

Individuellt

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.

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.

Kursbeskrivning

Under kursen genomför den sörjande sitt eget sorgearbete. Kursledaren ger instruktioner, men det är kursdeltagaren som gör arbetet. Kursen är ett sätt att förmedla kunskap och erbjuda stöd så att kursdeltagaren kan genomföra sitt sorgearbete.

Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra, går igenom kursupplägget, delar ut kursmaterial och bok, diskuterar 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. 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.

Praktisk information

Kurslängd: 8 veckor

Omfattning: 8 möten á 1 timme per vecka, samt cirka 2 timmar för hemuppgifter.

Kursledare: Johanna Dahlström, certifierad handledare i Sorgbearbetning.

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

Avgift: 5495 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
