



Sök recept

Sök övrigt innehåll

Här söker du recept. Du kan söka med ett eller flera ord.

SÖK

Veckans bästa recept | Favoritrecept

MAT & DRICK HEM & TRÄDGÅRD **KROPP & SJÄL** SPELA & TÄVLA TEST & RÅD KALENDER & RESOR BLOGGAR DISKUTERA & FRÅGA

Hälsa

Relationer

Mode &amp; Skönhet

Välgörenhet

## Experten: Lär dig bearbeta din sorg

07-10-26 10:25

**RELATIONER** Vad gör vi med gammal sorg som har frusit fast? Det kanske har gått några år sedan vi gjorde den där förlusten, men vi har aldrig riktigt kommit vidare. Ett sätt kan vara att gå en kurs i sorgbearbetning.

– Många av oss går omkring med obearbetade sorger för att vi helt enkelt inte vet hur vi ska handskas med dem, säger Christina Ahlstedt, samlingspedagog i Högbo församling i Göteborg.

Christina Ahlstedt har hållit kurser i sorgbearbetning sedan två år. Hon har på nära håll följt människors sorgeprocesser och sett dem komma ut på andra sidan. – Efter sista gången brukar de se glada och befrjade ut. Mer levande. Jag vet att de kommer att väga mer i livet, för nu har de vågat lyfta på locket till det som skrämt dem mest.

När Christina Ahlstedt utbildade sig till kursledare i sorgbearbetning, fick hon själv gå igenom samma process. Det var ungefär ett år efter att hennes mamma gått bort.

– Det bästa är att man får med allt. Både det man är tacksam för och det man helst vore annorlunda.

Jag fick inventera hela min relation med mamma, vilket gjorde att jag fick en mer nyanserad bild av henne. Och mig själv.

För en av vinsterna med kursen är, enligt Christina Ahlstedt, att man inte bara bearbetar en sorg utan att man också blir mer medveten om sig själv och sina mönster.

– Att bli medveten om sin historia, gör att man lättare kan leva i nuet. Om man i stället fastnar i det gamla, binder det energi och gör att vi lätt blir bittra.

I Högbo är en sorgbearbetningskurs upplagd så att man träffas vid sju tillfällen. I början lär man känna varandra i gruppen och samtalar kring vår egen erfarenhet av att möta människor i sorg.

Efter ett par kurstillfällen går innehållet över till att bli mer personligt och där man till slut bearbetar den förlust man själv valt ut. När en person i gruppen berättar sitter de andra tysta utan att kommentera.

För att avsluta bearbetningen måste man försonas med det som hänt. Det gör man genom att uttrycka sina ursäkter och sin förlåtelse, sådant man tidigare lämnat oförsonat.

När allt är sagt avslutas bearbetningen med att man skriver ner sina förlätelser, ursäkter och andra känslomässiga yttranden i ett brev som man sedan läser upp i gruppen.

Det sista man skriver i brevet är "Nu vill jag lägga det gamla bakom mig. Nu tar jag farväl".

Mer info: [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

Klicka här för att läsa mer om sorg!

Av: Anna-Lena Bjarneberg

### CHRISTINA AHLSTEDTS RÅD TILL SÖRJANDE

Om du vill avsluta en relation – ta fram ett foto på personen om du har – sätt det framför dig och skriv ett brev där du lägger fram dina tankar. Avsluta med att skriva att du nu går vidare i livet.

Delta i en kurs i sorgbearbetning gärna ensam eller med någon annan



### BLOGGAR KROPP&SJÄL



#### Kolhydratproblem

"Det har blivit dags att gå vidare.

Just nu förbereder jag en ..."



#### Att tappa livslusten

"I torsdags flyttade barnens pappa. Det var med blandade känslor men samtidigt gav det mig lugn och ..."



#### natur, promenader

"Har många bilder från Gränna, här var en gammal skylt som jag tyckte var trevlig. Regn har vi gått ..."

### Fler bloggar

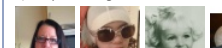
### facebook



Icakuriren

Gilla

1,961 personer gillar Icakuriren.



Annors:

Möt människor som förändrar världen

diakonia



Annors:

## Disktabletter eller diskpulver till Din diskmaskin?

[www.insektsproblemen.nu](http://www.insektsproblemen.nu)

Bestchoice

