



Anders Magnusson, grundare och vd.

Så hanterar du förluster och förändringar i livet

Att drabbas av olika förluster innebär många smärtsamma känslor. Oavsett om det handlar om separationer, konflikter, sjukdom eller dödsfall. – I vissa fall kan sorgen bli ett stort hinder i ditt liv, men det finns hjälp att få, säger Anders Magnusson, vd och grundare av Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Ladda ner unik e-bok om sorgbearbetning – klicka här

Under livets gång får vi vara med om både glädje och sorg. Men det är framförallt sorgen som kan sätta sina spår i människors liv. Hur länge sorg varar, på vilket sätt den yttrar sig och hur mycket plats den tar i livet är individuellt. Vanligt är dock att känna sig nedstämd, ha svårt med koncentrationen och ha låg energi.

– Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion, men i vår kultur hanterar vi ofta sorgen på ett intellektuellt och förnuftsbaseerat sätt. Det ger ofta sörjande stor förståelse – men sällan någon känslomässig läkning, säger Anders Magnusson.

En inkapslad, oförlöst sorg kan ge både fysiska, psykiska och sociala problem. Ändå får vi lära oss förvånansvärt lite om hur vi kan hantera förluster och förändringar.

Myter om sorg

Istället för konkreta verktyg får sörjande ofta välmenande råd som går ut på att den sörjande inte ska vara ledsen och att tiden läker alla sår. Denna kunskapsbrist gör att sörjande i förlängningen ofta blir känslomässigt isolerade med sin sorg och smärta. Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem.

- Var inte ledsen
- Var stark (för andras skull)
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

Tillfälliga lättnader

När det vi lär oss inte fungerar försöker vi ofta hantera våra känslor på andra sätt. Vanligt är att sörjande försöker fly smärtan genom alkohol, arbete, shopping eller mat. Det fungerar kanske tillfälligt, men ger inga bestående resultat. Efter ett tag kommer tankarna och känslorna tillbaka – och man behöver söka nya tillfälliga lättnader.

– För att få bestående resultat är kommunikation nyckeln. I arbetet med tusentals sörjande har vi sett vad som fungerar och vilka de vanligaste fallgroparna är. Det är denna kunskap vi försöker förmedla vidare till andra genom kurser, bokutgivning och föredrag, säger Anders Magnusson.

Gratis föredrag – läs mer här

En erfarenhetsbaserad metod

Anders Magnusson grundade Svenska Institutet för Sorgbearbetning år 2001 efter att han själv fått hjälp med sin sorg efter hans mammas död i lungcancer. En unik metod från USA som bygger på 35 års erfarenhet av vad som hjälper sörjande fick honom att må bättre och klara av de smärtsamma känslorna. – Då bestämde jag mig för att ta hit metoden till Sverige. Jag kände att den saknades här. Under de senaste tolv åren har vi hjälpt närmare 3000 sörjande, men vi utbildar även personer som möter människor i sorg. Bland de vi utbildat finns bl.a. psykologer, sjukhuspersonal och människor som själva varit med om sorg och som utifrån den erfarenheten vill hjälpa andra. Det häftiga är att de vi utbildat i sin tur hjälpt mångdubbelt fler. Vi har också gett ut en gratis e-bok om metoden för att sprida kunskapen vidare till än fler, säger Anders Magnusson.

Titta, ladda ner e-boken GRATIS – klicka här



Kampanjnytt

Så gick Jessica ner i vikt
Xtravaganza

Ny superkatalog – 20 nya husmodeller
Värsåsvillan.

Så kan du få jobb – efter 4 veckor
Connys trafikskola

Här är succéserumet för fransarna
Eleven

Testa direkt: Är du överviktig?
Bariatric Center



Så kommer du i form – på kort tid
"Ett väldigt enkelt sätt".



De bästa tipsen för ett lyckat altanbygge

Så gör du för att raket ska passa



Så undviker du farliga ryggskador

Här är enkla lösningen.



Ny bluetooth-klocka – till mobiltelefonen

"Du slipper ta upp telefonen ur fickan hela tiden."



Fönsterbyte kan ge sänkta elräkningar

Sköt förra årets energikostnader i höjden? Då kan ett enkelt fönsterbyte vara lösningen.

Mer än 4,4 miljoner nöjda kunder. Små däckpriser!



Klicka här och beställ däck enkelt online!
dackonline.se



Sitter du mycket vid datorn?

Klar och ren luft gör dig pigg, effektiv och ökar kreativiteten

Få 25 % rabatt – från 50 kr/mån

