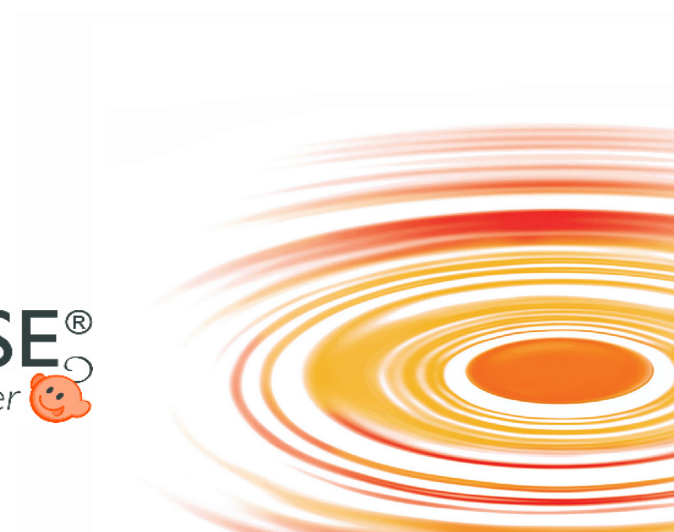
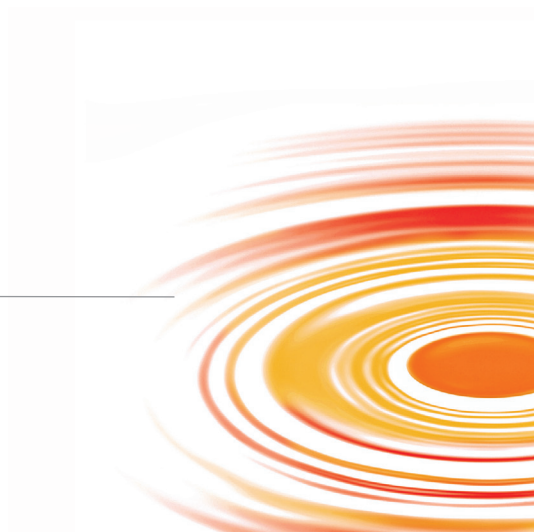


Du kan välja!

rePULSE AB

Galeasgränd 1 | SE-471 61 Myggenäs | SVERIGE
Tel. +46 (0)304 678320 | Mobil + 46 (0)703-796849
e-mail info@repulse.se | www.repulse.se

rePULSE[®]
styr dina impulser 



rePULSE - du kan välja

rePULSE är en etablerad metod för den som har svårigheter med att kontrollera sina impulser. Den är huvudsakligen framtagen för att det finns ett stort behov av en strukturerad och konkret träning som verkligen hjälper. Att kunna styra sina impulser och agera på ett mer konstruktivt sätt är viktigt.



Bakom rePULSE står Gunilla Dobrin som i många år arbetat terapeutiskt med både barn, ungdomar och vuxna med impulsstyrda beteenden.

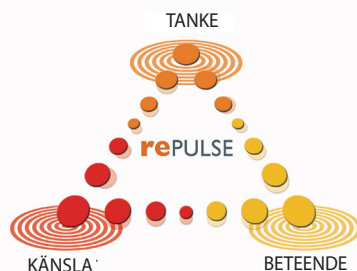
Gunilla utbildar personal inom förskola, grundskola, gymnasium, socialtjänst, BUP samt terapeuter som kommer i kontakt med personer som har beteendessvårigheter av olika slag. Nedstämdhet, aggressivitet, missbruk, kriminalitet, m.m. rePULSE är också ett bra verktyg i arbetet med dem som utsätter andra eller själva blir utsatta för mobbing.

Utvecklingen

Gunillas utgångspunkt var ursprungligen ART, den nu avlidne professor Arnold P. Goldsteins metod. För Gunilla gav det mycket bättre resultat att arbeta individuellt med varje persons specifika svårigheter i stället för i grupp. Vårt att poängtera är att professor Goldstein uppskattade Gunillas arbetssätt inriktat på individen.

Brister i impuls kontroll visar sig inte bara i ett aggressivt beteende utan på många olika sätt. Det kan också handla om att en person har för mycket impuls kontroll och därför uppvisar ett inåtvänt/depressivt beteende.

Utgångspunkten är att svårigheter med impuls kontroll beror på att personen ofta saknar alternativa sätt att hantera situationen och dessutom haft kortsiktiga vinster av ett felaktigt beteende. rePULSE visar på hur man själv kan styra sina impulser.



TANKE - Vi ifrågasätter tankarna och letar efter tankefällorna som styr det impulsiva beteendet.

KÄNSLA - Vi undersöker vilka känslor som tankefällorna skapat och vilka känsloreaktioner de utlöser.

BETEENDE - Vi söker nya sätt att hantera känslorna för att agera konstruktivt i situationen.

rePULSE - styr dina impulser

Målet med rePULSE

rePULSE riktar sig till barn, unga och vuxna och målet med arbetsmetoden är tydligt och konkret. En person som utbildas tränar på att få tankar, känslor och beteenden att samverka för att kunna gå från ett okontrollerat destruktivt beteende till ett kontrollerat och mer genomtänkt agerande.

rePULSE bygger på ett kognitivt synsätt där personen får hjälpmedel och tränar på att hantera sina impulser på ett nytt sätt. Metoden är uppbyggd utifrån en triad med hörstenarna TANKE - KÄNSLA, - BETEENDE

Skräddarsys för varje person

rePULSE-triaden gör metoden flexibel och anpassningsbar. Träningen utgår från individen där han/hon befinner sig just nu. Tillsammans undersöker vi vad som ligger bakom det destruktiva beteendet. För en person kan arbetet behöva inriktas på TANKE-hörnet för att tankarna styr beteendet. En annan person har större behov av att arbeta i KÄNSLO-hörnet för att han/hon agerar helt utifrån känslan. En tredje har god kontroll över känslorna och kan förstå att det sätt hon/han agerar är fel men behöver arbeta i BETEENDE-hörnet och hitta alternativa sätt att agera.

En lika viktig grundsten i rePULSE är förhållningssättet, som bygger på ett samarbete mellan två forskare.

Eftersom varje människa är expert på sig själv utforskar vi tillsammans vilka tankefällor och känslomässiga reaktioner som styr det destruktiva beteendet. Att arbeta med rePULSE blir därmed ett samarbete på högsta nivå.

Naturligtvis finns det nyanser och gradskillnader i varje hörn utifrån olika personers behov. Förhållningssättet mellan två forskare förutsätter både förståelse och kunskap om arbetsmetodiken i rePULSE.

För att lära sig och förstå på vilket sätt man arbetar med metoden krävs utbildning.

Kontakt

Information om utbildningar får du genom att kontakta oss på rePULSE:

telefon **0304-678320**

e-mail **info@repulse.se**, eller läs mer på vår

hemsida **www.repulse.se**

Känn dig varmt välkommen till oss med såväl stora som små frågor.

rePULSE[®]
styr dina impulser

