

# Sorggruppe for etterlatte ved selvmord

## Samling 2: Savn og minner



Kristiansand  
kommune

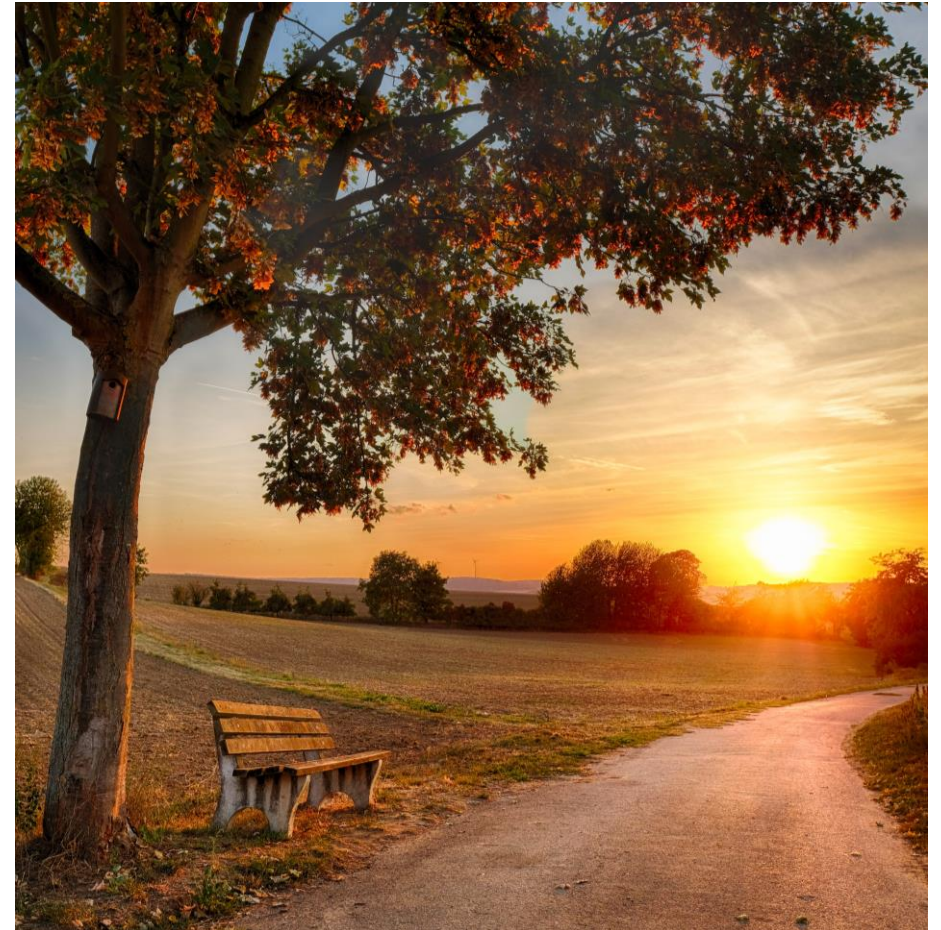




Kristiansand  
kommune

## Samling 2: Savn og minner

Målet med andre samling er å prate om og reflektere over savn og minner, vise bilde og få frem flere sider av den avdøde.





nd





# Hjelpespørsmål



Kristiansand  
kommune

Å sette ord på følelser og tanker kan være til hjelp. Her er noen hjelpespørsmål:

1. Hvem var den døde?
2. Hvilke egenskaper hadde vedkommende?
3. Hva vil du alltid huske spesielt godt?
4. Hva savner du?
5. Er det noe du ikke savner/noe som er godt å slippe?
6. Har du noen tanker om hvor vedkommende er nå?

ANNE GILJEBREKKE

Å MISTE  
EN SØNN  
I SELVMORD

Gutten som alltid smilte

Utdrag fra boka:

«I ettertid har jeg tenkt mye på om Thomas forsøkte å fortelle meg noe da. Jeg visste jo at ikke alt var en dans på roser, og at han bak smilet også skjulte mye. Men at det var så mørkt at han ikke ønsket å leve lengre, nei, det var aldri i mine tanker.»

## Inspirasjonsplakaten

### Si til meg selv

Jeg er god nok  
Jeg kan ikke endre andre  
Jeg har ansvar for mitt liv  
Jeg er takknemlig for det jeg får til

### Det gjør meg godt å

Nyte god mat  
Lytte til musikk  
Se på hav og himmel  
Puste dypt hver dag  
Ta en dusj eller et bad  
Gjøre noe godt for andre  
Være i aktivitet og få frisk luft  
Sette grenser og uttrykke behov  
Treffe noen som bryr seg om meg  
Sortere bekymringer, tanker og følelser  
Sette av tid til noe som gir meg god energi  
Tenke på det jeg er takknemlig for og det jeg får til  
Være følelsesregulert og ha kontakt med følelsene mine  
Snakke med noen og be om hjelp når jeg trenger det  
Gi slipp på det jeg ikke kan gjøre noe med  
Spille, bake eller lage noe nytt



Kristiansand  
kommune