

# Leva Vidare 16-25

*Självhjälpsgrupp för dig som  
förlorat föräldrar/syskon/kompis*

*Läs mer*



*[www.svenskakyrkan.se/sanktolov](http://www.svenskakyrkan.se/sanktolov)*



*"Är man konstig om man inte gråter? Har jag blivit knäpp? Var det mitt fel att mamma dog? Varför gjorde jag ingenting? Ska det alltid vara så här?" (ur boken Sorg Finns)*

När vi drabbas av sorg och förlust genom dödsfall händer det ofta att man kan hamna i en svår och påfrestande livssituation, full av starka känslor, tusen tankar och stora förändringar.

Kanske också en känsla av att man är ensam. Sorg ser olika ut för oss alla och vi uttrycker den på olika sätt.

**Leva Vidare 16-25** är en hjälp till självhjälsgrupp där Du får träffa andra som är i liknande situation. Grunden för träffarna är din berättelse om vad du upplevt och varit med om.

Tillsammans bidrar vi med de gemensamma erfarenheter vi har.



*Sitter och tänker på dig. Fyller mitt hjärta med dig. Vill inte vara utan dig. Så jag sparar dig i mig själv.*

*Hör hur du pratar med mig. Känner din värme i mig. Vill inte vara utan dig. Så jag sparar dig i mig själv.*

*Finner din styrka i mig. Känner ditt hopp i mig. Vill inte vara utan dig. Så jag sparar dig i mig själv"*

*Samuel Bering*

## **Temat och innehåll för *Leva Vidare* 16-25**

### **Träff 1: Presentation och lära känna**

- Presentation: av oss som leder gruppen och av deltagarna.
- Syftet med gruppen samt vilka spelregler för samtalen.
- Lära känna övningar.
- Berättelse: Vad är det som har hänt, berätta i stora drag.

### **Träff 2: Minnen**

- Berättelsen: Vi minns med hjälp av foton: Hur var hon/han? Uppväxt, intressen, utseende, egenskaper...

### **Träff 3: Tiden före allt hände, inklusive dödsfallet**

- Berättelsen: Hur var tiden innan allt hände? Hur gick dödsfallet till? Samtal om reaktioner efter våra träffar.



### **Träff 4: Begravningen och tiden efter**

- Berättelsen: Hur var begravningen? Vad minns du? Reaktioner på den och tiden efteråt.

### **Träff 5: Minnen**

- Berättelsen: Vi minns med hjälp av musik som vi förknippar med den som dött. Varför just denna låt? Hur är det just nu?

### **Träff 6: Varförfrågor**

- Vi samtalar om varförfrågorna. Varför hon/han? Varför nu? Vad är meningen med det som skett?

### **Träff 7: Strategier & framtid**

- Vad kommer du att bära med dej? Vad kommer du att berätta för dina ev. barn. När tror du saknaden blir störst i framtiden? Vem vill du bli tröstad av? Hur skapa en strategi så att sorgen inte dominerar och styr ditt liv framöver.

Vi som leder **Leva Vidare 16-25** är:



Majlena Lundgren, pedagog  
majlena.lundgren@svenskakyrkan.se

0910-787816  
070-2858185



Torbjörn Degerström, präst  
torbjorn.degerstrom@svenskakyrkan.se

0910-787815  
070-2572433

**Leva Vidare 16-25** Sju gånger träffas vi i Sankt Olovsgården. Söder om Stadskyrkan, bortåt Ainas.

### **Så här kan en kväll se ut:**

- 18.30 Hej och välkommen  
Vi samtalar om förra gången
  - Vad har hänt sedan sist?
  - Vad kände du efter förra gången?
- 18.45 Presentation av dagens tema + samtal
- 19.30 Fikapaus
- 19.45 Fortsatt samtal
- 20.30 Avrundning och slut för ikväll

Vill du delta i **Leva Vidare 16-25** - anmäl dig till oss.

**Välkommen!**