

Velkommen til sorggruppe for etterlatte ved selvmord



Målet med sorggruppen

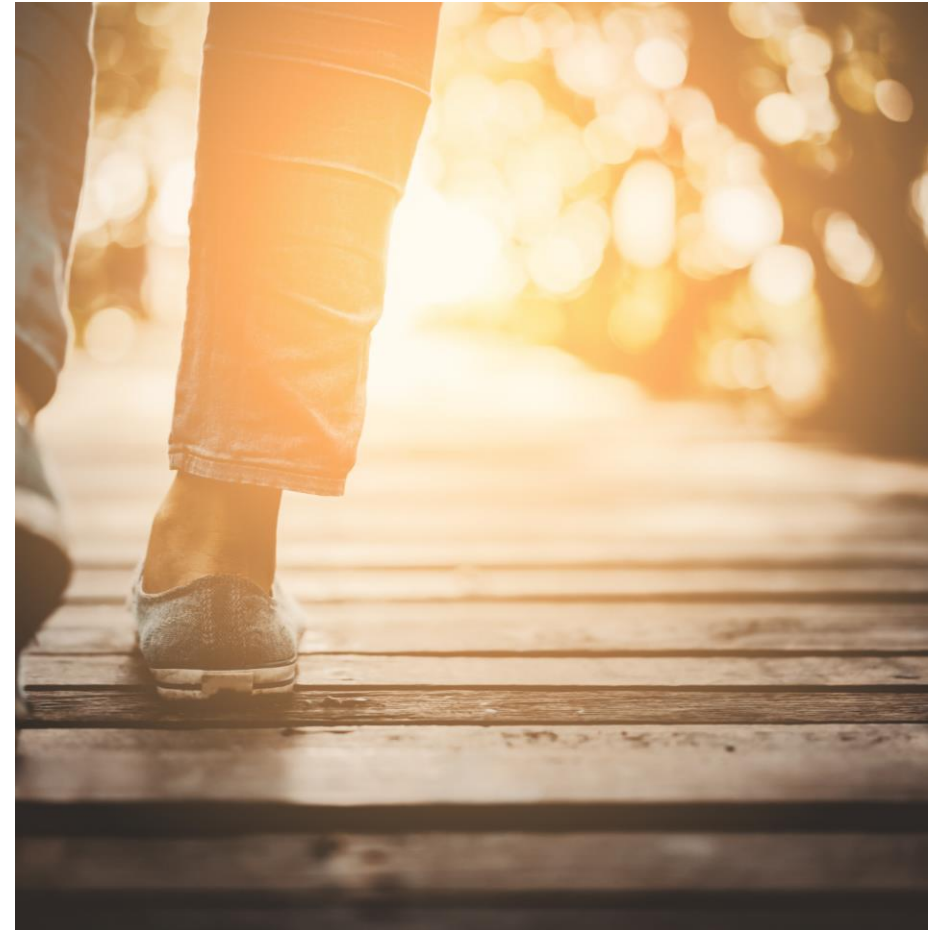


Kristiansand
kommune

Målet med sorggruppen er å styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, prate om sorgen og lytte til hverandres historier slik at du kan finne din vei gjennom sorgen.

I gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet savn, minner, sinne, skyld, skam, identitetsforandring, og psykiske og fysiske reaksjoner.

Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap.

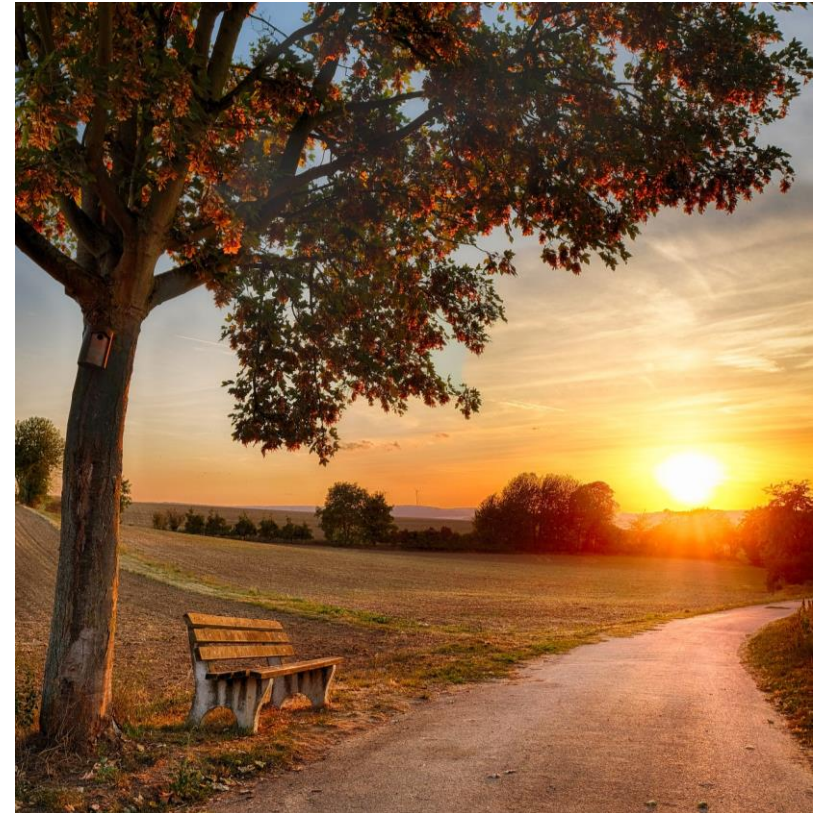


Samling 1: Velkommen, bli kjent og målet med sorggruppen



Kristiansand
kommune

Målet med første samling er å skape trygghet i gruppa, presentere oss og bli kjent. Vi snakker om barn som pårørende og underskriver taushetsavtale.



