



Forholdet til din opvækstfamilie

For de fleste voksne-børn er forholdet til deres opvækstfamilie kompliceret.

- Det kan være kompliceret på grund af mønstrene fra opvæksten, som fortsat spiller ind og styrer samværet med forældrene.
- Det kan være kompliceret på grund af de mange sår, svigt og problemer, som endnu ikke er blevet repareret, og som forældrene stadig kan have problemer med at tage ansvar for og tale om.
- Sidst, men ikke mindst, kan forholdet også været præget af, at der måske ikke har været en særlig tilknytning (mellem dig og den af dine forældre, som er afhængig) op gennem opvæksten.

Mange voksne børn kan have svært ved at frigøre sig fra ansvaret for opvækstfamilien og investerer så meget psykisk energi og tid, at der ikke vil være overskud og plads til deres egen familie. Den manglende separation til forældrene kan også have konsekvenser for det voksne barns udvikling af identitet, selvstændighed og integritet.

Der kan være flere forklaringer på, at voksne børn ikke har frigjort sig fra deres opvækstfamilie. Det kan skyldes, at det voksne barn har udviklet det, der kaldes medafhængighed og derfor er fanget i et tanke-, føle- og handlemønster, hvor ens egne behov og selvomsorg tilsidesættes til fordel for de andres trivsel. Mange børn og unge er vokset op med opgaven som omsorgsgiver over for forældrene i stedet for omvendt.

Det kan også skyldes, at forældrenes problemer overskyggede, forstyrrede og vanskeliggjorde den naturlige frigørelse i teenagetiden, som derfor aldrig rigtig er blevet gennemlevet.

Eller det kan skyldes det voksne barns manglende kontakt og erfaring med virkeligheden uden for familien, som har givet et forvrænget og måske urealistisk billede af, hvad en "normal" familie er.



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Øvelse:

Samtale om dit nuværende forhold til din opvækstfamilie

Sæt dig ned med en god ven eller veninde, som du stoler på, og fortæl ham eller hende om din opvækstfamilie. Kan du genkende nogle af de ovenstående træk, hvis du kigger på din relation til din opvækstfamilie? Eller er der andre forhold, som er gældende? Tal sammen om det i en 15-20 minutter. Prøv at være meget konkret.

Prøv fx at beskrive din oplevelse af jeres samvær, når du er sammen med din familie. Karakteriser dine egne oplevelser, følelser og fornemmelser, mens og især efter besøgene. Hvordan har du det generelt, når du har været sammen med din opvækstfamilie?

Sølvgade 30 A
1307 København K.

tlf: 60 15 68 40
mail: info@kristina-hermann.dk

se/cvr nr: 3220 3698
reg. nr: 9004
konto nr: 45727 62675

WWW.KRISTINA-HERMANN.DK