

A photograph of a child standing in the center of a large, dark, circular tunnel. The child is silhouetted against the bright light at the end of the tunnel. The tunnel walls are made of corrugated metal. The floor is dirt with some fallen leaves. The overall mood is contemplative and hopeful.

# Sorggrupper for børn og teenagere

– Et tilbud til børn og teenagere der er i sorg

Man kan godt lære at leve med sorgen, selvom man ikke helt kender sig selv. Samtale er det stærkeste våben til at bearbejde og forstå sorg, uanset hvor gammel du er.

## Hvordan kommer man i en sorggruppe?

Barnets forældre eller anden omsorgsperson tager kontakt til sorggruppen. Barnets forældre eller omsorgsperson bliver inviteret til en samtale og her-efter inviteres forældrene med barnet til opstartssamtale.

Når forældrene eller omsorgspersonen kommer første gang fortæller vi, hvad vi kan tilbyde. Vi spørger til barnets oplevelser og reaktioner. Her taler vi om, hvad en sorggruppe er, og hvordan den forløber.

Det skaber tryghed hos barnet, at forældrene eller omsorgspersonen også kender terapeuten og alle kan være i samme rum og tale åbent om det, der er sket.

### Sorggrupper for de mindste 4 – 9 år

Vi mødes i sorggruppen for de 4 – 9 årige 1 ½ time hver anden uge. Børnene får en let servering af boller og saft.

Når mindre børn mister eller har en livstruende sygdom tæt på, har de brug for at få et sprog for sorgen.

Både så de kan fortælle andre om det, men også så de kan skabe deres egen historie og finde deres plads i verden.

Vi mødes hver anden uge.  
Mandag fra kl 16.00 til 17.30

### Sorggrupper for store børn og teenager 10 – 17 år

Vi mødes i sorggruppen for de 10 – 17 årige 3 timer hver anden uge. Vi starter med at lave aftensmad i fællesskab og spise sammen, inden vi starter selve gruppesamtalen. Timerne i køkkenet er mindst lige så vigtige for gruppen. Det er her, vi lærer hinanden bedre at kende og hygger os, mens vi forbereder maden og spiser sammen.

For nogle børn og unge kan det være lidt grænseoverskridende at sidde og tale om sine følelser foran andre, og her er netop tiden i køkkenet med til at skabe tillid og tryghed. Efter vi har spist, begynder gruppesamtalen, der varer ca. to timer.

Vi mødes hver anden uge.  
Mandag fra kl 16.00 til 18.30

## Sorggruppe

Sorggruppen er for børn, som har mistet en, der står dem nær eksempelvis mor, far eller søskende. Sorggruppen er også for børn, der har kronisk eller livstruende sygdom tæt inde på livet.

Alle sorgramte børn er velkomne, og der er ingen regler for, hvornår hændelsen, som har udløst sorgen, skal have fundet sted.

Samtalen er det stærkeste våben til at bearbejde og forstå sorg, hvor børnene og de unge kan spejle sig i hinanden. De finder ud af, at de ikke er alene.

Børns forståelse af døden udvikles parallelt med deres udvikling af tanker og sprog. Børn på forskellige alderstrin har brug for at tale om døden på forskellige måder og det sammensætter vi grupperne ud fra.

Hvert barn er unikt, men børn har også en række reaktioner til fælles, når de oplever døden tæt på. Vi hjælper børnene med at forstå, at deres tanker er helt normale reaktioner på en speciel situation.

Vi er meget opmærksomme på, at der ingen faste temaer er, men i stedet taler vi om det, der fylder for børnene. Sorg kan ikke sættes på pause, så vi har ingen bestemt rækkefølge og det er børnene der bestemmer, hvad vi skal tale om. Det kan f.eks. være følelsen af uretfærdighed, ensomhed, frygten for, at den forælder der er tilbage, skal dø, eller får en ny kæreste – eller hvad det nu er, der fylder.

Sorggrupperne er opdelt efter alderstrin, så børnene kan spejle sig i hinanden. Vi tager også søskende med i grupperne.  
Børnegruppe 4 – 9 år. Teenagegruppe 10 – 17 år

## Hvordan kommer man i kontakt med os?

### **Familie- og psykoterapeut:**

Birgitte B. Jacobsen træffes på mobil 3036 1496 eller mail:  
birgitte.b.jacobsen@hedensted.dk

### **Familie- og psykoterapeut:**

Dorthe Fiskbæk træffes på mobil 2325 3222 eller mail:  
dorthe.fiskbaek@hedensted.dk

### **Hvor er det?**

Mødestedet: Bikub, Vestergade 19, 8723 Løsning

### **Grupperne mødes hver anden mandag**

Sorggruppen for de 4 til 9 årige fra 16.00 til 17.30

Sorggruppen for de 10 til 17 årige fra 16.00 til 18.30



**HEDENSTED**  
KOMMUNE

Hedensted Rådhus  
Niels Espes Vej 8  
8722 Hedensted  
T: 79 75 50 00

[hedensted.dk](http://hedensted.dk)