

Målgrupp

Ungdomar och vuxna som har svårigheter att hantera sina impulser och som hamnar i olika destruktiva beteende.

Exempel:

- Aggressivitet
- Oro/nedstämdhet
- Missbruk
- Kriminalitet



Bli chef
över din
fjärrkontroll,
ställ in
rätt kanal!

Ett kognitivt program
för impuls kontroll

utvecklat av Gunilla Dobrin

rePULSE® – styr dina impulser

rePULSE® är en framgångsrik metod för träning i impuls kontroll. Utgångspunkten för arbetssättet är att problem med impuls kontroll beror på att personen haft kortsiktiga vinster av ett felaktigt beteende och saknar alternativa sätt att hantera situationen. Metoden visar på hur man själv kan ta kontrollen och styra sina impulser på ett nytt sätt.

Målet för rePULSE

Målet för arbetsmetoden är tydligt och konkret. Genom kunskap om hur tankar, känslor och beteende samverkar kan personen gå från ett okontrollerat destruktivt beteende till ett kontrollerat och klokt agerande.

rePULSE® bygger på ett kognitivt synsätt där personen får hjälpmedel och tränar sig på att hantera sina impulser på ett nytt sätt. Den är uppbyggd utifrån en triad med de tre hörnstenarna TANKE KÄNSLA och BETEENDE.

Ett kognitivt förhållningssätt

Kognitivt förhållningssätt är ett sätt att bemöta människor. Det är ett samarbete mellan två forskare som ger möjlighet till ökad förståelse och struktur.

Flexibel efter varje individ

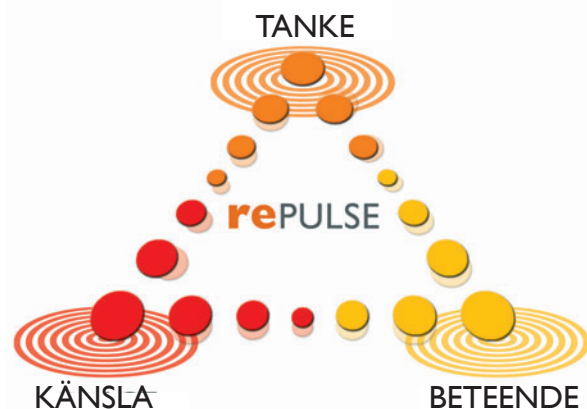
rePULSE® är flexibel och anpassningsbar efter varje individ. Träningen utgår från de situationer personen hamnar i och inriktas till det/de hörn där personen behöver hitta nya alternativ.

Det finns naturligtvis nyanser och gradskillnader mellan varje hörnsten av rePULSE® och de olika personernas behov.

Förhållningssättet med samarbete mellan två forskare kräver både förståelse och kunskap om arbetsmetodiken i rePULSE®.

Varje människa är expert på sig själv och med hjälp av öppna sökande frågor utforskar vi tillsammans vilka tankar och känslor som styr det destruktiva beteendet.

Personer som är aggressiva eller deprimerade hamnar ofta i tankefällor som i sin tur genererar känslor som gör att de beter sig på ett oförståeligt sätt.



- Vi ifrågasätter tankarna och letar efter tankefällorna - TANKE
- Vi undersöker vilka känslor som tankefällorna skapat - KÄNSLA
- Vi söker nya sätt att hantera känslorna - BETEENDE

