

Förluster – om sorg och livsförändringar

Ett föredrag om sorg och vad som är normalt och naturligt att känna och uppleva vid alla typer av förluster som t.ex. dödsfall, separation, skilsmässa, olycka, sjukdom och att vara anhörig och andra livsförändringar.

Läker tiden alla sår?

Frågan många ställer sig. Hur lång tid tar det? När har jag sorjt färdigt? Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Sorgearbetet är unikt för var och en. Beroende på personens förmåga och kunskaper så finns ingen exakt tid att ge. De flesta av oss saknar kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Sorjande får ofta höra....

"Livet går vidare" "Tänk på det positiva" "Var stark för andras skull"

Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorgen förblir obearbetad. Föredraget ger dig kunskap och verktyg för hur du kan hjälpa dig själv och möta andra i sorg.

Susanne var 7 år när hennes mamma första gången fick cancer. Skilsmässa, allvarligt sjuk dotter är några av Susannes egna förluster. Hon berättar utifrån egna erfarenheter och från de människor hon hjälpt att bearbeta sin sorg. Hon pratar om hur man kan vända sorg och smärta till närvaro och återvunnen livskraft.



Susanne Nilsson arbetar med att hjälpa människor i sorg sedan 10 år tillbaka med metoden "programmet för sorgbearbetning™". Idag har c:a 3000 människor fått hjälp med att bearbeta sin förlust. Susanne har också utbildat olika yrkesgrupper som möter människor i sorg. Susanne driver Spirio sorgcenter i Malmö. Hon är också kursledare vid Svenska institutet för sorgbearbetning och är sedan 2009 en av tio i världen som utbildar i programmet för sorgbearbetning™. Susanne är utbildad pedagog, terapeut, coach, skribent och föreläsare. Hon har tidigare arbetat som rektor i 22 år.