



**Velkommen til  
digitalt sorgstøttekurs  
tirsdag 23. mars kl. 19.00**

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

**«Sorg og reaksjoner – hvordan forholder vi oss?»**

**- Kurs om sorg og sorgstøtte**

**Del 2 av 3 kurs utover våren**

**Tirsdag 23. 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:

**23. mars**                      **Sorg og reaksjoner – hvordan forholder vi oss?**

Reaksjons-perspektivet – Det er naturlig å reagere – hvordan kan vi hjelpe oss selv i forhold til alle de ulike reaksjonene som kommer frem? Hvilke reaksjoner er mest krevende å forholde seg til?

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](http://www.etbarnforlite.no)

Meld deg på kurset her:

[www.zubarus.com/signup.php?eventId=3211](http://www.zubarus.com/signup.php?eventId=3211)

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](mailto:foreningen@etbarnforlite.no) for hjelp til påmelding og spørsmål.



**Foreningen**  
**«Vi som har et barn for lite»**