

## Facilitator kursus for Smart Recovery for familie & venner den 8. og 9. september kl. 9.30 – 15.30 i Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk

Er du interesseret i at blive klædt på til at køre SMART Recovery pårørende grupper for mennesker som er tæt på mennesker med afhængigheder, så er der netop blevet udviklet et kursus til denne facilitator rolle.

På kurset vil du lære

- Hvorfor er det vigtigt at støtte pårørende?
- Lære at bruge de SMART Recovery redskaber fra de pårørendes perspektiv:
  - Bl.a. Værdihierarkiet
  - Cost Benefit Analyse
  - ABC
  - Ændre vaner
  - Forandringsplan,
  - Accept
  - Erstatningsordbog
  - Livsstilsrevision
  - Motiverende samtaleteknik
- CRAFT værktøjer
  - Typiske udfordringer for pårørende
  - Positiv kommunikation
  - Selv-omsorg
  - Sunde grænser
  - Håndtere slip
  - Sikkerhed
  - Opbygge støttende netværk
  - Tillid og tilgivelse

### **Kursus beskrivelse**

På kursus får du mulighed for at reflektere over din rolle som facilitator og du får redskaber til at hjælpe de pårørende med at arbejde med deres egen rolle.

### **Form**

- På workshoppen veksles imellem oplæg, praktiske øvelser og refleksion.

**Undervisere:**

**Bendt Skjold Hansen:** Cand.Psyk. Aut, misbrugsekspert, SMART Recovery leder i Danmark, SMART Recovery Ressource person, facilitator og underviser

**Bente Sæderup** er psykoterapeut og selvhjælpskoordinator og har gennem 9 år undervist frivillige i at køre selvhjælpsgrupper. Udannet SMART Recovery facilitator og underviser. De sidste par år har Bente kørt pårørendegrupper for misbrugere samt været medfacilitator for pårørende grupper i Rusmiddelcentret i Gladsaxe i et par år.

**Tilmelding**

Workshoppen foregår i Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2a i Kgs. Lyngby. Prisen er kr. 3.000,- og er inklusive materialer og forplejning.

Tilmelding foregår til Bente Sæderup på mail: [bente@life-design.dk](mailto:bente@life-design.dk) eller tlf. 2511 9817. Skriv dit fulde navn, forening/frivilligcenter eller gruppe, email og telefonnummer - og også gerne lidt om, hvad dine erfaringer er med pårørendearbejdet.

Der vil være noget forarbejde inden kursusstart, som vil blive tilsendt deltagerne pr. email.

Kurset afholdes såfremt mindst 8 kan og vil deltage.