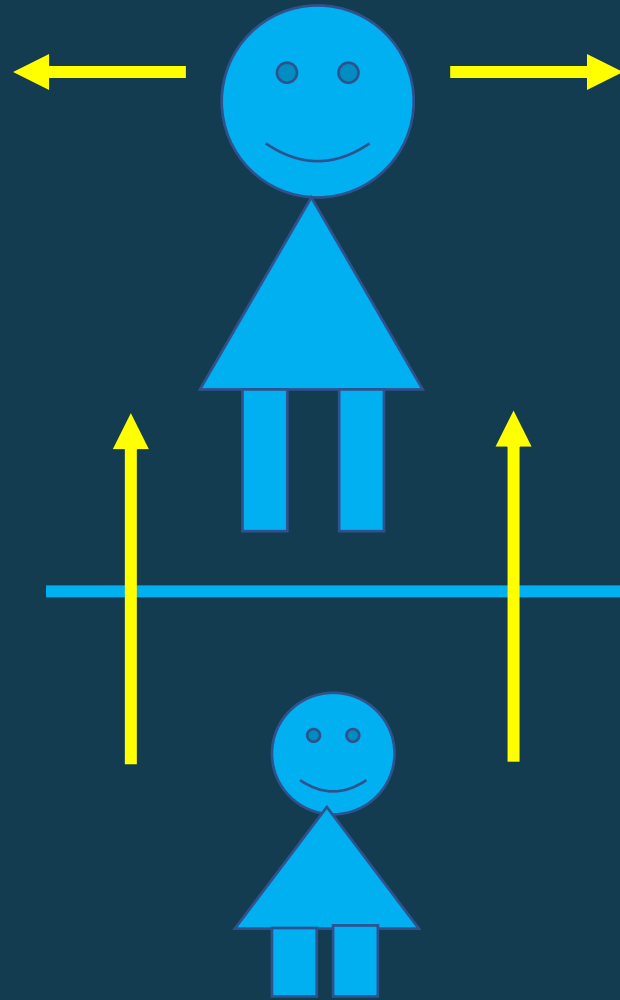


Vi er blot  
**hulemennesker**  
som bor i huse

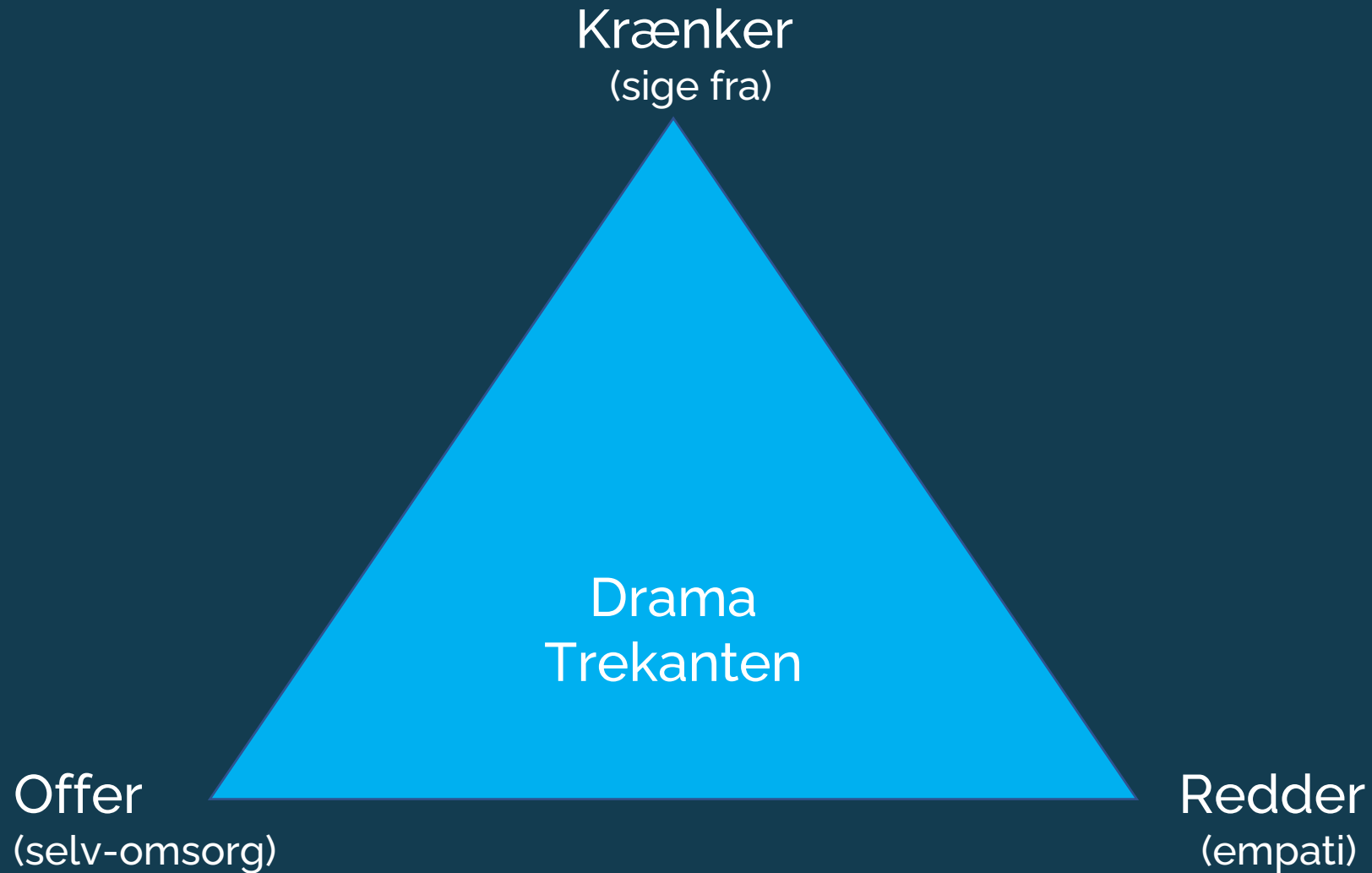
# Hajmusik



# Voksen-jobbet



# Drama trekanten

