

## Praktiske oplysninger

- I sorggruppen vil der være 4-10 børn /unge i samme situation
- Gruppen mødes hver 2. onsdag mellem kl. 15 og kl. 17 i Rønne
- Der er to sorggrupper. Én for børn mellem 7 og 11 år og én for børn/unge mellem 12 og 17 år
- Man sørger selv for transport til og fra gruppens møder
- Der serveres frugt og drikke til møderne
- Inden opstart inviteres I til et møde, hvor vi taler om jeres historie og individuelle forhold
- Det vi snakker om, bliver mellem os
- Sorggruppen ledes af familiebehandlere Mette Vestergaard Thomsen og Malene Byder

## Tilmelding

Tilmelding til administrativ medarbejder på mail:  
[pia.hjorth@brk.dk](mailto:pia.hjorth@brk.dk)

I vil herefter blive kontaktet af en gruppeleder.

## Sorggruppe for børn og unge

der har mistet en forælder eller søskende



## **Til barnet/den unge.**

*Har du mistet din mor eller far, søster eller bror.....*

*..... så kan sorggruppen være noget for dig*

Sorggruppen er et sted, hvor du kan dele dine sorger, minder, tanker og bekymringer med andre i samme situation. Du kan godt deltage i sorggruppen, selv om det er flere år siden, du har mistet.

I sorggruppen vil vi tale om, hvor svært det er, at miste en som man holder af.

Sorg gør ondt, og kan være svært at tale om, men ved at dele sorgen med andre kan den blive lettere at bære. Vi deler også minder, grin og de gode historier.

## **Hvordan kommer jeg i sorggruppen?**

Du eller din forælder kan henvende sig til os.

Inden opstart skal vi mødes og have en snak om, hvorvidt det vil være en god idé, at du starter i sorggruppen nu.

## **Til de voksne.**

*Når man mister, kan man føle sig meget alene.*

I sorggruppen møder dit barn andre børn og unge i samme situation, og der skabes et rum til at dele svære tanker og følelser, som opstår, når man mister en, man elsker.

Dit barn bliver en del af et fællesskab, hvor sorgen og relationen til den afdøde er i fokus, og hvor dit barn kan spejle sig i andres børns beretninger. Erfaringen viser, at barnet på den måde undgår at føle sig anderledes eller alene, hvilket beroliger dit barn i en utryk og svær situation.

I sorggruppen mødes vi ca. 8 gange af to timers varighed. Forløbet afsluttes med, at forældrene inviteres med den sidste gang. Programmet tager udgangspunkt i temaer, som er vigtige i sorgprocessen.

Den enkeltes sorgproces er individuel, og vi møder hvert enkelt barn i respekt for dets tanker og følelser i forbindelse med tabet. Af samme grund har vi altid en samtale med dig/er, inden barnet starter i gruppen, så vi har kendskab til barnets og jeres historie.