

Gemenskap i sorgen

– sorgegrupp för unga



”Gud som haver
barnen kär,
se till mig
som liten är”

*Till dig, eller någon i din närhet,
som mist en anhörig eller vän*

Sorgegrupp för unga

Botkyrka församling erbjuder sorgegrupp för unga mellan 10–17 år, som mist någon närstående. Gruppen kommer att starta när det finns tillräckligt många anmälda. Det innebär att det kan dröja en termin från att ni anmält er tills gruppen kommer igång. Om du vill gå är det viktigt att du anmäler dej.

Det finnas många fördelar med att gå i en sorgegrupp. Där får du träffa andra som är i en liknande situation. I gruppen får du prata och reflektera kring dina känslor och känna att du inte är ensam. Åldern i gruppen kan variera lite beroende på behov och mognad. Innan gruppen startar kommer vi att träffa alla deltagare enskilt.

Du behöver inte ha en religiös bakgrund eller en kristen tro för att delta i våra grupper. Alla är välkomna.

Samtalsledare Vi som leder gruppen är anställda i Botkyrka församling och har alla utbildning eller fortbildning i att arbeta med sorg och kris.

För anmälan eller frågor kontakta

Åsa Dysholm på telefon 08-530 222 79 eller
via epost asa.dysholm@svenskakyrkan.se

Plats Botkyrka församlings sorgegrupper hålls i fina samtalslokaler antingen på vår expedition intill Tumba centrum eller i anslutning till någon av församlingens kyrkor.

Välkommen!

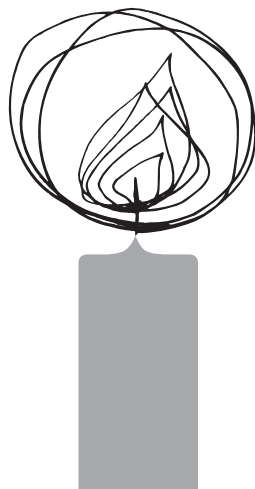


Vill du inte gå i grupp?

Känner du att du behöver samtala med någon men inte vill gå i grupp, så går det bra att kontakta någon av våra präster eller diakoner i församlingen.

Kontaktuppgifter finns på
www.svenskakyrkan.se/botkyrka

eller ring till Botkyrka församlingsexpedition
telefon 08-530 222 00



Sorg är det tomrum som uppstår inom en när man förlorat någon man tycker mycket om. Känslorna är ofta många och starka. Det är inte konstigt – hela livet blir ju upp och ner.

Man kan få svårt att somna eller sover oroligt, vaknar lätt, kan få mardrömmar. Huvudvärk, trötthet och spänningar i sin kropp är vanligt. Man kan känna sig väldigt ensam, otrygg och vill både ha människor omkring sig och vara ensam. Ibland kanske man inte känner igen sig själv.

Sorgen är inte bara tårar utan också ilska över det som har hänt. Man är lite känsligare än vanligt och har lättare att bli irriterad och arg på omgivningen.

Att träffa andra som varit med om liknande och har liknande erfarenheter, vet vad det handlar om och det kan ofta vara en hjälp.

SVENSKA KYRKAN BOTKYRKA FÖRSAMLING
POSTADRESS: BOX 240, 147 01 TUMBA
BESÖKSADRESS: GRÖDINGEVÄGEN 4
TELEFON: 08-530 222 00
WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/BOTKYRKA

Svenska kyrkan 
BOTKYRKA FÖRSAMLING

