

## **Hvorfor deltage i en sorggruppe?**

I en sorggruppe får børn og unge et frirum, hvor de kan give udtryk for, hvad de tænker, og hvordan de har det. Deltagerne får mulighed for at være sammen med andre i samme situation. Andre, som kender til de tanker og følelser, man har, når man har mistet en, man elsker.

I gruppen får den enkelte mulighed for at finde ud af, hvordan andre har det i lignende situationer, og hvordan de handler. Mange kan have svært ved at genkende sig selv, fordi de reagerer helt anderledes, end de plejer. Gruppen bliver på den måde en støtte, så man ikke føler sig så alene.

## **Hvem kan være med?**

Gruppen er for børn og unge i alderen 9 - 16 år, som har mistet et menneske, de har været nært knyttet til. Inden du kommer med i gruppen, skal du komme til en samtale sammen med din far eller mor eller en anden, som støtter dig og ved, hvad der er sket. Vi taler om, hvem du har mistet, og vi taler også om, hvordan det er at være jeres familie lige nu. Du får ved samtalen noget at vide om, hvordan gruppen arbejder. Derefter kan du afgøre, om du mener, det er noget for dig. Det er vigtigt, at du er med i gruppen, fordi du selv har lyst til at komme.

## **Hvad laver vi, når gruppen samles?**

Den første gang, du deltager i gruppen, skal vi lære hinanden at kende. Vi fortæller hinanden om, hvem vi har mistet og på hvilken måde.

På de efterfølgende møder snakker vi om, hvordan det er gået siden sidst. Hvordan det går i skolen og i familien? Hvad du savner og ikke savner? Hvad du gør, når du bliver ked af det? Vi snakker også om de dage, der er særlig svære – f. eks. fødselsdage, familiefester, jul m.m., og om hvad du har gjort og kan gøre, når de dage nærmer sig. Vi prøver at finde ud af, hvem der bedst kan støtte dig, når du bliver ked af det.

Nogen gange ser vi en film, høre musik eller andet, der har relation til det at miste.

Hver deltager får en mindebog, hvor man har mulighed for at tegne eller skrive, når man ikke selv fortæller.

Et møde varer 2 timer med en pause, hvor vi spiser og hygger.

Der er tavshedspligt i gruppen. Det betyder, at du ikke kan fortælle om dem, der er i gruppen, eller hvad de har fortalt. Og de må heller ikke fortælle deres bekendte om dig.

Der er mødepligt i gruppen, så du skal melde afbud til Lene eller Beke, hvis du mod forventning er forhindret i at komme.

## **Farvel til gruppen**

Der er forskel på, hvor lang tid den enkelte har brug for at deltage i gruppen. De fleste deltager ca. 1 år. Sammen finder vi ud af, hvornår du er ved at være klar til at sige farvel til gruppen. Vi hjælper, så du får lejlighed til at tænke tilbage og gøre dig nogle overvejelser over, hvad du har haft ud af at være i gruppen og dele det med de andre.