Ett premiumprogram på distans från Love it

BRANSCHVINNARE 2024

ICR
Medberoendeprogam

love it

SVENSKA FRISKVÅRDSFÖRBUNDET

ASSOCIATION FOR SPIRITUAL INTEGRITY ASI

Bli fri från Medberoende och Vuxet Barn-problematik med vårt unika 16 veckors distansprogram!

I korthet:

Medberoende och Vuxet Barn problematik är ett stort och växande hälso- och livsproblem för många människor. Men det finns en lösning – vårt unika distansprogram lär dig hur du blir fri.

Distansutbildning:

Medberoendeprogram (16 veckor)

"Att växa upp i en familj med känslomässigt omogna, missbrukande eller självupptagna föräldrar, kan skapa svåra konsekvenser för ett barn men också senare för personen i vuxenlivet!"

Medberoende och Vuxet Barn problematik är ett stort och växande hälso- och livsproblem för många människor

Men det finns en lösning! Boka din plats nu – tidigare starter har blivit fullbokade!

Är du eller någon du känner medberoende?

Vad är ett medberoende?

Medberoende är ett psykologiskt tillstånd som uppstår i nära relationer och kännetecknas av att en person möjliggör andras ohälsosamma beteende. Det kan vara exempelvis någon form av missbruk, psykisk ohälsa, låg mognadsgrad, avsaknad av ansvarskänsla, oförmåga att visa kärlek eller olika former av övergrepp

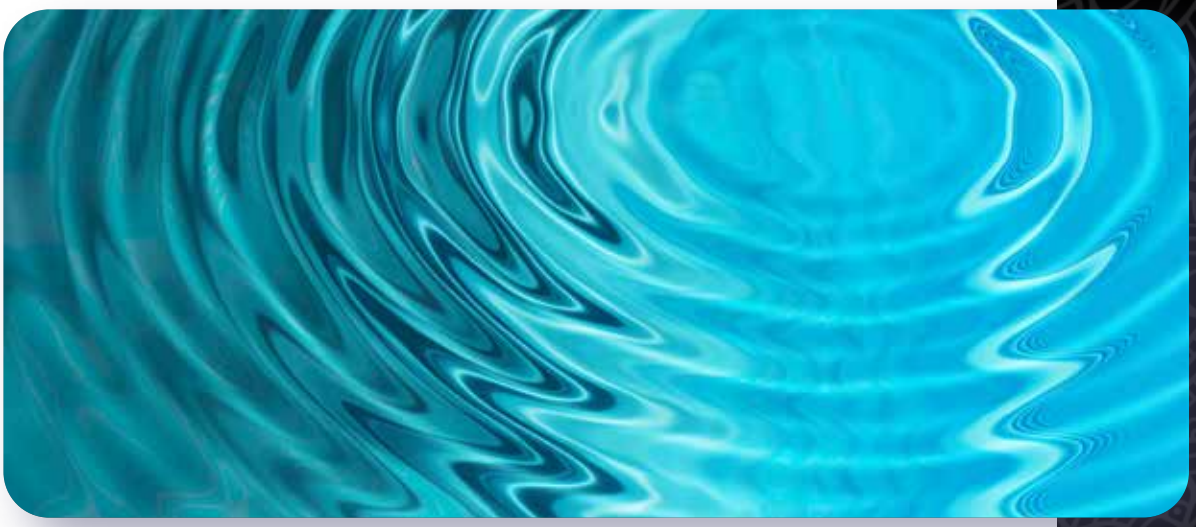
som sker/skett. Enbart anhöriga till människor med beroende i Sverige är cirka 3 miljoner. Men medberoendet sträcker sig långt utanför dessa gränser. Uppskattningsvis pratar vi cirka 4-5 miljoner i Sverige som har någon form av medberoende eller det som kallas för Vuxet Barn problematik.

Vem utvecklar medberoende eller det som kallas för Vuxet Barn-problematik?

Den som är uppväxt i en familj där det inte uttrycktes genuin, villkorslös kärlek i familjen eller där det fanns någon med alkohol-/drogproblem eller andra dysfunktioner som exempelvis psykisk ohälsa, kommer med största sannolikhet att utveckla någon form av medberoende. Man kan också beskriva det som att växa upp med känslomässigt omogna föräldrar.

En medberoende är någon som lever med eller är nära en närstående med ovan beskrivna problem och som man utvecklar ett medberoende till.

