

Sorg och sorgebearbetning

- ett program för förändring



Anna Hallencreutz

Att känna sorg efter en förlust är väldigt naturligt men ibland behöver vi stöd längs vägen.

Sorgebearbetning handlar om att samtala, om att få prata om alla de känslor som man bär inom sig. Ibland handlar det om att få uttrycka det som inte blivit sagt men också om att själv bli hörd. I grunden handlar det om att få tillbaka kraften i livet!

Jag är certifierad genom Svenska Institutet för Sorgebearbetning, metoden ligger till grund för våra samtal. Med min beteendevetenskapliga utbildning och coachcertifiering genom COPA, International Coaching Community, ICC har jag också en rad andra kompetenser för kris och samtal som komplement.

Förutom att samtala kan vi också arbeta med enkla övningar som är personligt anpassade efter varje individ. Exempelvis arbetar vi med att *identifiera förluster* i livet och vi tar fram den förlust som just nu dominerar och hindrar. Genom ett *relationsdiagram* kan vi bearbeta det goda och det svåra som passerat under relationen. *Läkande faktorer* handlar om de eventuella tankar och känslor som inte tidigare blivit fullbordade.

Det resultat som sorgebearbetningen vill uppnå är *accepterande och försoning, skapa en ny känslomässig relation till det som hänt* och slutligen att *återvinna energi och livslust*.

Programmet för Sorgebearbetning sker individuellt och innehåller tio träffar om 1 ½ timme, totalt 9 500 SEK exkl. moms. Om du istället vill hålla antalet samtal öppet kostar det 900 SEK/60 min.

Vi träffas i mitt samtalsrum på Sollévi, varmt välkommen att höra av dig!

