



**Velkommen til
digitalt sorgstøttekurs
tirsdag 2. mars kl. 19.00**

Foreningen «Vi som har et barn for lite» inviterer alle medlemmer til gratis digitalt foredrag:

«Sorg og relasjoner – hva skjedde egentlig?»

- Kurs om sorg og sorgstøtte

Del 1 av 3 kurs utover våren

Tirsdag 2. mars klokken 19.00 – til 21.00.

Kurs i sorg og sorgstøtte i tre deler (man kan delta på en, to eller tre kvelder)

Det å miste et barn eller en ungdom, skaper mange endringer og utfordringer for de som lever videre. I denne seminar-rekken skal vi se nærmere på dette, og arbeide med forskjellige innfallsvinkler for hvordan man kan ha best mulig hverdager, selv om sorgen fortsatt kan være til stede. Seminarene blir avholdt av Klinisk sosionom Knut Andersen som har arbeidet ved Seksjon sorgstøtte på Akershus Universitetssykehus i mer enn 15 år. De tre digitale seminarene vil ta for seg fire forskjellige perspektiver på sorg, og vi vil fokusere på følgende:

2. mars Sorg og relasjoner – hva skjedde egentlig?

System-perspektivet – Vi mennesker trenger andre mennesker rundt oss. Dette blir enda mer tydelig når man opplever tap ved død. Hvordan endres dette etter et tap, og hva kan vi gjøre for å opprettholde viktige vennskap og relasjoner av de som vi har rundt oss?

Opplevelses-perspektivet. Hendelsen er bare en del av et stort bilde og mange ulike fortellinger om livet og dødsfallet. Hvordan forholder vi oss til historien om det som hendte?

Kurset vil gjennomføres via **Zoom** på din egen pc, rett hjem i din egen stue. Det er gratis å delta for alle medlemmer av Foreningen «Vi som har et barn for lite». Er du ikke allerede medlem, kan du melde deg inn nå på www.etbarnforlite.no

Meld deg på kurset her:

www.zubarus.com/signup.php?eventId=3181

NB: Du må oppgi enten mobilnummeret ditt eller epost-adressen din for å få tilsendt en kode for å melde deg på. Får du det ikke til, kan det hende at vi mangler noen opplysninger om deg. Send i så fall en epost til foreningen@etbarnforlite.no for hjelp til påmelding og spørsmål.



Foreningen

«Vi som har et barn for lite»