

# Vad är sorg?

## EN DEFINITION

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust. Hur förluster upplevs är helt individuellt. Men dödsfall, skilsmässor och separationer är oftast smärtsamma. Att flytta, gå i pension eller att mista ett husdjur är exempel på andra förluster.

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. Det 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 till mycket 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 sex myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem. Här följer de vanligaste missuppfattningarna.

## SEX MYTER

- **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 väntade i 10, 20 och 30 år utan att må 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 vanliga råd vid förluster. Skulle vi inte göra det om vi bara visste hur? Att bearbeta sorgen över en förlust gör det möjligt för oss att släppa taget och att gå vidare. Detta är nästan omöjligt utan att först genomföra vissa handlingar. Innan vi påbörjar dessa är det viktigt att vi tittar på hur vi tidigare hanterat våra förluster och gör oss av med de föreställningar som inte fungerat.

## PROGRAMMET

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

Under tolv veckor 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 och fullborda det som är ofullständigt.

Vi arbetar i grupp och för deltagarnas trygghet och för bästa resultat är regelbunden närvaro och engagemang av största vikt.

## URSPRUNGET

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

Dessa föregångare har under de senaste 25 åren framgångsrikt hjälpt fler än 300 000 sörjande, samt skrivit bestsellern *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](http://www.grief.net).

## EN BIT AV LIVET

Vi är politiskt och religiöst obundna. Vårt syfte är att hjälpa så många människor som möjligt med sorgbearbetning. Det gör vi bland annat genom sorgbearbetningskurser.

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

## KURSINFORMATION

**Kurslängd:** 12 veckor

**Omfattning:** Ett möte á 2 timmar per vecka, samt 1–2 timmar för hemuppgifter

**Startdatum:** Kurser ges löpande, kontakta oss för mer information.

**Avgift:** 2 900:- plus moms, totalt 3625:-

**Kursmaterial:** Litteratur ingår.

Vi har även möjlighet att erbjuda enskilda samtal.

För frågor och kursanmälan ring **0730–32 51 50** eller skriv till **enbitavlivet@telia.com**



# en bit av livet



0730-32 51 50  
enbitavlivet@telia.com

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