

# Samling 11: Erfaringsssamling

## Sorggruppe for etterlatte etter selvmord



Kristiansand  
kommune

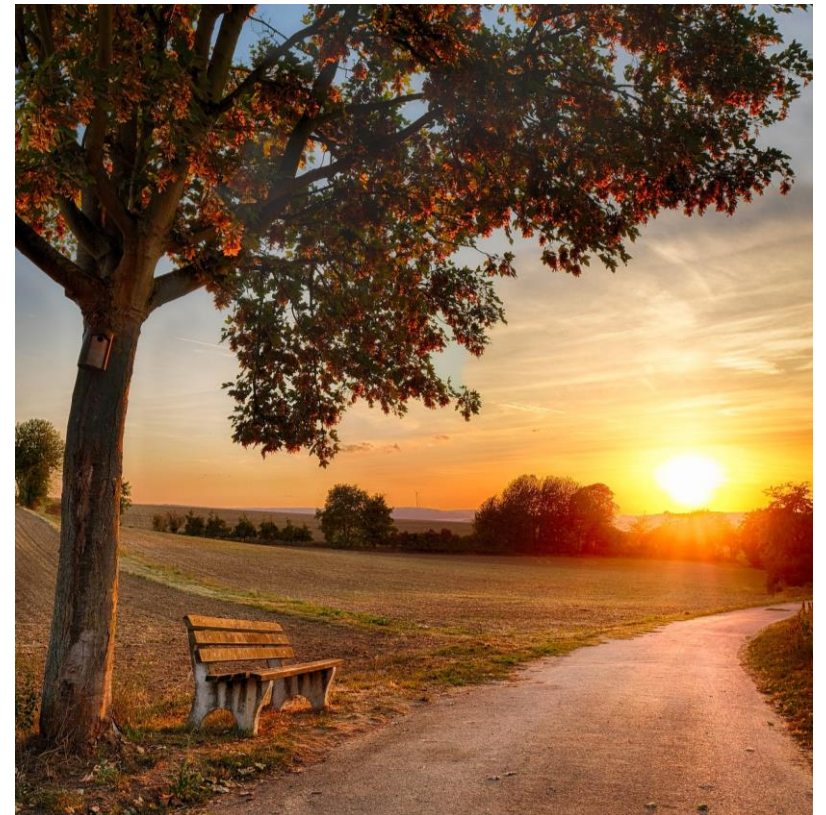


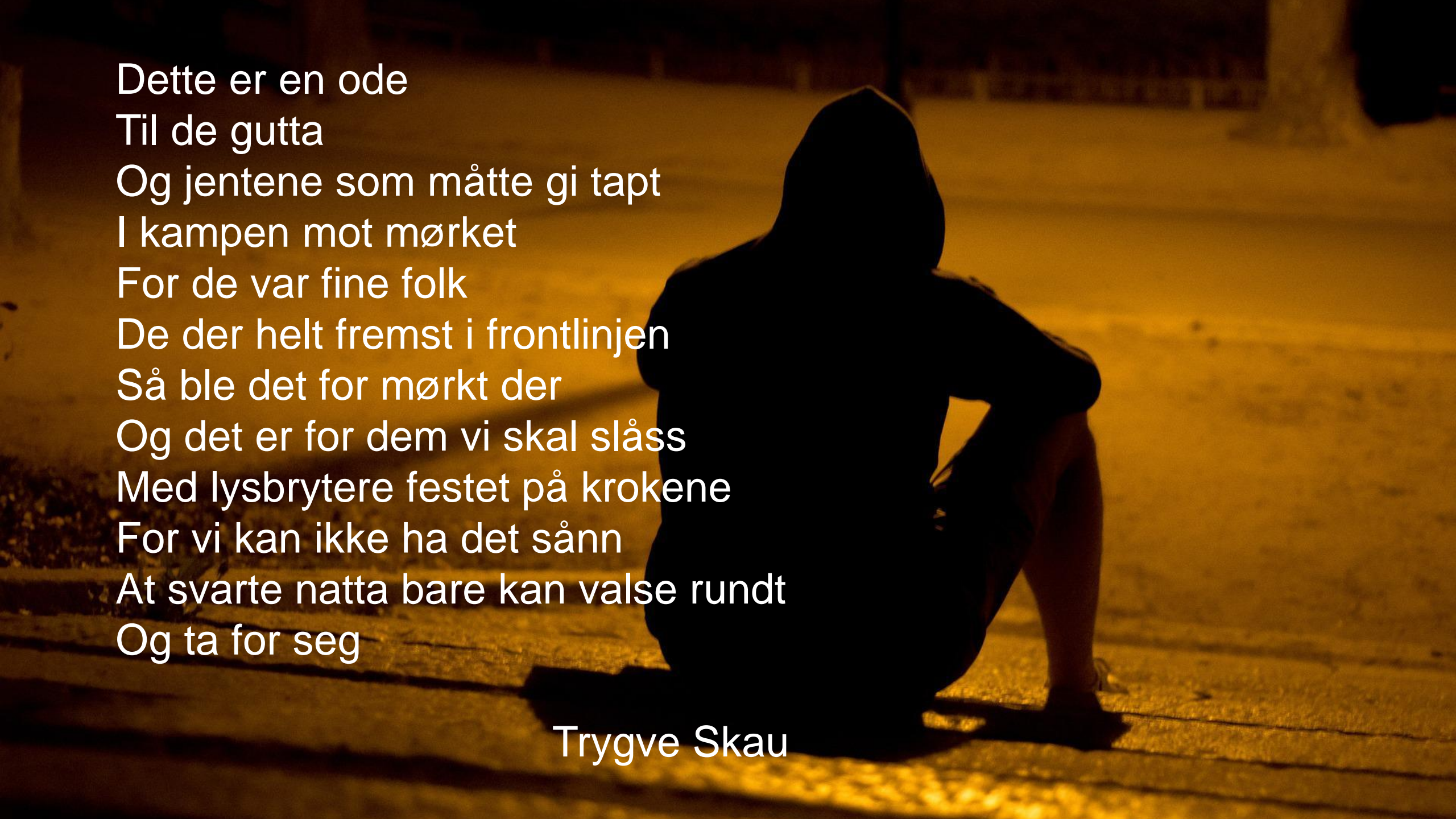


Kristiansand  
kommune

## Samling 11: Erfaringssamling

Målet med ellevte samling er å se på samlingene i et fugleperspektiv, snakke om våre beste erfaringer med gruppen og om veien videre. Vi reflekterer rundt viktige faktorer i tilbudet til pårørende og etterlatte.



A person wearing a dark hoodie is sitting on a concrete sidewalk at night. The scene is lit with a warm, yellowish light, possibly from a street lamp, which casts a long shadow of the person onto the ground. The background is dark and out of focus, suggesting an urban environment.

Dette er en ode  
Til de gutta  
Og jentene som måtte gi tapt  
I kampen mot mørket  
For de var fine folk  
De der helt fremst i frontlinjen  
Så ble det for mørkt der  
Og det er for dem vi skal slåss  
Med lysbrytere festet på krokene  
For vi kan ikke ha det sånn  
At svarte natta bare kan valse rundt  
Og ta for seg

Trygve Skau





# Spørsmål til refleksjon

1. Hva skulle dere ønske at samfunnet forsto bedre?  
(Før, under, og etter dødsfallet.)
2. Hva ønsker dere at vi tar med oss i arbeidet videre?
3. Hva vil du/dere ta med deg/dere videre?
4. Hva trenger dere selv framover nå når sorggruppen er ferdig?
5. Er det noe dere vil gjøre, for dere selv, for flere, for andre?



Kristiansand  
kommune

Da jeg begynte i høst famlet jeg etter et håp om å kunne klare å leve med dette, mens nå vet jeg at jeg kommer til å klare det. Sorgen er fortsatt uendelig, men på et vis mer håndterbar.

- Sorggruppedeltaker





# Aktuelle datoer og nettsider

- Oppstart ny sorggruppe
- Verdensdagen for selvmordsforebygging 10.september
- Pårørendekonferansen i september

Ønske om å få tilsendt e-post med aktuelle datoer?

- [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)
- Kommunens nettside



Takk, og lykke til videre.