Ett Vuxet Barn innebär att man är vuxen men har tagit med sig ohälsosamma känslor och beteenden som gör att man känner sig eller beter sig som ett ”barn” (omogen, osäker, otrygg, dominant osv) i vissa situationer/med vissa människor. Man kan bli den som ska ta hand om andra, rädda andra, prestera, söker bekräftelse, drar sig undan, får svårt att prata känslor, får ensamhetskänslor, en känsla av att inte passa in o.s.v.



Vad kan det få för konsekvenser?

Ett utvecklat medberoende eller Vuxet Barn problematik innebär att man blir skadad i sin självkänsla vilket kan leda till låg självbild, skuld, skam, oro, anknytningsproblem, kontrollbehov, ångest, stress, depression, upplevelse av ensamhet, känslor av oduglighet eller otillräcklighet, ohälsosamma beteenden, psykisk ohälsa, utmattning osv. Man får också svårare för att fungera fullt ut i nära relationer med andra. Det kan innebära att man stannar kvar i relationer alldeles för länge och som inte fungerar eller på ett arbete som inte gynnar en.

Allt fler människor upplever sig idag vara högkänsliga (HSP) men många har egentligen i grunden ett medberoende/Vuxet Barn-problematik. Missförståndet beror på att det finns vissa likheter men innebär också att man inte får korrekt hjälp för sitt mående, sitt liv och inte minst förmåga att hantera sociala situationer.

Testa dig på vår hemsida!

Är du medberoende?
Är du ett vuxet barn?

https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/icr-medberoendeprogram/

Mer om medberoende

Medberoende är verkligen en komplex och djupt rotad dynamik som präglar relationer och påverkar den egna personens välbefinnande. Personer som utvecklar medberoende eller uppvisar s.k. vuxet barn-beteende har ofta genomgått en barndom helt eller tidvis präglad av bristfällig emotionell närvaro och trygghet. Denna brist på en stabil grund för emotionell utveckling, kan ge upphov till en rad utmaningar och beteendemönster i vuxenlivet.

Att växa upp i en familj där genuin, villkorslös kärlek saknas eller där en närstående lider av missbruk eller andra dysfunktioner skapar grogrund för medberoende. Vuxna som har upplevt emo-

tionell omogna föräldrar ställs inför utmaningar som en känsla av oduglighet, otillräcklighet, ensamhet och en omedveten påträngande önskan att prestera för att kompensera för barndomens brister.

Grundläggande dysfunktioner i familjen, såsom en dominant eller undergiven förälder, särbehandling, mentala och/eller känslomässiga påhopp, övergrepp, bekräftelse genom prestation, samt psykisk ohälsa eller fysisk sjukdom (som ger en upplevelse av att vara drabbad eller uppleva sig som ett offer för omständigheter) kan alla var för sig eller i kombination bidra till utvecklingen av ett medberoende. En bristande möjlighet att se föräldrarna uttrycka närhet och intimitet kan ytterligare förstärka detta mönster.

Ursprungligen associerades medberoende främst med relationer där en part hade ett missbruk av alkohol eller droger. Idag sträcker sig dock begreppet bortom missbruk och kan manifestera sig i olika familjesituationer. Forskningen har identifierat samband mellan medberoende och andra brister i familjer som inte nödvändigtvis involverar missbruk. Kommunikationsbrist, bristande föräldraförmåga och oförmåga att hantera känslor är exempel på andra faktorer som kan leda till medberoende.

Forskning indikerar också att barn till föräldrar med missbruk, psykisk sjukdom eller fysisk sjukdom förvisso löper en högre risk att utveckla medberoende jämfört med barn från mer stabila familjeförhållanden, men som tidigare nämnts, så vet man nu att det också gäller andra dysfunktioner. Barn lär sig beteenden och relationer genom observation av sina föräldrar, och avsaknaden av trygga förebilder kan resultera i en snedvriden uppfattning om hälsosamma relationer. Barn från dysfunktionella familjer kan bära med sig en inlärd hjälplöshet in i vuxenlivet, vilket eventuellt ger upphov till ett kontrollbehov och en ökad uppmärksamhet på dem som behöver stöd.

En person med medberoende befinner sig ständigt i relation till andra och sitt egna välbefinnande kopplat till andras beteenden. Det kan manifestera sig på olika sätt, riktat mot en specifik person eller deras beteende. Missbruk av substanser, överdriven ilska, offerskap, dominans, spelberoende, sexuellt beteende, lögner, svek, otrohet, narcissism, psykopatiska drag, psykisk ohälsa och arbetsnarkomani är några exempel på möjliga beteendemönster som en person med medberoende kan anpassa sig till.

