

Ibland gör livet ont...

stödgrupper för barn och unga vuxna
där en förälder har dött



Verksamheten är ett IOP (Idéburet Offentligt Partnerskap) mellan
Bräcke diakoni och Västra Götalandsregionen.

Vad är sorg?

Sorg är de känslor och tankar som dyker upp när man förlorat någon som man tycker mycket om. Sorgen är inte bara tårar. Känslorna kan vara många och starka eller kännas som trötthet och håglöshet. Det är inte konstigt – hela livet har ju plötsligt blivit annorlunda.

Det är också vanligt att man blir arg, känner skuld eller är känsligare än vanligt. Men sorgen ändrar sig ofta från dag till dag – det är inte alltid man känner igen sig själv.

Som barn kan det hända att man känner ansvar för att vara stark och stötta de andra i familjen. Man kanske skjuter undan sina egna känslor, eller tror att man inte sörjer så mycket. Föräldrar kan också ha svårt att orka med att vara ett stöd för barnen när deras eget liv är i kaos.

Träffa andra i samma situation

I sin sorg upplever man kanske att ingen förstår eller lyssnar på en. Kanske finns det ingen man vill vända sig till.

Även om man har svårt att prata om sin sorg, kan det hjälpa att träffa andra som varit med om samma sak och som vet vad det handlar om. I våra stödgrupper försöker vi tala om och hantera de tankar och känslor som sorgen väcker.

Våra stödgrupper

För att börja i en stödgrupp bör det ha gått några månader efter dödsfallet. Detta för att man då bättre kan ta in och ta till sig andras erfarenheter. Var och en bestämmer hur mycket eller hur lite man vill berätta. Här får man utrymme att tänka och känna – precis vad man vill.

Stödgrupperna startar antingen under våren eller hösten beroende på efterfrågan. Vi träffas vid sju tillfällen, alltid vardagseftermiddagar. Vi bjuder på fika!

Deltagarna delas in i grupperna:

- barn mellan 8–12 år
- tonåringar
- unga vuxna
- föräldrar

Vilka är vi?

Vi som bjuder in är erfarna grupp- ledare och arbetar efter Rädda Barnens program om stöd till barn och unga i sorg. Vi arbetar bl a inom hemsjukvården, sjukvården, sjukhuskyrkan och hospice.

Intresserad?

Har du frågor eller vill skicka en intresseanmälan gör du det till:

Agneta Önnelind
agneta.onnelind@brackediakoni.se
Tel 031-50 25 39

Läs mer på:
brackediakoni.se/stodgrupp-i-sorg

