

Praktisk informasjon

Som ein del av oppfølginga av deg som har mista eit barn etter 22. svangerskapsveke har Kvinneklubben tilbod om gruppesamlingar. Som deltakar i sorgstøttegruppe vil du møte andre foreldre i same situasjon.

Stad: Samlingane blir planlagt til Ålesund eller Molde - avhengig av påmelding

Gruppeleiar: Jordmor med kompetanse og erfaring innan veiledning og sorgarbeid

For meir informasjon og påmelding:

Kontakt føde-barselavdelinga ved Ålesund sjukehus:

- tlf: 70 10 59 30 / 70 10 59 40
- e-post:

Elin.Hansen.Ytterbo@helse-mr.no

Døme på tema for samlingane

- Tid til å bli kjent i gruppa
- Liv, død og minner
- Begravelse og ritualer
- Sorga sin verknad på kjensler, kropp, atferd og relasjonar
- Forholdet til familien, vener og kollegaer
- Korleis takle stress og uro i kroppen
- Korleis ta vare på seg sjølv og parforholdet
- Kva med eit nytt svangerskap
- Framtida

Det aller viktigaste med samlingane i sorgstøttegruppa er tid og rom for å sette ord på det kvar og ein har behov for

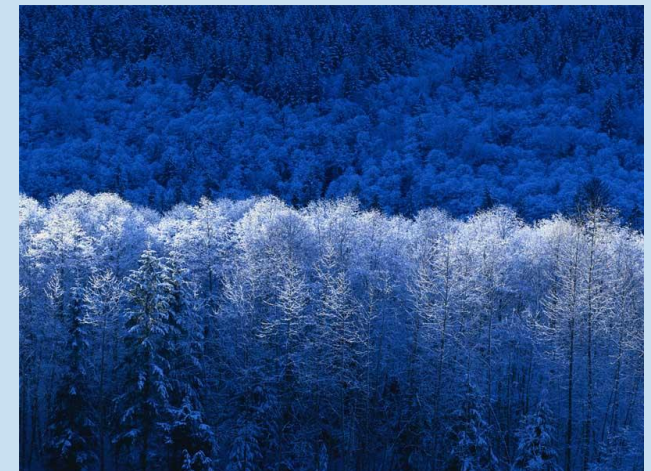
Revidert: august 2018

Avdeling for fødselshjelp og
kvinnesjukdommer

Helse Møre og Romsdal

Sorgstøttegruppe

Tilbod til foreldre som har mista barn i mors liv eller i forbindelse med fødsel



Sorg er reaksjon på tap...

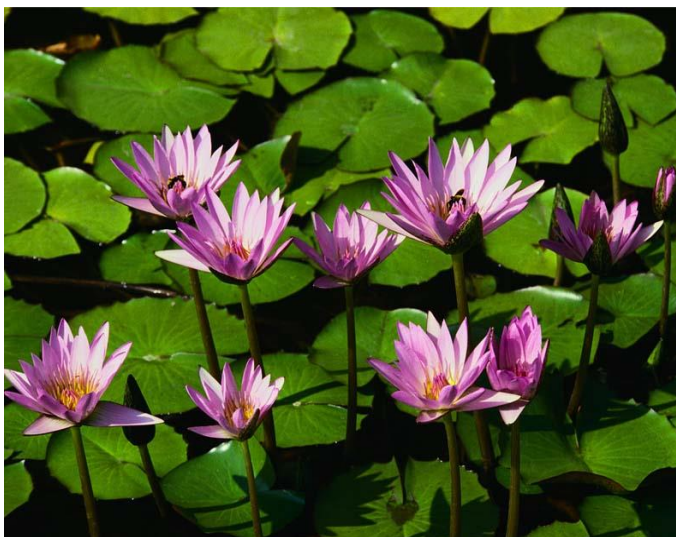
Nokre dømer på vanlege reaksjonar

- kjenner seg trøyt, åleine, trist og redd
- har konsentrasjonsvanskar
- har vanskar med å sove og vondt i kroppen
- blir fort sint
- kjenner seg tom

Mennesker er ulike – det gjeld også sorgarbeid

Det er ikkje uvanleg at mor og far uttrykker sorga på ulik måte – og i ulikt tempo

Sorga hjelper oss vidare i livet etter eit stort tap



Sorg er ingen sjukdom men ein naturleg reaksjon når nokon døyr

Sorgstøttegruppe

- er ein arena der ein kan sette ord på korleis ein har det i lag med andre i same situasjon
- kan ha ei berande og lindrande kraft
- er ein stad der kvar og ein kan finne sin måte å meistre situasjonen på
- er ikkje eit behandlingstilbod, men eit sorgstøttetilbod