Barn som pårørende



Kristiansand
kommune





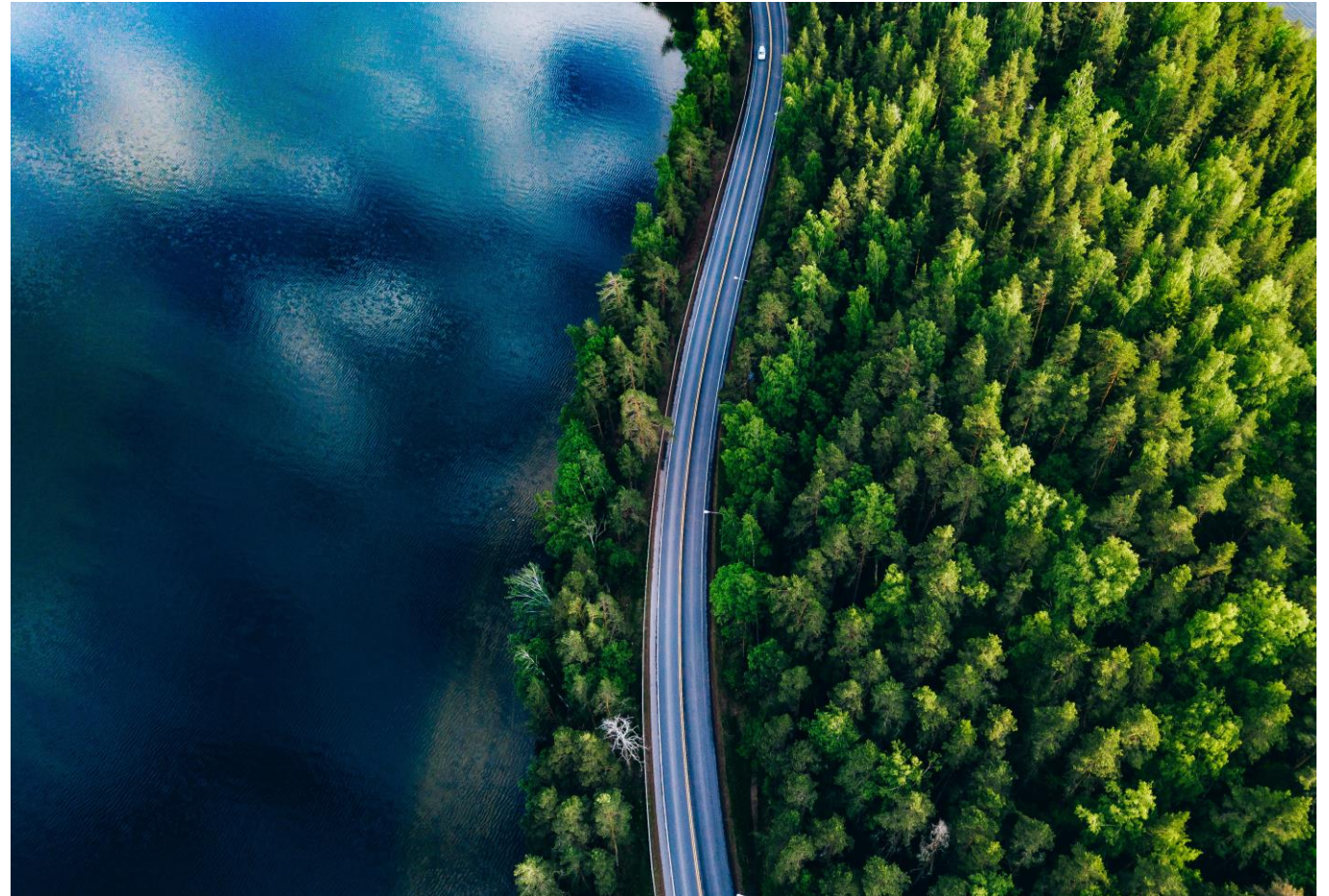


Check in

- Vi kobler oss på hverandre
- Fortell kort: Ditt navn, hvem du har mistet og kort om hva som skjedde



Kristiansand
kommune





Kristiansand
kommune

«Jeg føler jeg står bedre rustet til å takle fremtiden, forstår bedre mine egne følelser og fått tips til hvordan få det bedre når det er ekstra tungt.»

Tidligere sorggruppedeltaker



Sorgen blir ikke borte.
Den blir en del av deg.
Så vil den kjennes lettere.
Ikke fordi du glemmer
men fordi du bærer den,
og gradvis blir litt sterkere.

Maria Abrahamsen Østhassel

Det er et privilegium å kjenne savn.
Vondt ja og tungt.
Men det fortel om en nærleik som var.
Om varme og lys og latter.
Det å savne er den andre sida
av det å ha fått.
Å ikkje kjenne savn, ville væra og aldri ha
elska.

Bente Bratlund Mæland