

ATT VARA ANHÖRIG

till någon med beroendeproblem

Johanna Tiderman

Eva Jordmark Lindström

2024-10-03

VAD ÄR MEDBEROENDE?

- Ingen sjukdom
- Ett relationsmönster som kan utvecklas i en lång nära relation med någon som har ett beroende.
- Medför en självbild som har en negativ inverkan på livet
- Man lever i en ohanterlig livssituation
- Anpassningssyndrom
- Barn kan inte vara medberoende



Medberoende

är sprunget ur
medmänsklighet, omsorg och
omtanke



”...om du tar hand om
andra människor men
inte tar hand om dig själv
– då har du problem
med medberoende.”

Melody Beattie

Ur Blir fri från ditt medberoende



NACKA
KOMMUN



VANLIGA BETEENDEN

- Tar mycket ansvar.
- Är extremt duktig, tar hand om, organiserar och kontrollerar allt praktiskt.
- Överarbetar det mesta och dräneras på energi.
- Håller igång för att slippa känna.
- Lugn och glad fasad utåt.
- Skyddar den beroende från konsekvenser.
- Hamnar i offerroll och försvar när andra försöker hjälpa.
- Känner skam och skuld, ilska och rädsla och maktlöshet.
- Isolerar sig och blir handlingsförlamad.



HUR BLIR LIVET FÖR BARNEN?

- Vardagen blir oförutsägbar och otrygg.
- Lär sig känna av stämningar.
- Känslomässig berg- och dalbana.
- Får inte tillåtelse till alla sina känslor.
- Utsätts för gränsöverskridanden.
- Våld
- Anpassar sig efter andra.
- Blir förälder till sin egen förälder.
- Normaliserar det onormala.



HUR BLIR DET FÖR BARNEN?

- Dålig självkänsla
- Osäker på sin egen förmåga.
- Vem är jag? – Allt fokus och uppmärksamhet på sin omgivning.
- Fastnar i roller.
- Tänker: Det är mitt fel.



