

”

Vi i familjen har talat med varandra på ett helt annat sätt under den här stödhelgen, om saker som vi inte talar om annars.”

*Förälder*

”

Jag åkte inte hit för att jag tänkte att jag behövde det. Jag ville kolla hur det var – antingen skulle det bli skittråkigt eller kul. Det blev kul.”

*Pojke 14 år*

”

Det var bra att man fick välja hur mycket man ville prata!”

*Flicka 13 år*

**Stödhelger för familjer  
där mamma eller pappa  
tagit sitt liv.**





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 ungefär 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.

Stödhelgerna vänder sig till barn/ungdomar och föräldrar i familjer där mamma eller pappa tagit sitt liv.

Barnen och ungdomarna träffas i grupper med jämnåriga och föräldrarna träffas i egna grupper. Man delar erfarenheter, pratar och gör övningar kring sorgen och livet efter dödsfallet. Vissa övningar gör barn och föräldrar tillsammans. Alla gruppleddare har erfarenhet av stödgrupper för vuxna, barn/ungdomar och av sorg. En stor del av helgen ägnar vi också åt roliga saker, aktiviteter och umgänge.

Stödhelgen startar vid lunchtid på fredagen och avslutas på söndag eftermiddag. Ett detaljerat program samt vägbeskrivning kommer att skickas ut när vi närmar oss helgen.

**Plats:** Vi kommer att bo enkelt men bekvämt på en kursgård i Mälardalen.

**Datum:** Vi träffas 19–21 mars och åter ses 10–12 september.

**Kostnad:** För båda helgerna: 500:-/deltagare, max 2.000:- per familj

**Frågor och information:** Är ni intresserade och vill veta mer? Skicka ett mail eller ring:

Lotta Polfeldt, Rädda Barnen  
070-733 07 66 • lotta.polfeldt@rb.se

Sofia Grönkvist, BRIS  
070-160 88 04 • sofia.gronkvist@bris.se

Sara Hedrenius, Röda Korset  
070-321 47 30 • sara.hedrenius@redcross.se