

## Resorna till Grekland hjälpte henne i sorgearbetet

Greklands atmosfär, de vänliga människorna och det varma klimatet. När Kjerstin Sjöstedt var ute och cyklade på Kos passerade hon av en slump hotellet Sandy Beach och visste genast att hon hade hittat rätt. Allting stämde. Läget var perfekt, personalen var trevlig och servicen högklassig. Hotellet var dessutom ett "all inclusive" med fantastisk mat. Resorna dit skulle komma att bli en stor hjälp i sorgearbetet efter hennes mans bortgång.

Hela tolv gånger har Kjerstin Sjöstedt besökt grekiska ön Kos och drömmen har alltid funnits att starta upp en verksamhet på Grekland. När det inte gick bestämdes hon sig för att ordna resor för svenskar dit. Resor med fokus på kropp och själ, där människor kunde mötas i sina mötgångar, vistas på en avkopplade plats och få hjälp med sina problem.

– Mental träning är viktigt för att uppnå harmoni. På resan arbetar vi kring olika teman som till exempel guidade meditationer, feng shui för själen, hur vi kan öka vår egen energi och hur vi kan uppnå det vi vill i livet. Jag och min samarbetspartner Helena Öhrström ligger upp ett program efter gruppens behov, berättar Kjerstin. Helena är dessutom utbildad i Kinesisk medicin och det händer

att deltagarna behandlas med akupunktur under resan. På stranden kan de dessutom få njuta av kinesisk massage.

### En hjälp i sorgearbetet

För sju år sedan insjuknade Kjerstin Sjöstedts man i leukemi. Där och då bestämde hon sig för att hon ville ändra sina levnadsvanor. Fria att tidigare ha jobbat på bank ändrade hon helt riktning och startade upp Aurora Bed & Breakfast i Simrishamn. Aurora, morgonrodnadens gudinna, var ett namn som hennes man valde.

– Jag hoppade av ekorrhjulet så att jag, min man och våra två barn skulle kunna träffas mer. När jag kom hem från Kos och hade upptäckt det där hotellet blev han så glad. All planering blev klar innan han dog. Hade jag inte haft något att göra då vet jag inte vad som hade hänt. Resorna har hjälpt mig jättemycket i sorgearbetet. Vi är väldigt öppna med varandra i gruppen och pratar om våra mötgångar och sörjer, givetvis även om glädjemen, berättar Kjerstin Sjöstedt.

### "Vi hoppas få se delfiner"

Den 30 september åker hon ner till Grekland med en grupp på 15 personer tillsammans med Helena Öhrström. Första resan arrang-

erades 2008 och Kjerstin berättar att utvärderingarna som gjordes av deltagarna efteråt var väldigt positiva.

– Fem av dem som var med förra året kommer resa med oss i år igen, vilket är jätteroligt. Det känns härligt att se hur de här resorna hjälper de som är med att slappna av. Det är rena ansiktslyftningen. De får hjälp att försöka se positivt på framtiden, säger Kjerstin Sjöstedt.

En vecka innan gruppen åker ner till Kos i Grekland kommer Helena och Kjerstin åka till Kreta och sedan ta båten till Santorino och leta efter nya platser att besöka. Vid förra resan träffade de av en händelse en sjökapten som tog med dem ut med båten till en ö. Samme kapten kommer ta med gruppen som åker på den åtta dagar långa resan i september ut på havet.

– Förhoppningen är att vi ska få se delfiner, säger Kjerstin.

Varje vår och höst arrangerar Kjerstin Sjöstedt och Helena Öhrström resor till Grekland för max femton personer. När den här artikeln skrivs finns det fortfarande tre platser kvar på resan till Kos mellan den 30 september och 7 oktober.

ANNA HELLSTEN



Når Kjerstin Sjøstedt finner Sverige for Grekland i slutten av September er Driftoppdraget ett gruppeskifte og de deltar.



Kjerstin Sjøstedt



Under veifarten lenda Hippokratet, "Nikokostens leder" på den greskita ön Kos.