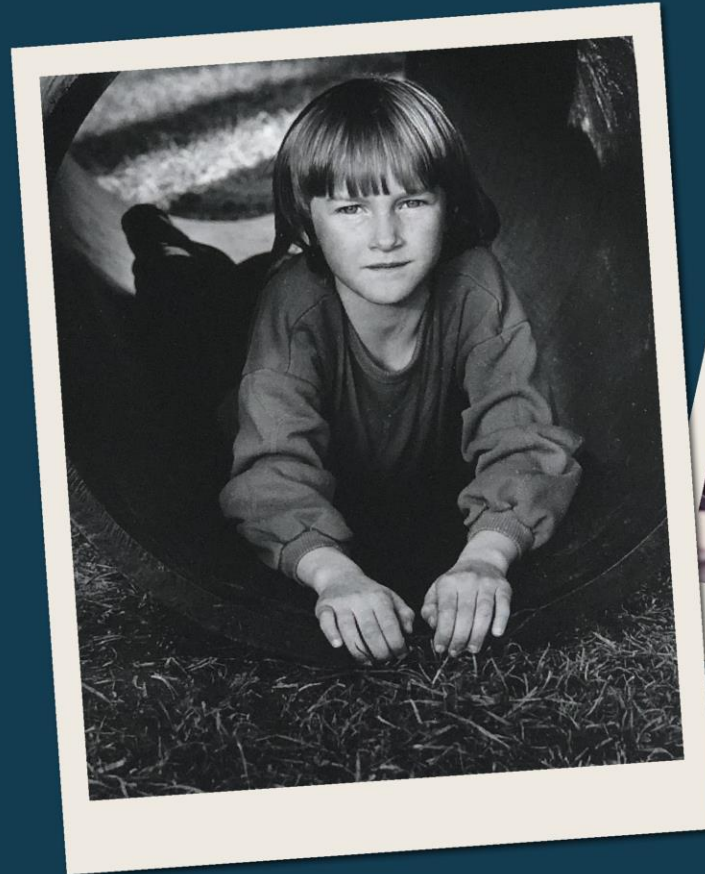


**Senfølger** er både de strategier vi udvikler som børn og unge for at få mest muligt nærvær og kærlighed, og konsekvenserne af de strategier,

