

*“Kom och dö en liten stund”*

*Nu lyfter vi på locket, öppnar dörren för och välkomnar reflektioner och samtal kring det tabubelagda och mytomspunna ämnet, döden!*

*En unik workshop med möjlighet att utforska ämnen kring döden men också livet, i regi av DödsDoulan i Skandinavien.*

Bli del av dagar fyllda med djupgående samtal och berörande reflektioner kring det viktiga men naturliga ämnet, döden. Vi strävar efter att skapa en trygg och professionell miljö där du kan utforska detta livets stora gåta och som väntar oss alla.

Vi inleder workshoppen med ett inspirerande Death Cafe ([www.deathcafe.com](http://www.deathcafe.com)) där vi tillsammans öppnar upp för fria och givande samtal om döden och de stora frågorna i livet.

Under dessa dagar kommer vi att fördjupa oss i ämnen som sorg, förlust och bemötande av någon i sorg. Vi utforskar sorgens utmaningar och sorgbearbetningens väg mot försoning och acceptans.

Vi kommer att ta upp frågor om vad som händer när någon avlider, hur processen går till och vilka som ansvarar för att ta hand om den avlidne. Dessa dagliga samtal om döden och livet kommer att utgöra kärnan av programmet och skapa en meningsfull ram för vår gemensamma utforskning.

Du har även möjlighet att fylla i livs- och dödsavgörande dokument som "Min Mantel" och "Min Vila" vilka ger dig verktyg för att formulera dina egna önskemål. Detta efter information och vägledning om bland annat begravningsplanering.

Samtalen och de praktiska övningarna varvas, vilket ger dig möjlighet att både utforska och uppleva ämnena på ett mer djupgående sätt. För den som är intresserad kommer det att finnas kistor och urnor tillgängliga, så att du kan få en visuell förståelse för hur de ser ut och skapa en personlig koppling till ämnet.

Onsdagen avslutas med en "Dödsmeditation", en meditation där du får möjlighet att möta dig själv och dina tankar och känslor kring din egen död.

Workshoppen är delvis i tystnad. Detta för att lättare kunna stanna upp och hitta närvaron i nuet. Du får tid för reflektion, återhämtning och utrymme för nya tankar och nya perspektiv.

Efter att ha deltagit dessa dagar kommer du att få ett skriftligt bevis på din närvaro och ditt mod att möta och utforska dessa viktiga ämnen.

Varmt välkommen till en vistelse fylld av insiktsfulla konversationer och en möjlighet att närma dig samtal om:

*Livet - Döden och tiden däremellan på ett djupare plan*

**Plats:** Hotell Högland i Nässjö ([www.hogland.se](http://www.hogland.se))

**Datum:** Tisdag 1 augusti kl 13.00 till torsdag 3 augusti kl 15.00, 2023

**Kostnad:** 7 525 kr (inkl moms privat, företag exkl moms). I priset ingår förmiddags- och eftermiddagsfika. Resa, logi och förtäring bekostas av deltagaren själv. Prisexempel logi enkelrum är 790 kr/natt inkl frukost.

### *Vi som håller i workshopen är Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson*



Mina personliga förluster och sorger genom livet har gjort att jag Jenny-Ann Gunnarsson sedan 2013 driver min egen begravningsbyrå, Vila Begravning, i Göteborg med omnejd. Utöver begravningsverksamheten inbjuder jag kontinuerligt till samtal, träffar och events såsom bland annat Dösnack hos Vila, Death Cafes och Urnstuga – allt för att vi ska öppna upp och tala om det svåra. Jag är även utbildad inom sorgbearbetning, taktill massage och HBTQ-frågor. Under mina år som begravningsentreprenör har jag ofta haft sorg- och planeringssamtal med människor som fått en "dödsdom" och det ledde mig till utbildning inom vård vid livets slutskede. Jag är sedan 2019 den första certifierade dödsdoulan (End of Life Doula) i Sverige, med certifikat från Living Well Dying Well/Crossfields Institute i England. Jag är även medlem i engelska dödsdoula-föreningen End of Life Doula UK där man kan finna en dödsdoula men också stöttar varandra och har sin mentor. Jag är medgrundare till DödsDoulan i Skandinavien.

*Det är den döende som är i centrum, det är den som har en utmätt tid kvar som inte får slösas med, säger Jenny-Ann som föreläser om begravning och dödsdoula-rollen.*



Jag Susanne Nilsson driver Spirio sorgcenter i Malmö. Jag anlitas av familjer med barn och unga i sorg och är stödperson när någon i familjen drabbats av sjukdom eller olycka. Jag är sorgterapeut, pedagog, och jag utbildar och handleder olika yrkesgrupper som möter människor i sorg. Sedan 2008 har jag arbetat som kursledare vid Svenska institutet för sorgbearbetning. Tidigare arbetade jag som rektor i 22 år. Är Certifierad DeathDoula och medgrundare till Dödsdoulan i Skandinavien.

*Tron på att människor har den förmågan att bestämma vad som är bäst för dem är min ledstjärna i alla mina möten, säger Susanne som föreläser och skriver om sorgbearbetning vid någon sorts förlust.*

### *Så anmäler du dig*

För att anmäla dig till workshopen "Kom och dö en liten stund" vid DödsDoulan i Skandinavien mailar du till [info@dodsoulan.se](mailto:info@dodsoulan.se). Du får en länk till ett formulär att fylla i, som ligger till grund för att bli antagen. Har vi frågor på det, hör vi av oss. Anmälningvillkor bifogas separat. När vi tagit emot ditt anmälningsskema får du bekräftelse via email och bokningskoder för boende på Hotell Högland i Nässjö.

**OBS!** Vänligen notera att denna kurs inte är avsedd som terapi, utan snarare en möjlighet för samtal och reflektioner i en trygg gemenskap. Det är viktigt att du är medveten om att det kan bli känslösamt. Att du tar ansvar för din närvaro och ditt mående under dagarna. Vi rekommenderar att du inte befinner dig i en livskris eller nyligen har upplevt en förlust. Det är betydande att du har energi för att dela och lyssna på de andra kursdeltagarna samt kunna vara närvarande i mötet med dig själv och andra.