

GRATIS FORLØB FOR UNGE (12-24 ÅR) I HELE DANMARK



Måske kender du det...

Altid på vagt

Du mærker det i kroppen, før noget sker.

En hurtig bevægelse.
Et bestemt blik. Den urolige energi i rummet.

Du ser også, hvordan din anden forælder bliver stille, ked af det eller nervøs.

En tung hemmelighed

Du holder det for dig selv, selvom det føles som en sten i maven.

Måske for at beskytte dine forældre.

Måske fordi du frygter, at andre ikke forstår – eller ser skævt på dig.

At passe på de voksne

Du rydder op, dæmper din stemme, får små søskende til at lege et andet sted.

Du trøster, joker, holder sammen på det hele.

Nogle gange passer du også på den forælder, der bliver såret af det hele.

Det kan se ud på mange måder

- Din familie kan være stor eller lille.
- I kan bo i et hus eller en lejlighed.
- Dine forældre kan være sammen eller skilt.
- De kan have gode jobs – og stadig have problemer.
- Måske drikker de alkohol hver dag.
- Måske kun i weekenden.
- Måske ryger de hash om aftenen for at slappe af.

Problemer med alkohol eller stoffer kan findes i alle slags familier.

Det handler ikke om, hvor meget eller hvor ofte – men om, hvordan det påvirker jer.

Og hvordan det påvirker dig.

Det kan føles som en tung rygsæk

- Fyldt med uro, dårlig stemning og hemmeligheder.
- Måske tager du en maske på, så ingen opdager noget.
- Måske bærer du det alene.
- Det kan være ensomt. Rigtig ensomt.

Du skal ikke gå alene med det

Der er hjælp – også selvom du tænker, at dit problem ikke er "stort nok"

Hvis du kan genkende bare én af tingene, så er Genklang noget for dig.

SCAN MIG



Anonymt

RING PÅ

73707778