

Slik kan ein oppleve sinnemestring etter Brøsetmodellen:

<https://dinutvei.no/video/filmen-slik-motes-du-sinnemestring-brøsetmodellen>

Kontakt oss gjerne for påmelding, eller dersom du har spørsmål:

For ungdom (13-19 år):

Merete Lekven (avd.leiar Meistringsteamet)

Telefon: 469 53 298

Mail: mele@bjornafjorden.kommune.no

Anne Solberg Andersson (ungdomskonsulent)

Telefon: 971 74 931

Mail: aes@bjornafjorden.kommune.no

For vaksne:

Lina Oma

Telefon: 957 39 925

Mail: lma@bjornafjorden.kommune.no

Info:
<https://bjornafjorden.kommune.no/helse-og-velferd/psykisk-helse-og-rustenester/kurs/kurs-i-sinnemestring/>

www.sinnemestring.no



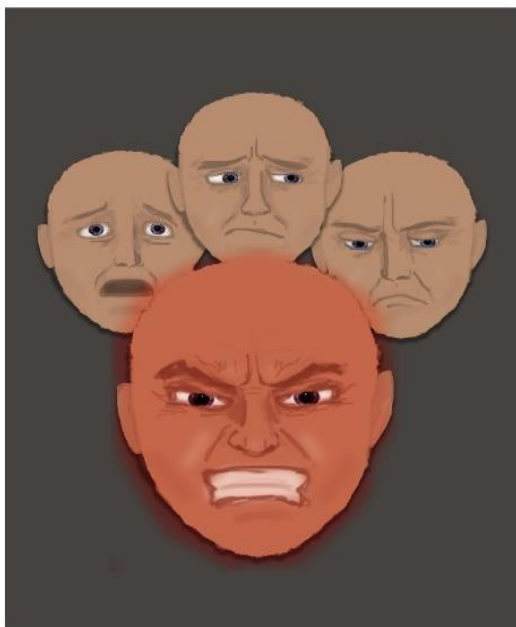
Eit kurstilbod for deg som strevar med sinne

Utarbeida ved St. Olavs hospital, Trondheim

Sinne og vald i nære relasjonar

Sinne er ei normal kjensle, men når det kjem ut av kontroll er det øydeleggjande for deg sjølv og familien din. Mange tenkjer ikkje på eigne sinnereaksjonar som vald, men åtferda kan opplevast skremmande for dei rundt deg. Sinne og vald kan ein uttrykkje på mange måtar; fysisk, psykisk, seksuell, materiell og liknande.

Den som blir utsett for vald får fysisk og psykisk skade. Vald smertar også den som bruker den, men det er kun valdsutøveren som kan stoppe valden.



Sinnemestring Brøsetmodellen

Dette er eit tilbod til ungdom og vaksne som skapar vanskar for seg sjølv og sine næraste grunna utfordringar med å beherske eige sinne.

Tilbodet skal gje personar med sinneproblem alternative måtar å reagere på. Det er vanskeleg å endre åtferd og mange treng hjelp til denne endringa. Ein må vere villig til å analysere og lære av eige reaksjonsmønster.

Du vil treffe kurshaldarar som er opptatt av å endre sinne og valdsåtferd saman med deg. Kurset går ut på å undersøke og bevisstgjere deg på di eiga tolking av situasjonar, tankar og kjensler.

Det er først individuelle samtalar for å saman sjå på om dette er eit tilbod som kan passe for deg.

Sinnemestring Brøsetmodellen har ein godt dokumentert effekt på at sinne og vald kan endrast. Kurset kan ein gi i gruppe, eller individuelt.