



## **Zebragrupp**

Inbjudan till grupper för barn och ungdomar som har en förälder eller ett syskon som har dött

### **Sorg**

Sorg är inte bara tårar utan också ilska över det som hänt. Man är kanske känsligare än vanligt och har lätt för att bli irriterad och arg på omgivningen. Som barn och tonåring kan man också känna att man både vill och måste ta hänsyn till andra i familjen som också sörjer. Som förälder kan det vara svårt att orka med att vara ett stöd för barnen när ens eget liv är i kaos.

### **”Barns sorg är randig”**

Barn orkar bara vara en kort stund i sorgen. De går in och ur sorgen och orkar inte vara ledsna hela tiden. Det är Karin Thunberg, journalist och författare, som har beskrivit barns sorg genom uttrycket ”barns sorg är randig”, vilket också används av Rädda Barnen. Det är därför som vi kallar grupperna för zebragrupper eftersom zebror är randiga.

### **Om grupperna**

Vi inbjuder till två grupper varje vår och höst. En grupp är för barn mellan 8-12 år och en för tonåringar, 13-19 år. Det är lämpligt att det har gått cirka sex månader efter dödsfallet och det är inget hinder om det har gått ännu längre tid. Det blir max åtta deltagare i varje grupp.

Tillsammans pratar vi om det som blivit annorlunda, vad som hjälper i sorgen, hittar vägar att uttrycka de tankar och känslor som sorg väcker och man får träffa andra som också mist någon i sin familj.

Varje gruppträff börjar med fika. Därefter arbetar vi kring olika teman med aktiviteter och övningar. Exempel på teman är: minnen, vad hjälper i sorgen, vad är annorlunda och känslor. Vi lägger upp träffarna utifrån ett program som bl. a. Rädda Barnen och Bris använt i flera år.

### **Tid och plats**

Gruppen kommer att träffas åtta gånger, en eftermiddag i veckan. Plats meddelas vid anmälan.

### **Vilka är vi**

Gruppledare är sjuksköterskor, kuratorer, förskollärare och diakoner med många års erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och deras anhöriga.

### **Information och anmälan**

Välkommen att ta kontakt med oss om du vill veta mer. Vi tar kontinuerligt emot anmälan till grupperna. Vi kommer att träffa varje deltagare enskilt tillsammans med vårdnadshavare/vuxen innan grupperna startar för att ge information och svara på frågor.

Anneli Granat, telefon: 018-611 36 29 [anneli.granat@akademiska.se](mailto:anneli.granat@akademiska.se)

Ingemar Hällqvist, telefon: 018-611 34 88 [ingemar.hallqvist@externa.lul.se](mailto:ingemar.hallqvist@externa.lul.se)