



# Hjälpa andra

Certifieringskurs för att hjälpa människor  
i sorg, kris eller förändringsprocesser

[sorg.se](http://sorg.se)

# Certifieringskurs för Sorgbearbetning

*Certifieringskursen för Sorgbearbetning är speciellt framtagen för dig som vill ha tillgång till en konkret metod för att hjälpa sörjande. Kanske kommer du i kontakt med sörjande genom ditt arbete? Kanske har du upplevt egen sorg och känner att du vill hjälpa andra? Utbildningen ger dig de verktyg du behöver för att möta och hjälpa människor som drabbats av olika sorger och förluster. Utbildningen baseras på en pedagogisk metod som bygger på mer än 30 års beprövade erfarenheter kring vad som hjälper människor i sorg, kris och förändringsprocesser.*

## Kursbeskrivning

Kursen sträcker sig över fem dagar och har i enlighet med vår grundidé ett känslomässigt fokus. De första tre dagarna gör du ett eget sorgearbete med hjälp av metodens pedagogiska handlingsprogram, eftersom du behöver bota dina egna sorger och förluster innan du hjälper andra. Den egna bearbetningen varvas med föreläsningar kring sorg och sorgbearbetning, så att du får en djupare förståelse för vad oförlöst sorg beror på och vad det är i metoden som fungerar. Därefter följer två dagar kring hur du möter människor i sorg, vad du säger och inte säger, samt hur du rent konkret kan hjälpa andra utifrån den metod du själv har tillämpat under kursen.

## Certifiering

Som certifierad handledare får du hålla egna kurser i grupp och individuellt enligt formatet Programmet för Sorgbearbetning. Till din hjälp får du en komplett kursmanual med lärarhandledning och övningsuppgifter för dina deltagare. Uppstår frågor efter kursens slut ingår kostnadsfri handledning utan tidsbegränsning. Som certifierad får du även ett färdigt föredragsformat, samt foldrar och texter som du kan använda dig av i din verksamhet.

## Utvärdering av metoden

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

<sup>1</sup>Att uppleva och bearbeta sorg (2007) Camilla Ihrmark, Mälardalens högskola

# Praktisk kursinformation

## Kurslängd

Kursen omfattar fem heldagar. Kurstider kl.09<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> (sista dagen kl.09<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>).

## I kursen ingår

- Fem heldagar certifieringskurs
- Boken Sorgbearbetning (skickas efter kursanmälan)
- Kursmaterial, föreläsningsanteckningar och kommunikationskompendium
- Kursmanualer för att hålla egna kurser både för grupper och individuella klienter
- Föredragsformat med OH-bilder och bakgrundstext för egna föreläsningar
- Foldrar och texter för presentation av metoden för användning i egen verksamhet
- Återträffar för egen sorgbearbetning som hålls regelbundet varje termin
- Personlig handledning kring metoden utan tidsbegränsning

## Kursavgift

För privatpersoner är kursavgiften 14 900 kr. Vid företagsfakturerering 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.

## Certifiering

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

## Kursanmälan

Kurser erbjuds i Stockholm, Göteborg och Malmö. För aktuella kursdatum och anmälan vänligen besök vår hemsida [www.sorg.se](http://www.sorg.se) eller kontakta oss via telefon 08-33 50 40.

*”Innan kursen hade jag bra teoretisk förståelse kring sorg, däremot saknade jag verktyg för att hantera den. Kursen har lärt mig förstå sorg ur ett praktiskt och känslomässigt perspektiv. Den har gett mig ett inre lugn och en trygghet i att möta både egen och andras förluster. Jag har också fått ett naturligt förhållningssätt till sorg. Med varmt hjärta rekommenderar jag kursen.”*

Senja Sarcis, Socionom



*”Jag har äntligen fått en okomplicerad och fungerande metod att använda när jag vägleder andra. En enkel metodik som verkligen håller vad den lovar. I min coaching är det en verklig ”konservöppnare” när inget framtidsprat räcker till. En lösning på de sorger som vi människor ofta går och bär på. Jag har dessutom själv blivit kvitt det emotionella bagage jag burit på.”*

Hans Korduner, Coachutbildare

*”I mitt arbete med rehabilitering har jag bl.a. använt mig av sorgbearbetning. Våra klienter har diagnoser som panikångest, utmattningssyndrom, fibromyalgi och missbruk. Metoden leder till att hinder hos individen lindras eller elimineras. Det ger ny energi och livsglädje, vilket gjort att många återgått till arbete efter flera års sjukskrivning. Sorgbearbetning som verktyg rekommenderar jag varmt.”*

Madeleine Söderström, Rehabiliteringsansvarig jHouse

