



Forældreforeningen – Vi har mistet et barn



**Kære forældre**

**Temadag for forældreforeningens medlemmer**

**”At mødes i magtesløsheden”**

Lørdag den 18. november 2017 fra kl. 10.00 – 16.00

Seniorhuset

Toldbodgade 5

5210 Odense NV

Formålet er sammen med andre forældre, der har mistet et barn at få sat ord på de tanker og svære følelser, der popper op, når vi har mistet vores dyrebare barn.

Dagen er for alle, der har mistet et barn, uanset barnets alder. Dødsårsagen har heller ingen betydning i denne sammenhæng. Forældre, der ikke er med i en sorggruppe, er meget velkommen. Forældre, der er i sorggruppe eller har været det, er ligeledes velkommen.

Det eneste krav er, at man er medlem af vores forening. Kontingent 200 kr. om året. På hjemmesiden [www.mistetbarn.dk](http://www.mistetbarn.dk) er der flere oplysninger om medlemskab mm. Du kan også kontakte foreningens koordinator på 44 95 15 48, eller foreningens formand på 25 60 70 76.

Tilmelding senest den 11. november til Åse Bech Pedersen. På mail [aase@mistetbarn.dk](mailto:aase@mistetbarn.dk) eller på telefon 25 60 70 76. Gerne sms.

Vi sørger for frokost, lidt at drikke, kaffe og kage.

Program for temadagen ses nedenfor.

På foreningens vegne

Åse Bech Pedersen



10:00 - 10:30 Præsentation af Forældreforeningen - vi har mistet et barn.

10:30 – 11:00 Introduktion til dagen

- Kort præsentation af deltagerne
- At mødes i magtesløshed – er det muligt?

11:00 – 12:00 Kriseteorier

- Cullberg / Marianne Davidsen-Nielsen
- To-sprosmodellen, Stroebe og Shut
- Er der noget jeg genkender i kriseteorierne?



12:00 – 12:30 Frokost

12:30 – 15:00 Tabet breder som ringe i vandet

- Hvordan tackler jeg tabet på min arbejdsplads og blandt mine bekendte?
  - Hvordan er det at komme tilbage på arbejdet? Den første tid og derefter. Tavshed, omsorg eller omklamring, "Er det snart gået over?"
- Hvad siger jeg til familien og mine nære venner?
  - Hvem har lov at sørge? "Nu må du da komme videre!"
- Hvad kan/skal /må jeg sige til de levende børn?
  - Når forældrene bliver som børn og børnene bliver som voksne
- Hvordan lever vi som forældre med den fælles sorg?
  - Parforholdet – holder det? Sørger mænd og kvinder forskelligt?
- Hvordan kan jeg leve videre og går sorgen nogensinde over?
- Hvordan har sorgen forandret mig som menneske?

15:00 – 15:45 De forbudte spørgsmål – de svære dage

- Skam og skyld
- Misundelse
- Ensomheden
- Selvmordet

15:45 – 16:00 Opsamling samt evaluering

*NB! De angivne tidspunkter er vejledende, med plads til småpauser og erfaringsudvekslinger. Programmet skal ses som en ramme, måske vil vi dvæle længere tid ved noget end ved andet.*

*Det gælder i princippet om at hjælpe ind i virkeligheden, så vanskelig den også er, ikke ud af den.*

*B. Falk: "At være – der, hvor du er, om samtale med kriseramte"*