

Inbjudan

# Välkommen till Familjeband

## DBT-enheten kommer att starta en kurs som heter Familjeband.

Kursen är för närstående till personer med svårigheter att hantera sina känslor i relationer. Det är också vanligt att dessa personer visar beteenden som humörsvängningar, svårigheter med ilska, impulsivitet, självskadehandlingar och suicidförsök. Ofta diagnostiseras dessa symptom Emotionell instabil personlighetsyndrom.

Kursen omfattar 14 träffar och fokuserar på lära ut mer om problematiken och på att ge färdigheter i att bemöta sina anhöriga med dessa problem.

**Du är välkommen att lära dig färdigheter som hjälper dig själv och kan öka ditt eget välbefinnande.**

---

**Datum: onsdag 12 februari 2020**

**Tid: 17:00-19:30**

**Plats:** DBT-enheten,  
Skolgatan 36-38 hus C, Örebro

**Kursen är avgiftsfri**

**Målgrupp:** Närstående/anhöriga.

**Anmälan senast: 6/2**

**Anmälan till, och kontaktpersoner:**

Ingela Lord 019-6029065  
[ingela.lord@regionorebrolan.se](mailto:ingela.lord@regionorebrolan.se)

Martina Palolampi 019-6029068  
[martina.palolampi@regionorebrolan.se](mailto:martina.palolampi@regionorebrolan.se)



Familjebandskursen kommer att vara  
vid 14 tillfällen, vid dessa datum:

Gång 1	200212
Gång 2	200219
Gång 3	200226
Gång 4	200304
Gång 5	200311
Gång 6	200318
Gång 7	200325
Gång 8	200401
Gång 9	200408
Gång 10	200415
Gång 11	200422
Gång 12	200429
Gång 13	200506
Gång 14	200513

**Med reservation för ändringar.**

