

Läker tiden alla sår?

Vi ger dig verktygen vid sorg,
kris och förändringsprocesser
– för att möta och hjälpa andra
eller för din egen del.



SVENSKA INSTITUTET FÖR
Sorgbearbetning

Möter du i ditt arbete eller privatliv människor i sorg, kris eller förändringsprocesser?

Händer det att du själv, eller de du möter och hjälper, besväras av koncentrationssvårigheter, trötthet eller humörsvingningar?

Vid alla sorger, kriser och förändringsprocesser uppstår olika förlustreaktioner, vilket är normalt och naturligt. Att släppa taget och gå vidare är vanliga råd, men skulle vi inte göra det om vi visste hur? Bristande kunskap om hur vi bearbetar olika sorger och förluster kan leda till betydande problem och kostnader för både företag, organisationer och den drabbade.

Exempel på förluster:

- Konflikter
- Omorganisationer
- Sjukdom och olyckor
- Skilsmässor och separationer
- Förlust av tillit och trygghet
- Arbetslöshet och pensionering
- Dödsfall

Exempel på förlustreaktioner:

- Energiförlust och trötthet
- Koncentrationssvårigheter och glömska
- Sömnsvårigheter och oro
- Humörsvingningar
- Förändrade matvanor
- Kroppsliga symptom (t.ex. smärta, hjärtklappning, ångest)

Svenska Institutet för Sorgbearbetning har specialiserat sig på utbildningar vid sorg, kris och förändringsprocesser för företag, organisationer och privatpersoner.

Svenska Institutet för Sorgbearbetning

Vi är ett utbildningsföretag som grundades år 2001. Vår verksamhetsidé är att ge människor tillgång till en konkret metod för känslomässig läkning vid sorg, kris och förändringsprocesser. Vi är politiskt och religiöst oberoende.

Metoden Programmet för Sorgbearbetning är ett pedagogiskt handlingsprogram som bygger på mer än 30 års beprövade erfarenheter. Genom åren har vi kartlagt och identifierat de faktorer som bör ingå i en bearbetningsprocess för att ge bestående känslomässig läkning vid olika förluster och förändringar.

Med denna metod som grund erbjuder vi utbildningar till både drabbade och till de som i sitt arbete möter eller hjälper andra som drabbats av olika förluster och förändringar. Utöver våra grundkurser skräddarsyr vi även uppdragsutbildningar och föreläsningar åt företag, kommuner, landsting, skolor och organisationer.

Vår värdegrund

Vår värdegrund är den anda i vilken vi bedriver vår verksamhet:

- Vi erbjuder en trygg och säker miljö
- Vi värnar om ett personligt och professionellt bemötande
- Vi respekterar det unika hos varje människa
- Vi tror på människans förmåga till egen läkning
- Vi bygger verksamheten på praktisk erfarenhet av egen och andras läkning

Med vår metod får du tillgång till alla minnen utan smärta eller energiförlust så att du, eller de du hjälper, kan leva livet fullt ut.

Anders Magnusson, VD och grundare

Anders är utbildad vid The Grief Recovery Institute i USA. Han arbetar med rehabilitering av långtidssjukskrivna och med skräddarsydda uppdragsutbildningar för företag och organisationer, samt föreläser om sorg, kris och förändring.

”Det var efter min mors död i cancer som jag kom i kontakt med Programmet för Sorgbearbetning. Först var jag skeptisk, men efter att ha prövat metoden försvann den känslomässiga smärtan. Det genomgripande resultatet gjorde att jag ville ge detta vidare till andra. Jag utbildade mig i metoden och grundade Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Att mina erfarenheter varit till hjälp för andra har varit oerhört givande och ett fantastiskt privilegium.”



Susanne Nilsson, kursansvarig

Susanne är utbildad vid The Grief Recovery Institute och får som en av nio i världen certifiera andra i Programmet för Sorgbearbetning. Hon har utbildat fler än 1000 personer i metoden. Susanne leder även krisgrupper, hjälper barn och ungdomar i sorg, samt föreläser för vårdinrättningar, skolor och behandlingshem.



Grundkurser

Hjälpa andra

Certifieringskurs för Sorgbearbetning

En unik utbildning som riktar sig till dig som vill hjälpa och handleda andra att bearbeta sorg, kris och förändring.

Under fem dagar varvas föreläsningar med enskilt arbete och gruppövningar.

Efter avslutad kurs är du certifierad handledare i Programmet för Sorgbearbetning och får hjälpa andra enligt metoden i grupp eller enskilt. Du har även fått kunskap om hur du kan möta andra på ett tryggt och professionellt sätt, samt fått verktyg för egen bearbetning.

Möta andra

Workshop för att möta andra i sorg, kris eller förändring

Kursen riktar sig till dig som i ditt arbete eller privatliv möter människor i sorg, kris och förändring.

Under tre dagar varvas föreläsningar med enskilt arbete och gruppövningar.

Efter avslutad kurs har du fått kunskap om hur du kan möta andra på ett tryggt och professionellt sätt, samt fått verktyg för egen bearbetning.

Egen bearbetning

Workshop vid egen sorg, kris eller förändring

Workshopen riktar sig till dig som vill få verktyg att bearbeta egna upplevelser av sorg, kris och förändring.

Under tre dagar varvas föreläsningar med enskilt arbete och gruppövningar.

Efter avslutad kurs har du bearbetat en relation, samt fått tillgång till en konkret metod för att bearbeta ytterligare förluster och hantera framtida förändringar.

För mer information och för aktuella kursdatum se www.sorg.se.

”Kursen har gett mig ett fantastiskt verktyg som verkligen fungerar. Alla bär vi på någon sorg eller förlust och jag tror att de flesta skulle ha nytta av att gå kursen. I mitt arbete och i möten med min personal har jag haft stor nytta av dessa kunskaper. Att gå kursen är en av de bästa investeringar jag har gjort.”

Lotta Mörner, VD för Barnens Montessoriakademi



”I mitt arbete som facklig ordförande får jag kontakt med personer i samband med uppsägningar och problem på arbetsplatsen. Utbildningen gjorde att jag kan ta hand om dessa personer på ett bra sätt. Kursen har också varit till hjälp när personer ska återgå till arbetet efter en frånvaro. Även för min egen del har utbildningen betytt mycket.”

Birgitta Morén, Administratör vid WSP Sverige

”Jag lärde mig att se på mina känslor på ett helt nytt och befriande sätt. Jag förstod att sorgen jag burit på i hela mitt vuxna liv inte behövde vara en del av mitt resterande liv. Jag släppte det förflutna och mina förluster. Istället fann jag en glädje, frid och energi som jag inte visste fanns inom mig.”

Raymond Ahlgren, Egenföretagare

