

## Du er ikke alene PDF

Kristina Hermann



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Kristina Hermann

ISBN-10: 9788792746832

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4981 KB

## BESKRIVELSE

Forældres alkoholmisbrug har både en omfattende og ødelæggende virkning på børns udvikling og på et godt familieliv. Der bør derfor være langt højere fokus på, hvad det betyder for et menneske at vokse op i et alkoholikerhjem. I Danmark er der en meget stor gruppe voksne, der i denne sammenhæng mere eller mindre er blevet forbigået og glemt. Sundhedsstyrelsen antager, at i alt 510.000 personer i alderen 19 år og opefter er vokset op med mindst én forælder med et alkoholproblem, og det antages, at tallet er ca. 200.000 for børn under 18 år. Mennesker, der har oplevet en sådan opvækst, kæmper dagligt med at få tingene til at hænge sammen i deres voksenliv. De har ofte et lavt selvværd, problemer med at sætte grænser, følelsesmæssige overreaktioner, tendens til overbekymring, en høj grad af selvkritik, overansvarlighed over for andre og manglende selvomsorg m.m. De kommer hurtigt til kort i nære relationer, de oplever flere skilsmisser/brudte parforhold samt ringere kvalitet i par-, forældre- og familieforhold. Bogen "Du er ikke alene" er en letlæst selvhjælpsbog, der gennem øvelser og grundige forklaringer sætter læseren i stand til at finde forståelse med sig selv, og til at forandre og frigøre sig fra følgerne af forældrenes alkoholmisbrug. Bogen er vejen til at blive et trygt, frit og selvsikkert menneske på trods af en fortid med alvorlige tab, traumer og svigt.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Chris MacDonalds første bog "Du er ikke alene" kom på gaden i 2011. Mange har allerede valgt at lade sig inspirere af Chris MacDonalds åbenhjertige og ærlige ...

Køb og salg af Du Er Ikke Alene i DVD-film og Blu-ray på DBA

Du er ikke alene er skrevet til dig, som er vokset op med en mor eller far, der drak. Bogen hjælper dig med at finde troen på dig selv, så du kan skabe et godt og ...

**DU ER IKKE ALENE**

[Læs mere ...](#)