



Stödgrupp för familjer där mamma eller pappa tagit sitt liv genomförs med ekonomiskt stöd från Allmänna Arvsfonden.

# Stödgrupp för familjer där mamma eller pappa tagit sitt liv

Hösten-09

*“Man är aldrig ensam om någonting. Det finns alltid någon som har varit med om ungefär samma sak, någon som har det lika svårt.”*

*(Sara som gått i stödgrupp berättar i boken Aldrig i livet)*

När en familjemedlem dör blir ingenting sig likt. Sorgen och saknaden är stor, nya tankar och känslor tränger sig på. Om den som dog tog sitt liv kommer ytterligare komplicerade tankar och frågor. Vissa saker kan man inte prata med släkt och vänner om utan bara med dem som har varit med om samma sak. Att få prata om tankar och känslor tillsammans i grupp är för många till stor hjälp när det gäller att hantera livet, sorgen och saknaden.

Gruppen vänder sig till barn/ungdomar och föräldrar i familjer där mamma eller pappa tagit sitt liv. Vi träffas en gång i veckan vid 15 tillfällen under hösten 2009. Varje träff är 2 timmar lång.

Träffarna inleds med gemensamt fika. Föräldrarna samtalar sedan med varandra i en grupp ledd av två samtalsledare från Röda Korset. Barnen/ungdomarna arbetar tillsammans genom övningar, samtal och för yngre barn, lek avpassad efter barnens ålder. Vissa övningar gör barn och föräldrar tillsammans. Barn-/ungdomsgruppen leds av gruppleddare från BRIS och Rädda Barnen. Alla gruppleddare har erfarenhet av stödgrupper för vuxna, barn/ungdomar och av sorg.

För att föräldrarna i gruppen skall ha liknande omständigheter, vänder vi oss till er som har mist partner/make ni sammanlevde med eller hade en sårbar relation till. Ålderssammansättningen på barnen/ungdomarna påverkas av behov och intresse, det vill säga av er som tar kontakt med oss.

### **Frågor och information**

Är ni intresserade och vill veta mer? Skicka ett mail eller ring



**Sofia Grönkvist**  
sofia.gronkvist@bris.se  
Tel 070-160 88 04

**Annika Gillispie**  
annika.gillispie@redcross.se  
Tel 070-349 46 12

**Lotta Polfeldt**  
lotta.polfeldt@rb.se  
Tel 070-733 07 66