

# FAMILY CONNECTIONS™

## bezpłatny program wsparcia dla rodzin

*Oparty na terapii dialektyczno-behawioralnej program wsparcia i rozwijania umiejętności dla bliskich i członków rodzin osób zmagających się z problemami psychicznymi*

*Do udziału zapraszamy wszystkich, których bliska osoba zмага się z problemami zdrowia psychicznego, stosowaniem substancji, samuszkodzeniami, kryzysami emocjonalnymi.*

### O PROGRAMIE:

FC™ to 12-tygodniowy **bezpłatny** program skierowany do bliskich (m.in: rodzic, partner, dorosłe dziecko, przyjaciel, nauczyciel) i rodzin osób z problemami regulacji emocji, a zwłaszcza zaburzeniem osobowości z pogranicza (borderline, BPD). FC™ zapewnia rzetelne informacje, uczy umiejętności radzenia sobie i umożliwia stworzenie sieci wsparcia.

### KORZYŚCI:

Badania naukowe pokazują, że udział w programie FC™ pomaga członkom rodziny w: zmniejszeniu cierpienia, odczuwanego obciążenia, poczucia nieszczęścia i depresji zwiększeniu poczucia kompetencji oraz umiejętności radzenia sobie.

### JAK SIĘ ZAPISAĆ?

Wejdź na stronę [ptdbt.pl/zapisy](http://ptdbt.pl/zapisy) i wyraż zainteresowanie udziałem w treningu. Za jakiś czas otrzymasz od nas wiadomość o uruchamianych grupach. Więcej na [ptdbt.pl/dlarodzin](http://ptdbt.pl/dlarodzin)

### CZY TO PROGRAM DLA MNIE?

- Jestem osobą pełnoletnią.
- Jestem członkiem rodziny, partnerem, opiekunem lub przyjacielem osoby zmagającej się z problemami w regulowaniu swoich emocji, zwłaszcza zaburzeniem osobowości z pogranicza.
- Chcę poprawić swoje relacje.
- Chcę zrozumieć jak moje zachowanie wpływa na moje relacje.
- Zgadzam się wypróbować nowe umiejętności, nawet jeśli na początku może to wydawać się trudne/niewygodne.
- Zobowiązuję się uczestniczyć we wszystkich zajęciach.
- Zgadzam się w pełni uczestniczyć w zajęciach a także ćwiczyć to, czego się tam nauczę.
- Chcę zdobyć wiedzę i umiejętności, które pomogą mi stworzyć lepsze życie.

#### Kryteria udziału

- Bez skierowania.
- Bez zaświadczenia o diagnozie.
- Bez względu na relację do osoby zmagającej się z problemami
- Wiek 18+.

## FAMILY CONNECTIONS™

**Przywracamy nadzieję, uczymy umiejętności!**

[www.ptdbt.pl/dlarodzin](http://www.ptdbt.pl/dlarodzin)



Partnerem NEABPD i koordynatorem programu Family Connections™ w Polsce jest Polskie Towarzystwo Terapii Dialektyczno-Behawioralnej z siedzibą w Gdańsku 80-288, ul. Politechniczna 9/7, [www.ptdbt.pl](http://www.ptdbt.pl), kontakt: [info@ptdbt.pl](mailto:info@ptdbt.pl)