

# Att möta och hjälpa människor i sorg

Kris- och sorgbearbetning  
vid dödsfall, sjukdom och  
andra förluster



SVENSKA INSTITUTET FÖR  
Sorgbearbetning

# Temadag med Landstinget Gävleborg: Kris- och sorgbearbetning

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Samtidigt saknar de flesta kunskap om hur man kan genomföra ett sorgearbete. Sörjande får ofta höra välmenande men missriktade klyschor som "Det blir snart bättre", "Var stark för barnens skull" och "Livet går vidare". Kommentarer som ofta leder till att sörjande isolerar sig med sin sorg och i förlängningen riskerar att utveckla psykisk ohälsa. En vanlig missuppfattning är att sorg är en automatisk process som sker i stadier eller faser, vilket med tiden ger läkning. Visserligen behövs tid för läkning, men det är inte tiden i sig – utan vad man fyller den med – som avgör om man får läkning eller inte. Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorg förblir oförlöst. Frågan blir därför hur kan ge ett bra bemötande och göra för att på ett bestående sätt bearbeta och förlösa sorg?

## Program

**09:00 – 09:30**

**Kaffe med smörgås och utdelning av kursmaterial**

**09:30 – 09:35**

**Välkomnande av Charlotte Agnevik Jonsson**

**09:35 – 10:45**

**Kris och sorg: Fakta, myter och tillfälliga lättnader**

- Vad kris och sorg är, samt händelser som kan utlösa kris- och sorgereaktioner
- Allmänt spridda myter om sorg
- Vanliga strategier för att skaffa sig tillfällig känslomässig lättnad

**11:00 – 12:15**

**Sorgbearbetning: En beprövad metod för känslomässig läkning**

- Vad oförlösta känslor av sorg oftast beror på
- Hur sorg kan bearbetas och förlösas
- Beskrivning av de komponenter som ingår i metoden

**12:15– 13:15 LUNCH** (ingår ej, lunchrestaurang finns)

**13:15 – 14:45**

### **Rådgivarens egen sorg: Hinder och möjligheter**

- På vilket sätt din egen sorg kan hindra och begränsa ditt arbete
- Hur du gör dina egna personliga erfarenheter till din främsta styrka
- Övning: Medvetandegörande av egna självupplevda förluster

**14:45 – 15:00 FIKA MED KAFFEBRÖD**

**15:00 – 16:30**

### **Möta människor i kris och sorg: Ett känslomässigt förhållningssätt**

- Fokus och målsättning med ett lämpligt bemötande
- Hur du ökar den drabbades egna delaktighet
- Övning: Möta sörjande på ett professionellt och adekvat sätt

**16:30**

**Dagen avslutas med utdelning av boken *Sorgbearbetning***

## **Föreläsaren**

Anders Magnusson är utbildad vid *The Grief Recovery Institute* i USA. Som en av åtta i världen får han certifiera andra i *Programmet för Sorgbearbetning*. Efter att ha fått egen känslomässig läkning utbildar Anders idag psykologer, kuratorer, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande. Han gästföreläser på högskolenivå och arbetar bl.a. med rehabilitering av långtidssjukskrivna, samt utbildning av krisgrupper.



## **Praktisk information**

**Tid:** 09:30 – 16:30 (*Obligatorisk närvaro under hela kurs tiden p.g.a. övningar.*)

**Datum:** Torsdag den 13 oktober 2011

**Plats:** Konferensrum Brömssalen, Gävle sjukhus, ingång 11, nb (Hilton)

**Övrigt:** Boken *Sorgbearbetning* delas ut till alla deltagare i slutet av kursdagen.

*“ Innan utbildningen hade jag en bra teoretisk förståelse kring sorgens uppkomst och process, men jag saknade konkreta verktyg för att hantera sorgen. Jag fick lära mig att se på och förstå sorg ur ett praktiskt och känslomässigt perspektiv. Det har gett mig ett inre lugn och en trygghet i att möta både egen och andras sorg. ”*

**Senija Sarkis, Socionom**



*“ När pappa dog visste jag inte hur jag skulle gå vidare. Allt blev nattsvart, jag kunde inte ens gråta. Jag försökte hantera sorgen genom att inte komma för nära det som påminde mig om saknaden. Till slut var han nästan borta, alldeles suddig. Med dessa nya verktyg har pappa blivit min bästa vän och finns med mig i allt jag gör. ”*

**Karin Lönnkvist, Överläkare**



SVENSKA INSTITUTET FÖR

**Sorgbearbetning**



**Landstinget  
Gävleborg**