

Vad är sorg och vad gör vi med den?

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen på en förlust eller förändring av något slag. Sorg kan uppstå vid bl a missbruk, skilsmässa, sjukdom, konflikter och dödsfall. Listan kan göras lång. Att känna sorg är med andra ord normalt och naturligt. Samtidigt saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Att släppa taget och gå vidare, är ett vanligt råd många får i all välmening. Men skulle vi inte göra det, om vi bara visste hur?

Mitt namn är Eleonora Bohman och jag är certifierad Handledare i Programmet Sorgbearbetning, ett Handlingsprogram för känslomässig läkning. Jag erbjuder ett konkret och kraftfullt verktyg att bearbeta sorg.

Jag möter dagligen yrkesmänniskor som jobbar med sörjande och som i sitt arbete har stor nytta av metoden. De känner trygghet i att ha ett kraftfullt verktyg som tillsammans med övrig kompetens gör avtryck och avgörande skillnad i deras arbete.

Ett första steg, i ett sorgearbete, är att skapa medvetenhet. Vi kan tillsammans skapa medvetenhet genom att jag t ex håller en föreläsning hos er eller genom individuella möten. Är detta något ni skulle vilja ha eller vill veta mer om? Välkommen att höra av er och boka en tid för ett förutsättningslöst möte.

Med vänligaste hälsningar,



Eleonora Bohman
070-564 06 52
info@eleonorabohman.se
www.eleonorabohman.se

