

# Vad är sorg?

Vad kan orsaka sorg?

Hur kan sorg påverka ditt liv?

Hur bearbetar du din sorg idag?

Så här kan du bearbeta  
din sorg i fortsättningen!

BrainSpirit



För ditt **inre** välbefinnande!

## Vad är sorg?

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen på en förlust av något slag.

Sorg är alla de motstridiga känslor som väcks av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster.

Sorg är okommunicerade känslor, dvs en ofullständig känslomässig kommunikation.

## Vad kan orsaka sorg?

Dödsfall och skilsmässa är de situationer som oftast förknippas med sorg. Separationer, övergrepp, relationsproblematik (till partner, förälder, barn, vänner, kollegor), egen eller andras sjukdom, att förlora ett husdjur, att flytta, att förlora jobbet, att gå i pension eller att livet inte blev som man hade tänkt sig är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg.

## Hur kan sorg påverka ditt liv?

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Hur en förlust upplevs är helt individuellt. Men här följer några exempel på normala sorgereaktioner; en känsla av bedövning, koncentrationsproblem, humörsvängningar, förändrade matvanor, sömnförändringar, energiförlust. Även utbrändhet/utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom. Sorgen över förlusten kommer att fortsätta påverka ditt liv och dina relationer på ett negativt sätt så länge du inte möter och kommunicerar det du bär inom dig. Obearbetad sorg leder till att du håller tillbaka dina känslor och får svårare att känna glädje. Genom att du inte är här och nu tappar du mycket av din livsenergi.

## Hur bearbetar du din sorg idag?

De flesta av oss saknar kunskap om hur vi genomför ett sorgearbete. Däremot förekommer en massa myter och rädslor kring sorg. Exempel på myter; var inte ledsen, var stark (för andras skull...), tiden läker alla sår, söj i ensamhet, ersätt förlusten, ryck upp dig, det kunde varit värre, livet går vidare. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst. Ofta distraherar vi oss med något; arbetar, tränar, äter, gör roliga saker, för vi tror det kan hjälpa. Efteråt känner vi oss annorlunda men inte bättre. Det beror på att vi inte har bearbetat smärtan av förlusten, utan bara lindrat den för stunden. Vilket är bra men det ger ingen varaktig förändring av vår livskvalitet.

# Så här kan du bearbeta din sorg i fortsättningen!

Programmet för Sorgbearbetning är ett väl beprövat handlingsprogram för människor som vill bearbeta den smärta som olika förluster orsakat. Vi jobbar individuellt eller i grupp under ett antal veckor. Vi tittar, 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.

Materialet som används i Programmet för Sorgbearbetning är utvecklat av John W James och Russel Friedman som de senaste 30 åren hjälpt fler än 300.000 sörjande.

Svenska Institutet för Sorgbearbetning, [www.sorg.se](http://www.sorg.se), har erbjudit programmet sedan 2001.

# BrainSpirit

## – För ditt inre välbefinnande!

Vid olika tillfälle, på olika sätt och av olika anledningar upplever vi alla då och då någon form av obalans i livet. Obalansen beror på hur samspelet mellan våra inre krafter fungerar. Detta samspelet är avgörande för hur vi mår både psykiskt och fysiskt.

Kanske du mår dåligt för att du känner sorg. Och för att du inte vet hur du ska hantera den. Då kan sorgbearbetning vara något för dig. För den hjälper dig att bearbeta smärtan av dina förluster. Så att du kan känna glädje igen. För bakom sorgen väntar glädjen!



*”Bakom sorgen väntar glädjen!”*

Varmt välkommen att höra av dig för mer information om Sorgbearbetning – ett handlingsprogram för känslomässig läkning av någon form av förlust.



Lena Onborg  
Certifierad Handledare i Sorgbearbetning  
Diplomerad Samtalsterapeut i Psykosyntes

Telefon 0708-38 58 91  
[lena@brainspirit.se](mailto:lena@brainspirit.se)

Mottagning: Skarviken/Ystad och Malmö

BrainSpirit™



Skarviken 6, Västra Kustvägen 632-16, 271 93 Ystad.