

Familj och sorg

Stödgrupper för barn, ungdomar och föräldrar
som har förlorat en familjemedlem



Livet blir sig aldrig likt när någon vi står nära dör. Då kan det vara en hjälp att träffa andra som varit med om samma sak och som vet vad det handlar om. Även om varje sorg är unik och vi alla har olika sätt att uttrycka den kan vi känna igen oss i varandras upplevelser.

Vad är en stödgrupp?

En stödgrupp är en mindre grupp på 4–8 deltagare. Tillsammans pratar vi om vad som hänt, vad som blivit annorlunda och vad som hjälper i sorgen. Vi lägger upp träffarna utifrån gruppens förutsättningar och kan träffas på olika platser i Västerbottens län.

Vi arbetar utifrån en helhetssyn på människan med kreativa aktiviteter och övningar kring olika teman. Teman kan vara minnen, känslor, vad som hjälper i sorgen och vad som är annorlunda. Grupperna är öppna för alla och verksamheten är religiöst och politiskt obunden.

Grupperna träffas vid samma tillfälle och delas upp mellan föräldrar/närstående, ungdomar och barn från 6 år. Det är kostnadsfritt att delta.

Det bör ha gått ungefär sex månader sedan dödsfallet. Det kan också ha skett för flera år sedan.

Nya grupper startar regelbundet. Vi tar löpande emot anmälningar, **090-785 13 00** eller **kontakt@familjochsorg.se**

Läs mer på **www.familjochsorg.se**



Svenska kyrkan



Rädda Barnen