- 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 rødvinssplettet 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

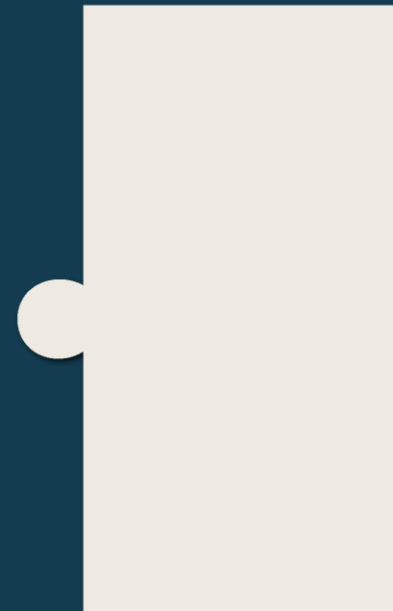


Lavt selvværd

**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

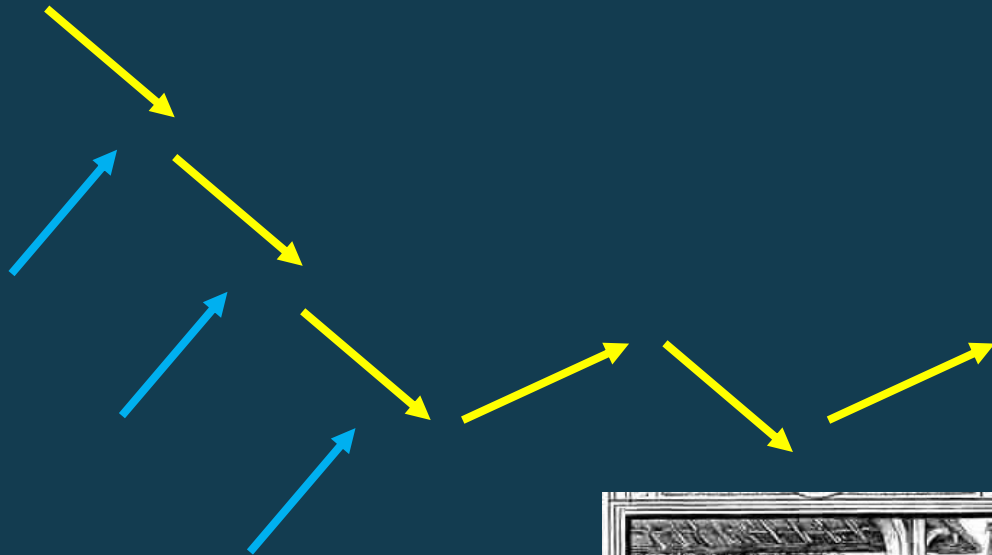
- Ikke selv-omsorgsfuld
- Svært ved at sige fra
- Føle man er passager i sit eget liv

