

**Zapraszamy
na bezpłatny trening**

FAMILY CONNECTIONS



JEŚLI ...

- bliska Ci osoba (szczególnie nastolatek lub młody dorosły) zmagą się z problemami zdrowia psychicznego, stosowaniem substancji psychoaktywnych, samouszkodzeniami, kryzysami emocjonalnymi,
- codziennie doświadczasz huśtawki emocjonalnej Twojego członka rodziny, nieustająco martwisz się o jego bezpieczeństwo i zdrowie,
- Twoje rodzinne życie przypomina „jazdę bez trzymanki”...

te spotkania są dla Ciebie!

ZYSKUJESZ?

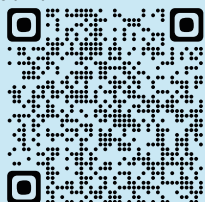
- większe zrozumienie problemów, jakie dotyczą bliską Ci osobę oraz Ciebie samego

- wsparcie grupy, która Cię rozumie i nie ocenia, dzieli się swoim doświadczeniem

- umiejętności, czyli sprawdzone techniki regulacji emocji, budowania dobrych relacji z bliską Ci osobą, radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

ZAPISY

Zeskanuj kod QR i wyślij formularz lub zarejestruj się poprzez link:



TERMINY I MIEJSCE SPOTKAŃ

Trening to **12 spotkań** w godzinach **17:00-19:00** od **28.09.2026 r.** do **18.12.2026 r.** (poniedziałki)

Więcej informacji: **22 487-13-13**
(wtorki – środy, wrzesień 2026 r.)

Pierwszeństwo udziału w treningu mają mieszkańcy
Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

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.

Osoby mające problem z regulacją emocji, w tym posiadające zaburzenia BPD, odczuwają dokładnie takie same emocje, jak każda osoba neurotypowa: wstyd, złość, lęk, gniew itd. Doświadczają jednak tych emocji w sposób bardzo intensywny, gwałtowny, często tracąc nad nimi kontrolę. Pod ich wpływem reagują bardzo impulsywnie, podejmują działania, które mają przynieść im ulgę. Bywa to jednak destrukcyjne dla nich samych oraz trudne do zaakceptowania i zrozumienia przez ich bliskich i osoby postronne.

AUTORZY PROGRAMU FAMILY CONNECTIONS

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.

REALIZATORZY TRENINGU

W Polsce treningi Family Connections prowadzone są TYLKO przez specjalistów przeszkolonych przez NEABPD, przy współpracy z Polskim Towarzystwem Terapii Dialektyczno-Behawioralnej.

Nasz 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.

Trening realizowany jest przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy w ramach programu „Budowanie Mocy – Stop Przemocy na Bemowie” we współpracy z Polskim Towarzystwem Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (PTDBT)

Zapraszamy!