

Det börjar inte alltid med ett missbruk

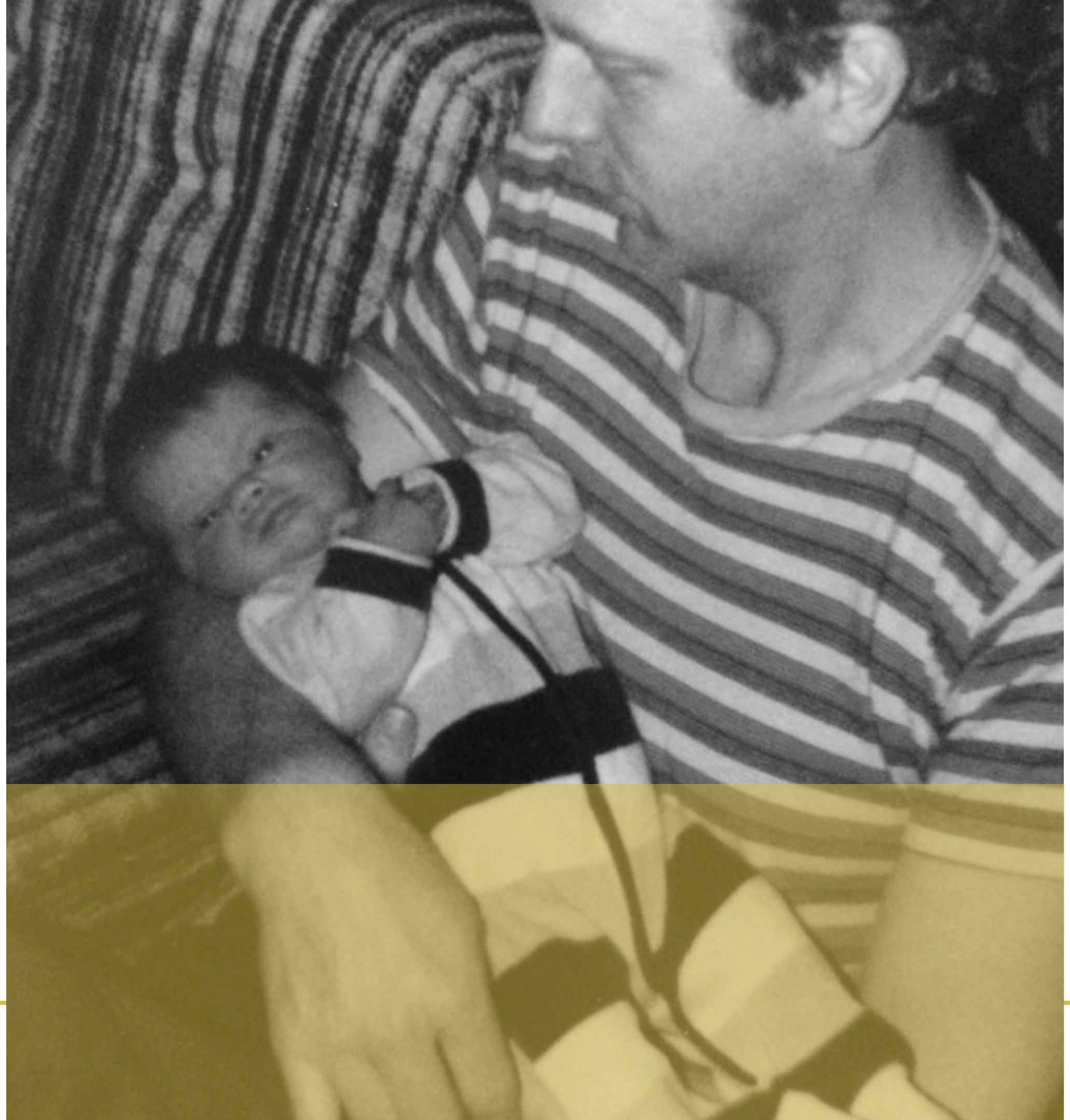


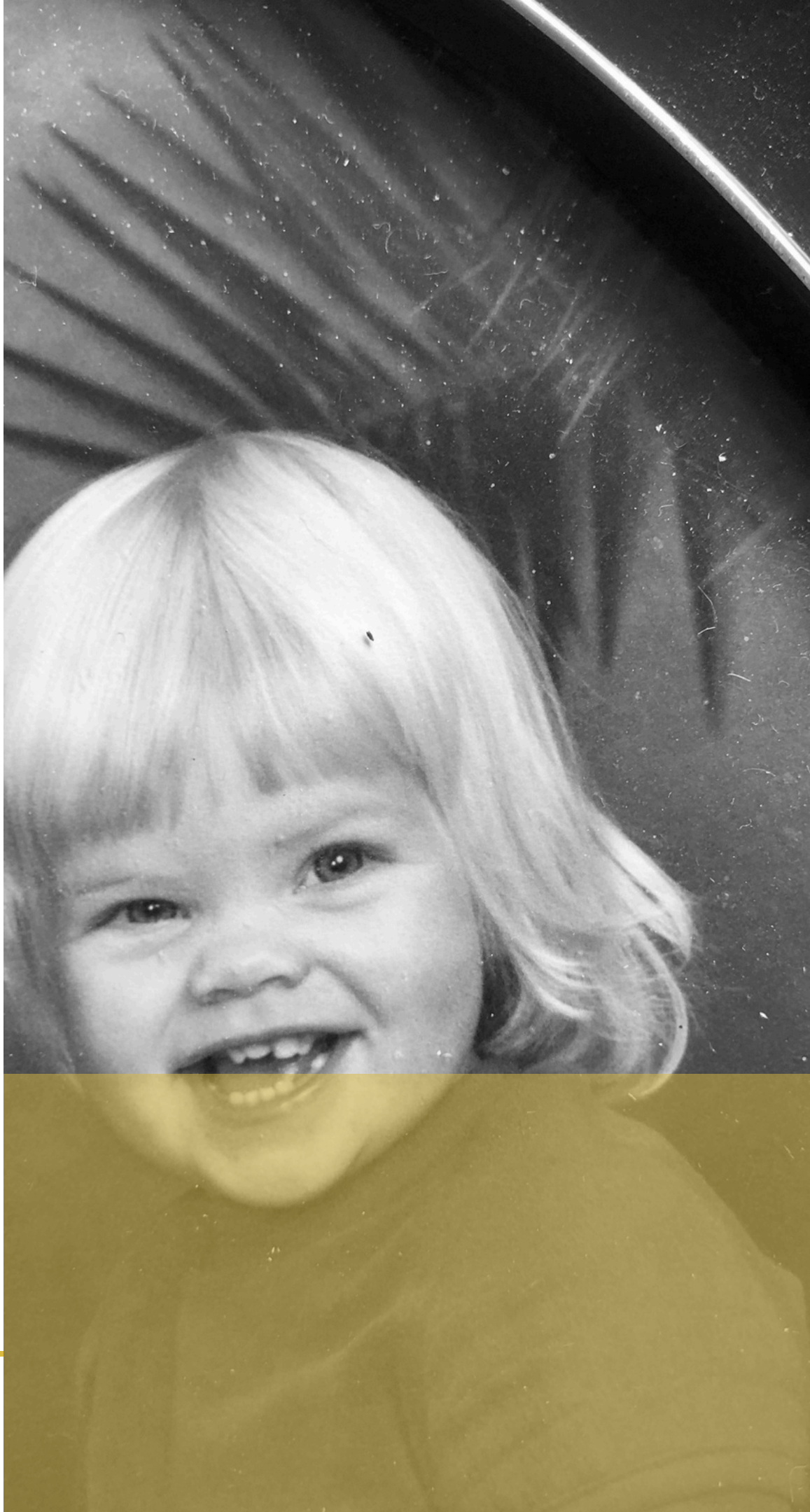
Karin Strandberg, KBT- & anhörigterapeut



24 februari 2013

**Allting
började
långt
tidigare...**





Vad lärde jag mig...

STRATEGIER

1, KÄNNA AV

Hur mår alla andra?

2, HÅLLA IHOP

Det ska inte synas utåt.

3, VARA DUKTIG

Mina behov får vänta.

Och så träffade jag Alexander....





Sakta förändrades allt...

JAG BLEV EXPERT PÅ HONOM

Ju mer jag försökte få kontroll
över hans liv, desto mindre liv
hade jag själv.



Anhörigkurva



Vad är medberoende?

INTE EN MEDICINSK ELLER PSYKIATRISK DIAGNOS,
MEN ETT SJUKDOMSLIKNANDE TILLSTÅND.

MEDBEROENDE FÖREKOMMER BÅDE I RELATION TILL MÄNNISKOR MED
BEROENDE OCH MISSBRUK, MEN OCKSÅ TILL MÄNNISKOR SOM LIDER AV
PSYKISK OHÄLSA.

MAN KAN VARA MEDBEROENDE TILL EN FAMILJEMEDLEM ELLER VÄN,
MEN OCKSÅ TILL EN KOLLEGA ELLER BRUKARE/KLIENT.

MEDBEROENDE KAN BESKRIVAS SOM MÖNSTER DÄR OMSORG
OCH HJÄLP GRADVIS ÖVERGÅR I ANSVAR FÖR DEN ANDRA PERSONENS
MÅENDE, BETEENDE ELLER PROBLEM..



Var går gränsen mellan att hjälpa och att ta över?

Jag hjälper →

Jag frågar →

Jag skyddar →

→ Jag räddar

→ Jag kontrollerar

→ Jag döljer



Vändpunkten

**Jag tog
hjälp...**



3 viktiga lärdomar...

■ **SKILJA PÅ ANSVAR**

Vad är mitt – och vad är ditt?

■ **SÄTTA GRÄNSER**

En gräns handlar om vad jag gör – inte om att förändra dig.

■ **BYGGA TILLIT**

Inte bara till andra – utan framför allt till mig själv

IDAG

- Stödboende i Halmstad
www.strandbergochstrandberg.com
- Utbildning och
arbetsplatsdrogtestning på företag
och skolor
www.lejalowi.com
- Samtalsterapi, parterapi, föreläsningar
www.0445.se

Kontakt:

Mail: info@0445.se

Instagram: [karinlinneastrandberg](https://www.instagram.com/karinlinneastrandberg)

