


ST. OLAVS HOSPITAL
UNDRERFETTSKULUET, TRONDHEIM
På lag i helse og trygghet



Arbeidsbok for kursdeltaker

© Copyright St.Olavs Hospital avd Bruset
www.sinnemestring.no

• <https://www.sinnemestring.no/nyheter/2013/oppf%lgingsrapport-nrk-puls-ett-er-etter-terapien>

FAKTABOKS
(Basert på 71 menn som har deltatt på kurset) Ref Jarvoss S, 2010

4 – 7 år etter sinnemestringskurset har 70 % ingen bruk av fysisk vold, 16 % bruker mindre vold og uendret 13 %.

Denne arbeidsboka skal brukes aktivt under hele kurset. Det er viktig å notere underveis slik at denne boka blir et verktøy i videre jobbing også etter at gruppetøtene er ferdig.

Det å bygge tillit til partner og barn som har sett deg sint, blitt skadet og skremt av deg er en langvarig prosess. En må bevise over lang tid at en kan løse ting på en konstruktiv måte. Husk tillit bygges i millimeter og rives ned i meter!

Utbytte av sinnemestringskurset avhenger av egeninnsatsen. Det er viktig å jobbe godt med hjemmeoppgavene – både de skriftlige som står i boka og de individuelle som blir gitt underveis i løpet av kurset.

INDIVIDUELLE TIMER

1. Innføring i programmet. Hva er sinne/vold. Motivasjon. Klargjør problemet.
2. Innføring i sinnesirkelen. Fyllte ut registreringsskjema. Viktige livshendelser.
3. Samtale med partner. Eventuelt ekspartner. Forberedelser til gruppestart.

Hva tror jeg selv er årsaken til mitt sinneproblem:

Hva ønsker jeg å få hjelp til?

Hvilke konsekvenser mener jeg at voldsbruken har fått for meg selv og min familie?

Hvordan opplever partner og barn mitt sinne?

Hva vil du endre med deg selv?

Hva kan disse endringene føre til?

Se filmen:

<https://tv.nrk.no/serie/puls/MDHP12004812/26-11-2012>
(tidligere kursdeltaker)

Barneforbredende samtaler og barnesamtaler:

I løpet av Sinnemestringskurset er det stort fokus på hvordan barns opplevelse av foreldrenes sinne er. Dette starter allerede i det første møtet med deltakeren. Etter hvert kartlegger vi vold mot barn og hvordan barn rammes av volden i familien. Det er viktig å ansvarliggjøre deltakerne i forhold til å snakke med barna i familien om at de deltar på Sinnemestringskurs. Etter hvert inviterer vi barna i familien inn til en samtale. Hensikten med denne samtalen er å ivareta barns behov som pårørende.

NTNU Regional Skolehelsetjeneste Bruset ST. OLAVS HOSPITAL

1. Gruppetøte

Time 1: Presentasjon av gruppelemmer og terapeuter. Skrive under på kontrakt og kort gjennomgang av kjøreregler i gruppa

Time 2: Utarbeide gode individuelle målsettinger for hva du vil jobbe med. (Vedlegg 1: eksempel på målsettinger)

HJEMMEOPPGAVE

Jobbe videre med individuell målsetting (og reflektere over den med partner)
Skrive ned dine risikosituasjoner til neste møte, (se vedlegg om hva som kan være risikosituasjoner)

Mann, 43 år: (Målsettinger)

- ikke bli så fort irritert på barna
- ikke ta tak i barna og holde de hardt
- ikke brøle til barna
- ikke skremme barna
- finne nye handlingsmåter når barna ikke hører etter
- handtere at kona korrigerer meg eller stopper meg uten å skremme henne.
- ikke fysisk vold
- ikke ødelegge ting/ kaste ting
- ikke rasjonalisere mitt sinne, men lytte til guttenes opplevelse
- gjenkjenne situasjoner og bruke verktøy slik at jeg ikke mister kontrollen
- ikke si ting i affekt eller sinne som skærer
- håndtere at guttene krangler, stellesituasjoner, krav som ikke blir innfridd
- bli flinkere til å kommunisere hvordan jeg tenker og føler om ting.
- ikke tanne på ting og bygge opp irritasjon

Gruppermøte 2: Risikosituasjoner og kroppssymptomer

Time 1: Gjennomgang av hjemmeoppgave (målsettinger og risikosituasjoner, se vedlegg 2: eksempel på risikosituasjoner)

Time 2: Risikosituasjoner og Kroppssymptomer fortsetter.

