Anhörigutbildning Familjeband

Vad är Familjeband

Familjeband är en kurs på 12 tillfällen om 2,5 timme, som utvecklats för anhöriga till personer med starka känsloutbrott.
Kursen är licensierad och de som håller kursen har fått instruktörsutbildning.

Vanligtvis hålls kursen för anhöriga i samband med att personen med borderline/EIPS går på Dialektisk Beteende Terapi (DBT) i regionens regi.

Våra medlemmar har nu möjlighet att få gå denna kurs, utan att närstående behandlas inom regionen.

Vad ger familjeband

Målet är att Du som anhörig ska må bättre.
Kursen lär ut metoder som kan användas för att minska känslomässiga utbrott i er relation och stärka dina möjligheter till återhämtning - ”sund själviskhet”.
Kursen bygger på övningar som ger nya färdigheter och verktyg för att bättre klara vardagen tillsammans med din närstående. Det innebär att deltagarna i Familjeband kommer att arbeta med beteendeförändringar som tar tid och som kräver övning.
De som gått kursen har fått en bättre relation till sin närstående,
en bättre vardag och kunskap om hur man kan fortsätta arbeta framåt.

Kostnad

Priset är 280 kronor för 12 gånger som också ger medlemskap i Attention Kronoberg - Blekinge.
Du som redan är medlem i Attention har gratis tillgång till kursen.

Plats: ABF huset Arabygatan 80 i Växjö
Start: 26 augusti
Klockan: 17.30-20.00
Antal platser: 8
Pris: 280 kr icke-medlem, som inkluderar medlemskap i föreningen
Gratis för medlemmar

Anmälan: genom QR-koden →

Kursens 12 lektioner bygger på varandra och avbrott i närvaron påverkar lärandet varför närvaro på samtliga kurstillfällen är viktigt!
Om man är två som har en gemensam närstående ska man inte gå kursen samtidigt, den ena får vänta till nästa kursstart.