

# Programmet för Sorgbearbetning

Ett handlingsprogram för egen känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster.

## Sorg

Sorg är en naturlig och normal reaktion på en förlust av något slag. Men den information om hur vi förhåller oss till sorg som samhället ger oss, är inte alltid till hjälp. Det finns många föreställningar och missuppfattningar som kan hindra oss från att söka den hjälp vi behöver, och det kan vara svårt att veta var man får hjälp med sin sorg. Detta kan medföra att vi isolerar oss och får lägre energi i vardagen, vilket kan leda till nedsatt livskvalitet och ohälsa. Dödsfall och skilsmässor är de förluster som oftast förknippas med sorg. Andra exempel på förluster som kan orsaka sorg är separationer, övergrepp, egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig. Även utbrändhet/utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom obearbetad sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom. En av de vanligaste orsakerna till sorg är komplicerade relationer till människor som är betydelsefulla för oss.

## Bakgrund

Kursmaterialet vi använder oss av är utvecklat av John W James och Russell Friedman som under de senaste 40 åren personligen hjälpt fler än 25 000 människor. År 2001 togs metoden från USA till Sverige av Anders Magnusson efter att han fått egen hjälp av metoden. Anders grundade då även Svenska Institutet för Sorgbearbetning ([www.sorg.se](http://www.sorg.se)), ett politiskt och religiöst obundet utbildningsföretag med målet att hjälpa så många som möjligt med sorgbearbetning.





# Programmet för Sorgbearbetning

Ett handlingsprogram för egen känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster.

## Kursledaren

Mitt namn är Helena Isaksson och jag är certifierad handledare i sorgbearbetning, utbildad vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Jag har också en vidareutbildning inom Lösningfokuserad korttidsterapi/Lösningfokuserat förhållningssätt. Det är ett coachande arbetssätt där vi söker lösningar istället för problem och där det finns en stor tilltro till att varje människa kan hitta och äga sin egen lösning. Jag är utbildad distriktssköterska och barnsjukssköterska och har under mitt yrkesverksamma liv mött människor i alla åldrar och i många olika livssituationer. Alla dessa möten har gjort det naturligt för mig att arbeta med samtalsstöd. Genom mitt företag vill jag medverka till synsättet att sorg är lika naturligt som glädje. Att det är en friskfaktor att våga visa sin ledsenhet vid en förlust av något slag, och att ta emot hjälp när vi vill och behöver. Det gör jag genom att erbjuda kurser i sorgbearbetning, både i grupp och individuellt. Målet för verksamheten är att individen efter sorgbearbetning ska erhålla en långsiktig känslomässig läkning. Det som möjliggör att individen kan ge sitt bidrag till ett friskt och hållbart samhälle.

## Kursbeskrivning

Jag som kursledare ger instruktioner och verktyg men det är kursdeltagaren som gör sitt eget sorgearbete. Kursen är inte terapi, utan ett sätt att förmedla kunskap och erbjuda stöd så att deltagaren kan genomföra sin egen bearbetning. Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra, går igenom kursupplägget och diskuterar känslomässigt stöd/tystnadslöfte samt delar ut en första hemuppgift. Övriga sju kurstillfällen har följande upplägg: Inledningsvis går vi igenom dagens tema och besvarar eventuella frågor som kan ha uppstått sedan förra träffen. Därefter går vi igenom veckans hemuppgift. Vi reflekterar kring det vi har gjort och eventuella frågor besvaras. Avslutningsvis ges en ny hemuppgift.

## Praktiska detaljer

**Kurslängd:** åtta veckor och en återträff ca en månad efter kursavslutning.

**Omfattning:** En kväll i veckan kl. 18-20.30 samt 1-2 timmar/vecka för hemuppgifter

**Kursledare:** Helena Isaksson

**Plats:** FBE Konsult, Östra Rådhusgatan 8A, Umeå

**Avgift:** 5900 kronor. Företag/organisationer be om offert.

**Ingår:** Litteratur, kursmaterial, fika och support mellan träffar om behov finns.