**Sinnemestringskurs**

Etter Brøset-modellen.

**SINNE ER EN NORMAL FØLELSE**……men når den kommer ut av kontroll er den ødeleggende for deg og din familie.

**Sinne og vold i nære relasjoner**

Sinne er en normal følelse, men når den kommer ut av kontroll er den ødeleggende for deg selv og familien din. Mange tenker ikke på egne sinnereaksjoner som vold, men atferd kan oppleves skremmende for de rundt deg. Vold kan uttrykkes på mange måter; fysisk, psykisk, seksuell, materiell og lignende.

Den som utsettes for vold får fysiske og psykisk skade. Volden smerter også den som bruker den, men det er kun voldsutøver som kan stoppe volden.

**SINNEMESTRING BRØSET-MODELLEN**

Dette er et tilbud til kvinner og menn som skaper vansker for seg selv og sine nærmeste, grunnet utfordringer med å beherske eget sinne.

Tilbudet skal gi personer med vold – og aggresjonsproblemer innad i familien alternative måter å reagere på. Det er vanskelig å endre voldsadferd og mange trenger hjelp til denne endringen. En må være villig til å analysere og lære av eget reaksjonsmønster.

Du vil treffe behandlere som er opptatt av å endre sinne og voldsatferd sammen med deg. Behandlingen går ut på å undersøke og bevisstgjøre deg på din egen tolkning av situasjoner, tanker og følelser.

Det er først individuelle samtaler for å sammen se på om dette er et tilbud som kan passe for deg. Sinnemestring Brøset-modellen har hatt godt dokumentert effekt på at sinne og vold kan endres gjennom gruppeterapi.

Kontakt oss:

**Marianne Andersen**; Marianne.Andersen@kristiansand.kommune.no; tlf. 951 19 375

**Sidsel Strand**; Sidsel.Strand@kristiansand.kommune.no; tlf. 416 00 439

**Svein Emil Olstad**; svein.emil.olstad@kristiansand.kommune.no; tlf. 930 51 272

## Slik møtes du hos sinnemestring etter Brøsetmodellen:

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