

” Innan utbildningen hade jag en bra teoretisk förståelse kring sorgens uppkomst och process, men jag saknade konkreta verktyg för att hantera sorgen. Jag fick lära mig att se på och förstå sorg ur ett praktiskt och känslomässigt perspektiv. Det har gett mig ett inre lugn och en trygghet i att möta både egen och andras sorg. ”

Senija Sarkis, Socionom



” När pappa dog visste jag inte hur jag skulle gå vidare. Allt blev nattsvart, jag kunde inte ens gråta. Jag försökte hantera sorgen genom att inte komma för nära det som påminde mig om saknaden. Till slut var han nästan borta, alldeles suddig. Med dessa nya verktyg har pappa blivit min bästa vän och finns med mig i allt jag gör. ”

Karin Lönnkvist, Överläkare



TEMADAG

Att möta och hjälpa människor i sorg

Bearbetning av förluster
som t.ex. arbete, partner
eller livsförändringar.



Temadag med KNUT 3: Kris- och sorgbearbetning

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Samtidigt saknar de flesta kunskap om hur man kan genomföra ett sorgearbete. Sörjande får ofta höra välmående men missriktade klyschor som "Det blir snart bättre", "Var stark för barnens skull" och "Livet går vidare". Kommentarer som ofta leder till att sörjande isolerar sig med sin sorg och i förlängningen riskerar att utveckla psykisk ohälsa. En vanlig missuppfattning är att sorg är en automatisk process som sker i stadier eller faser, vilket med tiden ger läkning. Visserligen behövs tid för läkning, men det är inte tiden i sig – utan vad man fyller den med – som avgör om man får läkning eller inte. Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorg förblir oförlöst. Frågan blir därför hur kan ge ett bra bemötande och göra för att på ett bestående sätt bearbeta och förlösa sorg?

Föreläsaren

Anders Magnusson är utbildad vid *The Grief Recovery Institute* i USA. Som en av nio i världen får han certifiera andra i *Programmet för Sorgbearbetning*. Efter att ha fått egen känslomässig läkning utbildar Anders idag psykologer, kuratorer, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande. Han gästföreläser på högskolenivå och arbetar bl.a. med rehabilitering av långtidssjukskrivna, samt utbildning av krisgrupper.



Praktisk information

Tid: 09:00 – 15:00 (*Obligatorisk närvaro under hela kurstiden p.g.a. övningar.*)

Datum: Onsdag den 5 december 2012

Plats: Hartwickska huset, Sankt Paulsgatan 39 i Stockholm (Sal Gästabudet)

Övrigt: Skriften *När Brustna Hjärtan Låker* delas ut i slutet av kursdagen.

Program

09:00 – 09:30

Kaffe med smörgås och utdelning av kursmaterial

09:30 – 09:35

Välkomnande av Lena Rogeland, processcoach KNUT3-projektet

09:35 – 10:45

Kris, sorg och förluster i livet: Fakta, myter och tillfälliga lättnader

- Vad kris och sorg är, samt händelser som kan utlösa kris- och sorgereaktioner
- Allmänt spridda myter om sorg
- Vanliga strategier för att skaffa sig tillfällig känslomässig lättnad

10:45– 11:00 Bensträckare

11:00 – 12:15

Förlustbearbetning: En beprövad metod för känslomässig läkning

- Vad oförlösta känslor av sorg oftast beror på
- Hur sorg kan bearbetas och förlösas
- Beskrivning av de komponenter som ingår i metoden

12:15– 13:15 LUNCH (ingår ej, lunchrestauranger finns i närområdet)

13:15 – 14:45

Möta människor i kris och sorg: Ett känslomässigt förhållningssätt

- Fokus och målsättning med ett lämpligt bemötande i din arbetsvardag
- Hur du ökar den drabbades egna delaktighet
- Övning: På vår arbetsplats finns personer som drabbats av förluster – t.ex. mist sitt arbete, sin käresta eller sin identitet. Hur möter vi dessa människor på ett professionellt och adekvat sätt?

14:15 – 15:00

Avslut och utdelning av skriften *När Brustna Hjärtan Låker*