

# Under sorgen ligger glädjen och väntar

Om att finna läkning, sinnesfrid och livslust vid dödsfall, separationer och andra förluster.

## FÖREDRAGET

Frågorna kring sorg är ofta många. Vi får lära mycket om hur vi skaffar oss saker, men förvånansvärt lite om hur vi kan hantera förluster och förändringar. Utifrån egna erfarenheter av bl.a. dödsfall, separationer, missbruk och kriminalitet berättar Anders hur man kan vända smärta och förtvivlan till läkning och nyvunnen glädje. Personliga erfarenheter varvas med information om hur man kan genomföra ett sorgearbete och läka sina känslomässiga sår. Den konkreta och välbeprövade metoden Programmet för Sorgbearbetning presenteras. Anders delar även med sig av sin kunskap av att möta sörjande på ett bra sätt. Efter föredraget ges utrymme för diskussion och frågor.

På föredraget får du bl.a. veta:

- Vad sorg är och vad som kan utlösa den
- Vad som är normala sorgereaktioner
- Varför vi ofta blir ensamma i vår sorg
- Hur du bearbetar och förlöser din sorg
- Hur du möter sörjande på ett bra sätt

## SAGT OM FÖREDRAGET

"Ett uppfriskande föredrag. Det ger en skön känsla att på ett naturligt, kärleksfullt och ärligt sätt prata om svåra känslor."

"Mycket bra. Gav konkreta råd på hur man kan hantera sorg."

"Fick mig att tänka i lite andra banor. Upptäckte mycket mer sorg i mig än jag trodde fanns, men nu fick jag ord på det jag känner."

## PRAKTISKA DETALJER

Datum: Torsdagen den 15 april

Tid: 18:00 – 21:00 (fika serveras omkring 19:20)

Föredragshållare: Anders Magnusson

Plats: Medley Arena Grosvad, Grosvadsvägen 5, Finspång

Pris: Avgiftsfritt för inbjudna gäster. Dock är antalet platser är begränsat. O.S.A. senast 9 april till

Anette på 0122-210 00 eller [familjehemscenter@telia.com](mailto:familjehemscenter@telia.com)

Övrigt: Boken Sorgbearbetning säljs för 150 kr (rek.pris 319 kr)