

Om informationsbladet Familjesjukdomen

Denna information är tänkt att användas som original för ACoA:s grupper i Sverige, men är givetvis också till allmänheten som är nyfikna på ACoA.

Gör så här:

Efter utskrift är det tänkt att klippa det liggande A4 pappret två gånger efter strecket som avgränsar de olika textblocken. Du får då ut tre stycken informations blad.

Denna sida du nu läser behövs ej skrivas ut. I Acrobat Reader går du till menyn »file« och sedan »print«. Där anger du »print pages: 2-3«. Vill du bara ha original att kopiera från är det ju bara att skriva ut sidorna som de är!

Hälsningar
ACoA-Servicekontor



FAMILJESJUKDOMEN SOM DRABBAR ALLA

Har du vuxit upp med någon som missbrukat alkohol/droger/tabletter eller haft någon annan tvångspräglad personlighet? Då kan ACoA vara något för dig!

Alkoholism, drogmissbruk eller andra störningar påverkar alla familjemedlemmar och yttrar sig i ett antal karaktärsdrag som var nödvändiga för att vi skulle överleva som barn men som idag hindrar oss från att leva livet fullt ut.

VANLIGA BETEENDEN HOS VUXNA BARN

- Vi har låg självaktning, vilket gör att vi dömer oss själva och andra hårt. Vi döljer eller kompenserar detta genom att försöka vara perfekta.
- Vi har en tendens att isolera oss och känna oss osäkra tillsammans med andra människor.
- Vi söker ständigt bekräftelse och gör vad som helst för att andra ska gilla oss.
- Vi blir skrämda av ilska människor och av personlig kritik.
- Vi väljer ständigt att ingå relationer med människor som är känslomässigt onåbara.
- Vi förväxlar kärlek med medlidande och är benägna att "älska" människor som vi kan tycka synd om och rädda.
- Vi är antingen överdrivet ansvarsfulla eller totalt ansvarslösa. Antingen försöker vi lösa andras problem eller så väntar vi oss att andra ska ta ansvar för oss.
- Vi känner skuld när vi säger ifrån eller agerar kraftfullt.
- Vi har svårt att uttrycka våra känslor och är omedvetna om hur detta påverkar våra liv.



FAMILJESJUKDOMEN SOM DRABBAR ALLA

Har du vuxit upp med någon som missbrukat alkohol/droger/tabletter eller haft någon annan tvångspräglad personlighet? Då kan ACoA vara något för dig!

Alkoholism, drogmissbruk eller andra störningar påverkar alla familjemedlemmar och yttrar sig i ett antal karaktärsdrag som var nödvändiga för att vi skulle överleva som barn men som idag hindrar oss från att leva livet fullt ut.

VANLIGA BETEENDEN HOS VUXNA BARN

- Vi har låg självaktning, vilket gör att vi dömer oss själva och andra hårt. Vi döljer eller kompenserar detta genom att försöka vara perfekta.
- Vi har en tendens att isolera oss och känna oss osäkra tillsammans med andra människor.
- Vi söker ständigt bekräftelse och gör vad som helst för att andra ska gilla oss.
- Vi blir skrämda av ilska människor och av personlig kritik.
- Vi väljer ständigt att ingå relationer med människor som är känslomässigt onåbara.
- Vi förväxlar kärlek med medlidande och är benägna att "älska" människor som vi kan tycka synd om och rädda.
- Vi är antingen överdrivet ansvarsfulla eller totalt ansvarslösa. Antingen försöker vi lösa andras problem eller så väntar vi oss att andra ska ta ansvar för oss.
- Vi känner skuld när vi säger ifrån eller agerar kraftfullt.
- Vi har svårt att uttrycka våra känslor och är omedvetna om hur detta påverkar våra liv.



FAMILJESJUKDOMEN SOM DRABBAR ALLA

Har du vuxit upp med någon som missbrukat alkohol/droger/tabletter eller haft någon annan tvångspräglad personlighet? Då kan ACoA vara något för dig!

Alkoholism, drogmissbruk eller andra störningar påverkar alla familjemedlemmar och yttrar sig i ett antal karaktärsdrag som var nödvändiga för att vi skulle överleva som barn men som idag hindrar oss från att leva livet fullt ut.

