Kurset starter 25 november 2020

Ukentlige samlinger a 1 ½ timer

Kurset er på Folkehelsesenteret 3 etg

RING

Psykisk helse – og rusarbeid - Lavterskeltelefonen

907 94 440

(hverdager mellom kl. 12 og 15)

Familiesenteret

992 83 394

SINNEMESTRING

KURS I MESTRING AV SINNE

Et tilbud til kvinner og menn - Brøsetmodellen

Orkland Kommune

Familiesenteret og

Psykisk helse– og rusarbeid

HVA ER SINNEMESTRINGSKURS?

Sinne er en normal-følelse, allikevel kan det være at du sliter med å kontrollere ditt temperament. For noen kan sinne påvirke andre slik at de blir skremt, redd for dine utbrudd og i verste fall føre til vold.

Kurs i sinnemestring er en metode og trening som kan gjøre det enklere for deg å kontrollere ditt temperament. Du vil lære nye ferdigheter som kan hjelpe deg å bevare roen i situasjoner hvor du ellers ville blitt svært sint. Vi vil se på risiko-situasjoner, sårbarhet og prøve å bidra til større forståelse for opprinnelse og årsak til ditt sinne.

Vi forsøker å analysere ulike situasjoner som kan oppleves som utfordrende i kursdeltageres hverdag og bruker kognitiv terapi som metode for å analysere og prøve å forstå disse faktorer. Vi forsøker å se på aktuell problemløsning, tenke alternative handlingsmønster og øve på å etablere disse.

Kursopplegget består av undervisning, øvelser og hjemmeoppgaver over 10-15 samlinger. Målet er at deltakerne skal utvikle mer hensiktsmessige måter å håndtere sitt sinne. Undervisning vil foregå i grupper, 6-8 personer, hvor alle inngår en kontrakt/taushetsløfte i forkant av kurs.

Hver deltager inviteres til 2 – 3 individuelle samtaler før kursoppstart. Disse samtalene vil bestå av informasjon, kartlegging og avklaring av motivasjon og grunnlag for ev. videre kursdeltakelse.

Kursholdere er godkjente sinnemestringsterapeuter, med god kjennskap til ulike former for sinne, aggresjon og vold. Kursholdere er sykepleier og vernepleier med videreutdanning psykisk helsearbeid og jobber til daglig i psykisk helsearbeid i kommunen. god kjennskap til denne problematikken, samt erfaring med

Når har jeg et sinneproblem?

Alle kan oppleve å kjenne på følelser av sinne og at de blir sinte av og til.

Dersom du opplever at du ikke klarer å kontrollere ditt temperament, eller sinne, kan dette skape frykt, usikkerhet og uforutsigbarhet for deg selv eller de rundt deg, og bør søke hjelp for det.

Sinne kan for noen føre til vold. Vold er ikke bare fysisk vold (dytte, holde fast, slå, sparke eller «banke opp»). Vold kan være seksuell, men også psykisk vold, som f.eks. trusler, nedsettende kommentarer eller kontrollering som frarøver annen deres rett til frihet. Vold kan også være materiell, som f.eks. slå i dører, knuse, ødelegge eller rive i stykker gjenstander eller klær. Rasere inventar.
Frykten for at voldsomme sinneutbrudd skal gjenta seg, kan også være noe nære pårørende opplever som vanskelig.