

Har du någon i din närhet som använder droger?
I höst startar FMN Umeå en kurs i

CRAFT



"CRAFT-kursen gjorde att jag förstod bättre hur jag påverkas av missbruket och vilka verktyg som finns för att stötta min närstående till förändring."

"Att CRAFT:a borde alla lära sig – det handlar om att kommunicera på ett tydligt och varmt sätt på samma gång."

"På CRAFT-kursen lärde jag mig massor, men träffade också andra i samma sits – det var skönt."

CRAFT är ett program som syftar till att hjälpa anhöriga att hitta förhållningsätt till den som tar droger, att öka det kommunikationssätt som fungerar och att förbättra ens egen livskvalité. Exempel på teman som tas upp under kursen:

- Hur jag som anhörig påverkas när någon närstående tar droger
- Signaler och tecken på påverkan och nykterhet
- Förändringshjulet – hur bemöta personen och motivera till förändring
- Tydlig kommunikation – CRAFT:s 8 kommunikationsfärdigheter
- Positiv förstärkning och Time out
- Locka till behandling och vård

Kursstart: söndag 13 oktober 2024

Upplägg: intensivkurs med två träffar per vecka
söndagar kl. 15.30-18.00 **och**
måndagar kl. 18.30-21.00 (ev. uppehåll för höstlovet v. 44)
totalt 10 träffar under 5 veckor

Plats: FMN Umeås lokal i centrala Umeå. Adress meddelas vid kursstart

Kostnad: Gratis. Kursen är subventionerad av Umeå kommun.

För mer info: mobil: 070-302 03 15

och anmälan: e-post: craft@fmn-umea.se

Sista anmälningsdag: söndag 6 oktober 2024

Varmt välkommen med din anmälan, önskar Marlene och Anna, kursledare FMN Umeå.



FMN Umeå
Föräldraföreningen mot narkotika