



Trøgstad kommune

Sinnemestring



En modell fra Brøset

Et behandlingstilbud til kvinner og menn

- Dette tilbudet kan være noe for deg dersom du opplever vanskeligheter knyttet til eget sinne og dette påvirker ditt forhold til partner og/eller barn.
- Kurset vil gi deg verktøy som gjør deg i bedre stand til å håndtere ditt sinne.
- Kurset er gruppebasert, med 6-8 deltakere fra samme kjønn. Det er også muligheter for individuell behandling.
- Vi vil i forkant ha kartleggingssamtaler med hver enkelt, for å se nærmere på motivasjon og grunnlag for gruppedeltagelse.
- Gruppetilbudet vil ha en varighet på 10-15 ganger a 2 timer fra kl 13-15, i lokalene til psykisk helse- og rusteam, Skjønhaugenga 3, Trøgstad.

Flere som har gjennomført dette sinnemestringsprogrammet forteller at de har klart å endre på reaksjonsmønsteret sitt til å bli hensiktsmessig i forhold til det de opplever som triggere. Familie, venner, andre og kollegaer forteller at de merker endringen. Skole og barnehager har også sett en positiv atferdsendring hos voldsutsatte barn.

Psykisk helse- og rusteam i Trøgstad kommune vil i høst 2019 starte opp et gruppebasert kurstilbud til kvinner og menn som ønsker å jobbe med sinnet sitt. Kommer nærmere tilbake med oppstartsdato av kurset.

Kurset er gratis. Dersom du ønsker mer informasjon om kurset eller ønsker å melde deg på, kan du kontakte:

- Pernille Grønlund, sosionom,
Pernille.onstad.gronlund@trogstad.kommune.no
Tlfnr. 47 97 68 87.
- Jenniffer Troncoso, psykiatrisk sykepleier,
jenniffer.troncoso@trogstad.kommune.no
Tlfnr. 47 47 81 16.

Påmeldingsfrist innen 4. oktober 2019.



SINNESIRKEL

