

# Sorgbearbetning

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

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.

Sorgen över vår förlust kommer att fortsätta påverka våra liv och våra relationer på ett negativt sätt så länge vi inte möter och kommunicerar det vi bär inom oss. Obearbetad sorg leder till att vi håller tillbaka våra känslor och får svårare att känna glädje. Genom att vi inte är här och nu tappar vi mycket av vår livsenergi.

*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.

Sorgbearbetningen 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.

## Praktisk information

**Datum: Informationsträffen den 3 oktober,**

sedan börjar programmet den 10 oktober och avslutas den 10 december 2024.

**Tid:** torsdagar kl. 18<sup>45</sup>–21

**Plats:** S:t Maria i Rosengård katolska församlingen i Malmö  
Ramels väg 149, 213 69 Malmö

För kursanmälan ring Iwona Dekajlo sjukhuskyrkan  
tel. 0702422197 eller maila [iwona.dekajlo@katolskakyrkan.se](mailto:iwona.dekajlo@katolskakyrkan.se)

