

# Kursbeskrivning för Individuell Sorgbearbetning

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

*Tiden läker alla sår. Var stark för barnens skull. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått hädan eller försvunnit in i en annans famn?*

## SORG

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen på en förändring av något slag. Dödsfall och skilsmässor är de situationer som oftast förknippas med sorg. Separationer, övergrepp, relationsproblematik (till partner, föräldrar, barn, vänner, kollegor), egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig, är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg. Även utbrändhet/utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom.

## BAKGRUND

Kursmaterialet vi använder oss av i Individuell Sorgbearbetning är utvecklat av John W James och Russell Friedman som under de senaste 30 åren personligen hjälpt fler än 25 000 sörjande. År 2001 togs metoden 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 sörjande som möjligt med sorgbearbetning.

## KURSLEDAREN

Jag heter Göran Andersson och är certifierad handledare i sorgbearbetning, utbildad hos Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Efter att ha lyssnat på en föreläsning av Anders Magnusson kring sorgbearbetning så bestämde jag mig omgående att gå en kurs för att se om jag kunde bli av med den sorg som har funnits i mig så länge. Det finns en del traumatiska händelser i barndomen, en livskris från 95 och en besvärlig skilsmässa från 98 som inte har velat ge med sig. Till min stora glädje så har det visat sig att de smärtsamma minnena har fått läkning och att jag nu kan känna en inre frid som inte var möjlig innan. Detta har bidragit till att jag nu är certifierad handledare i sorgbearbetning och håller både kurser i grupp och enskilt.

Möten med människor har varit som en röd tråd genom hela mitt liv och jag brinner för att hjälpa att andra oavsett vilken roll jag har haft.

Jag är egen företagare sedan 2007 och har arbetat i näringslivet i över 30 år i flera olika tjänster bland annat som projektledare och konsult.

Under min livskris 1995 så startade jag en resa i att ta reda på om det finns någon gräns i hur bra man kan må. Detta har lett fram till att en personlig utvecklingsresa som jag idag är mycket glad och tacksam för.

Bland annat så är jag utbildad Dybdeterapeut och Dynamisk Filosof vid Institutet för Dybdeterapi i Århus Danmark och Professionell Coach.

## KURSBESKRIVNING

Individuell Sorgbearbetning är en kurs i hur du kan bearbeta och förlösa din sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster. Kursen är utformad för att ge dig kunskap om hur du kan förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet.

Under kursen genomför du ditt eget sorgearbete. Jag som kursledaren ger instruktioner, men det är du som kursdeltagaren som gör det mesta av arbetet. Kursen är inte terapi, utan ett sätt att förmedla kunskap och erbjuda stöd så att du kan genomföra din egna bearbetning.

Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra, går igenom kursupplägget, delar ut kursmaterial och bok, diskuterar hur åtaganden och känslomässigt stöd, 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 och vi skiljs åt tills nästa kurstillfälle. Skulle frågor på hemuppgiften uppstå så ingår även möjligheten att ringa för vägledning.

## PRAKTISKA DETALJER

**Kurslängd:** 8 veckor.

**Omfattning:** Ett möte á 60-90 minuter per vecka, samt cirka 2 timmar för hemuppgifter.

**Kursledare:** Göran Andersson

**Plats:** Dalheda Gård, Dalby 531, 247 94 DALBY

**Avgift:** 6900 kronor. För företagsfakturerering tillkommer moms.

**Kursmaterial:** Litteratur och kursmaterial ingår.

## REFERENSER

### Media och referenser

På hemsidan [www.sorg.se/pressklipp](http://www.sorg.se/pressklipp) kan du se vad som skrivits om metoden. Där finns även TV- och radioinslag samt referenser för att se vad andra tyckt om metoden.

## KURSSTART OCH SÄRSKILDA VILLKOR

### Kursstart

Kursstart sker efter överenskommelse

### Särskilda villkor vid individuell sorgbearbetning

Tiden vi avsätter är 90 minuter, men den faktiska tiden för varje träff är 60 till 90 minuter beroende på vilken tid övningarna tar.

Kursen förmedlar kunskap och ger stöd så att du som sörjande kan genomföra ditt eget sorgearbete. Det är du som själv genomför arbetet, om än med stöd och handledning. Resultatet av kursen kommer av de genomförda övningarna, inte av träffarna i sig. Vikten av det egna arbetet gör att jag kan komma att avbryta kursen om du som kursdeltagare inte genomför dina hemuppgifter vid två tillfällen under dessa åtta veckor. Eftersom handling är det som krävs för resultat, vill vi varken slösa bort din eller vår tid om inte villigheten att göra sorgearbetet finns där.

Däremot kan vi självklart gemensamt komma överens om att ändra någon dag eller tid om det uppstår förhinder. För att inte ett tillfälle ska räknas som förverkat och likställas med ej genomförd hemuppgift vill vi meddelas förhinder minst 24 timmar före det aktuella kurstillfället. Vid ej avbokad tid eller vid behov av ytterligare träffar för sorgbearbetning debiteras 750 kronor per kurstillfälle.