



Foto: maxpixel.net

## FAMILJER I SORG

Stödgrupper för barn,  
ungdomar och vuxna -  
när en förälder har dött.

## FAMILJER I SORG

Stödgrupper för barn,  
ungdomar och vuxna –  
när en förälder har dött.



### Sorg

Sorg är det vi känner när vi har mist någon som stod oss nära. Sorg behöver inte bara vara tårar utan kan också vara känslor som saknad, skuld och ångest över det som hänt. Känslorna kan vara många och starka eller kännas som trötthet. Du kan också vara känsligare än vanligt, ha lättare för att bli irriterad och arg. Sorgen kan ändra sig från dag till dag och det är inte alltid man känner igen sig själv. Det är inte konstigt, för hela livet har ju blivit annorlunda.

Varje människas sorg är unik. När någon i familjen dör förändras livet och blir sig aldrig likt. Du måste hitta ett sätt att leva vidare i vardagen. Det kan hjälpa att dela sina tankar och erfarenheter med människor som är en i liknande situation. Även om alla har olika sätt att uttrycka sorgen på kan du känna igen dig i andras upplevelser.

### För barn ungdomar och vuxna

Om du vill delta i en stödgrupp är det bra att det har gått några månader sedan dödsfallet, för då är det lättare att orka ta in andras erfarenheter. Även om det har gått några år sedan dödsfallet kan du vara med, om du känner behov av att träffa andra i liknande situation. Du bestämmer hur mycket eller lite du berättar och det vi samtalar om i stödgruppen stannar där.

## Var och när?

Stödgrupperna träffas 10 måndagar under hösten på Kraftens hus på Träffpunkt Simonsland (Viskastrandsgatan 5, plan 6) i Borås. Vi startar i oktober och träffas varje måndag, förutom måndag i vecka 44 (då det är höstlov).

Vi börjar varje träff med fika kl. 17.00 innan de åldersindelade stödgrupperna samlas kl. 17.30 - 19.00. En tid efter sista träffen samlas vi för en återträff.

## Hur går det till?

I stödgrupperna samtalar vi tillsammans om vad som hänt, vad som blivit annorlunda och vad som kan hjälpa i sorgen.

Vi planerar att ha en stödgrupp för skolbarn, en för tonåringar, en för unga vuxna och en för föräldrar.

Det är av värde om ni deltar flera personer från samma familj.

Vid träffarna arbetar grupperna parallellt med samtal, aktiviteter och övningar kring olika teman t.ex. minnen, känslor och vad som hjälper i sorgen.

## Intresserad?

Stödgrupperna är kostnadsfria och alla är välkomna oberoende av livsåskådning. Innan stödgrupperna startar kommer vi träffa varje familj enskilt för att ge information och svara på frågor. Vi tar löpande emot intresseanmälningar, så tveka inte att kontakta oss!

**INGEN** ska behöva vara  
ensam med sin sorg!

## Kontakt?

Välkommen att skicka e-post eller ringa till Kraftens hus och Svenska kyrkan i Borås Diakonicentrum:

[sjuharad@kraftenshus.se](mailto:sjuharad@kraftenshus.se) el. 072-225 92 98

[boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se](mailto:boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se) el. 033-17 95 22

## Ledare

Vi som är ledare för stödgrupperna kommer från Kraftens hus, Svenska kyrkan i Borås och Borås Stads Anhörigstöd. Alla ledare har erfarenhet av att i sitt arbete möta människor i olika situationer. I varje stödgrupp finns en ledare som har erfarenhet av att möta människor i sorg.

## Ansvariga

Stödgruppsverksamheten finansieras av Västra Götalandsregionen, Kraftens hus Sjuhärad och Svenska kyrkan i Borås.