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

**"brøndfinten"**



**i forhold til angst**

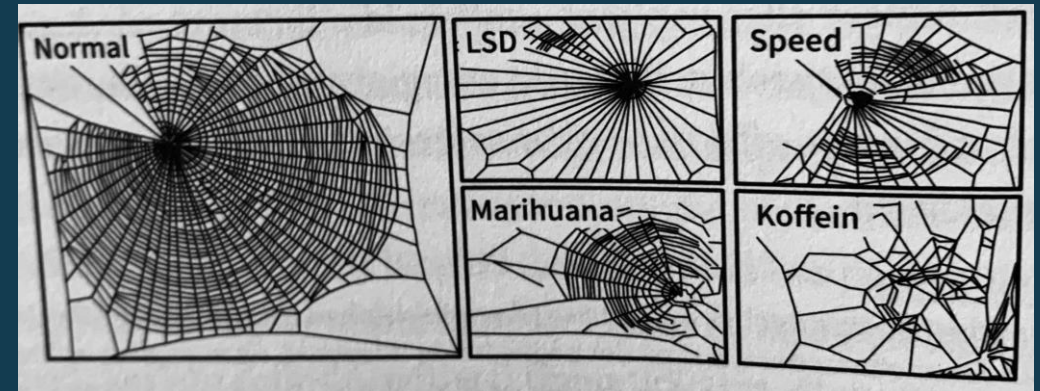
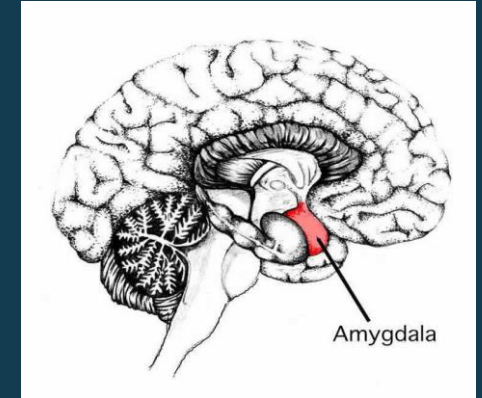
# Angst - et overaktivt nervesystem

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**



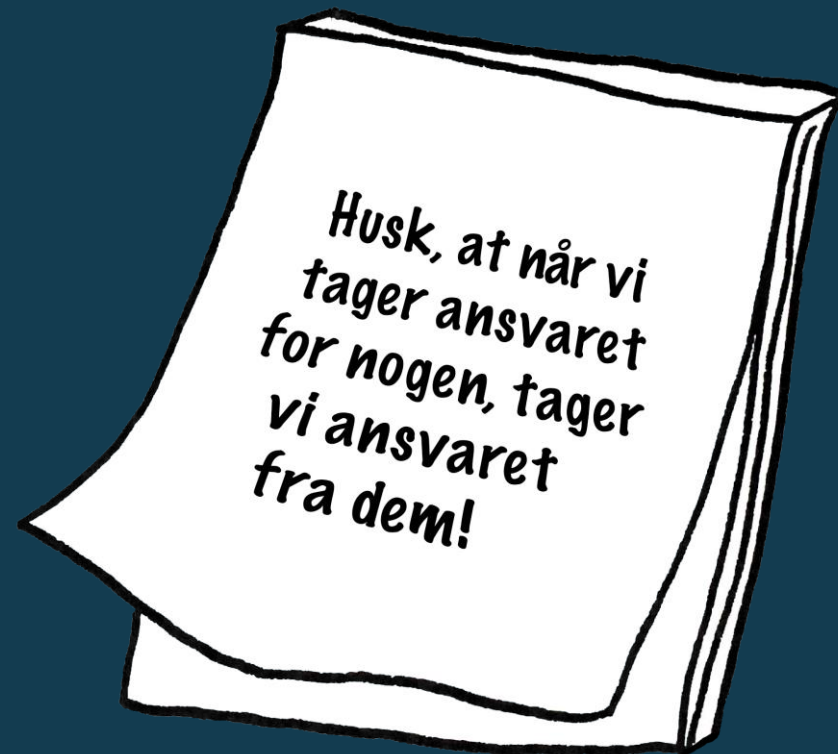
**Angst** – kontrol – den buddhistiske ligning