HJEMMEOPPGAVE:

Lær deg dine risikosituasjoner (utenat!) og ha fokus på kroppssymptomer

Vedlegg 2: Eksempel på risikosituasjoner**Mann 41 år:**

- manglende søvn
- stress (jobb, spesielt sjefen, økonomi)
- når eldste datter har utbrudd (sier hun vil romme/vil ikke bo der)
- "gjør vi ikke nok" (ift datters handicap)
- morgensituasjoner, påkledning spesielt
- når barna slår hverandre/ er slem med hverandre
- når jeg skal arrangere noe (middag etc.)
- når ting (elektroniske) ikke fungerer
- når barna ikke hører etter
- når jeg er opptatt med noe og barna maser
- når partner beskylder meg for ting
- leggetid for barna
- lite sex
- lekkesituasjon med barna
- når eldste barn har lite planer/aktiviteter i helgene

3. GRUPPEMØTE

Time 1: Gjennomgang av hjemmeoppgave. Risikosituasjoner og kroppssymptomer.

Time 2: Metoder for å beherske aggresjon og førstehjelp. Hjernens alarmsystemer.

METODER FOR Å BEHERSKE AGGRESJON OG FØRSTEHJELP**1: Gul kort:****2: Omfokusering/oppmerksomhetsskifte:****3: Time out/førstehjelp****4: Ny indre samtale:****5: Medfølelse:****6: Handlingsplan:**

Lag ditt eget gul-kort og øv på å bruke dette. Øv på metoder for å beherske aggresjon. Hva skal være din «time-out»? Informer familien om time-out.

Nervesignalene går lynhurtig mellom en negativ tanke til følelse og handling.

Viktig å forberede seg i forkant, være bevisst på når mitt sinne kan utløses!



4. GRUPPEMOTE
Time 1: Gjennomgang av hjemmeoppgave og kort om sist uke. Selvhevende kommunikasjon. Gjennomgang av sinnesirkelen
Time 2: Situasjon på tavlen. 5-kolonne.

Selvhevende kommunikasjon – en middelvei!

Passiv	Selvhevende	Aggressiv
<ul style="list-style-type: none"> strykker ikke egne behov og ønsker setter andres behov foran egne kan snakke ut valgt for seg utvalgt ansvar tenker med å sette egne grenser er villig egne meninger utvalgt egne behov 	<ul style="list-style-type: none"> kjennet egne behov og uttrykker dem tydelig respekterer andres behov, beholder egne behov med andres, er klar for kompromiss er ansvar for egne valg/handlinger spes og anlig setter forntilgjenneg spes etne andres mening, vilig til å diskutere mening viser forekall mellom fakta og mening likvard Jeg mener, men, føle 	<ul style="list-style-type: none"> er ansvar andres behov og ønsker er klar for å stå på sine egne behov og egne ansvar uttrykker behov, ansvar, for seg selv ikke rett uttrykker behov og mening til å stå på sine egne behov og mening effektive eller dommer over andres ansvar uttrykke sine fakta viser god

5. GRUPPEMOTE - Sinne i familieperspektiv
Time 1: Gjennomgang av hjemmeoppgave og kort om sist uke. Gjennomgang av leveregler.
Time 2: Sinna mann og refleksjoner rundt filmen.

Leveregel	Tanke	Følelse	Atferd
Avvisning/ustabilitet (Jeg blir avvist og forlatt)	"Vær så snill, ikke gå i fra meg" "Ingen bryr seg om meg" "Jeg er mislykket"	Alene, avvist, sjalu, angst, sorg, sinne mot deg selv eller den/de som har forlatt deg	Klamrende, anklagende, avviser andre, unngår intime relasjoner
Selvforsakelse (Opplever at du ivaretar andres behov foran dine egne)	"Jeg blir ikke satt pris på" "Ingen tenker på meg"	Sinne, irritasjon, lei seg	Utvikler sinne mot de som står en nær
Stenget standaler (Alt må være perfekt, ellers er jeg mislykket)	"Det er aldri godt nok"	Frustasjon, irritasjon og sinne	Høye krav til seg selv og andre (gjøre, gjøre, gjøre)

