

ER JEG ET "VOKSENT BARN"?

Under finner du 20 karaktertrekk som er felles for mange med denne problematikken. Svarer du ja på noe av dette, kan du ha noe å hente hos oss.

1. Gjetter du deg til hva som er normalt?
2. Har du vanskeligheter med å gjøre deg helt ferdig med prosjekter?
3. Er du redd for å gjøre feil?
4. Har du vanskeligheter med å ha det gøy?
5. Har du problemer med intime forhold?
6. Tar du deg selv veldig høytidelig?
7. Overreagerer du på forandringer du ikke har kontroll over?
8. Føler du deg annerledes enn andre?
9. Føler du deg ensom i store forsamlinger?
10. Er du lojal selv når lojaliteten ikke er fortjent?
11. Er du redd sinte mennesker?
12. Tar du kritikk som et personlig angrep?
13. Får du skyldfølelse når du hevder deg selv i stedet for å gi etter for andre?
14. Er du en 'spenningsfreak'?
15. Har du lav selvfølelse?
16. Er du redd autoritære personer?
17. Er du redd for å bli forlatt?
18. Er du overansvarlig eller totalt uansvarlig?
19. Bruker du tid og energi på å rydde opp i konsekvensene av impulsive handlinger?
20. Er du redd for ikke å bli likt?



For påmelding eller mer informasjon ta kontakt på 33 30 67 50 eller på e-post: vba@alfabehandling.no.



Alfa Kurs- og behandlingssenter AS
Kjønnerødveien 24, 3175 Ramnes
Tlf: 33 30 67 50

post@alfabehandling.no • www.alfabehandling.no

SÅRET? SVIKTET? KRENKET? FORLATT?

VBA-KURS; en spesial-uke for Voksne Barn av Alkoholikere, eller med annen dysfunksjonell oppvekst.



www.alfabehandling.no

HVA ER ET VBA-KURS?

Alfa kurs og behandlingssenter kan tilby en spesialuke tilpasset voksne som vil frigjøre seg fra barndommens smerte, skyld og skam. Dette er for deg som har vokst opp med alkoholisme, rusmisbruk, fysiske, psykiske eller religiøse overgrep. Ved å delta i gruppebehandling, kan en ny vei åpne seg mot frihet og tilfriskning.

Barn som vokser opp i dysfunksjonelle hjem opplever ofte svik, krenkelser, overgrep eller isolasjon. Du vil gjennom denne behandlingen få mulighet til å bearbeide problemene du har – som følge av barndommen, ved hjelp av gruppen og terapeuter. Du vil få kjennskap til nye måter å håndtere livet på, i rolige omgivelser på Kjønnnerød Gård i Vestfold.



Alfa ligger i skjermede og idylliske omgivelser sentralt i Vestfold fylke. Det er bare 30 minutter til sentrale knutepunkt med jernbane og flyplass og ca 80 km fra Oslo.

UTBYTTE AV KURSET

- Hjelp til å begynne å sette ord på innestengt smerte og frykt.
- Lære seg til å frigjøre seg fra fortidens skam og skyldfølelse.
- Få kunnskap om ting fra barndommens reaksjonsmønstre.
- Begynne å være glad i og akseptere seg selv, og finne frem til barnet inne i seg.
- Få innsikt i hvordan man kan slutte og isolere seg
- Lære å ta vare på seg selv med varsomhet, humor, kjærlighet og respekt.

PRAKTISK INFO

Kurset pågår fra mandag til fredag på dagtid. Du bor på stedet hele uken og kost og overnatting er inkludert i prisen. Ta selv med laken og dyne-/ putetrekk samt håndklær.

Bruk av rusmidler, det være seg alkohol, beroligende medikamenter eller narkotika er forbudt på Alfa. Du bør ikke bruke antidepressiva eller sovemedisin under terapiuken. Har du spørsmål rundt dette, ta kontakt med oss.

Datoer for oppstart blir bestemt fortløpende. Se oppdaterte datoer på våre nettsider www.alfabehandling.no eller ta kontakt direkte for påmelding.

Sted:	Alfa kurs- og behandlingssenter
Varihet:	5 dager, mandag-fredag
Pris:	Ta kontakt

Visste du at:

- Alfa Behandlingssenter er Norges eldste klinikk etter Minnesotamodellen?
- Vi behandler både alkohol-, stoff- og pilleavhengighet?
- Vi setter familien i fokus og har familieuke i behandlingen?
- Vi har ingen ventetid for behandling?
- Vi kan tilby Norges mest omfattende ettervern i hele 2 år etter behandling?