

Sorg och sorgebearbetning

- att få tillbaka kraften och hoppet



Anna Hallencreutz

Att känna sorg efter en förlust är väldigt naturligt men ibland behöver vi stöd längs vägen.

Sorgebearbetning handlar om att samtala, om att få prata om alla de känslor som man bär inom sig. Ibland handlar det om att få uttrycka det som inte blivit sagt men också om att själv bli hörd. I grunden handlar det om att få tillbaka kraften i livet!

Jag är certifierad genom Svenska Institutet för Sorgebearbetning, metoden ligger till grund för våra samtal. Med min beteendevetenskapliga utbildning och coachcertifiering har jag också en rad andra kompetenser för kris och samtal.

Programmet för Sorgebearbetning sker individuellt eller tillsammans med dem du delar din sorg med. Vi brukar ses ca 10 gånger och kostnaden per tillfälle är 1 200 SEK. Det finns också möjlighet att mötas i grupp med andra personer som har liknande förluster.

Vi träffas i mitt samtalsrum på Sollévi, Kungstensgatan 2, varmt välkommen att höra av dig!