

Sunnanäng

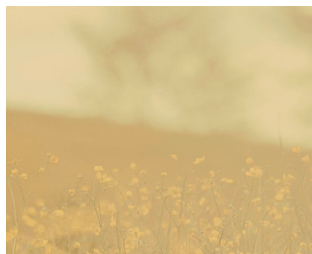
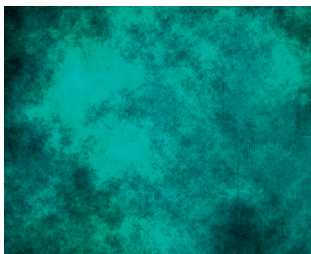
Samtalsgrupper för barn i sorg



Inbjudan till samtalsgrupper för barn och unga

... ibland gör livet ont...





Sorg

Sorg är det tomrum som uppstår inom dig när du förlorat någon som stått dig nära. Känslorna är ofta många och starka. Det är inte så konstigt – hela livet blir ju upp och ner.

Man kan få svårt att somna, man kan sova oroligt, vaknar lätt och kan få mardrömmar. Huvudvärk, trötthet, spänningar är också sånt man kan känna i sin kropp. Man kan känna sig otrygg och vill både ha människor omkring sig och vara ensam. Ibland kanske man inte känner igen sig själv.

Sorgen är inte bara tårar utan också ilska över det som hänt. Man blir känsligare än vanligt och har lättare för att bli irriterad och arg på sin omgivning. Man kan också få svårt att koncentrera sig och det kan bli jobbigt att hänga med i skolan.

Det finns inga rätt och fel i hur sorgen uttrycks. Det är viktigt att låta sorgen få komma fram och det kan den göra på olika sätt.



Samtal i grupp med Sunnanäng

Vi vet att det är bra att träffa andra som varit med om samma sak. Tillsammans försöker vi tala om tankar och hitta vägar att uttrycka de känslor som sorgen väcker.

Vi erbjuder samtalsgrupper* för barn 9-12 år och för ungdomar 13-19 år som förlorat en förälder. Grupperna leds av psykologer med erfarenhet av arbete med barn och ungdomar.

Hur kan en träff se ut?

Varje grupptillfälle inleds med fika och därefter arbetar vi tillsammans med olika ämnen. Tillsammans talar vi om förlust och sorg, tankar och känslor, döden, sorgehantering och minnen.

När startar grupperna?

Ny grupp startar när tillräckligt många har anmält sig. Gruppen samlas 6 måndagar och en helgdag. Tiderna varierar från grupp till grupp beroende på var deltagarna bor. Vi tar kontakt med skolorna för att ordna med ledighet om det behövs.

Gruppledarna erbjuder en föräldraträff för information och samtal om vad barnen/ungdomarna får vara med om.

**Verksamheten är inte behandlande men utgör ett stöd i barnets/ungdomens sorgebearbetning.*



Anmälan till grupp

Vill du anmäla intresse till någon av våra grupper? Är du anhörig till ett barn eller ungdom som önskar en plats?

På vår hemsida www.sunnanang.se hittar du ett digitalt formulär för anmälan till sorgegrupp. När vi tagit emot en anmälan hör vi av oss för en första kontakt.

Deltagande i gruppen är kostnadsfritt. Vi träffas i våra lokaler på Diakonicentralen Ugglan, Råbygatan 18 i Lund (ingång från baksidan, in på gården).

”Jag trivdes
superbra med
gruppledarna”

”Fick bearbeta vår
sorg och prata
med andra i
samma situation”

... trodde jag var ensam, skönt att träffa andra...