För att bryta mönstret av medberoende är det viktigt att förstå och bearbeta de underliggande orsakerna till detta beteende. Terapi och självreflektion kan vara avgörande verktyg för att

återuppbygga en sund självbild och skapa hälsosamma relationer. Att lära sig att sätta gränser och utveckla en självständig identitet är nyckelfaktorer för att frigöra sig från medberoende och skapa en livskvalitet präglad av balans och välbefinnande.

Att bli medveten om att man har ett medberoende eller vuxet barn-problematik är första steget mot att tillfriskna själv. Att gå vårt 16 veckors distansprogram kan hjälpa dig ur problematiken. För det finns lösningar som fungerar. Och du är inte ensam om dina upplevelser. Låt inte en eventuell känsla av skuld eller skam hindra dig! Vi hoppas att du tar steget till friheten tillsammans med oss och andra som vill lösa sin problematik.oduglighet, otillräcklighet, ensamhet och en omedveten påträngande önskan att prestera för att kompensera för barndomens brister.

Efter programmet kan du gå vidare och bli Diplomerad ICR Medberoendecoach!

Att bli medveten om att man har ett medberoende eller vuxet barn-problematik är första steget mot att tillfriskna själv. Att gå vårt 16 veckors distansprogram kan hjälpa dig ur problematiken. För det finns lösningar som fungerar. Och du är inte ensam om dina upplevelser. Låt inte en eventuell känsla av skuld eller skam hindra dig! Vi hoppas att du tar steget till friheten tillsammans med oss och andra som vill lösa sin problematik.oduglighet, otillräcklighet, ensamhet och en omedveten påträngande önskan att prestera för att kompensera för barndomens brister.

Läs mer om de olika möjligheterna på vår hemsida

Några ord från tidigare deltagare

Annika Pettersson

Betyg på utbildningen som helhet: ★ ★ ★ ★ ★ (5/5)

En fantastisk kurs. Att få lära sig om och att bli medveten om sitt medberoende / vuxet-barn-problematik och sedan få verktyg för att kunna läka är så fantastiskt. Samtala med andra där vi delar liknande upplevelseroch verkligen kan förstå varandra är så givande.

Våra lärare är fantastiskt kunniga och utstrålar sådan lärlek. Jag har hittat mitt lugn och en förståelse på djupet. Nu kan min resa framåt börja. Tack Loveit!

J. N.

Betyg på utbildningen som helhet: ★ ★ ★ ★ ★ (5/5)

Denna kurs gav mig insikt i mitt medberoende och vuxna-barn-problematik. Den gav mig verktyg att bearbeta mina trauman och hitta nya vägar att kommunicera. Under kursen fick jag mina belöningar och kände mig lugnare, starkare och mer insiktsfull och ansvarstagande. Är så tacksam för min utveckling att jag nu fortsätter till ICR medberoendecoach. jag säger JA till mig själv. Rekommenderas varmt!

Christina “Tina”

Betyg på utbildningen som helhet: ★ ★ ★ ★ ★ (5/5)

Med många års erfarenhet av terapi, behandling och medicinering såg jag av en händelse utbildningen och det är det absolut bästa jag har gjort! Ingen terapi har gett så mycket. Bra kunskaper och flöde. Kursledare som är närvarande, bra upplägg och jag vill lära mig mer om mig själv så jag har bokat kursen till ICR medberoende vuxet barn coach. Det är en investering i mig själv.

5 moduler som hjälper dig att bli fri från medbereonde och Vuxet Barn-problematik

Finn din nya frihet och bli mer glädje- och energifylld!

Varje vecka får du inspelade lektioner att lyssna på samt tillhörande reflektionsövningar.

I modul 1 så träffas vi online via lärarledda Zoom möten under 1,5 tim varje söndag kl 19.00 med start den 16 februari (en vecka efter att första lektionen släppts).

Om du inte kan delta på ett zoommöte p.g.a. av arbete, sjukdom eller familjeskäl, så kan du se mötet i efterhand då det spelas in och läggs i en sluten grupp.

Modul 1

Introduktion till Medberoende och Vuxet barn

Vad är medberoende?

- *Definition och förståelse av begreppet*
- *Historisk kontext och utveckling av begreppet*
- *Skillnaden mellan medberoende och Vuxet-barn-problematik*

Skillnaden mellan medberoende och högkänslighet

- *Förståelse för skillnaderna mellan medberoende och högkänslighet*

Hur uppstår medberoende?

