



# Egen bearbetning

Workshop för egen bearbetning vid olika sorger och förluster

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



SVENSKA INSTITUTET FÖR  
Sorgbearbetning

# Workshop i Sorgbearbetning

*Workshop i Sorgbearbetning är speciellt framtagen för dig som i ditt arbete eller privatliv drabbats av olika sorger, kriser och förändringar. Utbildningen ger dig tillgång till en konkret metod för att långsiktigt och bestående bearbeta sorgen och smärtan efter olika förluster och förändringar.*

## 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 kommentarer 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. Tid behövs för läkning, men det är *vad du gör* under tiden som avgör om du får läkning eller inte. Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorgen förblir obearbetad. Kursen ger dig kunskap och verktyg om hur du på ett bestående sätt kan bearbeta och förlösa din sorg.

## Kursbeskrivning

Kursen stäcker sig över tre dagar och har i enlighet med vår grundidé ett känslomässigt fokus. Under kursen får du göra ett eget sorgearbete med hjälp av vår metod. Den egna bearbetningen varvas med föreläsningar kring sorg och sorgbearbetning, vilket ger dig en djupare förståelse för vad oförlöst sorg beror på och vad det är i metoden som fungerar. Kursen ger dig även verktyg för att bearbeta ytterligare förluster och förändringar. Efter kursen har du möjlighet att göra ytterligare sorgbearbetning på våra kostnadsfria återträffar som hålls en gång per månad.

## Vad är sorg?

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen på en förändring av något slag. Dödsfall och skilsmässor är det som oftast förknippas med sorg. Andra exempel på förluster som kan orsaka sorg är separationer, övergrepp, konflikter, förlust av tillit och trygghet, egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som du hade tänkt sig. Även koncentrations-svårigheter, energiförlust och humörsvingningar kan bero på oförlöst sorg.

# Praktisk kursinformation

## Kurslängd

Kursen omfattar tre heldagar. Kurstid kl.09<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>.

## I kursen ingår

- Verktyg för egen sorgbearbetning
- Kunskap om sorg och sorgbearbetning
- Boken Sorgbearbetning (skickas efter kursanmälan, bör läsas innan kursstart)
- Kursmaterial och föreläsningssanteckningar
- Återträffar för ytterligare egen sorgbearbetning

## Kursavgift

För privatpersoner är kursavgiften 5900 kr. Vid företagsfakturerering tillkommer moms.

## Undervisningsformer

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

## Kursanmälan

Kursen erbjuds enbart i Stockholm. 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.

## Susanne Nilsson, kursansvarig

Susanne är utbildad vid The Grief Recovery Institute och får som en av nio i världen certifiera andra i Programmet för Sorgbearbetning. Hon är även utbildad terapeut och coach. Tidigare arbetade Susanne som rektor under 20 års tid. Idag handleder hon krisgrupper, hjälper barn och ungdomar i sorg, samt föreläser för bl.a. vårdinrättningar och skolor.



*“Vi lär ut en metod, ger stöd och handledning, samt erbjuder en trygg och säker miljö – men det är du som genomför ditt eget sorgearbete.”*

*"I mer än fem år försökte jag hantera sorgen efter min dotter som tog sitt liv. När nästa stora förlust drabbade mig hade jag inte kraft att klara av den. Kursen blev min räddning. Jag upptäckte att det fanns ett sätt att både läka mina stora sorger och att ta hand om alla de mindre förluster som kantat min väg genom livet. Jag vet inte hur jag hade klarat mig utan metoden för sorgbearbetning."*



Stina Näslund, Samtalsterapeut



*"Efter 30 års äktenskap valde min fru att lämna mig. Skilsmässan kom som en chock och försatte mig i en livskris. Kursen fick mig bokstavligen att vända ut och in på mig, mina värderingar och mitt känsloliv. Det var en smärtsam och omvälvande upplevelse, men hur motsägelsefullt det än låter var det samtidigt lugnande. Kursen gav mig hjälp, råd och mod att gå vidare."*

Göran Sachs, Senior Advisor

*"Kursen och verktygen har betytt att jag fått förmågan att leva vidare i glädje och tacksamhet istället för i smärta. Jag känner en otrolig frihet och har äntligen försonats med det jag har gått igenom. Andra metoder kanske är bra, men den här har varit bäst för mig. Det finns inga genvägar att bli kvitt obearbetad sorg. Att få förmedla detta verktyg vidare till andra är glädje och magi för mig."*



Medina Törrissen, Coach