

Utvärderingar

kursen i Sorgbearbetning - om kursen, egna insikter, om kursledaren...

"Det som varit bra med kursen är att metoden delar upp processen i små bitar som hjälpt till att inventera livet, relationerna och sedan en specifik relation. För min del hade jag nog vänt och vridit en del på min relation till mamma redan innan, men att även skriva ner minnen och tankar enligt en viss struktur gav mer klarhet och gjorde det lättare att fortsätta framåt och inte stanna upp."

"Jag tycker att hela kursen var givande för min del. Upplägget med att arbeta hemma och att verkligen sätta ner förluster och relationer på ett papper gjorde att händelser eller avsaknad av dem blev tydliga och sjönk in och att det hjälpte mig att bearbeta min sorg och på något sätt lägga dem bakom mig."

"Det är en svår avvägning med hur långt det ska vara mellan de tillfällen man ses. Ibland kändes det fullt tillräckligt med en vecka, men vid vissa moment var det knappt med två veckor när det krävdes mer tid för att hinna känna och tänka efter."

"Vad jag känner nu efteråt är att det är MIG och MINA känslor det handlar om, inte andras. Denna insikt är jag tacksam för."

"Att sedan våga dela med mig till andra var en resa för mig som jag är stolt över att jag klarade. Det är inte så farligt ... utan det är som det är... och vad andra tycker och tänker saknar eller får åtminstone mindre betydelse och därmed känner jag mig friare och tryggare i mig själv."

"Känns som om jag lämnat vissa saker bakom mig eller rättare sagt, det gör inte lika ont längre."

"Jag vågar idag ärligt se på min relation till min mamma och acceptera den hur den än har varit. Jag har blivit medveten om mönster som jag inte längre har någon nytta av och kan nu arbeta med att förändra dem."

"Behöver bearbeta även andra relationer vilket jag nu har verktyg till."

"Ditt varma och omfamnande sätt är oerhört skönt att få landa i. Din varma, mjuka röst likaså. Det föder en närvaro och som deltagare kände jag mig sedd och hörd. Jag upplever inget just nu som jag tycker kunde varit bättre."

"Superbra. Lugn och så kärleksfull att jag vågar vara den jag är. Bra också att du delade med dig av dina egna erfarenheter med diagrammen, vilket gjorde det lättare för mig att själv göra dem."

"Den varma person som du är avgjorde att jag gick kursen. Du utstrålar trygghet och ett lugn som är viktigt för mig. Ditt äkta engagemang i kursen och kursdeltagarna känns på djupet."