- *Identifiera orsaker till medberoende och Vuxet Barn*
- *Koppling till barndomserfarenheter och familjedynamik (anknytningsproblematik)*

Sinne, kropp och själ

- *Utforskande av samband mellan sinne, kropp och själ*

Modul 2

Självkännedom och självacceptans

Mindfulness

- *Introduktion till mindfulness och dess tillämpning*
- *Mindfulness-attityder*

Självkännedom och självacceptans

- *Utforskande av egna tankar, känslor och beteenden*
- *Främjande av självacceptans och empati gentemot sig själv*

Värdegrunder och gränssättning

- *Klargör dina värdegrunder*
- *Utveckla förmågan att sätta sunda gränser*

Modul 3

Förändringsarbete och Kommunikation

Rädsla och kärlek

- *Utforska dynamiken mellan rädsla och kärlek i relationer till dig själv och andra*

Förändringsprocessen

- *Förståelse för förändringsprocessen och motstånd*
- *Identifiera och hantera rädslor för förändring*

Effektiv kommunikation

- *Träning i att vara kommunikativ utan att vara aggressiv*
- *Lyssna aktivt och uttrycka egna behov och önskningar*

Modul 4

Relationer och återhämtning

Konflikthantering och förlåtelse

- *Strategier för hantering av konflikter*
- *Utforska begreppet förlåtelse och dess roll i läkningsprocessen*

Bygga hälsosamma relationer

- *Identifiera kännetecken på hälsosamma relationer*
- *Skapa verktyg för att bygga och upprätthålla dem*

Återhämtning och framtid

- *Planering för framtid och långsiktig återhämtning*
- *Hur man bibehåller och stärker det lärande som skett*

Modul 5

Härifrån och framåt

Samla ihop din resa och dina verktyg

- *Repetition och nuläge*
- *Skapa en personlig handlingsplan för framtiden.*
- *Hjälp andra att bli fria*

Under modul 2, 3, 4 och 5 så hålls en lärarledd föreläsning via Zoom under 1,5 tim en gång var fjärde söndag kl 19.00.

Under övriga veckor så finns möjlighet (frivilligt) för deltagarna att träffas tillsammans med vår hjälplärare veckovis via zoom alternativt att man deltar i Co-Dependents Anonymous (Anonyma Medberoende) onlinemöten, för att dela insikter och styrka med varandra.

Räkna med att du får lägga ca 2 tim per vecka till lektioner och möten. Räkna också till tid för litteratur och egenarbete.

Är du redo att investera i dig själv?

Kursanmälan direkt på hemsidan

https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/kursan-malan-medberoende/

Kort om Love it, Samya & Jai

Vi har varit verksamma professionellt inom personlig och andlig utveckling i snart 20 år. Förutom kurser, utbildningar och klientmottagning har vi gett ut ett flertal böcker och meditationer. Samya är bland annat Diplomerad ICF Coach, Hyposyntesterapeut och Mindfulnessinstruktör och Jai är bland annat Diplomerad Mindfulnessinstruktör, Resancoach och har en Minister genom The Academy of Soul Manifestation i USA.

Du kan läsa mer om oss på **https://loveit.se/om-oss/**

Love it är godkänd medlemsskola i Svenska Friskvårdsförbundet. Det betyder att vår utbildning till Diplomerad Soul Manifestation Coach är en godkänd yrkesutbildning. Under tiden du studerar hos oss ingår under andra året ett elevmedlemsskap i förbundet där du bland annat får gratis ansvars- och behandlingsskadeförsäkring.

Vi är också medlemmar i The Association for Spiritual Integrity (ASI) som är en internationell organisation. ASI arbetar för att hålla en hög etisk och moralisk standard inom andligt arbete och dess profession.

Läs varför våra elever ger fem av fem möjliga stjärnor till utbildningen **https://loveit.se/om-oss/recensioner/**

Pris och finansieringsmöjligheter

Pris för 16 veckors ICR Medberoendeprogram är **endast 7 495kr** med möjlighet att delbetala.

Välj mellan dessa fyra betalningsalternativ:

Alternativ 1: Betala hela beloppet samma månad som utbildningen börjar.

Alternativ 2: Betala 1/2-del terminsvis med första terminsavgiften samma månad som utbildningen börjar.

Alternativ 3: Betala månadsvis under 6 månader, första fakturan får du strax innan utbildningen börjar. Det tillkommer vid detta alternativ en administrationsavgift med 25 kr/faktura. När fakturan skickats så har du 14 dagars betalningstid. Vid månadsbetalning så ange alltid ditt personnummer i kursanmälan. OBS! - vid månadsbetalning kan vi komma att göra en kreditupplysning!

Alternativ 4: Betala din kurs med kort, faktura eller delbetalning via Klarna där du kan delbetala upp till 36 månader. Du behöver då inte göra någon kursanmälan till oss – vi får den automatiskt genom att du går till vår webshop och anmäler där för detta sista alternativ.

Till webshopen>>>

Klarna.