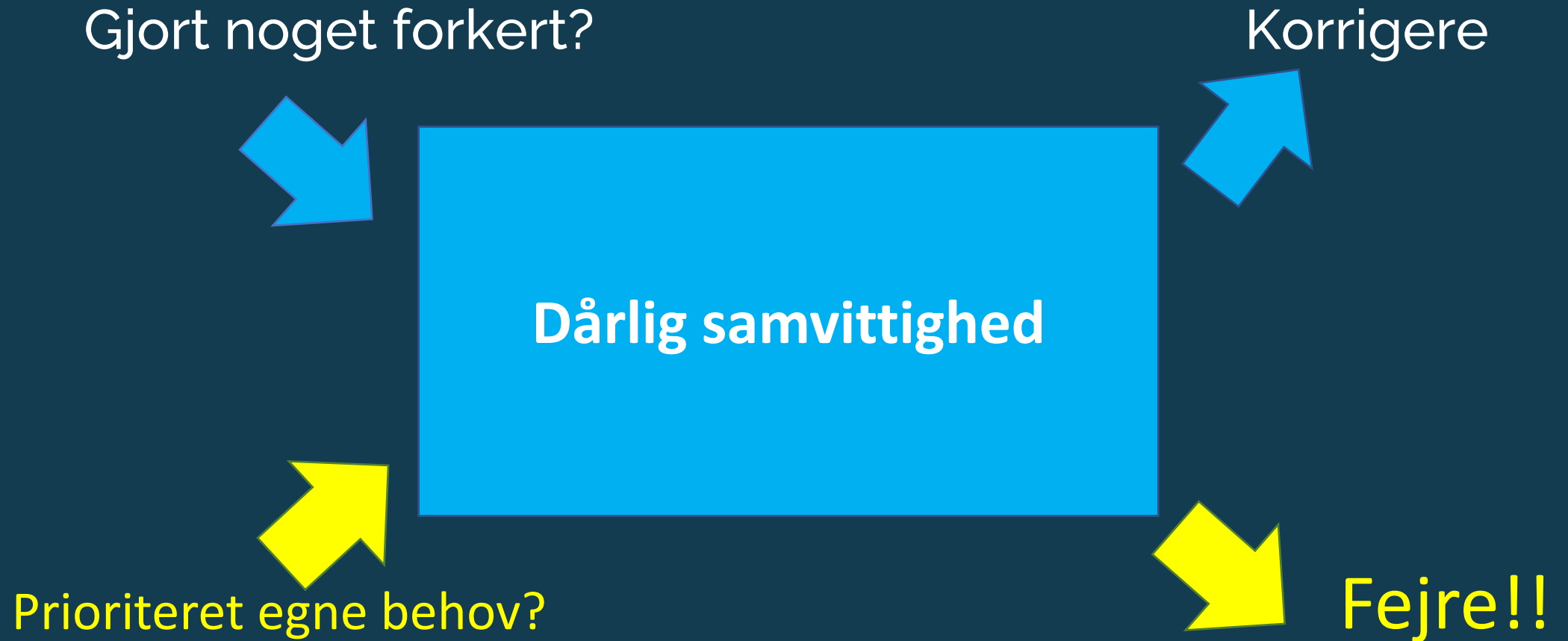
**Smerte x Dømmelse = Lidelse**



**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

