

Under sorgen väntar glädjen

Om att finna läkning, sinnesfrid och livslust vid dödsfall, separationer och andra förluster.

Tiden läker alla sår. Förlorar du en står dig tusen åter. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått bort eller försvunnit in i en annans famn? Och hur gör du som förälder, i din yrkesroll eller som medmänniska för att hjälpa?

FÖREDRAGET

Frågorna kring sorg är ofta många. Vi får lära mycket om hur vi skaffar oss saker, men förvånansvärt lite om hur vi kan hantera förluster och förändringar. Utifrån egna erfarenheter av bl.a. dödsfall, separationer, missbruk och kriminalitet berättar Anders hur man kan vända smärta och förtvivlan till läkning och nyvunnen glädje. Personliga erfarenheter varvas med information om hur man kan genomföra ett sorgearbete och läka sina känslomässiga sår. Den konkreta och välbeprövade metoden Programmet för Sorgbearbetning presenteras. Anders delar även med sig av sin kunskap av att möta sörjande på ett bra sätt. Efter föredraget ges utrymme för diskussion och frågor.

På föredraget får du bl.a. veta:

- Vad sorg är och vad som kan utlösa den
- Vad som är normala sorgereaktioner
- Varför vi ofta blir ensamma i vår sorg
- Hur du bearbetar och förlöser din sorg
- Hur du möter sörjande på ett bra sätt

FÖRELÄSAREN

Anders Magnusson är utbildad vid The Grief Recovery Institute i USA. Som en av åtta i världen får han certifiera andra i metoden Programmet för Sorgbearbetning. Idag utbildar Anders psykologer, kuratorer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande. Han gästföreläser på högskolenivå och arbetar bl.a. med rehabilitering av långtidssjukskrivna och utbildning av kris- och beredskapsgrupper. Sedan starten år 2001 har han hjälpt fler än 1400 sörjande att bearbeta sin sorg.

SAGT OM FÖREDRAGET

”Ett uppfriskande föredrag. Det ger en skön känsla att på ett naturligt, kärleksfullt och ärligt sätt prata om svåra känslor.”

”Mycket bra. Gav konkreta råd på hur man kan hantera sorg.”

”Fick mig att tänka i lite andra banor. Upptäckte mycket mer sorg i mig än jag trodde fanns, men nu fick jag ord på det jag känner.”

PRAKTISKA DETALJER

Tid: 18:00 – 21:00 (fika serveras mellan 17:30 och 17:55)

Föredragshållare: Anders Magnusson

Plats: Tegnérgatan 24, Stockholm City

Pris: Avgiften om 300 kronor betalas kontant på plats. I priset ingår kaffe/te, en smörgås och frukt. Boken Sorgbearbetning kan köpas på plats för 200 kr.

FÖREDRAGSDATUM

Vänligen besök hemsidan för aktuella föredragsdatum.