

## Til deltakere på

### SINNEMESTRINGSKURS – «BRØSET MODELLEN (SBM)»

#### I regi av Rygge og Moss Barneverntjeneste

Ved å starte med sinnemestring har du tatt et viktig skritt for å kunne endre din livssituasjon. Sinne i seg selv er en sunn følelse da sinne får mennesker til å mobilisere fysisk og psykisk styrke. Det er når sinnefølelsen kommer ut av kontroll og blir uhensiktsmessig at den kan føre til psykisk, fysisk eller materiell vold. I verste fall går sinnet ut over andre mennesker, og da gjerne mennesker som står en nær.

Gjennom sinnemestringskurset skal du, de andre gruppedeltakerne og terapeutene jobbe mot å forhindre at ditt sinne går ut over andre. Du vil få presentert teknikker og verktøy for å mestre følelsene og aggresjonen. Dere i gruppa vil i stor grad løse deres utfordringer i lag.

DU vil med erkjennelse og systematisk jobbing med dine utfordringer få oppleve mestring som igjen vil gi deg selvtillit og et bedre selvbilde. Dette vil igjen ha direkte positiv innvirkning på dem du er sammen med i det daglige.

DU skal etter endt kurs:

- Bli en mester til å mestre ditt sinne
- Beherske ditt sinne
- Lære å uttrykke sinne på en respektfull og ikke krenkende måte

Kurset er tredelt og går over fire måneder.

- 3 individuelle samtaler per deltaker i forkant av gruppeoppstart
- 15 ganger gruppesamlinger a to timer hver gang (dagtid)
- 1 time individuell ettervernsamtale per deltaker

Kurs oppstart uke 35 (september 2017)

*Brøset kompetansesenter (Jarwson og Haugan 2008) utviklet sitt eget behandlingsprogram gjennom klinisk praksis, og teorien bygger på kognitiv terapi. Har siden 2007 blitt et fast poliklinisk behandlingstilbud.*

