

# 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

### O PROGRAMIE

12-tygodniowy **bezpłatny** program skierowany do bliskich 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.

### CZY TEN PROGRAM JEST 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
- 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.

### 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.

Zanim się zapiszesz, zapoznaj się ze szczegółami programu

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

# FAMILY CONNECTIONS™

## bezpłatny program wsparcia dla rodzin

Rodziny i bliscy osób z BPD, osób z dysregulacją emocji, w kryzysach, potrzebują profesjonalnego wsparcia, bo sami często zmagają się z depresją, lękiem, złością i bezradnością.

### KRYTERIA UDZIAŁU

Bez skierowania.  
Bez zaświadczenia o diagnozie.  
Bez względu na relację do osoby zmagającej się z problemami (członek rodziny, przyjaciel, partner, etc.)  
Wiek 18+.

### OPINIE UCZESTNIKÓW

*"To, co zyskałem dzięki Family Connections™ i dzięki ćwiczeniu umiejętności, jest nie do zastąpienia dla naszej rodziny."*  
*"Ten kurs odmienił moje życie i pozwolił zdobyć praktyczne umiejętności, które pomogły mojej rodzinie komunikować się lepiej niż kiedykolwiek."*  
*"Promień nadziei dla naszej rodziny w głębokim morzu nieskończonej desperacji i bólu."*

## FAMILY CONNECTIONS™

*Przywracamy nadzieję, uczymy umiejętności!*

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

### DLACZEGO ROZPOCZYAMY FC™ W POLSCE?

Program został stworzony Stanach Zjednoczonych przez specjalistów z NEABPD zakresie terapii zaburzenia osobowości z pogranicza, dr Alana E. Fruzzetti oraz dr Perry D. Hoffman, przy współudziale zespołu klinicystów, członków rodzin i osób korzystających z terapii. Aktualnie jest rozwijany w 20 krajach na całym świecie, także w Polsce i oferowany jest bezpłatnie.  
W Polsce treningi Family Connections™ prowadzone są TYLKO przez specjalistów przeszkolonych przez NEABPD.

### POMÓŻ NAM REALIZOWAĆ FC™

Uczestników programu i sympatyków działań PTDBT zachęcamy do przekazywania darowizn, które umożliwią dalsze rozwijanie programu FC™ dla rodzin w Polsce.

Wejdź na **[ptdbt.pl](http://ptdbt.pl)** i zrealizuj wpłatę  
Dziękujemy!

### DOŁĄCZ DO TRENERÓW

Jeśli jesteś psychologiem, psychiatrą, psychoterapeutą, pedagogiem i chcesz prowadzić treningi dla rodzin, to zgłoś chęć udziału w szkoleniu dla liderów FC™ :

**[ptdbt.pl/zapisy](http://ptdbt.pl/zapisy)**