

## VAD ÄR SORG?

Att känna sorg är normalt och naturligt och är en känslomässig reaktion på en förlust av något slag. I vårt samhälle finns det många myter och rädslor kring sorg och vi har inte lärt oss hur vi ska bearbeta, möta och hantera detta. De flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt vilket gör att det obearbetade istället kan utvecklas till psykisk ohälsa/depressioner/ångest.

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.

## FÖRLUSTER

Dödsfall och skilsmässor är de situationer som oftast förknippas med sorg. Separationer, övergrepp, relationsproblematik (till partner, förälder, barn, vänner, kollegor), barnlöshet, egen eller annans sjukdom, att förlora husdjur eller att livet inte blev som man tänkt sig, är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg. Även utbrändhet eller utmattningsdepression bottenar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom.

Sorgen över vår förlust kommer att fortsätta påverka våra liv och våra relationer på ett negativt sätt så länge vi inte möter och kommunicerar det vi bär inom oss. Obearbetad sorg leder till att vi håller tillbaka våra känslor och får svårare att känna glädje. Genom att vi inte är här och nu tappar vi mycket av vår livsenergi!

## KOMPLEXA FÖRLUSTER

Komplexa förluster är ett begrepp som innefattar mer än en fysisk person. Det kan vara svårt att identifiera detta som en sorg men att flytta, byta arbete, olyckor, och sjukdomar, mobbing, etc. kan också vara en sorg med mycket känslor kring de olika livsförändringarna.

Kränkande behandlingar när du var barn eller som vuxen kan sätta djupa spår inom dig. När du bearbetar och kommunicerar vad du känt och upplevt får du en möjlighet att göra ett avslut och nå en försoning med dig själv och dina livserfarenheter. För att bearbeta den typen av förluster får du hjälp att identifiera vem som varit inblandad i din förlust, sedan kan du med hjälp av metoden bearbeta alla som du mött och som varit delaktiga vid förlusten.

