

*”Begreppet vuxet barn kom från de Alateen-medlemmar som startade mötet Hope for Adult Children of Alcoholics. De första medlemmarna i vår gemenskap, som var över arton år, var vuxna; men som barn växte de upp i hem med alkoholism.*

*Begreppet vuxet barn innebär även att när vi blir konfronterade återgår eller regredierar vi till ett stadie i vår barndom.”*

### ACA History – en intervju med Tony A., 1992

ACA använder medgrundaren Tony A:s ord som grund för att definiera personligheten hos ett vuxet barn. Ett vuxet barn är någon som reagerar på vuxna situationer med självtvivel, självanklagelser eller med en känsla av att vara fel eller underlägsen – samtliga inlärd från stadier i barndomen. Om vi inte får hjälp lever vi omedvetet med förfelade tankar och bedömningar som vi lärt oss som barn. Regressionen kan vara subtil, men den är där och saboterar våra beslut och relationer.

Följande frågor kommer att hjälpa dig att ta ställning till om alkoholism eller annan familjedysfunktion förekom i din familj. Även om dina föräldrar inte drack, kanske dina far- eller morföräldrar drack och förde vidare familjesjukdomen till dina föräldrar. Om alkohol eller droger inte var ett problem i ditt hem så var det kanske ändå kaotiskt, otryggt och saknade omhändertagande i likhet med många hem med alkoholism.

Dessa 25 frågor ger en inblick i hur ett barn kan påverkas av att växa upp med en alkoholist och hur de fortsätter att påverkas årtal efter att ha lämnat sitt ursprungshem. Frågorna kan även tillämpas på vuxna personer som vuxit upp i hem där det förekom missbruk av mat, sex, arbete eller där föräldrarna var ultra-religiösa. Många fosterbarn som idag är vuxna kan också relatera till dessa frågor.

**1. Kan du komma ihåg att någon drack, tog droger eller betedde sig på något annat sätt som du idag tror var dysfunktionellt?**

- 2. Undvek du att ta hem vänner på grund av att det förekom drickande eller något annat dysfunktionellt beteende i ditt hem?**
- 3. Försökte en av dina föräldrar att komma med undanflykter för den andra förälderns drickande eller annat beteende?**
- 4. Fokuserade dina föräldrar så mycket på varandra att de verkade glömma bort dig?**
- 5. Bråkade eller grälade dina föräldrar eller släktingar oavbrutet?**
- 6. Blev du indragen i gräl och diskussioner och ombads att välja den ena förälderns eller släktingens sida mot den andra?**
- 7. Försökte du skydda dina syskon mot dysfunktionella beteenden i familjen?**
- 8. Känner du dig omogen som vuxen? Känner du dig som att du är ett barn på insidan?**
- 9. Tycker du att du blir behandlad som ett barn när du umgås med dina föräldrar även om du idag är vuxen? Fortsätter du att leva ut en barndomsroll gentemot dina föräldrar?**
- 10. Tycker du att det är ditt ansvar att ta hand om dina föräldrars känslor och bekymmer? Vänder sig andra släktingar till dig för att du ska lösa deras problem?**
- 11. Är du rädd för auktoritetsgestalter och arga människor?**
- 12. Söker du konstant bekräftelse och beröm, men har svårt att ta emot en komplimang när du får en?**
- 13. Ser du de flesta former av kritik som ett personligt angrepp?**
- 14. Engagerar du dig för mycket och blir sedan arg när andra inte uppskattar det du gjort?**
- 15. Tycker du att du bär ansvar för hur andra känner och uppför sig?**
- 16. Har du svårt att identifiera känslor?**

- 17. Söker du efter kärlek och trygghet utanför dig själv?**
- 18. Involverar du dig i andras problem? Känner du dig mer levande när det är en kris?**
- 19. Likställer du sex med intimitet?**
- 20. Blandar du ihop kärlek med medlidande?**
- 21. Har du varit i en relation med en tvångsmässig eller farlig person och undrat hur du hamnat där?**
- 22. Dömer du dig utan förbarmande och gissar vad som är normalt?**
- 23. Uppför du dig på ett sätt ute bland människor och på ett annat sätt hemma?**
- 24. Tror du att dina föräldrar hade ett problem med alkohol eller droger?**
- 25. Tror du att du påverkades av dina föräldrars eller familjens drickande eller andra dysfunktionella beteenden?**

*(Frågor från ACA:s Gemenskapstext, Stora röda boken, sidan 18–20.)*

Om du svarat ja på tre eller fler av dessa frågor kan du ha tagit skada av effekterna av att ha vuxit upp i en familj med alkoholism eller annan dysfunktion. Vi välkomnar dig att delta på ett ACA-möte för att lära dig mer.

Vuxna barn till alkoholister är en anonym tolvstegs- och tolvtraditions-gemenskap. Våra möten erbjuder en säker plats för vuxna barn att dela med sig av gemensamma erfarenheter. Genom att regelbundet delta på möten och genom att dela om våra liv förändras gradvist vårt tänkande och våra beteenden. Genom att arbeta i ACA:s program hittar vi ett annat sätt att leva.

Du kan hitta en världsomspännande lista över ACA-möten, inklusive telefon- och internetmöten på:

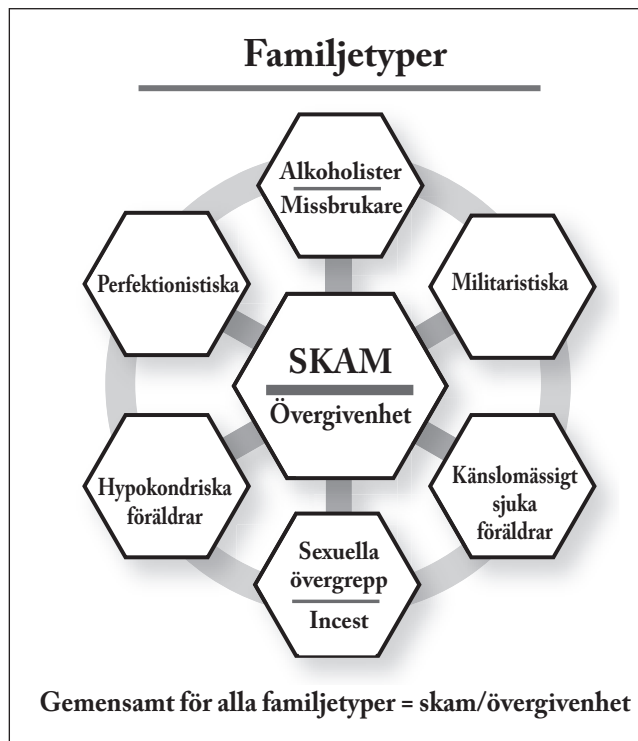
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

## CHECKLISTAN

### (14 karaktärsdrag hos ett vuxet barn)

1. Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoritetsgestalter.
2. Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet längs vägen.
3. Vi blir skrämnda av arga människor och all personlig kritik.
4. Vi blir antingen alkoholister, gifter oss med en, eller båda delarna, eller också hittar vi någon annan tvångspräglad personlighet, som till exempel en arbetsnarkoman, som kan uppfylla våra sjuka behov av att bli övergivna.
5. Vi lever livet utifrån ett offers perspektiv och är attraherade av denna svaghet i våra kärleks- och vänskapsrelationer.
6. Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att engagera oss i andra än i oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel, osv.
7. Vi får skuld känslor när vi står upp för oss själva istället för att ge efter för andra.
8. Vi blev beroende av spänning.
9. Vi blandar ihop kärlek och medlidande och tenderar att "älska" människor som vi kan "tycka synd om" och "rädda".
10. Vi har tryckt ner känslorna från vår traumatiska barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor eftersom det gör så ont (förnekelse).
11. Vi dömer oss själva skoningslöst och har en mycket låg självkänsla.
12. Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och gör vad som helst för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet – något vi har fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var känslomässigt där för oss.
13. Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev "med-alkoholister" och utvecklade karaktärsdragen hos sjukdomen, även om vi inte själva började dricka.
14. "Med-alkoholister" reagerar snarare än agerar.

*Tony A., 1978*



Förutom alkohol och beroende finns det minst fem andra familjetyper som kan skapa vuxna barn:

- **Hem med psykiskt sjuka föräldrar.**
- **Hem med hypokondriska föräldrar.**
- **Hem med ritualistisk tro, hård bestraffning och extremt hemlighetsmakeri, ofta med ultra-religiösa, militaristiska eller sadistiska övertoner. Några av dessa hem utsätter barn för våld och andra former av brottsliga övergrepp.**
- **Hem med olika typer av sexuella övergrepp, som incest och olämplig beröring av förälder/föräldrar.**
- **Perfektionistiska, skammande hem som ofta har höga förväntningar och där beröm vanligtvis är knutet till prestation snarare än att det ges villkorslöst.**

## 25 frågor: Är jag ett vuxet barn?



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
<http://acawsoec.com>  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](http://help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-01-en-a (2019/09)