



# Sorgbearbetning

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

Att känna sorg när man varit med om en förlust är normalt och naturligt. De flesta saknar dock kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. En vanlig missuppfattning är att sorg är en automatisk process som sker i stadier eller faser, vilket med tiden ger läkning. Tid behövs för läkning, men det är vad man fyller tiden med som avgör om man känner läkning eller inte. Hur ska vi hantera alla svåra och ibland också motstridiga känslor?

Under hösten ordnas en kurs i Sorgbearbetning (totalt 8 träffar) som ger dig tillgång till en konkret metod för att bearbeta din sorg och smärta, oavsett vad som orsakat de. Vi tar emot max. 12 deltagare i anmälningsordning. Kursen kostar 50e. I priset ingår kaffe, té och smörgås.

Vi följer ett program som du hittar i boken Sorgbearbetning (Friedman & James, 2003). Bekanta dig gärna med boken, som kan lånas från biblioteket eller köpas på Adlibris. Kursen ordnas av Folkhälsan och som kursledare fungerar certifierade handledare i Sorgbearbetning Nina Hongell-Ekholm.

## NÄR?

Måndagar 2.9, 9.9, 16.9, 23.9,  
30.9, 7.10, 14.10, 21.10

Alla träffar hålls kl. 17.30-19.30

## VAR?

Folkhälsans huvudbyggnad,  
utrymmet Blåsippan  
Topeliusgatan 20, Helsingfors

Anmäl dig senast 26.8.2024

- [nina.hongell-ekholm@folkhalsan.fi](mailto:nina.hongell-ekholm@folkhalsan.fi),  
tfn 050 430 6091

## Sorgbearbetning

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

