



Monica Jomfjäll på Fonus i Lindesberg kommer att hålla i samtalsgruppen tillsammans med sin kollega.
Arkivfoto: Camilla Lagerman

Fonus startar samtalsgrupp för människor i sorg: "Lätt att bli ensam"

Publicerad: 14 mars 2023

Författare: Camilla Lagerman

När en närstående avlider kan det kännas som att tiden stannar till, och för många blir praktiska vardagssysslor svåra att ta sig an. För att hjälpa människor i sorg att träffa andra i samma situation startar nu Fonus en samtalsgrupp, med namnet "När tiden stannar till." - Det är så lätt att bli ensam i sin sorg, grunden i det här är att vi behöver vara tillsammans. Vi vill finnas för andra och ge andra människor ett mervärde, säger Monica Jomfjäll på Fonus.

För många anhöriga är det tiden efter själva begravningsakten som är den svåra. Att återgå till en vardag med sysslor som kan kännas övermäktiga, men också en ny verklighet som tyvärr kan bli väldigt ensam. Därför startar nu Fonus upp en

samtalsgrupp för människor i sorg, där man kan träffas under lättsamma former, och förhoppningsvis knyta nya kontakter och vänskapsband.

- När man hamnar i de här hemska situationerna så är det lite som att livet sätts på paus, och för väldigt många innebär det också olika vägskäl. Det vi kan se är att det finns behov hos människor att träffa andra i liknande situation, för att kunna prata om saker som berör oss i vardagssituationer, berättar Monica och betonar att det inte handlar om någon sorgebearbetningsgrupp.

- Det finns det andra som sköter det på ett ytterst bra sätt, kyrkan är till exempel helt fantastiska, säger hon.

Den första träffen genomförs den 3 april på Fonus kontor i Lindesberg, där Monica och hennes kollega Andreas Tinglum från Askersund kommer att vara ansvariga. Senare under våren startar man även upp en grupp i Askersund, men Lindesberg blir först ut.

- Tanken är att vi ska träffas fyra gånger, ungefär 1,5-2 timmar per gång, och det är helt kostnadsfritt. Man behöver absolut inte vara kund hos Fonus, och personens anhöriga som har gått bort behöver inte ha bott i Lindesberg, förtydligar Monica.

Samtalsgruppen kommer förutom att fika tillsammans, även avhandla olika teman, som styrs utifrån gruppens behov. Tanken är att man ska kunna hjälpa varandra med praktiska saker, eller kanske även hitta nya vänner.

- Det handlar om att bygga broar och skapa gemenskap, hitta gemensamma ytor för aktiviteter och att kunna hjälpa varandra på olika sätt. Någon kanske är jättebra på exempelvis IT eller juridik, en annan på matlagning, då kanske man hitta en kompis att äta med, eller laga mat tillsammans med. Det kommer finnas olika behov beroende på hur ålderssammansättningen ser ut, för oavsett hur gammal du är har du samma sorg, berättar Monica och avslutar:

- Det är så lätt att bli ensam i sin sorg, grunden i det här är att vi behöver vara tillsammans. Vi vill finnas för andra och ge andra människor ett mervärde.

För att medverka i samtalsgruppen behövs föranmälan, vilket man gör till Monica. Under hösten kommer en ny grupp att startas upp i Lindesberg.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/fonus-startar-samtalsgrupp-for-manniskor-i-sorg-latt-att-bli-ensam/>