



- ▶ Chefens förväntningar ger kortare semester
- ▶ Fick rätt- Slipper betala halv miljon
- ▶ Håll koll på din rätt till semester
- ▶ Jakt på kontrakt
- ▶ Sallad för melonälskaren
- ▶ Insänt

▶ Läs Kollega nr 5 online

Tidigare nr av Kollega hittar du [här](#).



Bild: Urban Orzolek

## Så hjälper hon andra

2011-06-01 | De som söker hjälp hos Birgitta Morén sörjer en kär människas död, en skilsmässa eller saknar redskap för att hantera livet. Sorgen har många skepnader.

Birgitta Morén arbetar på brittisktägda WSP i Stockholm, som har 700 anställda. I hela Sverige arbetar 2 000. Som administratör och klubbordförande har hon mycket kontakt med personalen och som stresshanterare och certifierad i sorgbearbetning kan hon också hjälpa dem att bearbeta sorg.

Oftast går det till så att medarbetarens chef tar kontakt med Birgitta Morén. Av de tjugofem personer hon hittills har hjälpt är de flesta män. Det är sällan någon som vill gå i grupp, och hon har därför oftast individuella lektioner.

- Vi träffas vid tolv tillfällen, en och en halvtimme per gång. Jag brukar låna ett rum där vi kan sitta avskilt. Jag tänder ett ljus för att få det trivsamt och värdigt.

Många är skeptiska eller rädda och undrar om det är okej att bara låna boken om sorgbearbetning.

- Jag svarar att det inte är något tvång att gå på den här utbildningen. En del kommer tillbaka efter att ha tittat i boken och säger att det inte verkar så dumt, att de trodde att det var mera flum.

Ibland vill någon ha bevis på att det ska hända något direkt men Birgitta Morén har ett program som de följer, och jobbet måste de göra själva, det gör inte hon. Så det hänger på att de vill jobba.

Den som har ett missbruk måste ta hand om det först och företaget har ett stort nätverk och kan hjälpa medarbetaren att komma rätt. Sedan kan de gå till Birgitta Morén.

Många har gått igenom en skilsmässa och med den har de upptäckt fler obearbetade saker som ofta kan härledas till föräldrar eller syskonivalitet.

- Det handlar om frigörelse och hur de ska hantera livet. De har blivit curlade hela uppväxten och nu stöter det på patrull. Vi föräldrar vill ju alltid det bästa för våra barn och en del tror att det är jättebra att curla men det finns inget bra med det. Vi kan ändå inte överbeskydda dem hela vägen.

Eva Karlsson  
[eva.karlsson@kollega.se](mailto:eva.karlsson@kollega.se)

Skriv ut     

### Senaste nytt

### Mest lästa

- 2012-06-20 Glad sommar!
- 2012-07-03 "Sänk skatten för låglönejobb"
- 2012-07-05 Så botar du din huvudvärk
- 2012-07-05 Ljus framtid för tjänstemän
- 2012-07-05 Anställningstrygghet viktigt för ungas arbetsglädje
- 2012-07-05 Mer stress med oviss visstid

### Kontorsjympa



Stress och datorarbete är ofta boven bakom förkortade muskler, nedsatt rörlighet och långvarig smärta. Sabina Derneby, personlig tränare på Puls & Träning på Kungsholmen i Stockholm, visar tio övningar som kan förebygga eller lindra problemen.

▶ Läs mer

### Om sömn



Stress och udda arbetstider är främsta orsaken till störd sömn. Farligast är att inte kunna stänga av oron för morgondagen. Men störd sömn är även mycket dyrt för Sverige.

- ▶ Sömlös lever farligt
- ▶ Störd sömn fördummar
- ▶ Störd sömn dyrt för Sverige
- ▶ När natten blir en mardröm

### Kurer för magsjuka



Efter en magsjuka är tarmarna känsliga och då bör man undvika mjölkprodukter. Fibrer och

PRENUMERERA  
PÅ ARBETET  
PROVA 10 NR.

NU  
99 KR

ARBETET.  
BEVAKAR HELA ARBETSMARKNADEN

Får du  
rätt ersättning  
om du blir sjuk?

 förenade liv