

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), ett politiskt och religiöst obundet utbildningsföretag med målet att hjälpa så många sörjande som möjligt med sorgbearbetning.

KURSLEDAREN

Jag heter Ingela Palmquist och är certifierad handledare i sorgbearbetning, utbildad hos Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Jag är också utbildad yogaterapeut och meditationslärare, samt har många års erfarenhet av att leda människors utveckling framåt individuellt och i grupp.

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: Ingela Palmquist

Plats: Minkstigen 15, Oskarshamn (gårdshuset)

Avgift: 6 500 kronor. För företagsfakturerering tillkommer moms. Privatpersoner kan välja att dela upp betalningen över tre månader mot en avgift om 100 kronor per delbetalning.

Kursmaterial: Litteratur och kursmaterial ingår.

KURSSTART OCH SÄRSKILDA VILLKOR

Kursstart

Kursstart sker efter överenskommelse med kursdeltagaren. Kurserna hålls enbart vardagar och normalt sker kursstarten mellan 08:30 och 15:00.

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.

REFERENSER

Media

På hemsidan www.sorg.se/pressklipp kan du se vad som skrivits om metoden. Där finns även TV- och radioinslag.

Referenser

På hemsidan www.sorg.se/referenser kan du se vad andra tyckt om metoden.