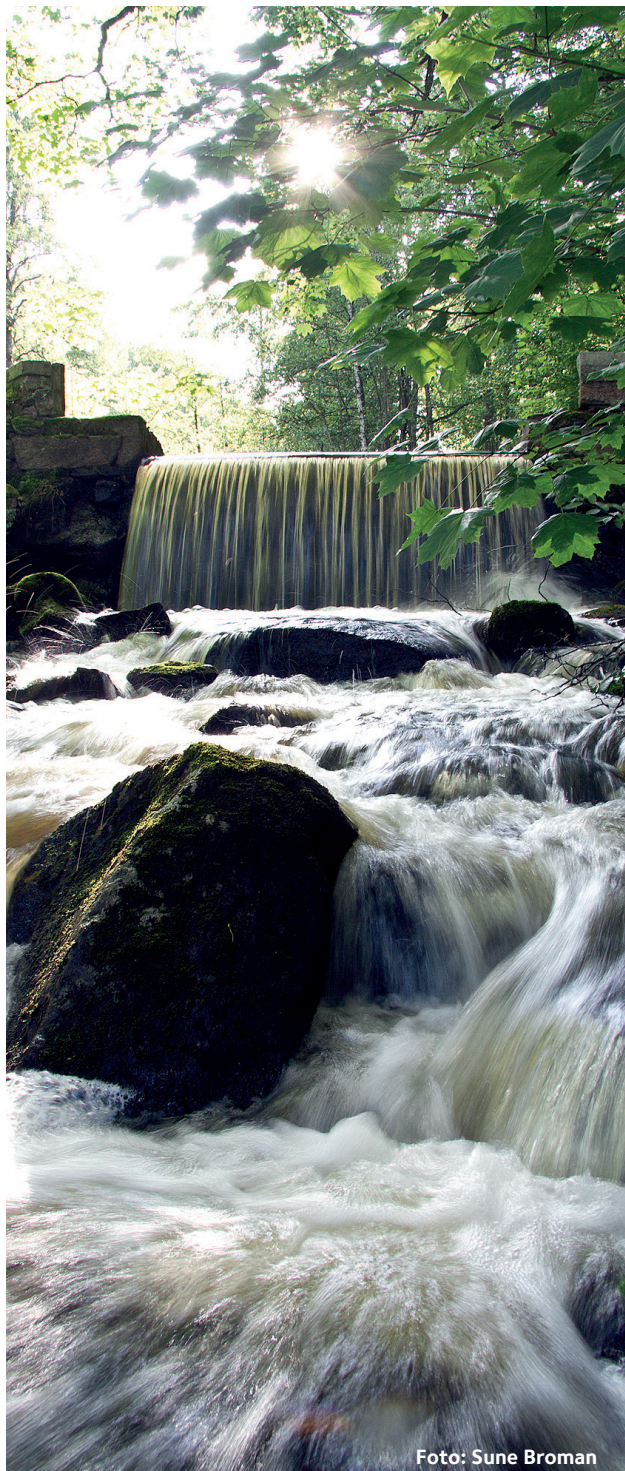


Foto: Sune Broman

## ATT SLÄPPA TAGET

Att släppa taget och gå vidare är ett vanligt råd, men hur gör vi det? Att bearbeta sorg över en förlust enligt Programmet för SorgbearbetningTM ger befrielse och lättnad i sorgen. En vanlig (miss)uppfattning är att sorg är en automatisk process som sker i stadier och faser, vilket med tiden ska ge läkningen. Tid behövs för läkning, men det är inte tiden i sig som läker, utan vad du fyller tiden med som avgör om och vilken läkning du får.

## PROGRAMMET

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

Under kursen tittar vi på våra uppfattningar om sorg, tar reda på vilka förluster som påverkat våra liv, genomför de handlingar som behövs för att bearbeta och avsluta det som är ofullständigt.

Sorgbearbetning hjälper dig att bearbeta smärtan av dina förluster. Det innebär inte att du ska glömma eller utplåna minnen. Det handlar om att försonas med det förflutna.

Materialet som används är utvecklat av Russell Friedman och John W James, grundare av The Grief Recovery Institute i USA. Programmet har under 30 års tid hjälpt fler än 300 000 personer.

Programmet för SorgbearbetningTM är utarbetat av Svenska Institutet för sorgbearbetning. Läs gärna mer på [www.sorg.se](http://www.sorg.se). Metoden introducerades i Sverige 2001. Det är ett väl beprövat pedagogiskt handlingsprogram för dig som vill bearbeta en förlust.

## KURSINFORMATION

### Individuell sorgbearbetning

KURSLÄNGD: 8 veckor.

OMFATTNING: Ett möte ca. 1 timma per vecka,  
Samt 1-2 timmar för hemuppgifter.

STARTDATUM: Enligt överenskommelse.  
Plats: Västra Kyrkogatan 3B, Ulricehamn.

KOSTNAD FÖR LITTERATUR: 200 kronor.  
(Finns att låna om man inte vill köpa)

### Sorgbearbetning i grupp kommer vid behov erbjudas under hösten 2020

KURSLÄNGD: Ca. 10 veckor.

OMFATTNING: Ett möte ca. 2 timmar per vecka,  
samt 1-2 timmar för hemuppgifter.

STARTDATUM: Hösten 2020.

## KONTAKTUPPGIFTER



Foto: Christer Andersson

Erika Erlén  
Diakon och själavårdare  
0321-283 22  
0768-90 27 79  
erika.erlen@svenskakyrkan.se

Certifierad handledare i sorgbearbetning genom Svenska institutet för Sorgbearbetning.  
För mer information: [www.sorg.se](http://www.sorg.se)



Västra kyrkogatan 3B  
523 30 Ulricehamn  
Växel: 0321-283 00

[ulricehamn.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:ulricehamn.pastorat@svenskakyrkan.se)  
[www.svenskakyrkan.se/ulricehamn](http://www.svenskakyrkan.se/ulricehamn)  
[@svenskakyrkaniulricehamn](https://www.instagram.com/svenskakyrkaniulricehamn)

## SORGBEARBETNING

*Ett handlingsprogram för känslomässig  
läkning för alla sorts livsförluster*



Foto: Sune Broman