



# SORGGRUPPE

(samarbejde mellem FCB og Børnecancerfonden)

for familier der har mistet et barn - Forår 2017 København

**Formål:** At være i livet uden sit barn.

**Emner:** At blive anerkendt og respekteret i sin sorg. Få plads til og bruge tid på barnet og jer selv. At dele de traumatiske oplevelser medigestillede. At få læsset af. At høre hinandens historier – også godt for travle ægtefæller. Få ro i sindet.

Få mere overskud. Luften de forbudte følelser. Sætte gang i minderne/fjerne minderne. Brug sorgen konstruktivt, hvis muligt. Skabe nye minder. Acceptere sig selv og sin smerte. Prioritere sig selv. Tale om søskende. Fysiske og psykiske og sociale reaktioner. Tilbage til arbejdet.

**Kommunikation:** Kunne forstå og rumme hinanden. Kunne berolige og opmuntre hinanden. Hvordan italesætter vi barnet og sorgen i forhold til omgivelserne: familie, venner, naboer, institutioner, arbejdspladsen. Hvordan tackler man upassende eller akavede bemærkninger.

**Eksistentielle:** Tro – ikke – tro. Uretfærdighed – ulykkelig – vrede – glæde – frihed – ensomhed – vil ikke glemme barnet. Sætter gang i tanker om vores egen dødelighed.

**Ritualer/objekter:** Graven, mindedage, bønner, fotos, værelset.

**Hvordan:** Alt dette gennem undervisning, dialog, parvis snak, og små opgaver. Det hele bliver formet efter jeres ønsker og behov efterhånden. I skal ikke være bange for det bliver for ambitiøst, vi indretter os efter tid og stemning. I må gerne tænke over eventuelle andre emner eller temaer I ønsker drøftet.

**Vi** forventer ikke noget af jer, andet end at I møder op med et åbent sind og med lyst til at lytte og lære. Man taler efter lyst og behov i passende respekt for de andre.

## Praktisk:

**Gruppeleder Ane Christensen:** Psykolog i Foreningen Cancerramte Børn fra 2009. Besøger familier hjemme med terminale børn, eller som har mistet et barn. Visitator i FAVN-tilbuddet.

**Visitering:** Ring eller skriv endelig til Ane Christensen med henblik på en snak om det bedste tidspunkt for at begynde i sorggruppe.

**Hvornår:** Møderne foregår hver anden torsdag kl. 18.00 – 20.30 med formentlig start i maj måned. Der er otte gange i alt – vi mødes ikke i juli måned.

**Sted:** Center for Kræft og Sundhed København, Nørre Allé 45, 2200 København N i krydset med Tagensvej skrån over for RH.

**Transport:** Bus: 6A, 42, 43, 150S, 184 og 185. **Parkering:** Der er parkering bag centret i De Gamles By. Husk at betale P-afgift.

**Mad:** Vi sørger for kaffe/te, frugt samt en sandwich og drikkevarer undervejs.

**Deltagere:** Forældre, der har mistet et barn inden for de sidste par års tid. Enkelt eller par. Der er fire/fem børn/unge repræsenteret i gruppen.

**Afbud:** Vi opfordrer til at prioritere møderne højt, for alles skyld. Ellers gerne afbud dagen før af hensyn til indkøb.

**Pris:** Det koster ikke noget at deltage.

**Tilmelding:** Ring eller skriv til Jan Johnsen eller Ane Christensen, det er helt uforpligtende at spørge om mere. Skriver I, da oplys navn, telefon, mail og oplysning om hvem I har mistet og hvornår. Herefter kontaktes du/I af Ane for en snak om hvornår det er bedst at starte i sorggruppe.

**Ane** Christensen: 30 80 70 81 mail: [favn@boernecancerfonden.dk](mailto:favn@boernecancerfonden.dk)

**Jan** Johnsen: 20 30 09 05 mail: [fcb@mail.dk](mailto:fcb@mail.dk)