



For deg som er  
tenåring og som har  
mistet noen du er  
glad i- nylig eller for  
ei tid tilbake

- som ønsker å møte  
noen i samme  
situasjon

- som ønsker noen å  
snakke med om sorg  
og savn, livet og  
framtida



## Påmeldingsfrist: 12. mars

Påmelding til helsesykepleier på skolen din



Påmelding til helsesykepleier på skolen din



Påmelding til helsesykepleier

Anette Mosti. Mobil: 902 10 373



Interkommunalt samarbeid mellom de tre  
kommunene og Den norske kirke:



DEN NORSKE KIRKE

Kirka i Orkland



DEN NORSKE KIRKE

Melhus kirkelige fellesråd



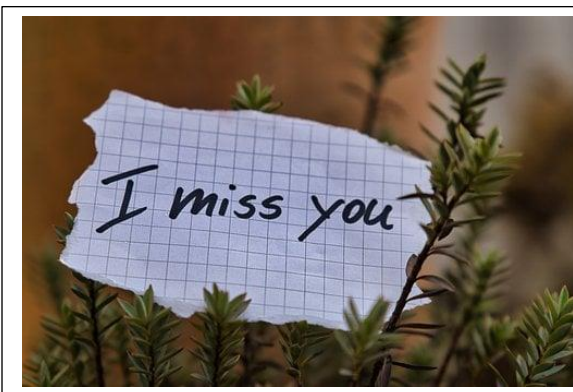
DEN NORSKE KIRKE

Skaunmenighetene



# Velkommen til Sorgstøtte

- for deg på  
ungdomsskole  
eller vgs.



Åtte samlinger annenhver  
onsdag med oppstart 15. mars  
kl. 17.00-18.30



Det kan være godt å ha noen å snakke med om det som har skjedd og hvordan en har det etter å ha mistet en viktig person i livet- selv etter at det har gått noen år.

Ofte er det godt å snakke med andre som har opplevd lignende ting

Sorgstøtte er åpent for alle uansett tro og livssyn.

### **Spørsmål?**

**Kontakt Magni Lunde,**

Melhus kommune,

**Mobil: 959 38 299**

[Magni.lunde@melhus.kommune.no](mailto:Magni.lunde@melhus.kommune.no)

«I sorggruppa kunne jeg slappe av fordi de andre forstod hvordan jeg hadde det»

«Det var fint at vi gjorde forskjellig ting i gruppa: det ble etter hvert helt naturlig både å gråte og le, spise, spille og gjøre andre ting sammen»

### **Målet med sorgstøtte**

- Skape fellesskap med trygghet til å kjenne på både vonde og gode følelser
- Finne ordene som beskriver hvordan du har det og hvilke reaksjoner du har
- Få kunnskap om sorg og krisereaksjoner
- Forebygge vansker seinere

Vi mennesker opplever sorg og savn på ulike vis. Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på, men de fleste har behov for tid og rom til å sørge- alene og sammen med andre.

**Sorgstøtten følger et opplegg utarbeidet på Akershus universitetssykehus og ledes av lokale fagpersoner.**

### **Oppstart 15. mars**

**Sted:** Holdeplassen, Årvak, Børse, Brubakken 6

**Ukedag:** annenhver onsdag, oddetallsuker

**Klokkeslett:** kl. 17.00-18.30 inkl. mat

**Velkommen til åpent, uforpliktende infomøte for ungdommer og foreldre/foresatte**

**8. mars kl. 18.00 på**

**Holdeplassen, Årvak, Børse**

**Brubakken 6**

**Gruppetilbudet er gratis.**