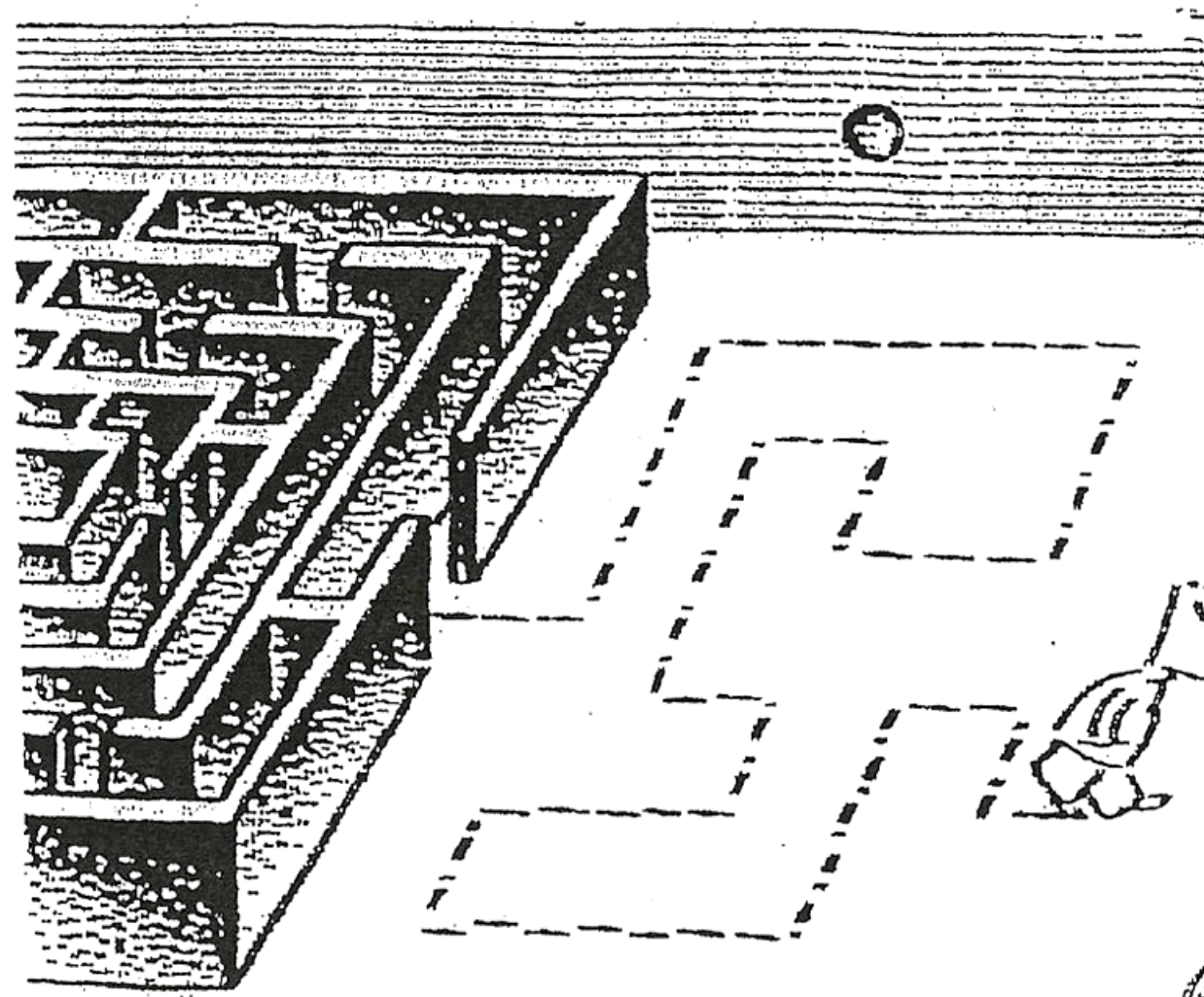
HUR BLIR DET FÖR BARNEN?

- Du ska inte berätta, inte avslöja hemligheten.
- Du ska inte lita på någon.
- Du ska inte ställa frågor.
- Jag måste klara det här själv.
- Lojal mot sin förälder.



VUXNA BARN

Beteenden
som en gång fyllde en funktion,
kan leda till låsta livsmönster.



ÖVERLEVNADSSTRATEGIER

- Olika rollerna är viktiga för att få familjen att fungera.
- En anpassning för att få familjesystemet i balans.
- Ett sätt att hantera brister i systemet, ett arbete för att överleva.
- De olika rollerna förekommer i alla familjer men blir överutvecklade och låsta i familjer där någon har ett beroende.
- Tvångsmässiga roller utgör hinder för utveckling, förändring och sunda relationer.



RELATIONSMÖNSTER

- Kraften går åt till att finnas för någon annan.
- Självkänslan stärks av att lösa andras problem
- Positiva känslor för den egna personen kommer från vetskapen att andra tycker om mig.
- Man vet inte hur man känner sig men "känner på sig" hur andra känner sig.
- Vet inte vad man vill utan frågar vad andra vill.
- Genom att ge känner man sig säker i relationer.
- Rädsla för att bli bortstött avgör vad jag säger och hur jag beter mig.
- Om jag inte vet, förmodar jag eller gissar.
- Andras känslor och behov styr. Inte egna känslor eller behov.



HUR KAN DET BLI I YRKESLIVET?

- En ständig känsla av otillräcklighet.
- Stora svårigheter att sätta gränser.
- Låg självkänsla, är inte värd uppskattning.
- Anpassar sig alltid efter andras önskningar.
- Söker relationer i arbetslivet där man har en färdig roll.
- Stort behov av att hjälpa andra.
- Överdrivet god.





