

Certifieringskurs för Sorgbearbetning™

Ett konkret verktyg för att hjälpa andra uppnå känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster.

Tiden läker alla sår. Var stark för barnens skull. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått hädan eller försvunnit in i en annans famn?

SORG

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen på en förändring av något slag. Dödsfall och skilsmässor är de situationer som oftast förknippas med sorg. Separationer, övergrepp, relationsproblematik (till partner, föräldrar, barn, vänner, kollegor), egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig, är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg. Även utbrändhet/utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom.

BAKGRUND

Svenska Institutet för Sorgbearbetning är politiskt och religiöst obundet. Kursmaterialet och metoden vi använder oss av är utvecklat av John W James och Russell Friedman, vilka personligen hjälpt fler än 25 000 sörjande under de senaste 30 åren. I Sverige har deras koncept funnits sedan år 2001 och redan går drygt 300 personer årligen våra kurser.

Certifieringskursen för Sorgbearbetning™ är en unik utbildning i hur man hjälper andra bearbeta och förlösa sin sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster. Kursen är även utformad för att ge dig kunskap om hur du kan förlösa din egen sorg, så att du och de du hjälper, åter kan delta helt och fullt i livet.

KURSBESKRIVNING

Kursen stäcker sig över fem intensiva heldagar och har i enlighet med vår grundidé ett känslomässigt innehåll. Utbildningen bygger både på deltagarnas egna personliga erfarenheter och på traditionell undervisning. I kursen ingår det att man genomför egen sorgbearbetning, eftersom vi behöver bottna i våra egna erfarenheter innan vi hjälper andra. Vi brukar lite skämtsamt säga "vem vill ta dykcertifikat med någon som inte har dykt?". Det innebär bland annat att de som genomgår utbildningen läser boken Sorgbearbetning inför kursstart, genomför de handlingar som ingår i Programmet för Sorgbearbetning™, samt gör hemuppgifter på kvällarna.

Vi som kommer i kontakt med sörjande behöver hjälpa dem att möta alla de känslor som förlusten utlöst. Sörjande är inte hjälpta av att vi förmedlar intellektuella idéer som distanserar dem. Kunskap om sorg och om hur man känslomässigt hjälper sörjande är därför kursens huvudfokus.

PRAKTISKA DETALJER

Kurslängd: 5 heldagar

Kurstid: Kurstid måndag till torsdag 09:00 till 17:00. På fredagen är kurstiden 09:00 till 15:00. Avsatt dessutom en timme per kväll för hemuppgifter.

Plats: Stockholm, Göteborg eller Malmö (se respektive kursdatum på nästa sida)

Kursledare: Anders Magnusson i Stockholm och Susanne Nilsson i Göteborg och Malmö

Avgift: 12 900 kronor för privatpersoner. För företagsfakturerings tillkommer moms. Privatpersoner kan välja att dela upp betalningen på tre månader mot en avgift om 300 kronor eller över fem månader mot en avgift om 500 kr.

Kursmaterial: Litteratur, kursmaterial, kursmanual och fika ingår.

Övrigt: Certifiering med diplom erhålls efter slutförd kurs.

CERTIFIERING

Utbildningen leder till att du som certifierad handledare i sorgbearbetning kan hålla egna kurser för både grupper och individer. Till din hjälp får du två kompletta kursmanualer som innehåller lärarhandledning och hemuppgifter för dina deltagare. Kursmaterialet är kopplat till boken Sorgbearbetning, vilket ger dig tillgång till ett komplett verktyg för sorgbearbetning. Skulle frågor uppstå då du håller egna kurser så kan du kontakta oss för kostnadsfri handledning. Vi går även igenom praktiska frågor kring hur du kan komma igång med egna sorgbearbetningskurser i grupp eller individuellt.

I materialet som lämnas ut under kursen finns även ett föredragsformat för att hjälpa dig förmedla dina lärdomar till din organisation och till dina klienter. Under utbildningen ägnar vi även tid åt hur du bäst möter människor i sorg.

REFERENSER

Media

TV4, DN, SvD, ICA Kuriren, Tidningen Hälsa, P1, P4, m fl (se vidare www.sorg.se/pressklipp/artiklar)

Organisationer

Montessori Bjärred: Rektor Susanne Nilsson, 070-819 49 06
Profylaxgruppen: VD och grundare Anna Wilsby, 070-770 88 51
Värmdö kommun: Förvaltningschef Elisabeth Fredell, 070-593 52 42
Hatten Behandlingshem: Föreståndare Mikael Grahn, 073-384 95 77
Axelsons SPA och Axelsons Friskvård: VD Patrick Wahlberg, 070-760 74 00

Tidigare kursdeltagare

Heidi Knutsson, 45 år

”Jag gick egentligen bara för min egen skull, men har fått ut så mycket mer än jag trodde. Utöver redskap för att möta andra människor i sorg fick jag bearbeta min egen sorg och känner mig idag mer harmonisk och tillfreds med mig själv och livet. Jag uppskattade även den enorma värmen från alla deltagarna. Kursledaren och själva programmet kändes så riktigt, givande och läkande. Jag rekommenderar kursen varmt till alla som kan vara intresserade.”

Christer Sjögren, 42 år

”Jag fick ut betydligt mer än jag förväntat mig. Speciellt uppskattade jag övningarna, människorna som gick kursen och kursledaren. Kurspärmen vi fick var suverän och det var även förfriskningarna. Jag kände att jag kom väldigt nära de andra kursdeltagarna och kursledarens skicklighet på att möta varje individ var otroligt att se. Jag är tacksam över att ha fått delta och ta del av all information och kontakten med dessa människor. Jag rekommenderar verkligen kursen och jag tror att alla skulle må bra av att gå den.”