

SORGGRUPPE

for familier der har mistet et barn.

Forår 2018 - 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 med ligestillede. At få læsset af. At høre hinandens historier – også godt for travle ægtefæller. Få ro i sindet.

Få mere overskud. Lufte de forbudte følelser. Sætte gang i minderne/fjerne minderne. Bruge sorgen konstruktivt, hvis muligt. Skabe nye minder. Acceptere og prioritere sig selv og sin smerte. 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.

Jeg 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.

Gruppet leder Ane Christensen: Psykolog i Foreningen Cancerramte Børn fra 2009. Besøger familier hjemme med terminale børn, eller som har mistet et barn. Visitorator 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 som regel hver anden torsdag kl. 18.00 – 20.30 med start efter vinterferien. Der er otte gange i alt.

Sted: Kræftrådgivningen i København, Center for Kræft og Sundhed København, Nørre Allé 45, 2200 København N i krydset med Tagensvej skråt 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 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 Ane Christensen eller Jan Johnsen, det er helt uforpligtende at spørge om mere. Ane Christensen: 30 80 70 81 mail: favn@boernecancerfonden.dk

Jan Johnsen: 20 30 09 05 mail: fcb@mail.dk