

Tema for samlingane

1. samling: Bli kjent
Familieperspektiv
2. samling: Liv, død og minne
3. samling: Begravelse og ritualer
4. samling: Korleis sorgen påverkar tankar,
følelsar, kropp, atferd og relasjonar
5. samling: Åpent tema
Deltakerne bestemmer selv
6. samling: Forholdet til familie, vennar og
kollegaer
7. samling: Korleis takle stress og uro i kroppen
8. samling: Åpent tema
9. samling: Korleis ta vare på meg sjølv og
parforholdet?
Ink. Nytt svangerskap?"
10. Samling: Framtida. Oppsummering og
avslutning

Informasjon og påmelding

Prestekontoret på sjukehuset
Tlf: 70 10 53 03/ 70 10 53 23

e.post:
andre.sjåvåg@helse-sunnmore.no
leif.saeter@helse-sunnmore.no

For deg som har eit barn for lite

Sorgstøtte- gruppe



**For foreldre som har mista eit
barn i mors liv og i forbindelse
med fødsel**

Sorg er reaksjon på tap

Sorg er ingen sjukdom, men ein naturleg reaksjon når nokon døyr.

Vanlege reaksjonar er t.d. :

-å kjenne seg trøytt, åleine, trist, redd

-å ha konsentrasjonsvanskar, Vaskar med å sove, vondt i kroppen

-å bli fort sint, å kjenne seg tom

Sorga hjelper oss å komme vidare i livet etter eit stort tap.

Menneske er forskjellige, og vi sørger ulikt

-t.d. kan mor og far sørge ulikt

Sorgstøttegruppe er:

-ein arena der ein kan sette ord på korleis ein har det, saman med andre i same situasjon.

-Kan ha ein berande og lindrande kraft

-ein stad der den enkelt kan finne sin måte å meistre situasjonen på

-er ikkje eit behandlingstilbod, men eit sorgstøttetilbod.

Praktisk informasjon

Som ein del av oppfølginga av deg som har mistet eit barn etter 24.svangerskapsveke har fødeavdelina eit tilbod om gruppesamlingar

Tid: Tirsdag frå klokka 18.00-19.30. kvar 4.veke, i alt 10 samlingar

Stad: Åsebøen 11, Ålesund sjukehus

Enkel servering

Dette er eit tilbud i regi av Kvinneklubben ved Ålesund sjukehus i Helse Sunnmøre.

Ledere for gruppene vil vere sjukehusprest og jordmor ved føde-/barselavdelinga.