



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.

Under hösten ordnas en kurs i sorgbearbetning, som ger dig tillgång till en konkret metod för att bearbeta din sorg och smärta, oavsett vad som orsakat den. I huvudsak riktar vi oss till dig som är närstående-vårdare eller f.d. närståendevårdare, men också andra intresserade är välkomna med. Vi tar emot max. 10 deltagare i anmälningsordning. Kursen är avgiftsfri. Vi bjuder på smörgås och kaffe eller te.

På kursen använder vi oss av en metod av John W. James och Russell Friedman. Kursen följer ett bestämt program som du kan bekanta dig med i boken Sorgbearbetning. Kursen ordnas av Folkhälsan i samarbete med Helsingfors kyrkliga samfällighet. Som kursledare fungerar certifierade handledarna Maria Hall-Pänttjäja och Nina Hongell-Ekholm.

NÄR?

Onsdagar 16.9–11.11.2020
kl. 17–19 (höstlov 14.10)

VAR?

Folkhälsans huvudbyggnad,
Topeliusgatan 20, Helsingfors

Anmäl dig senast 14.9:

- nina.hongell-ekholm@folkhalsan.fi,
tfn 050 430 6091
- maria.hall-panttaja@evl.fi,
tfn 050 380 0922

Vi följer THL:s rekommendationer om säkerhetsavstånd och hygien.

Sorgbearbetning

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

