

## Tema for samlingane:

1. samling: "Bli kjent"
2. samling: "Liv, død og minne"
3. samling: "Korleis uttrykke følelsar?"
4. samling: "Korleis takle stress og uro i kroppen?"
5. samling: "Det som skjedde"
6. samling: "Gravferda, rituala"
7. samling: "Oss som familie"
8. samling: "Korleis ta vare på meg sjølv?"
9. samling: "Rolleendring og nye relasjonar"
10. samling: "Avslutning og framtida"

\*\*\*\*\*

I tillegg blir det grilltur til Svinøya

## Informasjon og påmelding:

Sjukehusprest André Sjøvåg  
Tlf: 70105323 / 90184254

e-post:  
[andre.sjavag@helse-sunnmore.no](mailto:andre.sjavag@helse-sunnmore.no)



# Sorg- støtte- grupper

for barn og unge



## Sorg er reaksjon på tap

Sorg er ingen sjukdom, men ein naturleg reaksjon når nokon som står oss nær dør.

Vanlege reaksjonar er t.d.:

- å kjenne seg trøtt, aleine, trist, redd

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

- å bli fort sint, å kjenne seg tom

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

Menneske er forskjellige, og vi sørger ulikt.

## Sorgstøttegrupper er:

- ein stad der barn og unge som har mist søsken eller foreldre / føresette kan treffe andre på same alder og dele erfaringar.

- ein stad der barn og unge kan få kunnskap om sorg og arbeide med eigne minne.

- ein stad der barn og unge kan få hjelp til meistring av kvardagen og framtida.

Gruppene er ikkje eit behandlingstilbod, men eit sorgstøttetilbod

Samlingane er tilpassa aldersgruppene. Det blir samtale og praktiske aktivitetar. Eit tema står sentralt for kvar samling og blir tilrettelagt på ulike måtar. Vi har også eit måltid saman.

## Praktisk informasjon

Det blir fire grupper:

1) Førskulegruppe 3 – 6 år

2) 1. – 6. klasse

3) 7. – 10 klasse

4) Vidaregåande skule - 20 år

I tillegg blir det eigne foreldregrupper.

Tid: Torsdagar frå klokka 16.00 – 17.30, kvar 4. veke, i alt 10 samlingar

Stad: Åsebøen 11, ved Ålesund sjukehus (Kart: 3)

Parkering: enten "for besøkande" mellom Åsebøen 9 og 11, eller betalingsparkering på sjukehuset

Servering: Rundstykke og bollar

Leiarar i gruppene er fagfolk med særleg bakgrunn for å arbeide med barn og ungdom i sorg. Dei har sitt daglege arbeid på sjukehuset, PP – tenesta, Helsestasjon, Høgskulen i Ålesund og i Den norske kyrkje.

Det er to leiarar i kvar gruppe.