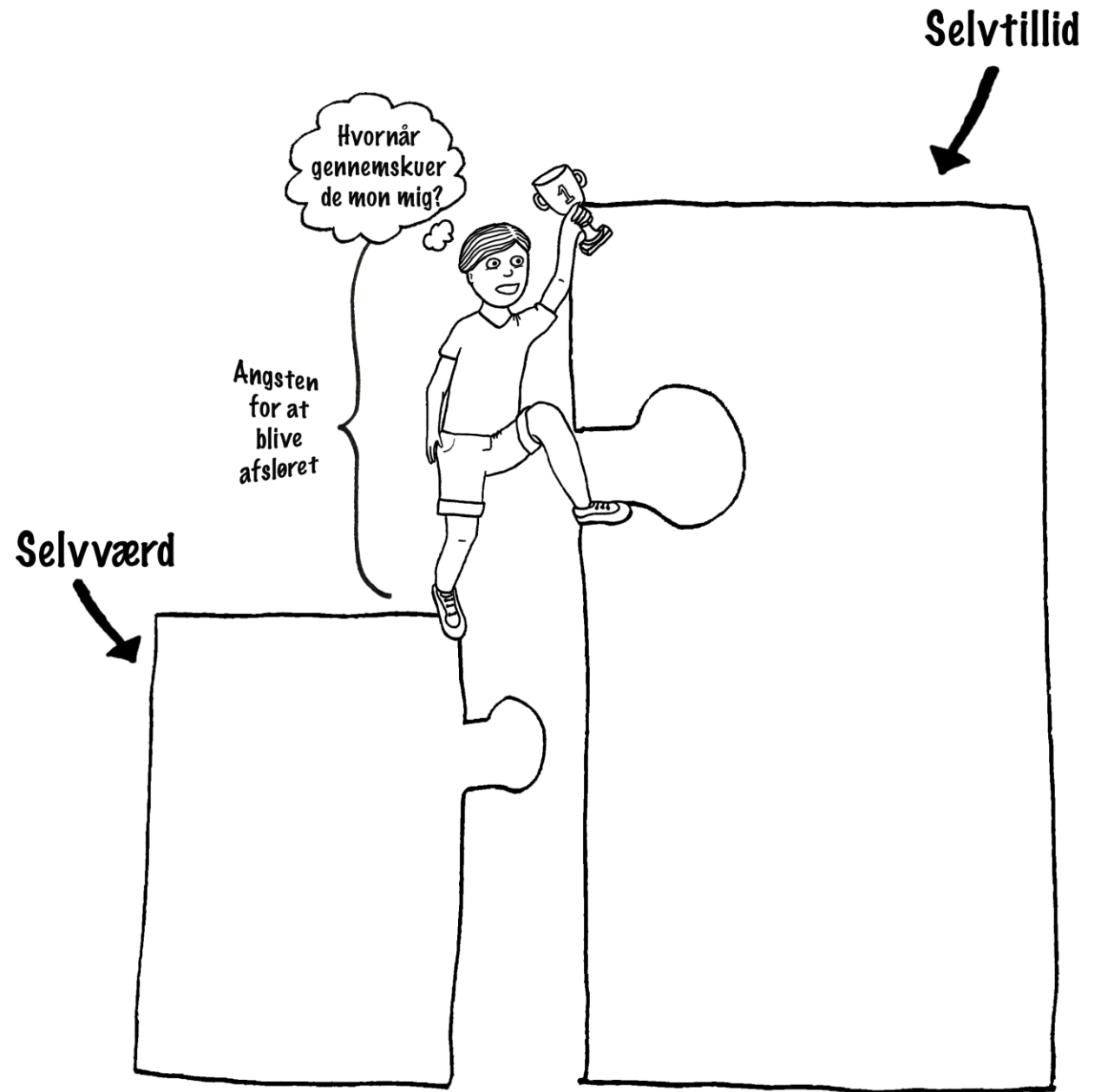
**Vreden kan hjælpe den unge med  
at mærke sin grænse**