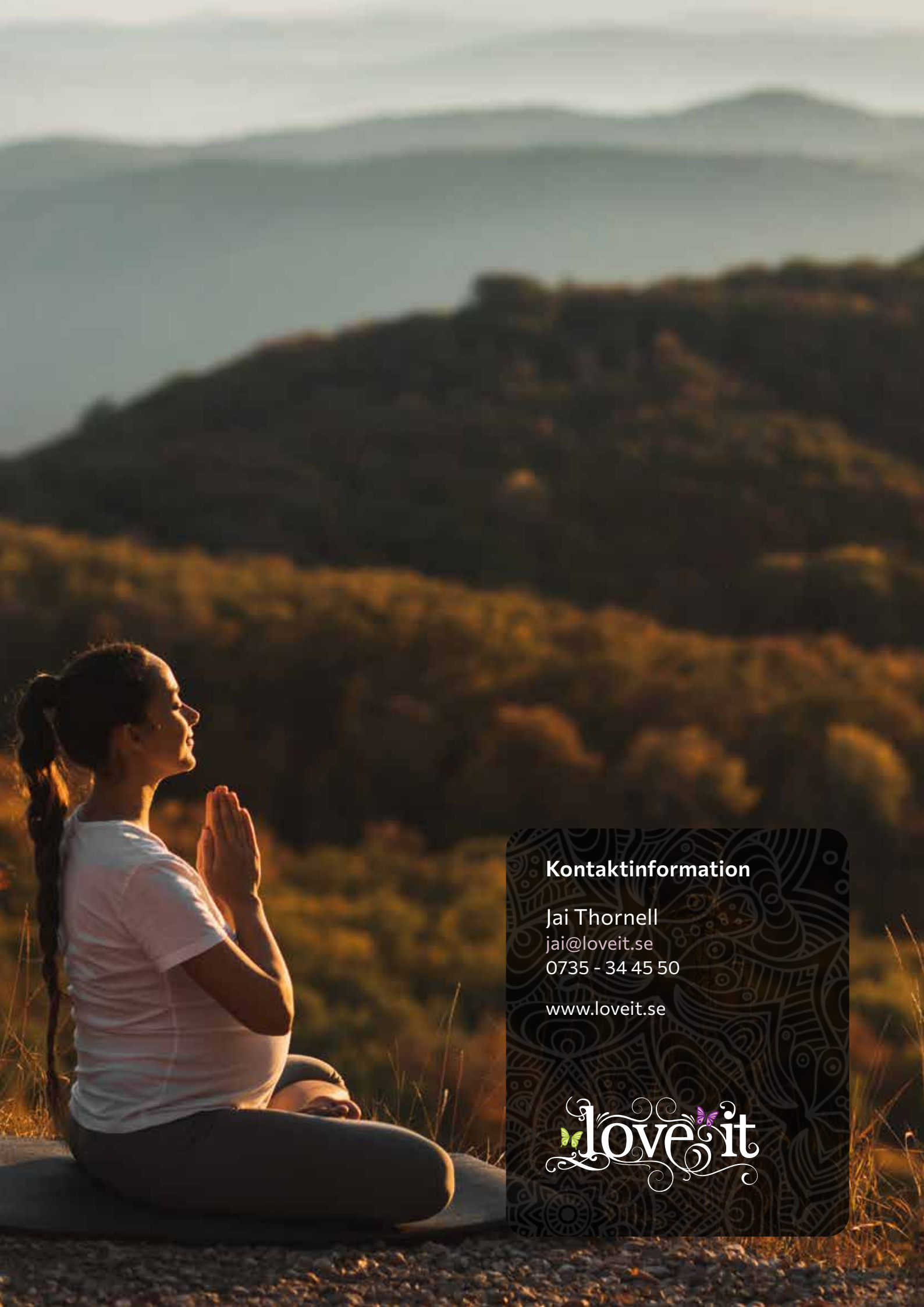
Kurslitteraturen tillkommer

Utgift för obligatorisk litteratur tillkommer enligt nedan och inköpes av deltagare själv.

1. Flodhästen i vardagsrummet av Tommy Hellsten
   pris 79–99kr
   ISBN **9789152634646**
2. De tolv stegen (spiralbundna arbetsboken): en utväg – en andlig väg till känslomässig läkning av Tillfrisknande Vänner
   pris 160 -229kr
   ISBN **9789163069901**

Övrigt

Som privatperson har du 14 dagars ångerrätt. För företag tillkommer 25% på ovanstående pris.



Kontaktinformation

Jai Thornell
jai@loveit.se
0735 - 34 45 50

www.loveit.se

loveit