

Hitta vägen ut ur sorgen

KURS. Tidningarna draperas med svarta rubriker, starka ord som mord, saknad och sorg. Tusentals rosor påminner om hur skör livslinjan är. Anders Magnusson, som håller kurser i sorgbearbetning, menar dock att vi i dag har ett onaturligt förhållande till sorg. "Tiden läker alla sår", "sörj i ensamhet", "var stark", "var inte ledsen", "ersätt förlusten" eller "håll dig sysselsatt" är några av de myter som han vill slå hål på.

Läkning tar tid

– Man ska vara stark, ta sig i kragen, det är sånt som vi fått lära oss sedan vi var små. Klart att man behöver tid för att läka sina sår, men det är vad man gör med den tiden som avgör läkningen, inte tiden i sig, säger Magnus Andersson på Svenska institutet för sorgbearbetning.

Anders Magnusson tog itu med sin egen sorg efter moderns bortgång med hjälp av en bok av en amerikansk författare som förlorat sin familj. Nu har han lagt ekonomikarriären åt sidan för att i stället lära andra hur man sörjer klart. Han håller kurser för sörjande och närstående till sörjande.

– När man har sorg bär man på en känsla av att vara ofull-



Målet med kurserna på Svenska institutet för sorgbearbetning är att deltagarna till slut ska bli känslomässigt fria och förlåta sig själva. Foto: PRESSENS BILD

ständig. Det är viktigt att sätta ord på känslor, tacksamhet eller ilska, riktat till motparten. Går det inte att prata med den faktiska personen kan man uttrycka känslorna i en annan människas närhet, säger Anders Magnusson.

Vid första kurstillfället gör deltagarna ett diagram över vilka förluster man varit med om. Ofta får man bear-

beta en annan sorg än den man kommit för; gammal, förträngd sorg dyker upp. Därefter bestämmer man sig för en relation att jobba med, går igenom både positiva och negativa händelser, och kommunicerar det slutligen till motparten. Det handlar om att bli känslomässigt fri och att förlåta sig själv.

"Hjälp att släcka elden"

– Hos en terapeut tar man reda på orsaken, men får inte hjälp att släcka elden. Man samtalar om relationen till exempelvis sin pappa, men när ingen känslomässig dimension. I stället bör man uttala känsl-

orna till pappan i direkt form. Man måste känna smärta för att kunna bearbeta den och nå känslomässigt läkning, säger Magnus Andersson.

Maud Ahlgren gick i terapi i fyra år utan att bli fri från sin sorg. I våras deltog hon i Magnus Anderssons sorgbearbetningskurs.

– Man pratar, skriver, delar med sig till andra och får en struktur på det. Det är tre komponenter som ger en helhet. Tanken blir klarare för att man måste formulera sig, de som deltar i kursen är ju inte insatta i problematiken eller känslomässigt engagerade. Jag

tycker att det här fungerar, säger Maud Ahlgren.

Fortsätter på egen hand

Kursen är tänkt att ge deltagarna kunskap så att de i framtiden kan hantera och bearbeta sorg på egen hand.

– Jag är alltid skeptisk till sådant här från början, men det här är inget flumprogram, utan faktisk handledning hur man ska gå tillväga. Jag har fått verktyg att förstå hur jag ska gå igenom sorgen, få sörja klart och komma över min självömskan, säger Maud Ahlgren.

Susanne Ekman
susanne.ekman@city.se

KURS FÖR SÖRJANDE

Sorgbearbetningskurs: Kurslängd 12 veckor, ett möte om två timmar per vecka, samt en till två timmar för hemuppgifter.
Kursavgiften är 3 900 kronor plus moms.
Kursen hjälper deltagaren att bearbeta smärtan av sina förluster, att försonas med det förflutna och känna frid.
Kurstillfällen: söndagar 10.00–12.00 måndagar 18.00–20.00 tisdagar 12.00–14.00

UTBILDNING FÖR ATT LEDA EGNA KURSER

Certifieringskurs för sorgbearbetning:
Utbildningen är speciellt framtagen för den som vill hjälpa sörjande att komma tillbaka till ett normalt fungerande liv.
Denna utbildning leder till att den certifierade kan hålla egna kurser i sorgbearbetning för både grupper och enskilda individer.
Kurslängd fem dagar, onsdag till söndag.
Kursavgiften är 9 900 kronor plus moms.

ENDA SYFTET ÄR ATT GE HJÄLP

Svenska institutet för sorgbearbetning är politiskt och religiöst obundet. Enda syftet är att hjälpa sörjande med sorgbearbetning. Du hittar institutet på www.sorg.se



Magnus Andersson.
Foto: SUSANNE EKMAN

hjälp sörjande med sorgbearbetning. Du hittar institutet på www.sorg.se

För dig som precis har gått ut gymnasiet och har lite bråttom

Nu kan du tjuvstarta din karriär som grafisk designer, art director, copywriter eller marknadsförare med att gå en kurs på Berghs School of Communication.

Våra nya introkurser startar 9 oktober och omfattar tio kvällar tillsammans med några av våra mest erfarna lärare.

Välkommen på informationskväll den 24 september. För mer information och anmälan, ring 08-587 550 00 eller besök www.berghs.se.



BERGHS
SCHOOL OF
COMMUNICATION

GRUNDKURS I MASSAGE

Stockholm lör-sön
Rygg och nacke: 25-26/10
Helkroppsmassage: 29-30/11
Fortsättningskurs: vt 2004
Kursavgifter 1192:-+ moms/helg
Sittande massage 3.5 tim
8/11 resp 22/11, 500:-

www.Titta-hit.nu
Hälsoprogrammet
656 55 50

RYSKA

- Terminkurser vid universitet i Moskva och S:t Petersburg. Fr. 18 800 :- inkl bostad.

STUDIEMEDELSBERÄTTIGAT

- 2-veckors kurs i S:t Petersburg eller Svarta havet, 3 650:-
- Alla nivåer, även nybörjare.

Tel 08-651 45 23

www.iventus.se

Kvällskurser med start från 30 september
Stärk din yrkesroll
Projektledning | Webbinformatör | Photoshop
Illustrator | Dreamweaver | Flash | TV-Reportage
TV-Manus | TV-Redigering och mycket mer...
08-442 95 00 | www.medieskolan.se



I Stockholm finns 990 000* personer som är intresserade av skola och utbildningsfrågor.

*Orvesto Konsument 2003:1

JOBB

Är du medelålders eller pensionär?

Nu söker vi flera medarbetare för enklare telefonarbete till vårt fräscha nyöppnade kontor på Södermalm.

Vi söker dig som är glad, positiv och gillar nya utmaningar. Vi kan erbjuda flexibla arbetstider. Du kan arbeta dagtid, kvällstid eller helger. Vi vill dock att du kan arbeta minst ett pass per vecka.

Tidigare erfarenhet av telefonarbete behövs ej eftersom vi internutbildar våra anställda. Ett krav är att du behärskar svenska i tal och skrift.

CBH

För mer information ring
Janne, tfn 08-505 760 00 eller
Alf, tfn 08-505 760 60.

Annonsera under Plats i Stockholm City. Kontakta Lena Brännström tel 50656342, Annsophie Runesdotter tel 50656364.