**i forhold til lavt selvværd**

# Lavt selvværd

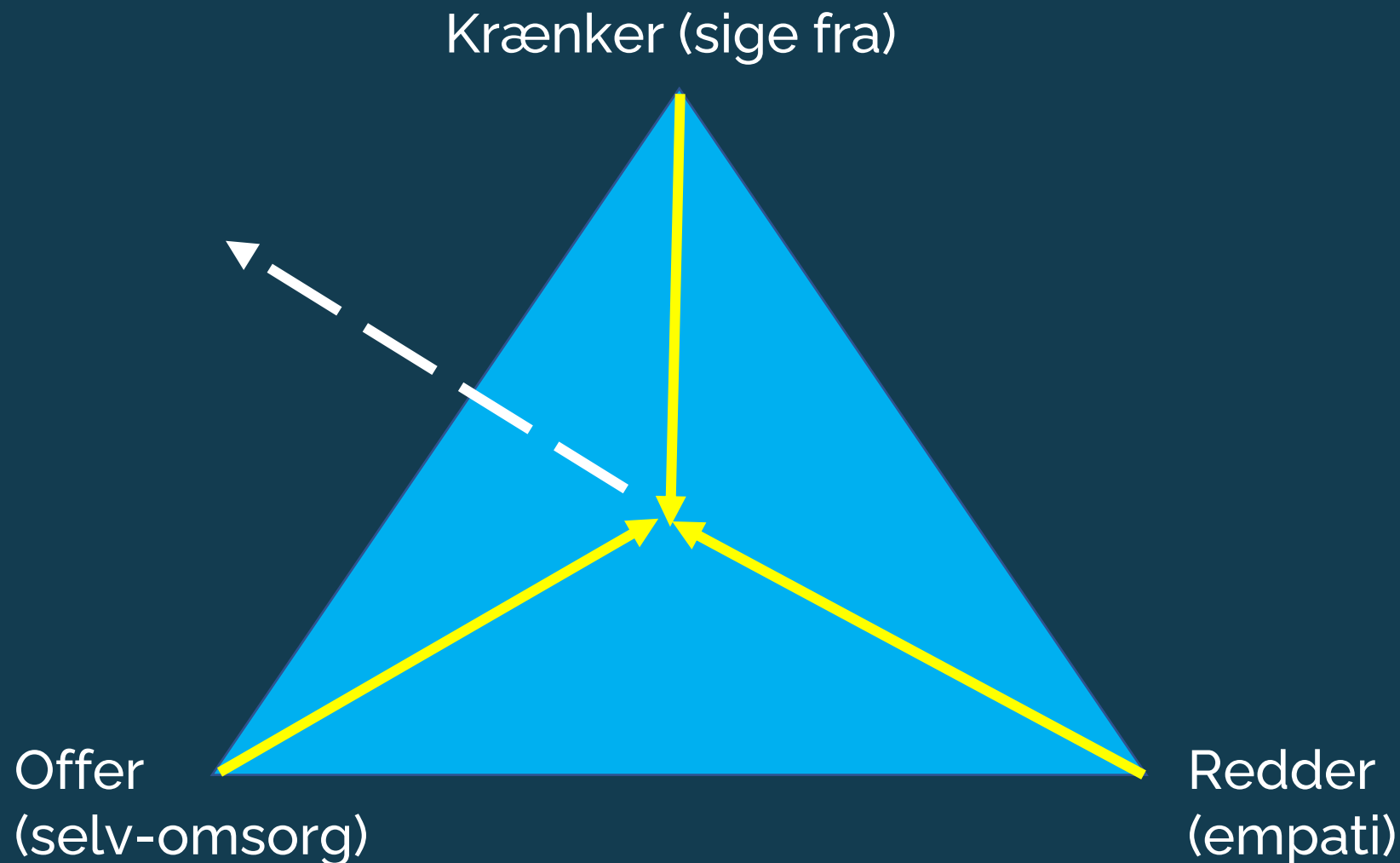
- Mærke behov
- **Udtrykke behov**
- Komme i førersædet
- **Sige fra (ærligt kærligt)**
- Dele mellemregninger
- Mere væren
- **Selvomsorg**



**Lavt selvværd – sige fra – ærligt-kærligt**

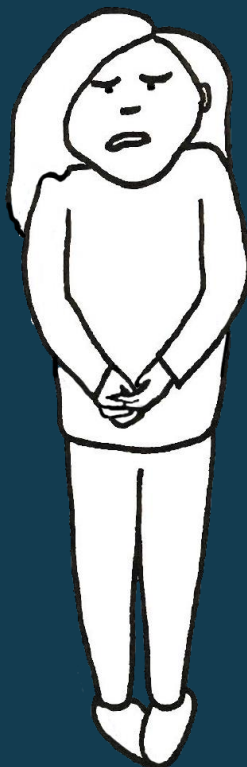
**Sige fra ærligt-  
kærligt =**

**$\frac{1}{3}$  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

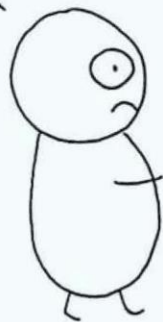
## **Snak sammen 3 og 3**

Snak om 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**