

# 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, 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, som barn eller ung, 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.

## Hvordan kommer jeg i sorggruppen?

Du eller din forælder, kan henvende sig til os.

Inden opstart skal vi mødes, og have en snak om 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 døde 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 ni gange af to times 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, inden barnet starter i gruppen, så vi har kendskab til barnets og jeres historie

Se mere på [www.brk.dk](http://www.brk.dk) under Borger/Børn, unge, familie/støtte, indsats, rådgivning/Gruppetilbud