VANLIGA BETEENDEN HOS VUXNA BARN

- Vi har låg självaktning, vilket gör att vi dömer oss själva och andra hårt. Vi döljer eller kompenserar detta genom att försöka vara perfekta.
- Vi har en tendens att isolera oss och känna oss osäkra tillsammans med andra människor.
- Vi söker ständigt bekräftelse och gör vad som helst för att andra ska gilla oss.
- Vi blir skrämda av ilska människor och av personlig kritik.
- Vi väljer ständigt att ingå relationer med människor som är känslomässigt onåbara.
- Vi förväxlar kärlek med medlidande och är benägna att "älska" människor som vi kan tycka synd om och rädda.
- Vi är antingen överdrivet ansvarsfulla eller totalt ansvarslösa. Antingen försöker vi lösa andras problem eller så väntar vi oss att andra ska ta ansvar för oss.
- Vi känner skuld när vi säger ifrån eller agerar kraftfullt.
- Vi har svårt att uttrycka våra känslor och är omedvetna om hur detta påverkar våra liv.

- Vi är osjälvständiga personer som är livrädda för att bli avvisade eller övergivna, därför försöker vi vara andra människor till lags.
- Vi har svårt med närhet i förhållanden. Vi känner oss osäkra och har ingen tilltro till andra.
- Vi klarar inte att dra tydliga gränser utan blir involverade i andra människors behov och känslor.
- Vi har svårt att fullfölja projekt.
- Vi har ett starkt kontrollbehov, därav är vi osmidiga och saknar spontanitet.
- Vi har en benägenhet att vara impulsiva, vi handlar utan att överväga våra alternativ.

VAD ÄR ACOA ?

ACoA:s filosofi är baserat och uppbyggt kring principen »hjälp till självhjälp«.

ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti, eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer.

Vi håller våra möten för att dela erfarenheter, styrka och hopp med varandra, och vi lär oss se mönstren i våra beteenden och attityder. En dag i taget lösgör vi oss från det förflutna och lär oss att acceptera och älska oss själva.

För information om möten etc, skriv eller ring ACoA - Servicekontor.

ACoA-Servicekontor
Sandgatan 22 A
602 21 Norrköping
042 - 530 08
E-post: info@acoa-sverige.org
Internet: www.acoa-sverige.org

Copyright © sedan 1999 ACoA - Servicekontor

- Vi är osjälvständiga personer som är livrädda för att bli avvisade eller övergivna, därför försöker vi vara andra människor till lags.
- Vi har svårt med närhet i förhållanden. Vi känner oss osäkra och har ingen tilltro till andra.
- Vi klarar inte att dra tydliga gränser utan blir involverade i andra människors behov och känslor.
- Vi har svårt att fullfölja projekt.
- Vi har ett starkt kontrollbehov, därav är vi osmidiga och saknar spontanitet.
- Vi har en benägenhet att vara impulsiva, vi handlar utan att överväga våra alternativ.

VAD ÄR ACOA ?

ACoA:s filosofi är baserat och uppbyggt kring principen »hjälp till självhjälp«.

ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti, eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer.

Vi håller våra möten för att dela erfarenheter, styrka och hopp med varandra, och vi lär oss se mönstren i våra beteenden och attityder. En dag i taget lösgör vi oss från det förflutna och lär oss att acceptera och älska oss själva.

För information om möten etc, skriv eller ring ACoA - Servicekontor.

ACoA-Servicekontor
Sandgatan 22 A
602 21 Norrköping
042 - 530 08
E-post: info@acoa-sverige.org
Internet: www.acoa-sverige.org

Copyright © sedan 2000 ACoA - Servicekontor

- Vi är osjälvständiga personer som är livrädda för att bli avvisade eller övergivna, därför försöker vi vara andra människor till lags.
- Vi har svårt med närhet i förhållanden. Vi känner oss osäkra och har ingen tilltro till andra.
- Vi klarar inte att dra tydliga gränser utan blir involverade i andra människors behov och känslor.
- Vi har svårt att fullfölja projekt.
- Vi har ett starkt kontrollbehov, därav är vi osmidiga och saknar spontanitet.
- Vi har en benägenhet att vara impulsiva, vi handlar utan att överväga våra alternativ.

VAD ÄR ACOA ?

ACoA:s filosofi är baserat och uppbyggt kring principen »hjälp till självhjälp«.

ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti, eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer.

Vi håller våra möten för att dela erfarenheter, styrka och hopp med varandra, och vi lär oss se mönstren i våra beteenden och attityder. En dag i taget lösgör vi oss från det förflutna och lär oss att acceptera och älska oss själva.

För information om möten etc, skriv eller ring ACoA - Servicekontor.

ACoA-Servicekontor
Sandgatan 22 A
602 21 Norrköping
042 - 530 08
E-post: info@acoa-sverige.org
Internet: www.acoa-sverige.org

Copyright © sedan 2000 ACoA - Servicekontor