



FREDRIKSTAD
KOMMUNE

Sint?



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 atferden kan oppleves skremmende for de rundt deg.

Vi tilbyr Sinnemestringkurs for personer som skaper vansker for seg selv og sine nærmeste fordi de har utfordringer med å beherske eget sinne.

Sinnemestringskurs

Brøset-modellen

Kurset skal gi deltakerne alternative måter å reagere på. Det er vanskelig å endre voldsatferd og mange trenger hjelp til endringen. Du må være villig til å analysere og lære av eget reaksjonsmønster.

Du treffer 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.

Før oppstart:

Det er først individuelle samtaler for å sammen se på om dette er et tilbud som kan passe for deg.

Ta kontakt med Fredrikstadhjelpa:

Tlf. 47 47 98 47

eller direkte til kursledere på epost:

Beate Solheim

bsol@fredrikstad.kommune.no

Anne Lise Sundby Hansen

anls@fredrikstad.kommune.no



Fredrikstadhjelpa



FREDRIKSTAD
KOMMUNE