

Samtalegruppe for etterlatte

Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen

2021

Pårørende har selv formidlet et ønske om en samtalegruppe for etterlatte etter selvmord, og vi ønsker derfor å tilby en slik gruppe der gruppedeltakerne kan støtte hverandre og dele erfaringer med andre i samme situasjon. Samtalegruppen skal være et trygt sted, der den enkelte kan sette ord på følelser, tanker og reaksjoner. Gruppelederne og deltakerne har taushetsplikt, og hver deltaker bestemmer selv hvor mye han eller hun vil dele. For å skape trygghet i gruppen, må deltakerne forplikte seg til mest mulig oppmøte.

Gruppelederne har lang erfaring med gruppeledelse og arbeid fra psykisk helsevern (inkludert rusbehandling) ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen. Ta gjerne uforpliktende kontakt med en av oss om du lurer på noe.

Hensikten med samtalegruppen vil være:

- å få bekreftelse på at det en selv sliter med, og egne reaksjoner, er helt vanlige,
- å snakke om tanker og følelser, bli lyttet til, og møtt med forståelse,
- å få håp og tro på at det er mulig å gå videre,
- å oppleve støtte, også når andre har glemt

Målgruppe: Voksne pårørende (foreldre, barn, søsken, andre nærstående) som bor i bydelene Frogner, Ullern og Vestre Aker.

Tidspunkt: Annenhver tirsdag (ulike uker) kl 1400-1525.

Varighet: Ett år, og deltakerne må forplikte seg til minimum et halvt år.

Påmelding: Fortløpende til kontaktpersonene, se under.

Sted: [Forskningsveien 7](#), inngang A1. Husk p-avgift frem til kl 1700.

Tilbudet er gratis, og ingen henvisning er nødvendig.

Kontaktpersoner og gruppeledere:

Jarl Bøhler, sykehusprest

99 03 53 38

jarl.bohler@diakosyk.no

Ellen Østberg, klinisk sosionom/familieterapeut

48 99 52 28

ellen.ostberg@diakosyk.no

Se våre nettsider for mer informasjon om vår avdeling:

[Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen](#)