

Sorgbearbetning:

Under sorgen ligger glädjen och väntar

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? Och hur gör du som förälder, i din yrkesroll eller som medmänniska för att hjälpa?

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 vi använder oss av i Programmet för Sorgbearbetning™ är utvecklat av John W James och Russell Friedman som personligen hjälpt fler än 25 000 sörjande under de senaste 30 åren. I Sverige har konceptet funnits sedan år 2001 och idag går drygt 300 personer årligen Svenska Institutet för Sorgbearbetnings kurser.

Programmet för Sorgbearbetning™ är en kurs i hur man bearbetar och förlöser sin sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster. Kursen är utformad för att ge dig kunskap om hur du kan förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet.

KURSUPPLÄGG

Innan kursstart rekommenderar vi att du läser boken Sorgbearbetning, vilken vi skickar till dig efter din anmälan. Genom att läsa och reflektera kring dina gamla föreställningar om sorg förbereder du dig mentalt på kursens sorgearbete. Under workshopen tar vi reda på vilka förluster som har påverkat våra liv, samt genomför de handlingar som behövs för att bearbeta och förlösa sorgen kring det som är ofullständigt. Detta varvas med föreläsningar och andra övningar för att fördjupa vår medvetenhet kring den oförlösta sorgens orsaker och dess verkan. Inledningsvis sitter vi i en större grupp om 15-20 personer. Vi presenterar oss då kort för varandra, går igenom kursupplägget och diskuterar hur vi kan stödja varandra. När vi gör vårt individuella sorgearbete sitter vi i mindre grupper om 3-4 personer, grupper som är desamma under hela kursen.

PRAKTISKA DETALJER

Kurslängd: 3 heldagar 09:00-17:00. På kvällarna behöver du avsätta en timme för hemuppgifter.

Plats: Stockholm

Kursledare: Susanne Nilsson

Avgift: Kostnaden för privatpersoner är 5 900 kronor. 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 och fika ingår.

Övrigt: Ta gärna på dig bekväma kläder och inneskor/tofflor. Det kan även vara bra att avsätta tid för vila och reflektion dagen efter kursen.

REFERENSER

Media

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

Organisationer

Montessori Bjärröd: 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

Ann-Britt Svensson, 46 år - administratör

"Som min livssituation såg ut när jag anmälde mig så hade jag knappt kunnat tro att jag skulle få vara med om en sådan inre förändring som kursens resultat blev. Jag har redan rekommenderat flera som jag känner att gå kursen. Att gå kursen var det bästa jag gjort hittills i mitt liv."

Anders Öster, 47 år - snickare

"Jag tyckte att det var skönt att komma till en grupp där man fick tala till punkt utan att bli avbruten. Att få ge uttryck för mina tankar och känslor kring min livssituation. Jag tycker att jag har fått ett annat inre lugn efter kursen, även om det tog ett par-tre månader efter kursens slut att komma dit. Jag har rekommenderat kursen till ett flertal vänner och bekanta."