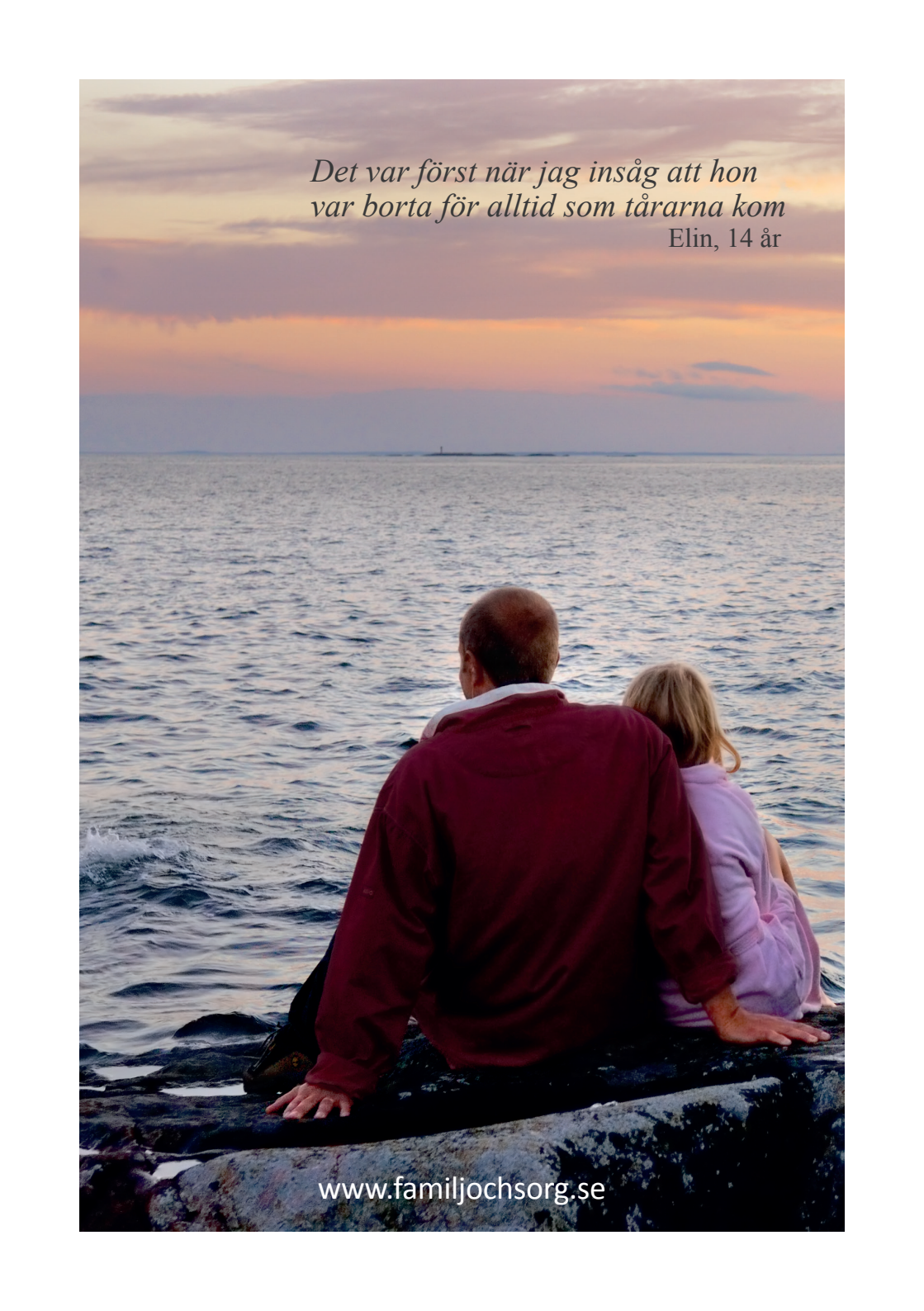


A photograph of a man and a young girl sitting on a dark, wet rock by the sea. They are seen from behind, looking out at the ocean under a sunset sky with soft orange and pink clouds. The man is wearing a dark red jacket, and the girl is wearing a light pink jacket. The water is calm with small ripples. In the distance, a small island or structure is visible on the horizon.

*Det var först när jag insåg att hon
var borta för alltid som tårarna kom*
Elin, 14 år

www.familjochsorg.se

Familj och sorg

Stödgrupper för barn, ungdomar och föräldrar som har förlorat en familjemedlem

Livet blir sig aldrig likt när någon vi står nära dör. Då kan det vara en hjälp att träffa andra som varit med om samma sak och som vet vad det handlar om. Även om varje sorg är unik och vi alla har olika sätt att uttrycka den kan vi känna igen oss i varandras upplevelser.

Vad är en stödgrupp?

En stödgrupp är en mindre grupp på 4-8 deltagare som träffas 10 gånger. Tillsammans pratar vi om vad som hänt, vad som blivit annorlunda och vad som hjälper i sorgen.

Vid träffarna arbetar vi bland annat med kreativa aktiviteter och övningar kring olika teman. Teman kan vara minnen, känslor, vad som hjälper i sorgen och vad som är annorlunda. Vi arbetar utifrån en helhetssyn på människan och verksamheten är religiöst och partipolitiskt obunden.

Vi finns i Umeå och hos oss träffas tre grupper vid samma tillfälle. En grupp för barn mellan 6-12 år, en för tonåringar 13-19 år och en grupp för föräldrar/närstående vuxna. Stödgrupperna är kostnadsfria att delta i.

Det behöver ha gått minst sex månader sedan dödsfallet och det gör ingenting att det skedde för flera år sedan.

Nya grupper startar varje termin. Vi tar löpande emot anmälningar, **090-785 13 00** eller **kontakt@familjochsorg.se**

Läs mer på **www.familjochsorg.se**