

# Vill du hjälpa människor i sorg?

– dödsfall, separationer  
och andra förluster



SVENSKA INSTITUTET FÖR

Sorgbearbetning

# Certifieringskurs i Sorgbearbetning

Utbilda dig i sorgbearbetning och få de verktyg du behöver för att möta och hjälpa människor i sorg. Certifieringskursen för Sorgbearbetning är en unik utbildning baserad på en pedagogisk metod som bygger på mer än 30 års beprövade erfarenheter kring vad som hjälper människor i sorg.

## Läker tiden alla sår?

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Sörjande får ofta höra välmenande men missriktade klyschor som "Det blir snart bättre", "Var stark för barnens skull" och "Livet går vidare". En vanlig missuppfattning är att sorg är en automatisk process som sker i stadier eller faser, vilket med tiden ger läkning. Visserligen behövs tid för läkning, men det är inte tiden i sig utan vad man fyller den med som avgör om man får läkning eller inte. Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorg förblir oförlöst. Frågan är hur man går tillväga för att på ett bestående sätt bearbeta och förlösa sorg?



” Innan kursen hade jag bra teoretisk förståelse kring sorgens uppkomst och process, däremot saknade jag verktyg för att hantera sorgen. Genom kursen har jag har lärt mig se på och förstå sorg ur ett praktiskt och känslomässigt perspektiv. Det har gett mig ett inre lugn och en trygghet i att möta både egen och andras sorg. Utöver konkreta arbetsverktyg har jag också lärt mig ett naturligt förhållningssätt till sorg. Med varmt hjärta rekommenderar jag kursen. ”

Senija Sarkis, Socionom

## Möta och hjälpa människor i sorg

Certifieringskursen för Sorgbearbetning riktar sig till dig som vill hjälpa sörjande att komma tillbaka till ett normalt fungerande liv. Kanske kommer du i kontakt med sörjande genom ditt arbete eller kanske har du upplevt egen sorg och vill hjälpa andra? Kursen är en av de mest kompletta utbildningar som finns gällande sorgbearbetning och metoden är väl etablerad med fler än en miljon hjälpta människor världen över.

Utbildningen har både ett upplevelsebaserat och ett teoretiskt innehåll där följande fyra kursmoment ingår:

Modul 1: Föreläsningar om sorg och sorgbearbetning

Modul 2: Pedagogiska övningar för egen sorgbearbetning

Modul 3: Teori och kommunikationsövningar för att möta människor i sorg

Modul 4: Praktisk genomgång av certifieringskursmaterial för egna kurser och föredrag

Metoden *Programmet för Sorgbearbetning* har vid oberoende studier<sup>1</sup> visat att över 94 procent av de sörjande uppger att de fått bestående läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster. Vidare rekommenderar över 96 procent av deltagarna kursen till andra efter avslutad kurs.

## Kursmål

Efter avslutad utbildning ska deltagaren:

- Tillägnat sig teorier och kunskaper om sorg och sorgbearbetning efter dödsfall, separationer och andra förluster.
- Kunna möta människor i sorg på ett professionellt och adekvat sätt.
- Erhållit konkreta verktyg för att kunna planera och hålla sorgbearbetningskurser enligt metoden *Programmet för Sorgbearbetning* i grupp eller enskilt.
- Kunna arrangera och hålla personliga föreläsningar kring sorg och sorgbearbetning.
- Bearbetat egen sorg med hjälp av metoden *Programmet för Sorgbearbetning*.

## Målgrupp

Kursen riktar sig till alla som i sitt yrkesliv möter och hjälper människor i sorg, men även till personer utan särskild yrkestillhörighet som vill ha ett kompletterande verktyg för att hjälpa sörjande. Bland våra deltagare finns psykologer, terapeuter, coacher, kuratorer, sjukvårdspersonal, diakoner, ledare och chefer på olika nivåer – men även personer som utifrån egna erfarenheter av sorg vill hjälpa andra.

<sup>1</sup>Att uppleva och bearbeta sorg (2007) Camilla Ihrmark, Mälardalens högskola, Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap

## Kursansvarig

Susanne Nilsson är utbildad vid The Grief Recovery Institute i USA och får, som en av åtta i världen, certifiera andra i metoden Programmet för Sorgbearbetning. Susanne utbildar psykologer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande. Hon utbildar även krisgrupper, hjälper barn och ungdomar i sorg, samt föreläser för vårdinrättningar, skolor och behandlingshem. Sedan år 2005 har Susanne utbildat fler än 1000 personer i metoden. Susanne Nilsson arbetade tidigare som rektor under drygt 20 års tid.



