



# START I APRIL

## SORGBEARBETNINGSKURS

### Sorgbearbetning i grupp

Sorg är normalt och naturligt och en känslomässig reaktion på en förlust. Sorgen över vår förlust kommer att fortsätta påverka våra liv och våra relationer på ett negativt sätt så länge vi inte möter och kommunicerar det vi bär inom oss. Obearbetad sorg leder till att vi håller tillbaka våra känslor och får svårare att känna glädje.

*Programmet för Sorgbearbetning™* är ett väl beprövat handlingsprogram för människor som vill bearbeta den smärta som olika förluster orsakat. Under åtta veckor tittar vi, 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.

Kostnad för kursen är 550 kr/gång, 4400 för hela kursen och då ingår även kurslitteratur. Kursen är ca 2 timmar per gång.

Maila för anmälan eller frågor till [catrin@viljavalja.se](mailto:catrin@viljavalja.se)



**Bär du på sorg,  
obearbetade  
förluster?**

**Catrin på  
Hälsporten  
erbjuder nu en kurs i  
sorgbearbetning**

**I åtta veckor träffas  
vi i grupp**

**En kurs där vi  
praktiskt arbetar  
med att bearbeta  
förluster**

**Varmt välkommen!**

**VILJAVÄLJA STHLM AB**

Frejgatan 32  
Stockholm  
070-789 1317

[www.viljavalja.se](http://www.viljavalja.se)

Kursdatum  
12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5,  
17/5, 24/5 resp. 31/5

Starttid klockan 18



# OM MIG

## CATRIN SANDMAN

### Samtal- och kroppsterapeut – Certifierad i Sorgbearbetning

Jag heter Catrin och är diplomerad samtalsterapeut med en 3,5-årig samtalsterapeututbildning inom psykosyntes. Har en basutbildning i integrerad psykoterapi (steg 1) som innehåller schematerapi, ACT och KBT och mycket mer. I utbildningen ingår även coaching.

Är certifierad i Sorgbearbetning och erbjuder individuellt stöd samt kurser i hur ta sig vidare vid sorg / förluster.

Har i många år arbetat som projektledare och som ledare för funktionella team. Arbeten som tagit mig ut i världen på olika sätt och som gjort att jag träffat och samarbetat med människor från i stort sätt alla världsdelar.

Människor och mötet med dem är det som ligger mig varmast om hjärtat. Är en reflekterande och social person i ett.

Bor på Ekerö med man och barn och är mycket ute i naturen och förundras, tränar och för att hämta kraft.

Kom i kontakt med kursen för sorgbearbetning i samband med egen sjukdom och nära anhörigs bortgång.



**Jag – Catrin  
Sandman**

**SamtalsCoach**

**Samtalsterapeut**

**Massör/Lymfsmassör**

**Medmänniska -  
Volontär stödchatt  
och stödsamtal -  
Friluftsmänniska -  
Mamma till två**

### **VILJAVÄLJA STHLM AB**

Frejgatan 32  
Stockholm  
070-789 1317

[www.viljavalja.se](http://www.viljavalja.se)

Kursdatum  
12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5,  
17/5, 24/5 resp. 31/5

Starttid klockan 18