Mig själv

Andra

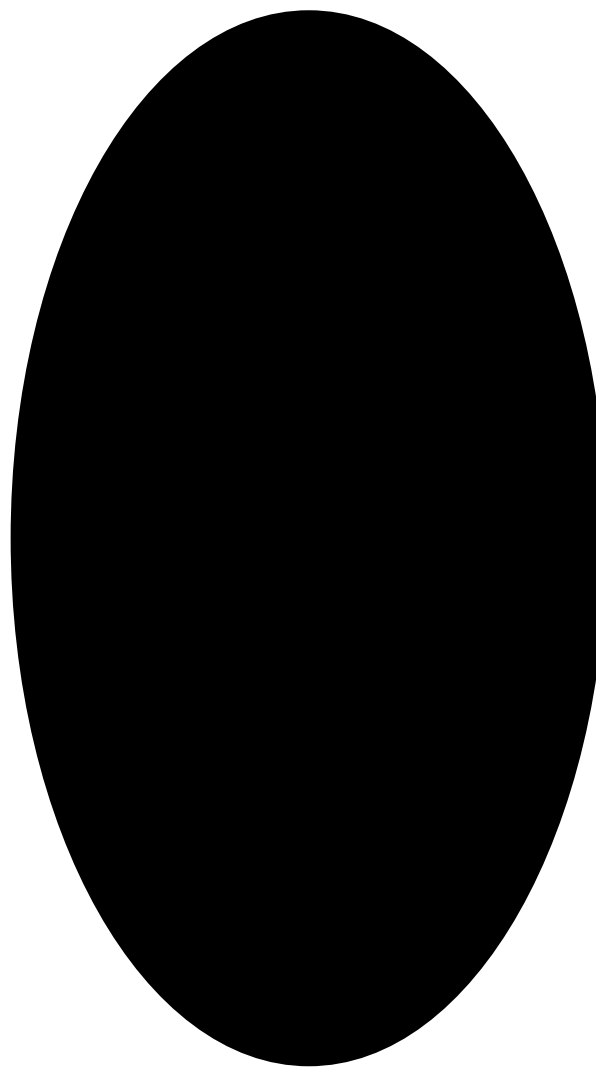
Drömmar/Mening i
livet



Mig själv

Andra

Drömmar/Mening i
livet

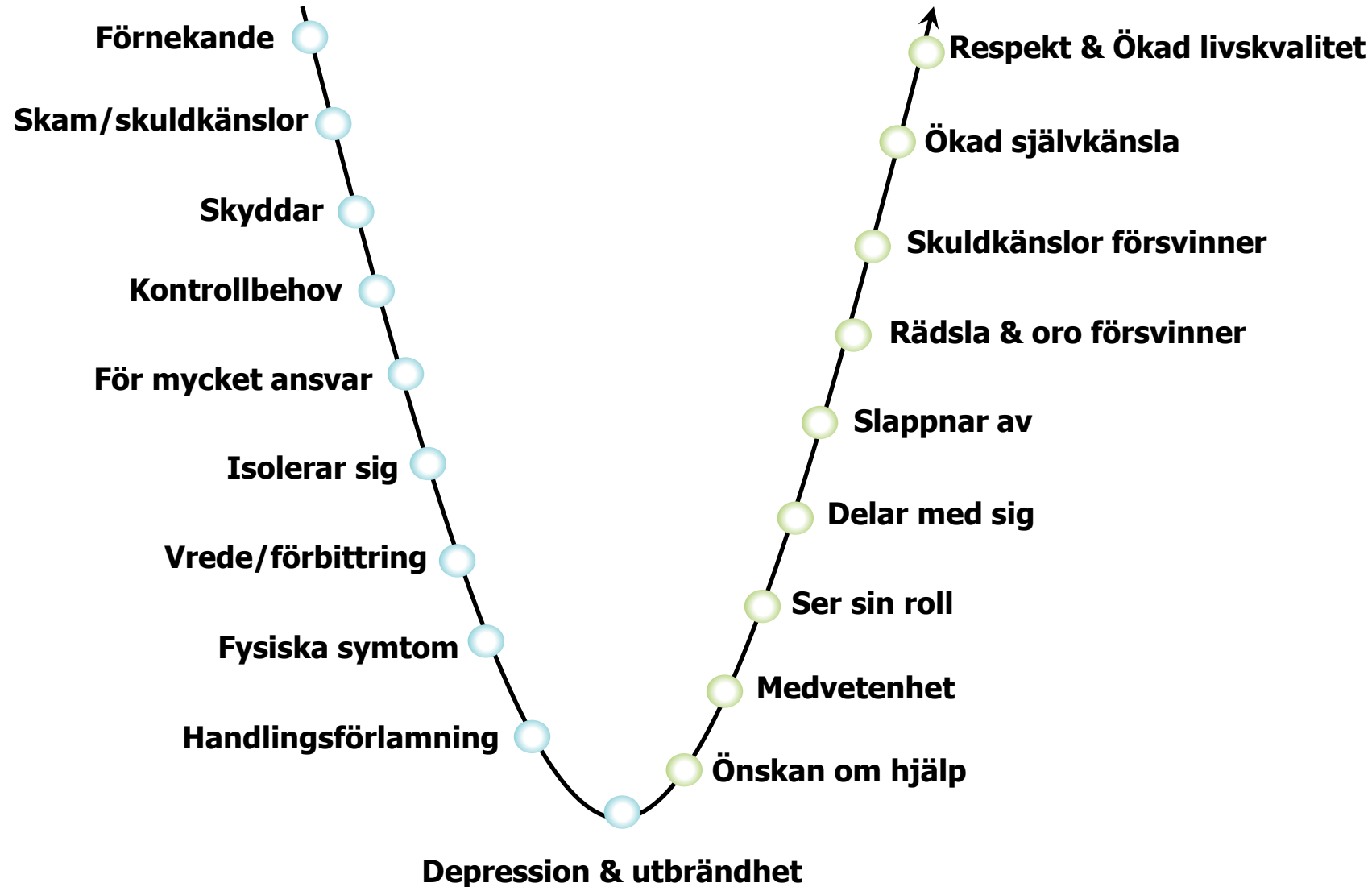


Mig själv

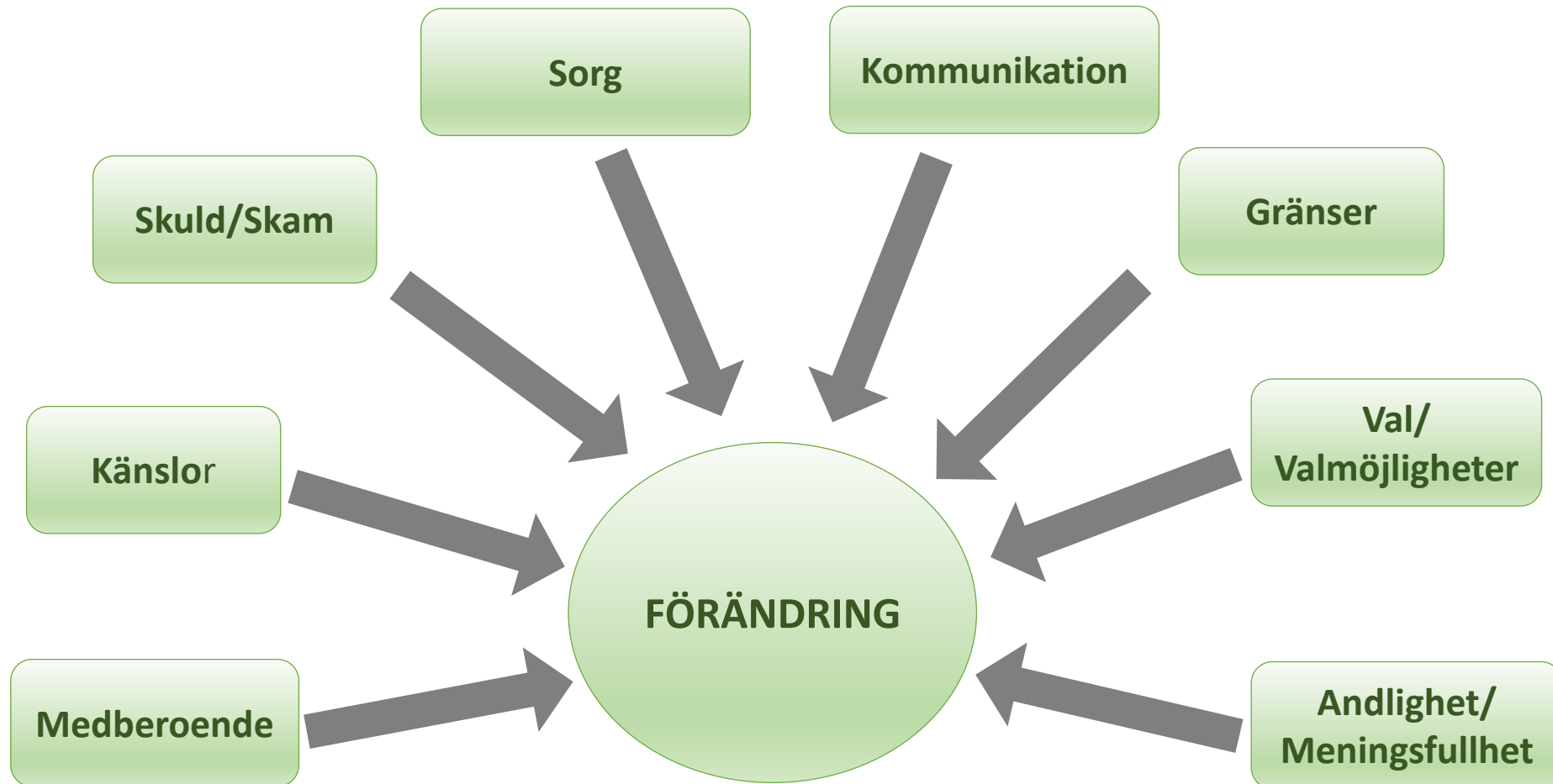
Andra

Drömmar/Mening i
livet

Medberoendets kurva



Anhörigstöd



VART VÄNDER MAN SIG

- [Alkoholhjälpen | Alkoholhjälpen \(alkoholhjalpen.se\)](https://alkoholhjalpen.se)
- [Välkommen till Droghjälpen | Droghjälpen \(droghjalpen.se\)](https://droghjalpen.se)
- [Anhörighandboken \(anhorighandboken.se\)](https://anhorighandboken.se)
- [Fakta om anhörigstöd | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anoriga.se\)](https://anoriga.se)
- [Ersta Vändpunkten \(erstadiakoni.se\)](https://erstadiakoni.se)
- [Stödlinjen för spelare och anhöriga | Stödlinjen \(stodlinjen.se\)](https://stodlinjen.se)
- [Maria Fri \(riskbruk, spel, anhörig, relation\) | PRIMA](#)
- [Alkohol- och narkotikarådgivning - Stockholms stad \(socialtstod.stockholm\)](https://socialtstod.stockholm)
- Anhörigkonsulenter i din kommun
- Socialtjänstens öppenvård i din kommun



