

# Sorgbearbetning för harmoni och glädje



En kurs för att hitta kraft att gå vidare efter en förlust som du inte kan släppa taget om.

Kanske du varit med om en separation, sjukdom och dödsfall. Kanske känner du att du har något som skaver inombords, som du inte kan sätta fingret på men påverkar ditt mående. Målgruppen är alla vuxna oavsett förlust och ålder och riktar sig till personer som drabbats av olika sorger, förluster och förändringar.

## Kursinnehåll

### Träff 1

Vi presenterar oss för varandra. Genomgång av kursupplägg. Kursmaterial och bok delas ut. Samtal om gruppstöd. Tystnadslöfte avges. En av sju hemuppgifter delas ut.

### Träff 2

Vi pratar kring myter om sorg, intellektuella kommentarer och sökande efter andras gillande. Hemuppgift.

### Träff 3

Vi samtalar kring definition om oförlöst sorg och villigheten att ta ett visst ansvar för sina reaktioner. Genomgång av hur man gör ett förlustdiagram. Hemuppgift.

### Träff 4

Vi stämmer av hur det har gått med förlustdiagrammet. Fortsatt arbete genomgång av förlustdiagrammet.

### Träff 5

Samtal kring sambandet mellan förluster och tillfälliga lättnader, sjukdomar mm. Redogörelse av förlustdiagram. Genomgång av relationsdiagram. Hemuppgift.

### Träff 6

Genomgång av läkande faktorer som ursäkter, förlåtelse och andra känslomässiga yttranden. Vad är skam och skuld? Deltagarna redogör sina relationsdiagram. Hemuppgift.

### Träff 7

Samtal om att tala med någon som inte är fysiskt närvarande. Genomgång av hur fullbordansbrev skrivs. Hemuppgift.

### Träff 8

Samtal om rädslan att släppa taget-att förlora minnen. Uppläsning av fullbordansbrev. Utvärdering av kursen.



## KONTAKT

073 830 83 41

E-POST:

[lena@magasinetrikstorp.se](mailto:lena@magasinetrikstorp.se)



[www.magasinetrikstorp.se](http://www.magasinetrikstorp.se)