

TRENING FAMILY CONNECTIONS



Czy **bliska Ci osoba** (szczególnie nastolatek lub młody dorosły) zmagają się z **problemami zdrowia psychicznego**, stosowaniem substancji psychoaktywnych, samouszkodzeniami, kryzysami emocjonalnymi?

Czy codziennie doświadczasz **huśtawki emocjonalnej** Twojego członka rodziny, nieustająco martwisz się o jego bezpieczeństwo i zdrowie?

Czy Twoje rodzinne życie przypomina „**jazdę bez trzymanki**”?



**Jeśli tak, to MAMY DLA CIEBIE
BEZPŁATNE WSPARCIE**

CO ZYSKUJESZ?

Komunikacja

Nauczysz się, jak rozmawiać, żeby być usłyszany.

Zrozumienie problemów,

które dotyczą Ciebie i Twoją bliską osobę.

Wsparcie

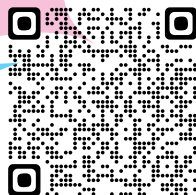
Grupa, która Cię rozumie i nie ocenia.

Umiejętności

Sprawdzone techniki regulacji emocji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

ZAPISY

Zeskanuj kod QR i wypnij formularz



12 spotkań

w godz. 17:00 – 19:00

1.10.2025 r. – 15.12.2025 r.



Więcej informacji:

22 487-13-13

(wtorki – środy, lipiec – sierpień 2025)

Trenerzy

Trening prowadzą osoby, które zostały przeszkolone i uzyskały status Lidera FC:

- **Beata Kita** – psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, Lider Family Connections,
- **Agnieszka Kontny** – Lider Family Connections.

Czym jest FAMILY CONNECTIONS?

To 12-tygodniowy bezpłatny trening umiejętności skierowany do bliskich i rodzin osób z problemami regulacji emocji, a zwłaszcza zaburzeniem osobowości z pogranicza (borderline BPD) oparty na Terapii

Dialektyczno-Behawioralnej (DBT). Zapewnia rzetelne informacje, uczy umiejętności radzenia sobie oraz umożliwia stworzenie sieci wsparcia.

Na czym polega BPD oraz problemy z regulacją emocji?

Osoby mające problem z regulacją emocji, w tym posiadające zaburzenia BPD, odczuwają emocje w sposób bardzo intensywny, często przy tym tracą nad nimi kontrolę a w następstwie podejmują pod ich wpływem działania, które zarówno dla bliskich im osób jak i postronnych są trudne do zaakceptowania i zrozumienia.

Osoby te odczuwają dokładnie takie same emocje, jak każdy z nas: wstyd, złość, lęk, gniew, ale doświadczają ich w bardzo gwałtowny sposób i mają trudność w ich uregulowaniu. Aby poradzić sobie z tak intensywnymi stanami emocjonalnymi podejmują działania, które mają przynieść im ulgę, co często jest destrukcyjne.

Kim są autorzy programu?

Program został stworzony w Stanach Zjednoczonych przez specjalistów z NEABPD (National Education Alliance for Borderline Personality Disorder) w 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.

Czy program prowadzą kompetentne osoby?

W Polsce zajęcia Family Connections prowadzone są TYLKO przez specjalistów przeszkolonych przez NEABPD.

Trening prowadzony jest we współpracy z Polskim Towarzystwem Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (PTDBT).