

Verktyg att hantera förluster

- Det är möjligt att läkas efter svåra förluster -

Alla drabbas av sorger och förluster i livet, men de kan vara av skilda slag. T.ex. dödsfall, separation, allvarlig sjukdom, ofrivillig barnlöshet, att flytta, arbetslöshet, förlust av trygghet, konsekvens av missbruk och många fler. Alla förluster behöver bearbetas, oavsett om de hänt nyligen eller för länge sedan.

Ork-idéprogrammet erbjuder förlustbearbetning i grupp tillsammans med andra med samma mål och önskan. I den här gruppen jämför vi inte förluster och sorger mellan varandra. Var och en har rätt att definiera sin egen förlust och sorg.

Att på egen hand bearbeta sorgen efter en förlust kan vara svårt. Att få prata och sätta ord på hur man känner och vad man varit med om är ett första steg mot ett bättre mående. Att sedan få verktyg för att kunna bearbeta förlusten skapar möjligheter att komma vidare i läkningsprocessen och ger förutsättningar för ett liv med god livskvalitet.

Ork-idéprogrammet vänder sig till alla som har en förlust som lämnats obearbetad och som vill få verktyg att hantera sorgen och hitta en väg vidare i livet. I denna kurs får du hjälp med hållbara redskap för läkning.

Kursledare Birgitta Nordström är utbildad beteendevetare, kriscoach och KBT-terapeut. Hon har erfarenhet av egen förlust och sorg, liksom lång erfarenhet av att möta människor i sorg.

För anmälan och information ring eller maila Birgitta.
Du kan även gå in på sohil.se för att läsa mer.

Datum: 1 september – 20 oktober 2025

Omfattning: 8 tillfällen, måndagar kl. 17.30-20.30

Kurskostnad för privatpersoner: 1995 kr (företag 5000 kr)

Lokal: Anhörigcenter i Timrå, Köpmangatan 27

Ledare: Birgitta Nordström

Kontakt: 070-354 14 18, birgitta@sohil.se