## Svenska Institutet för Sorgbearbetning

Svenska Institutet för Sorgbearbetning är ett utbildningsföretag vars verksamhetsidé är att ge människor tillgång till en metod för känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster. Vi hjälper människor i sorg och utbildar dessutom andra som möter sörjande. Vi anordnar även uppdragsutbildningar åt bl.a. företag, kommuner och skolor. Vi har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation, institution eller till annan rörelse av något slag.



**”** *Kursen har gett mig ett fantastiskt verktyg som verkligen fungerar. Alla bär vi på någon sorg eller förlust och jag tror att de flesta skulle ha nytta av att gå kursen. I mitt arbete och i möten med min personal har jag haft stor nytta av dessa kunskaper. Jag har gått många olika kurser, men denna är den enda som jag rekommenderar då den hållit i längden. Att gå kursen är den bästa investering jag gjort.* **”**

Lotta Mörner, VD för Barnens Montessoriakademi

### **Vår värdegrund är den anda i vilken vi bedriver vår verksamhet:**

- Vi erbjuder en trygg och säker miljö.
- Vi värnar om ett personligt och professionellt bemötande.
- Vi respekterar det unika hos varje människa.
- Vi tror på människans förmåga till egen läkning.
- Vi bygger vår verksamhet på praktisk erfarenhet av egen och andras läkning.

# Kursinformation

## Kurslängd

Kursen omfattar fem heldagar, måndag till torsdag kl.09<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> och fredag kl.09<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

## I kursen ingår

- Fem heldagar certifieringskurs
- Boken Sorgbearbetning (skickas efter kursanmälan)
- Kursmaterial med övningsuppgifter, föreläsningssanteckningar och kommunikationskompendium
- Kursmanualer för att hålla egna kurser både för grupper och individuella klienter
- Digitalt kurs- och föreläsningmaterial för användning i egen verksamhet
- Foldrar och texter för presentation av metoden för användning i egna trycksaker och hemsida
- Återträffar för egen sorgbearbetning löpande varje termin
- Personlig handledning kring metoden utan tidsbegränsning

## Kursavgift

För privatpersoner är kursavgiften 14 900 kr. Vid företagsfakturering tillkommer moms.

## Förkunskapskrav

Inga formella förkunskaper krävs, men boken Sorgbearbetning bör läsas innan kursstart.

## Undervisningsformer

Föreläsningar varvas med enskilt arbete, diskussioner och gruppövningar. På kvällstid behöver kursdeltagaren avsätta cirka en timme för hemuppgifter.

## Examinationsform och certifiering

För att bli godkänd på kursen krävs närvaro under hela kurstiden, samt att de övningar som ingår i utbildningen genomförs. Certifiering med diplom erhålls efter kursen, vilket ger kursdeltagaren rätten att arrangera kurser i grupp eller individuellt enligt metoden.

## Litteratur och kursmanual

Följande kurslitteratur och kursmanual ingår i kursavgiften.

- Friedman, R. & James, J.W. (2003) Sorgbearbetning: Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster.
- Friedman, R. & James, J.W. (2003) Programmet för Sorgbearbetning: Kursmanual för grupper och individuell sorgbearbetning.

Förslag på fördjupningslitteratur delas ut under kursen.

## Kursdatum och kursanmälan

För aktuella kursdatum och kursanmälan vänligen besök vår hemsida [www.sorg.se](http://www.sorg.se) eller kontakta oss via telefon 08-33 50 40. Antalet deltagare är begränsat till 18 personer. Våra utbildningar blir snabbt fyllda, varför vi rekommenderar en tidig anmälan.



” I mitt arbete med yrkesmässig rehabilitering har jag använt mig av sorgbearbetning. Metoden leder till att hinder hos individen försvinner. Det skapar förutsättningar att återfå energi och livsglädje, vilket gjort att många kunnat återgå till arbete efter flera års sjukskrivning. Många klienter har tidigare provat flera olika behandlingsmodeller mot bl.a. panikångest, utmattningssyndrom, missbruk och fibromyalgi. Ingen metod jag känner till har gett lika bra resultat som sorgbearbetning.



Madeleine Söderström, Rehabiliteringsansvarig

