

# 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

 HELSE FONNA

## **SINNEMESTRING - EIT TILBOD TIL DEG MED SINNE OG AGGRESJONSPROBLEM**

Sinneterapi er eit tilbod til deg som har problem med å finne passende reaksjonsformer. I dette gruppetilbodet møter du sinnemestringsterapeutar som har god kjennskap til denne problematikken. I tillegg til hjelp for den enkelte kursdeltakarar, viser erfaringar at tilbodet kan bidra til auka livskvalitet for andre familiemedlemmer.

### **DINE HANDLINGER ER DITT ANSVAR**

Aggresjon er ein av mange alternative måtar å reagere på. Når du brukar sinne, er dette ditt val av reaksjonsform- ditt alternativ. Mange vil kjenne at det ikkje er alternativ, at det ikkje er mogeleg å reagere på anna vis, eller dei maktar ikkje å styre seg sjølv. Det fins alternativ til sinnereaksjon, men mange treng hjelp til å gjere seg bruk av dei.

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.

## TILBODET I HELSE FONNA

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

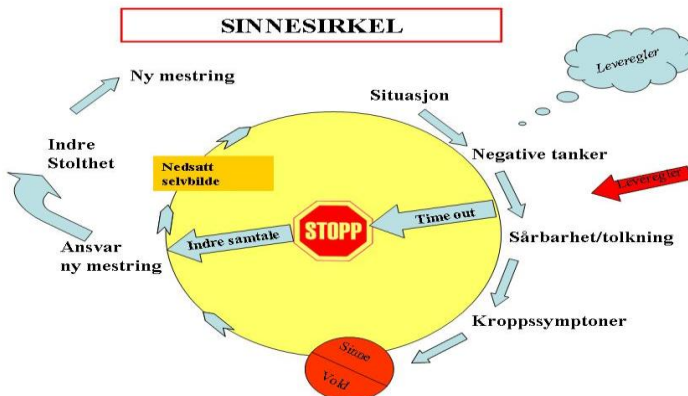
Helsedirektoratet har i samarbeid med St. Olavs Hospital, Brøset Kompetansesenter og dei regionale RVTS hatt ansvar for å innføre modellen nasjonalt.

Tilbudet 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).



## **KURS FOR MENN OG KVINNER MED SINNEPROBLEMER- AGGRESJONSPROBLEM I NÆRE RELASJONAR DERSOM TILSTREKKELIG TILVISTE DELTAKARAR**

\*Kurset går over maks 15 samlingar

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

\*Alle tilvisingar 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 for frikort

### **KONTAKT OSS GJERNE FOR MEIR INFORMASJON**

Espen Solheim, tlf 951 25 992

Solveig Hjelmeland Olsen, tlf 468 11 079

Sigrid Bøthun, tlf 958 38 810

Aase Borgen Haktorson tlf 902 75 015

Sinnemestringsteamet E-post: [lms.psykiatri@helse-fonna.no](mailto:lms.psykiatri@helse-fonna.no)



**Sinnemestring**  
Brøset-modellen