SINNA MANN

Regional Skolehelsetjenestebrosjyre
 ST. OLAVS HOSPITAL

GRUPPEMOTE 6-12
Time 1: Innsjekkning og gjennomgang av hjemmeoppgaver
Time 2: situasjon på 5 kolonne (alle gruppedeltagere har en situasjon i fokus)

SINNESIRKEL

Handlingsstrategier, Negative tanker, Sårbarhet/ Følelse, Kropps symptomer, Situasjoner, Sjalu, Angst, Frykt, Annavar for egen atferd, Annavar for andres atferd, STOPP

Eksempel: Praksis på flip-over:

Situasjon	Tanke	Følelse	Adferd	Revurdering
A snakket mye med felles venner. Jeg ba henne bli med hjem.	Hun har tenkt på meg! "Hun vil ikke ha meg 100%"	Usikkerhet "Hvordt i morgen?" "Sjalu"	Bar henne bli med hjem "Spør om hun ikke vil ha meg?"	Jeg har gjort noe medtoden "Hun blir redd meg "Jeg vil ikke være sårbart"
A vil ikke prate med meg etter bursdag (driper venninne)	Hun er raskere enn meg "Jeg er ikke bra nok som mann 80%" "Så meg selv i faderen"	Krenkelte/ avvist "Sjalu" "Sinn 100%" "5 minutter"	Kaster henne ut i undertrykket "Hoder henne inne" "Du er et horn"	Hun er glad i meg "Det er meg hun vil ha 80 %" "Jeg elsker på henne"

Grunnleggende antakelse: Leveregler
 Kompenserende strategi: "Jeg er mindre verdt"
 "Hvis hun ikke tenker på meg vil hun ikke ha meg"
 "Sinne / Vold for å kontrollere"

HJEMMEOPPGAVE til gruppemote 8:

Gjennomfør en halvtidsvaluering av dine målsettinger. Hvor langt har du kommet?
 Hva bør du fokusere på i siste del av sinnestringskurset?
 Reflekter gjerne sammen med en fortlødig person.

HJEMMEOPPGAVE til gruppemote 12:

Oppsummer dine individuelle målsettinger. Hvilke mål har du oppnådd? Hva bør du jobbe med videre?
 Hvordan har jeg jobbet med min leveregel? Hvordan kan jeg handle annerledes nå ved å være bevisst/ modifisere leveregler som kan gjøre meg sårbar?

<p>12. GRUPPEMØTE Time 1: Gjennomgang av hjemmeoppgave og kort om sist uke. Time 2: Oppsummering av individuelle målsettinger</p>
<p>HJEMMEOPPGAVE:</p> <p>Hvilke konkrete råd vil du gi til de andre gruppe medlemmene? Fyll ut: «Sjekkliste ved avslutning av kurs» Hvordan vil du jobbe videre med din sinnemestring? Dette som en handlingsplan</p>

<p>13. GRUPPEMØTE</p> <p>Time 1: Fortsette oppsummering av individuelle målsettinger Time 2: Tilbakemelding fra gruppa – korte konkrete råd på veien videre.</p>	
<p>Mitt gamle tankemønster ved sinne</p> <p>Negative tanker om meg selv «jeg betyr ikke noe» Hvilke negative tanker har jeg om den andre: « andre vil meg vondt» Når den andre krenker meg « jeg er et offer og har rett til å gå til motangrep» Jeg føler meg avvist og blir ikke hørt på. OBS: Leveeggl jeg må passe meg for:</p>	<p>Mitt nye tankemønster ved mestring</p> <p>Mine sterke og positive sider: « jeg er et bra menneske» Hvilket problem har « angriperen » som jeg må løse uten voldsbruk? Min partner / barn er glad i meg. « jeg vil ikke skremme skade de jeg er glad i » Obs underliggende leveeggl , som gjør at jeg suggerer ut i fra sårbare følelser , og ikke ut i fra den virkelige situasjonen</p>
<p>HJEMMEOPPGAVE:</p> <p>Hvordan jobbe videre med min sinnemestring? Eke: ta opp arbeidsboka 1 gang i uka, bruke gul kort aktiv Fyll ut gammel/nytt tankemønster</p>	

<p>14. GRUPPEMØTE</p> <p>Time 1: Veien videre – hvordan jobbe videre med min sinnemestring? Time 2 : Veien videre – hvordan jobbe videre med min sinnemestring?</p>
<p>15. GRUPPEMØTE</p> <p>Oppsummering og avslutning av gruppen.</p>