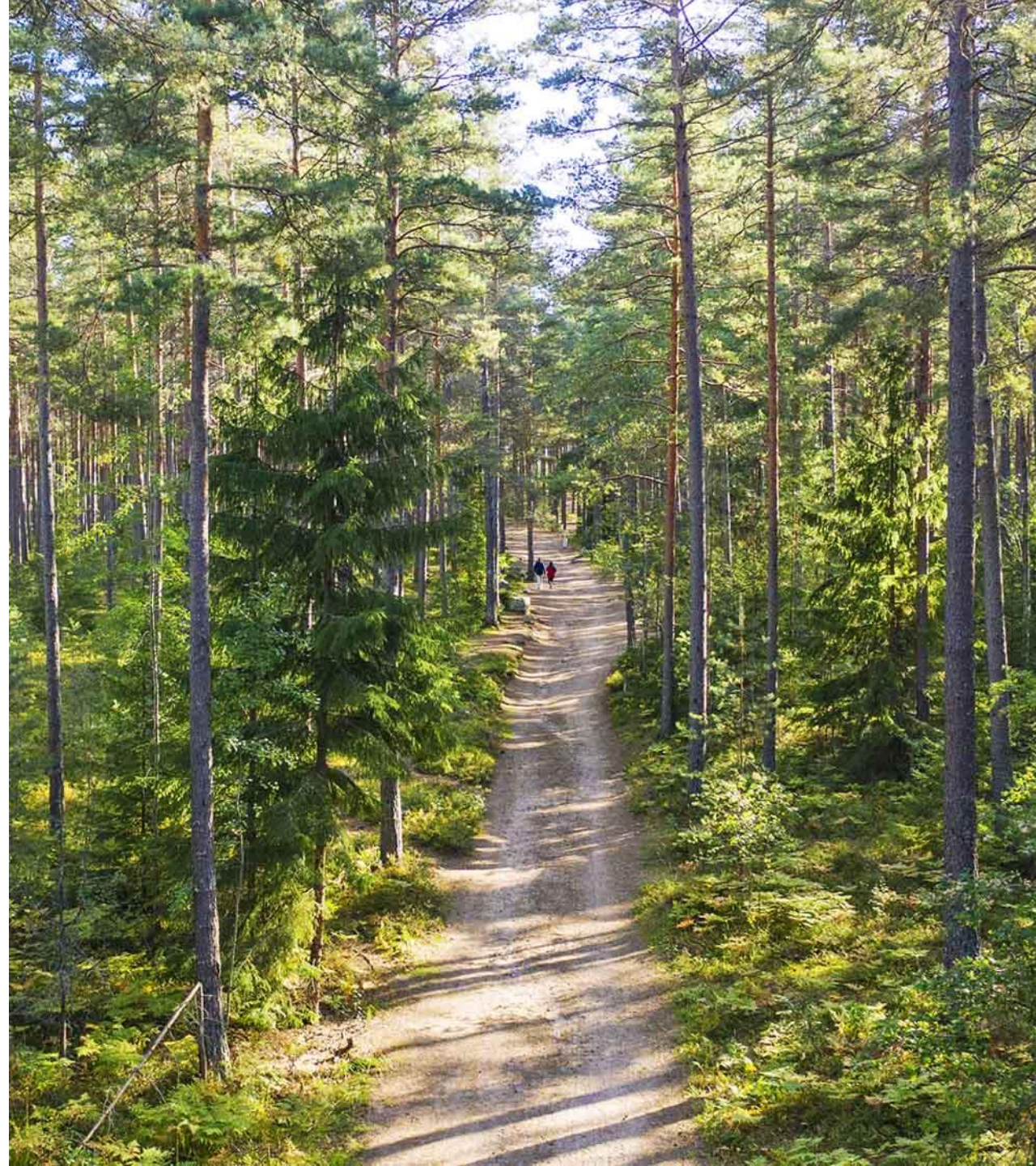
TACK FÖR ATT DU LYSSNAT!

johanna.tiderman@nacka.se

Tfn 070-431 93 80

eva.jordmark.lindstrom@nacka.se

Tfn 070-431 87 64



NACKA
K O M M U N

