

SINNEMESTRING



Gruppebasert behandling

Et tilbud til kvinner og menn



Enhet for psykisk helse og rusarbeid

Hva er Sinnemestring Brøsetmodellen?

Sinne er en normal og viktig følelse, men for mange kan den være vanskelig å kontrollere.

Sinnemestring Brøsetmodellen er en kunnskapsbasert metode bygd på kognitiv terapi. Målet er å gi deg kjennskap til ditt eget sinne, og gi deg verktøy for å mestre dette slik at du unngår at det skader deg selv og de rundt deg.

Sinnemestring Brøsetmodellen består av undervisning, gruppeveiledning, refleksjoner, øvelser og hjemmeoppgaver. Dette vil foregå i gruppe på opptil 6 personer med to terapeuter som følger gruppa. Før oppstart i gruppe vil du få et tilbud om individuelle samtaler med sinnemestringsterapeut som har kunnskap om ulike former for sinne, aggresjon og vold, og hvordan dette påvirker deg og dine nærmeste.

Har jeg et sinneproblem?

Alle opplever sinnefølelsen iblant. Det er både naturlig og sunt. Men dersom du opplever å ikke klare å kontrollere ditt sinne kan det skape frykt, usikkerhet og uforutsigbarhet for deg selv og de rundt deg. Sinne kan for noen føre til vold. Vold er handlinger som skader, smerter, skremmer eller krenker de rundt deg. Vold kan deles inn i fysisk, psykisk, materiell og seksuell vold.

Vi vet at sinneproblemer vekker sterke følelser, som skam, nedstemthet, lav selvfølelse og dårlig samvittighet. Det kan være vanskelig å erkjenne problemet, men det er viktig at du tar ansvar for dine egne handlinger for å kunne endre din situasjon. Ditt sinne er ditt ansvar.

Studier viser at Sinnemestring Brøsetmodellen har gode behandlingsresultater, både på kort og lang sikt.

Gruppebasert sinnemestringsbehandling har oppstart i januar og september.

Innhold:

- 2 timer x 15 ukentlige samlinger
- Individuell oppfølging i påvente av gruppebehandling

Ta kontakt med Enhet for psykisk helse og rusarbeid på Folkehelsesenteret.

Tlf. 90794440 (hverdager mellom kl. 12-14)

