



#2

Endometriosföreningen, Sverige, december 2009

Nyhetsbrev

Nina blir intervjuad i Aftonbladet 19 december!

Det händer saker innan jul! Nina Green, ordförande för lokalföreningen i Västra Götaland och även kontaktperson, Göteborg, har blivit intervjuad i "Härligt Hemma"-bilagan till Aftonbladet. Det är en bra artikel där även överläkare Matts Olovsson, som är ansvarig för Endometrioscencentret i Uppsala, informerar om sjukdomen. Skriv upp på "att göra listan" före jul; Köp Aftonbladet lördagen den 19 december och glöm inte bilagan "Härligt Hemma"!!

Feedback på Sorgbearbetningskursen

Hösten 2009 har 6 av Endometriosföreningens styrelseledamöter deltagit i en kurs om Sorgbearbetning. De tycker att kursen har varit väldigt givande. Läs nedan olika citat från kursdeltagarna:

"En kurs alla borde gå, tufft känslomässigt men oerhört givande" Charlotta

"En givande kurs som inte enbart gjort att jag lärt känna mig själv, utan även de andra tjejerna närmare" Sanna

"Sorgbearbetningskursen var och är mycket givande, den har lärt mig oerhört mycket om mig själv; om hur jag kan släppa energitjuvande personer och händelser från förr och i nutid; om hur jag kan bemöta och hjälpa andra människor; och den har gett mig verktyg att använda i framtiden" Lizzy

"Jag känner mig starkare än på länge" Carola

"Kursen har gett mig nya perspektiv" Christina

Innehåll i kursen sorgbearbetning

Sorgbearbetning handlar om fullbordan. Vi behöver energin till annat än att bära förluster med oss tills "bägaren rinner över". Vi behöver verktyg som hjälper oss att ta itu med det som tar vår energi. Det gör att vi kan leva mer här och nu. Har man en kronisk sjukdom som endometrios, kanske man kämpar med olika relationer till andra människor varje dag. Det kan vara föräldrar, vänner, läkare, försäkringskassan eller "energitjuvar" som gör att man inte kan hantera smärtan eller ta de rätta besluten utifrån vad man själv vill.

I en kurs för Sorgbearbetning börjar vi med att titta på de beteenden vi har fått för att hantera förluster. Vi tittar bland annat på TEB, Tillfälligt Energifrigörande Beteende, dvs saker vi gör för att må bra för stunden, men smärtan och sorgen kommer tillbaka ändå. Nästa del i kursen blir att i små grupper titta på förluster i ens egen livslinje, det kallar vi för förlustdiagram. Sedan väljer vi en förlust att jobba djupare med och skapar ett relationsdiagram.

Till slut knyter vi ihop detta till ett fullbordansbrev.

Endometriosis med dess symtom och konsekvenser kan ibland innebära sorg på många olika sätt; missfall, barnlöshet, karriärsvårigheter, smärta osv. Sorgen över en förlust kan fortsätta påverka våra liv och våra relationer på ett negativt sätt så länge vi inte möter och kommunicerar med det vi bär inom oss. Obearbetad sorg kan leda till att vi håller tillbaka våra känslor och får svårare att känna glädje. Genom att vi är här och nu och har bearbetat vår sorg får vi ut mycket mer av vår livsenergi!

Nästa kurs i sorgbearbetning börjar 27 januari 2010!

Cristina Olsson, leg. sjuksköterska och certifierad i sorgbearbetning via Svenska Sorginstitutet, är kursledare och driver dessa och andra kurser genom egen verksamhet. Alla medlemmar i Endometriosisföreningen får en rabatterad kursavgift. Cristina har själv endometriosis och är självklart också medlem i föreningen.

För dig som inte har nära till Stockholm där denna kursstart avser så finns även andra möjligheter! Cristina är flexibel och kan även leda individuella kurser samt kurser på fler orter i landet. För mer information och prisuppgifter, kontakta Cristina. Du kan även läsa mer på hemsidan: www.cajlo.se

15 januari är sista dagen för bidrag till Jubileumsnumret

Vi planerar att komma ut med Jubileumsnumret i slutet av februari månad. Deadline för inlämning är den 15 januari 2010. Du skickar som vanligt dina bidrag till: redaktionen@endometriosisforeningen.com

*Vi önskar alla en
God Jul och Gott Nytt År!*

Styrelsen och redaktionsrådet
Endometriosisföreningen, Sverige