



OM OSS

Du kanske undrar vilka vi är och varför vi arbetar som kriscoacher och sorgterapeuter.

Här kan du läsa lite om var och en av oss.



Sara Dahlberg Eriksson

Sara är socionom och studievägledare. Efter två svåra förluster kom Sara i kontakt med Korpberget. Där träffade hon Torbjörn och senare Helena Fjellström. Vägen gick via terapi till utbildning som resulterade i en examen som addiktolog. Nu har det gått många år sedan Kalle och därefter Max, Saras båda söner, dog. Sorgen har ändrat karaktär och Sara har ändrat sin yrkesbana. Idag hjälper hon sörjande att komma vidare efter olika förluster. Sin förankring har hon i sina beteendevetenskapliga utbildningar, addiktologin med 12-stepsprogrammet, erfarenheterna av egen sorg och flera års arbete med sörjande.

För mer information:

www.ork-ide.com
www.villafridhem.nu
Tel: 070-537 96 64



Helena Fjellström

Helena har i 25 år arbetat med terapeutiska processer i familjer med beroendeproblem. Förluster är en mycket stor del av detta problemområde och att bearbeta dem är en av förutsättningarna för livskvalitet. I mötet med Sara utvecklades idén att använda 12-stepsprogrammets principer och pedagogik för att guida människor i denna process. Helena och maken Torbjörn är grundare av behandlingshemmet Korpberget och Fria Universitetet Norden. Tillsammans har de åtta barn och tillämpar 12-stepsprogrammet i sitt vardagliga liv. Numera bor de i Vaxholm och driver där även kursgården Rosgarn.

För mer information:

www.samverkangruppen.se
Tel: 070-587 43 84



ORK-IDÉ PROGRAMMET FÖR ATT BEARBETA FÖRLUSTER

FÖRLUST

Du kanske läser det här för att du eller någon i din närhet har drabbats av en svår förlust. På nästa sida kan läsa om möjligheter att få hjälp.

Förluster kan vara av många slag: Dödsfall, skilsmässa, allvarlig sjukdom, konsekvenser av missbruk, ofrivillig barnlöshet, missfall, att flytta, naturkatastrofer, kränkningar, arbetslöshet, förlust av en barndom man aldrig fick, förlust av trygghet och tillit och många fler.

Det är viktigt att **inte jämföra sorg!** Var och en har rätt att definiera sin egen smärta.

Ingen har dispens mot att möta förluster i livet. **Alla drabbas** någon gång på något sätt. Trots det, har många av oss liten beredskap för hur man gör för att bearbeta sorg. Sorg är en reaktion på en förlust.

I vårt samhälle uppskattas egenskaper som effektivitet, beslutsamhet och oberördhet. Känslor som behöver komma till uttryck betraktas som något onaturligt och onormalt. Vi får lära oss att bearbeta sorg på ett intellektuellt plan och lämnar på så vis den känslomässiga delen obearbetad.

Ofta har vi fått höra att "Tiden läker alla sår". Vi har insett att det inte är sant! Fler sådana exempel är "Det kunde varit värre" eller "Efter regn kommer solen". Dessa talesätt hjälper inte, de kan istället leda till att den sörjande känner sig oförstådd och "stänger av".

För att döva smärtan tar människor ofta till olika strategier. Alkohol dövar tillfälligt, men är ingen lösning. Likadant fungerar det med olika läkemedel: De kan i bästa fall vara en "krycka" under en tid, men är ingen lösning på lång sikt. Sorgen lämnas obearbetad, den kan ligga kvar i årtal och leda till ohälsa. **Sorg är ingen sjukdom men vi kan bli sjuka av sorg!**

När det känns som om "livet har gått sönder" väcks ofta existentiella frågor och vi kan känna behov av självvård. Vi erbjuder därför ett forum för "fri andlighet" vid sidan av de religiösa samfundet.



LÄKNING

Du kanske tvivlar, men vi är övertygade om att det är möjligt att läkas efter svåra förluster. Ett första steg kan vara att be om hjälp.

Kanske har du fått höra goda råd som t ex "Livet måste gå vidare". Kanske undrar du: "Är det möjligt?" och i så fall "Hur gör man?"

Alla förluster kan bearbetas, oavsett om de hänt nyligen eller för länge sedan. Men det är endast möjligt genom att **känna och uttrycka smärtan**. Det är svårt att göra det helt ensam, men om du är villig att ta "risken" att berätta för en annan människa är möjligheterna stora att komma vidare i läkningsprocessen.

Ett sätt är att bearbeta i grupp tillsammans med andra som har samma mål eller önskan:

Att komma igenom sorgen och smärtan och hitta sätt att komma vidare i livet.

Den metodik vi använder för att bearbeta förluster bygger på **12-stepsprogrammet** och har ett **holistiskt synsätt**. Kursmaterialet är skrivet av Sara Dahlberg Eriksson. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av 12-stepsprogrammet för att delta!

Ett alternativ är att delta i en grupp med träffar en gång i veckan, åtta tillfällen tre timmar varje gång. Det sker i Härnösand i Ork-idés lokal på Villa Fridhem.

Det andra alternativet är att delta i en kurs som omfattar 5 dagar med helpension på kursgården Villa Fridhem i Härnösand.



Alla deltagare lovar varandra **Tystnadsplikt, respekt och ärlighet**. På kursgården gäller även drogfrihet, dvs ingen alkohol samt varsamhet kring användning av antidepressiva tabletter.

Vi som leder grupperna har båda mångårig erfarenhet av att stödja och lotsa människor genom svåra passager i livet. Läs mer på nästa sida.