



# Sorggrupper

“Et tilbud til barn og ungdom som har mistet en av sine nærmeste”





## SORGREAKSJONER HOS BARN OG UNGDOM

*“Først var jeg veldig usikker på om jeg ville være med i sorggruppen. Jeg trodde ikke det ville hjelpe meg. Når jeg startet i gruppen fant jeg fort ut at dette var bra for meg. Jeg slapp mye av det jeg holdt inne ut av meg. Det er nok grunnen til at jeg nå har det bedre.”*

Barn og ungdom gir ofte uttrykk for sorg på en annen måte enn voksne. Det er lett å undervurdere barns sorg, og overvurdere ungdoms tilpassning.

Inkluder barn og ungdommer som viktige etterlatte. De ønsker å delta og være til nytte. Gi positive bekreftelser på det de gjør og gi dem muligheten til å fortelle om hvordan de har det.

Sorg hos mindre barn viser seg gjerne i form av uro og sinne i hverdags situasjoner. Barna kan bli mer lei seg enn vanlig. De kan få søvnproblemer og/eller kroppslige plager.

Sorg hos ungdom kan vise seg i form av konsentrasjons- og hukommelsesproblemer, økt konfliktnivå både hjemme og blant venner, nedstemthet og søvnproblemer. De kan trekke seg bort fra sine nærmeste og kan trenge noen utenfra å snakke med.

## HVORFOR ET SORGSTØTTETILBUD?

Sorgstøttetilbudet er et tilbud om samtalegruppe for barn og ungdom og som gir mulighet til å bearbeide opplevelser de har hatt i sykdomstid og rundt dødsfall.

De fleste opplever det som nyttig å treffe jevnaldrende i samme situasjon. De føler seg mindre alene og de forstår lettere sine egne reaksjoner og opplevelser. Barn og ungdom har mindre kunnskap enn voksne om den situasjon de er i. De har færre kanaler til å skaffe seg informasjon om hva sorg er. Barn og ungdom har sjelden jevnaldrende med lignende erfaring i sin omgangskrets.

Undersøkelser tyder på at barn og unge som har gått i sorggrupper har det bedre, og får mindre plager på sikt.

Tilbudet er ment som frivillig forebyggende tiltak. Dersom barnet utvikler psykiske problemer så kan vi hjelpe med å henvise til andre hjelpeinstanser.

*“I sorggruppen er det fint å kunne dele opplevelsene og sorgen. Det er lett å føle seg litt alene ellers”*

## «Barn som har gått i sorggrupper har det bedre og får mindre plager på sikt.»

- Barn i alle aldre kan delta i familiesamtaler og barn mellom 4 – 18 år kan delta i sorggrupper.
- Hver gruppe blir delt inn etter alder.
- Gruppene møtes 7 ganger på Barnesenteret ved Oslo universitetssykehus HF, Ullevål, fordelt over en periode på ca. 6 måneder.
- Foreldre til barn i sorg får tilbud om egne gruppesamtaler. Samtalene vil her dreie seg om hvordan foreldrene skal forholde seg til barn i sorg.
- Det arrangeres også nettverkstreff for besteforeldre, øvrig familie og venner.
- Sorgstøttetilbudet veileder skoler og barnehager med hensyn til hvordan de kan støtte barn og ungdom.

Ved påmelding og ved ønske om mer informasjon, kontakt oss via e-post eller telefon:

➤ [sorgstotte@ous-hf.no](mailto:sorgstotte@ous-hf.no)

➤ Ellen K. Jansen [ellkar@ous-hf.no](mailto:ellkar@ous-hf.no)

➤ Anita Sjøstrøm [anisjo@ous-hf.no](mailto:anisjo@ous-hf.no)

➤ Tlf.: **22 11 76 35** (alle dager unntatt fredag, fra kl. 08 – 14) eller **476 41 585**

Ved kontakt pr. e-post vil vi ta kontakt fortløpende.