

Vad är sorg?

En definition av sorg

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktionen vid en förlust. Förluster upplevs helt individuellt. Dödsfall, skilsmässor och separationer är oftast smärtsamma och kan leda till sorg. Att flytta, gå i pension eller att mista ett husdjur är sällan sedda som förluster, men är exempel på andra typer av förluster. Listan kan göras lång.

Det finns lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Det går därför inte att beskriva hur en normal känslomässig reaktion vid en förlust ser ut.

Sorg är individuell och unik. Sorg är också de tankar och känslor som förknippas med relationen till det förlorade, oavsett om denna förändrats på grund av dödsfall, skilsmässa eller av annan orsak.

Problemet

Sorg är normalt och naturligt. Däremot är samhällets information om hur man förhåller sig till sorg inte normal, naturlig eller mycket till hjälp. Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust, men de flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem. Här följer de vanligaste missuppfattningarna.

Myter om sorg

- Tiden läker alla sår
- Sörj i ensamhet
- Var stark
- Var inte ledsen
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

“Tiden läker alla sår” är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntat i 10, 20 och 30 år utan att mått bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta. De andra fem myterna är på motsvarande sätt missuppfattningar som motverkar läkandet av sorgen.

Lösningen

Känslomässig läkning av en förlust uppnås genom att vi först tar reda på alla outtalade och okommunicerade känslor i relationen. Därefter sätter vi ord på våra känslor och kommunicerar dessa.

Att släppa taget och gå vidare är ett vanligt råd vi ofta får höra i välmening. Skulle vi inte göra det om vi bara visste hur? Att bearbeta sorgen över en förlust gör det möjligt för oss att göra just detta. Släppa taget och att gå vidare. Men det är nästan omöjligt utan att först genomföra vissa handlingar. Först är det viktigt att vi tittar på hur vi tidigare hanterat våra förluster och gör oss av med de föreställningar som hittills inte fungerat.

Programmet

Programmet för Sorgbearbetning™ är ett beprövat handlingsprogram för människor som vill bearbeta den smärta som olika förluster orsakat.

Under åtta möten tittar vi, i en trygg miljö, på våra gamla föreställningar om sorg. Därefter tar vi reda på vilka förluster som har påverkat våra liv. Sedan genomför vi de handlingar som behövs för att bearbeta, verbalisera och fullborda det som är eller varit ofullständigt.

Vi arbetar i grupp eller individuellt. Varje möte varar mellan 60-90 minuter och efter varje möte tillkommer 1-2 timmars hemuppgift. Vi jobbar självklart under tystnadsplikt, vilket utgör ett av grundstenarna för metoden.

Ursprunget

Materialet vi använder oss av är utvecklat av pionjerna Russell Friedman och John W James, grundare av *The Grief Recovery Institute*.

Dessa föregångare har under de senaste 30 åren framgångsrikt hjälpt fler än 300 000 sörjande, samt skrivit boken *The Grief Recovery Handbook* som har sålts i närmare en halv miljon exemplar. De är flitigt citerade i nordamerikansk media och är ofta gäster i diverse radio- och TV-program. För ytterligare information besök gärna www.grief.net.

Företagspresentation

EaB Företagskonsult är ett politiskt och religiöst obundet företag. Vårt enda syfte är att hjälpa så många människor som möjligt i sitt sorgearbete. Det gör vi bland annat genom sorgbearbetningskurser, antingen i grupp eller individuellt samt coaching.

Sorgbearbetning hjälper dig att bearbeta smärtan efter dina förluster. Vår förhoppning är att du därmed försonas med det förflutna och får känna frid och livsglädje. Erfarenhet visar även att du får en öppnare relation till dig själv och andra, samt att du känner dig mer levande och vital.

Mitt namn är Eleonora Bohman och jag är Certifierad Handledare i Programmet Sorgbearbetning och Diplomerad ICF Coach. Jag har genomgått Svenska Institutet för Sorgbearbetnings samtliga utbildningar i metoden (Sorgbearbetning, ett handlingsprogram för känslomässig läkning).

Första gången jag kom i kontakt med metoden var 2007 när jag jobbade på en begravningsbyrå. Jag upptäckte då den sorg jag bar med mig sen barnsben efter bland annat landsflykt från Argentina och ett syskons dödsfall. Metoden är ett kraftfullt verktyg som hjälper mig mycket genom åren att hantera mina personliga förluster som varit allt från skilsmässa, medberoende och att ha barn med diagnos.

Jag har genom åren hjälpt många, både privatpersoner och yrkesmänniskor, att såväl bearbeta sina sorger som att lära dem hur man möter andra sörjande.

EaB Företagskonsult

Eleonora Bohman

070-564 06 52, info@eleonorabohman.se

www.eleonorabohman.se

Kursinformation

Sorgbearbetning

Avgift: 4 900kr, varav 900:- i anmälningsavgift

Kursmaterial: Litteratur, arbetspärm och fika ingår i kursavgiften

Kurslängd: 8 veckor

Omfattning: Ett möte á 60-90 minuter per vecka, samt 1-2 timmar för hemuppgifter

Startdatum: Kurser ges löpande, kontakta mig för mer information

Kursledare: Eleonora Bohman

Plats: Enligt överenskommelse

För frågor och kursanmälan ring 070-564 06 52 eller skriv till anmalan@eleonorabohman.se



Sorgbearbetning

Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster.