



Foto: maxpixel.net

# FAMILJ OCH SORG

Stödgrupper för barn  
ungdomar och vuxna  
när en förälder har dött

# FAMILJ OCH 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.

Barns sorg är precis som vuxnas men ändå annorlunda, känslorna är samma men kan ta sig andra uttryck. Som barn och tonåring kan man känna att en både vill och måste ta hänsyn till andra i familjen som också sörjer. Det kan vara lätt att tro att du är den enda som känner just så här, men du är inte ensam. Föräldrar kan också ha svårt att orka med att vara ett stöd för barnen när deras eget liv är förändrat.

Varje människas sorg är unik. När någon vi levt tillsammans med dör förändras livet och blir sig aldrig likt. Du måste då hitta ett sätt att leva vidare i vardagen. Då kan det ibland hjälpa att dela sina tankar och erfarenheter med människor i liknande situation. Även om vi alla har olika sätt att uttrycka sorgen på kan vi känna igen oss i varandras upplevelser. I stödgrupperna samtalar vi tillsammans om vad som hänt, vad som blivit annorlunda och vad som kan hjälpa i sorgen.

## **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.

## **Hur går det till?**

Stödgrupperna träffas 10 gånger under en termin och en tid efter har vi en återträff. I varje grupp deltar 4-8 personer.

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. Vi börjar varje gång med fika innan stödgrupperna träffas under 1,5 timme.

## **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!

## **Kontakt?**

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

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

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

## Vilka är vi?

Ansvar för stödgruppsverksamheten har Kraftens hus Sjuhärad och Svenska kyrkan i Borås och den sker i samverkan med Borås Stads Anhörigstöd.

**Kraftens hus Sjuhärad** är en ideell förening i Borås. Föreningen driver en mötesplats och erbjuder olika typer av stöd till alla som är cancerberörda, både cancerdrabbade och närstående, vuxna såväl som barn.

**Svenska kyrkan i Borås** bedriver ett socialt/diakonalt arbete med människor som lever i olika utsatta situationer. Sedan många år arbetar vi med stödgrupper för människor i sorg.

**Borås Stads Anhörigstöd** finns för dig. Som anhörig är du ett ovärderligt stöd för den som behöver hjälp, men ibland kan du behöva råd och stöd själv för att orka hjälpa.

# INGEN ska behöva vara ensam med sin sorg!

---

**Svenska kyrkan** 

BORÅS

  
**kraftens hus**  
stöd för cancerberörda

I samverkan med:

  
**BORÅS  
STAD**