



Sinnemestringskurs

Et kurs for deg som har utøvet vold eller oppført deg truende mot fremmede, bekjente eller kamerater.

Reform – ressurscenter for menn tilbyr et lavterskel sinnemestringskurs rettet mot menn mellom 18 og 30 år. Kurset passer for personer som har utøvd, eller står i fare for å utøve vold mot fremmede eller bekjente. Deltakerne kan ikke ha utøvd vold mot noen i nær familie eller mot en partner/kjæreste.

Reform sitt sinnemestringstilbud har fokus på:

- bevisstgjøring av egne følelser, holdninger og adferd
- ansvar for egne følelser og egen adferd
- bevisstgjøring av konsekvenser for seg selv og andre
- nye strategier for å håndtere sinne på en sunn måte

Oppstart er **mandag 8. januar** fra kl. 17 – 19 med ni påfølgende og ukentlige samlinger. Siste kurskveld er mandag 12. mars. Kurset ledes av en erfaren terapeut og er basert på Reformets etablerte sinnemestringsmetodikk. Kurset finner sted i våre lokaler sentralt i Oslo.

Lav egenandel.

Les mer på www.reform.no eller ta kontakt med prosjektleder Hedda Hakvåg på telefon **47 65 20 56** eller epost hedda@reform.no

reform
RESSURSSENTER FOR MENN