

Grupper

Programmet för 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, skilsmässor, 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 gruppen bedrivs det enskilda sorgearbetet, som i sin tur baseras på hemuppgiften. Efter en fikapaus träffas vi åter i den stora gruppen. Vi går igenom arbetet i små grupper och besvarar eventuella frågor. Avslutningsvis ges en ny hemuppgift och vi skiljs åt tills nästa kurstillfälle.

Praktisk information

Kurslängd: 8 veckor

Omfattning: 8 möten á 2 timmar, samt 1-2 timmar för hemuppgifter per kurstillfälle.

Kursledare: Johanna Dahlström, certifierad handledare i Sorgbearbetning.

Plats: Saga Begravning & Blomster, Köpmannagatan 35, 296 31 Åhus.

Avgift: 3 495 kr. Betalas innan kursstart.

Övrigt: Kursmaterial och fika ingår. Kurslitteratur kan eventuellt tillkomma.



Vill du veta mer?

Kontakta oss på 044-209071, eller maila oss info@sagabegravning.se

Du kan även läsa mer om Sorgbearbetning på vår hemsida

www.sagabegravning.se eller på Svenska Institutet för Sorgbearbetning www.sorg.se
