

Sorgbearbetning™ är en kurs i hur man bearbetar och förlöser sin 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. Det finns ett antal olika förluster som kan utlösa den starka blandning av mänskliga känslor som vi kallar sorg. En väns eller anhörigs död, skilsmässa, ovänskap och konflikter, ekonomiska förändringar och sjukdomstillstånd är några exempel på förluster. Oavsett om förlusten inträffade nyligen eller för länge sedan kan den fortfarande begränsa ditt liv. Kursen är utformad för att förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet.

Kursbeskrivning Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra. Därefter går vi igenom kursupplägget, samt delar ut kursmaterial och bok. Avslutningsvis diskuterar vi hur vi kan stödja varandra, samt delar ut en första hemuppgift. Övriga kurstillfällen har följande upplägg. Inledningsvis sitter vi i en något större grupp. Där går vi igenom dagens tema och besvarar eventuella frågor som kan ha uppstått sedan förra träffen. Därefter delar vi in oss i mindre grupper om 3-5 personer – allt för att ge trygghet och mer tid för individuellt deltagande. I den lilla gruppens bedrivs det enskilda sorgearbetet, som i sin tur baseras på hemuppgiften. Efter en fikapaus träffas vi åter i den stora gruppen. Vi går då igenom arbetet i små grupperna och besvarar eventuella frågor. Avslutningsvis ges en ny hemuppgift och vi skiljs åt tills nästa kurstillfälle.

Praktisk information

Kurs startar när en grupp är anmäld.

Kurslängd: 8 veckor

Omfattning: 8 tisdagar á 2 timmar mellan kl 17.30-19.30, samt 1-2 timmar för hemuppgifter per kurstillfälle.

Kursledare: Johan Hagström

Plats: Själbodgatan 4b, 211 35 Malmö.

Avgift: 5.900:- exkl moms.

Intresseanmälan & frågor vänd Er till

johanhagstrom@familjeterapeuterna.com eller ring 0768-465278

Övrigt: Kursmaterial och kurslitteratur ingår.

Copyright © Svenska Institutet för Sorgbearbetning® 2003-2009. Omfattar alla rättigheter.