

Hausten 2025:

Kurs for kvinner start 9. September kl.14:30

Kurs for menn start 10. September kl.14:30

Stad: Haugaland DPS, Floravegen 75, Haugesund

*Kurset går over maks 15 samlingar

*Ein må ha tilvising frå behandlar for å delta, ta gjerne kontakt dersom du er usikker på dette.

*Dei som vert tilvist vert løpande kontakta for forsamtalar

*Tilvising kan sendes elektronisk til

Psykisk helsevern for vaksne, Valen Sjukehus, Kvinnherad
HER id 113028

Adresse:

Spesialisert behandling, Valen sjukehus v/ambulant sikkerhetsteam
Sjukehusvegen 23, 5451 Valen

*Kursavgift: Eigenandel tilsvarande ein poliklinisk konsultasjon pr.
kurskveld, inntil beløp forfrikort

KONTAKT OSS GJERNE FOR MEIR INFORMASJON

Solveig Hjelmeland Olsen, tlf 476 55 952

Aase Borgen Haktorsen tlf 902 75 015

Andreas Eide tlf. 975 61 885

Roger Hartveit tlf. 911 96 919

Sinnemestringsteamet E-post: lms.psykiatri@helse-fonna.no



Sinnemestring
Brøset-modellen

KURS I SINNEMEISTRING

EIT GRUPPETILBOD FOR MENN OG KVINNER SOM
HAR PROBLEMER MED SINNE I NÆRE RELASJONAR

NYTT KURS VÅR OG HAUST
DERSOM TILSTREKKELEG TILVISTE DELTAKARAR



SINNEMESTRING - EIT TILBOD TIL DEG MED SINNE OG AGGRESJONSPROBLEM

Sinnemestringstilbudet er eit gruppetilbod for deg som opplever at du er for sint i kvardagen, på for eksempel barn eller partner. I dette gruppetilbudet møter du sinnemestringsterapeutar som har god kjennskap til denne problematikken. I tillegg til hjelp for den enkelte kursdeltakarar, viser erfaringar at tilbudet kan bidra til auka livskvalitet for andre familiemedlemmer.

DINE HANDLINGER ER DITT ANSVAR

Sinne er ei normal kjensle og alle kan oppleve å bli sint av og til. Dersom du opplever at du ikkje greier å kontrollere temperamentet ditt, eller at sinne skapar frykt og uforutsigbarhet for deg sjølv og dei rundt deg, bør du søke hjelp.

Det er vondt å leve saman når du ikkje veit om partnaren er saman med deg fordi ho eller han er redd deg, eller fordi ho eller han er glad i deg. Om det er eit mål for deg å kunne leve i eit harmonisk forhold, prega av gjensidig respekt, så er aggresjon den dårlegaste vegen til dette målet.

For barn vil vold skape uttrygghet og kan opplevast svært skremmande og krenkande. All vold kan gi alvorlige konsekvenser for den som blir utsatt for det både fysiske og psykisk.

TILBODET I HELSE FONNA

Sinnemestrings tilbødet i Helse Fonna byggjer på Brøsetmodellen. Tilbødet er ein del av regjeringa sin handlingsplan frå 2008 for hjelp til kvinner og menn som har sinne og valdsproblematikk i nære relasjonar.

Tilbødet består av 3 individuelle timar, som ei kartlegging av utfordringar, og innføring i behandlingsmodellen for deg som ynskjer å delta.

Kurset er vidare inntil 30 timar i gruppe, med læring av mestringsstrategiar og kognitiv terapi. Evaluering viser at dei aller fleste synes at gruppetilbod er nyttig, då ein kjenner igjen problematikk og lærer av andre sine erfaringar.

Definisjonen av vald i Brøsetmodellen:

Einkvar handling retta mot ein anna person, som gjennom denne handlinga skader, smerter, skremmer eller krenker, eller får den personen til å gjere noko mot sin vilje, eller lar være å gjere noko han eller ho vil (Isdahl, 2001).