



Sinnemestringskurs for menn i Innlandet

Er du en mann som har problem med å kontrollere ditt sinne ved at du:

- **UTAGERER**

- **mot andre** (ved f.eks. fysisk vold, bruk av skjellsord og trusler)?
- **mot ting** (ved f.eks. smelle med døra, slå i bordet, knuse ting)?
- **mot deg selv** (ved f.eks. å skalle hodet i veggen, kutte deg med kniv)?

- **ELLER UNDERTRYKKER, f.eks. ved å bli taus og innesluttet?**

I så fall håper vi du leser dette skrivet om sinnemestringskurs Likestillingscenteret skal arrangere for menn i Innlandet. Kurset vil følge Reform sitt opplegg.

Hva er et sinnemestringskurs?

Reforms opplegg for sinnemestringskurs er et lavterskel hjelpetilbud til menn som takler sitt sinne på en usunn måte. Med "lavterskel hjelpetilbud" menes at den enkelte mann kan kontakte Likestillingscenteret eller Reform direkte for å delta på kurset. Henvisning fra lege er ikke nødvendig.

Sinnemestringskurset henvender seg til menn som:

- utagerer sitt sinne mot andre, mot ting eller mot seg selv
- og/eller undertrykker sitt sinne
- og er motiverte til å endre sin måte å takle sinne på.

Forut for kurset skal hver deltaker gjennom en kartleggingssamtale, der formålet er å finne ut om deltakeren passer til kursets målgruppe, og om deltakeren er motivert til å delta på kurset.

Kurset har fokus på:

- bevisstgjøring av egne følelser (spesielt sinne), holdninger og atferd
- ansvar for egen atferd og egen prosess
- alternativer til usunn sinneatferd

Likestillingscenteret forventer at den enkelte deltaker:

- får større innsikt i eget sinne
- blir inspirert til å håndtere sitt sinne på en bedre måte
- blir påvirket til en prosess mot sunn sinnemestring som også fortsetter etter at kurset er avsluttet.

Vinteren 2008 gjennomførte Reform en brukerundersøkelse blant de menn som har fullført sinnemestringskurs i Oslo. Erfaring fra brukerundersøkelsen viser at 97 prosent av mennene reduserer utageringen mot andre helt eller delvis i løpet av kurset.

Sinnemestringskurs i Innlandet

Likestillingscenteret har etter søknad fått midler fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet til å arrangere et kurs i sinnemestring høsten 2009.

Formen på kurset er gruppesamlinger, der gruppene består av maks 8 deltakere og 2 terapeuter. Hvert kurs går over 10 samlinger a 2 timer, med én samling hver uke. Foreløpig oppstartsdato for høstens kurs er satt til

onsdag 14. oktober, men denne datoen kan endres. Kurset vil bli booket opp etter "førstemann til mølla"-prinsippet. Kurset holdes i Hamar. Egenandel: kr 2.000,- som skal betales før kursstart.

Om Likestillingscenteret

Likestillingscenteret er en stiftelse som arbeider for økt likestilling på grunnlag av kjønn, etnisitet, funksjonsnivå og spørsmål knyttet til andre grupper som diskrimineres eller forskjellsbehandles.

Gjennom vårt arbeid skal vi:

- tilføre kunnskap og skape oppmerksomhet omkring forskjellsbehandling og diskriminering
- fungere som en tilrettelegger for å skape gode arenaer for samfunnsutvikling
- være en attraktiv samarbeidspartner for alle aktører som arbeider med likestilling
- utvikle ny kunnskap og arbeidsmetoder

Om Reform – ressurscenter for menn

Reform er en betydelig mannspolitisk kunnskapsaktør som arbeider for økt likestilling mellom kjønn. Reform er organisert som en politisk uavhengig stiftelse. Stiftelsens formål er, med utgangspunkt i at menn og kvinner er likeverdige, å jobbe for likestilling og mot diskriminering på grunnlag av kjønn, samt synliggjøre menn som kjønn i samfunnet.

Reform skal

- Samle, produsere og formidle sentral kunnskap om menn, menns livssituasjoner og likestilling
- Påvirke beslutningsprosesser som berører menn og likestilling
- Samarbeide med organisasjoner og virksomheter om økt oppmerksomhet om synliggjøring av menns posisjoner i likestillingsfeltet
- Kvalitetsutvikle og arbeide for en regional spredning av sitt lavterskeltilbud til menn

For mer informasjon om sinnemestringskurset, eller for påmelding til kurset, kontakt:

Likestillingscenteret

v/Olav Skipnes,
Postboks 180, 2302 Hamar
Epost: os@likestillingscenteret.no
Telefon: 62 54 74 60 / 467 467 36



TYPISKE UTSAGN FRA DE SOM HAR DELTATT PÅ KURSET:

"Dette skulle jeg ha gått på for lenge siden."

"Forholdet til familien min er blitt kraftig forbedret."

"Jeg kommer til å savne de andre gruppedeltakerne når kurset slutter."

"I går sa sønnen min til meg: Pappa, du er mye bedre nå!"