

Känslokort- för bearbetning av sorg

För gemensamma samtal efter förlusten av ett barn

Hur används korten?

- Lägg korten i en hög eller sprid ut de på bordet.
- Alla får välja ett kort som just nu känns mest eller som känns svårt att prata om annars.
- Alla får välja sättet de deltar på (prata, peka, rita...).
- Du kan även lyssna på andra om du inte vill delta själv.

I samtalet finns ingen turordning
eller krav.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue marbled patterns. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and flecks, giving it a shimmering or stardust-like appearance.

★ Tähti ry

Sorg

känsla: sorg, tomhet

*När känns sorgen som tyngst?
Hur känns sorgen i din kropp?
Finns det något som hjälper ditt
mående mitt i sorgen?*

För barn:

Vill du visa med händerna hur stor sorgen är?
Var i kroppen känns det när du är ledsen?

Sorgen kan synas på olika sätt i
kroppen, sinnet och i vardagen.



★ Tähti ry

Ilska

känsla: ilska, frustation, orättvisa

*Vad känns mest orättvist med
det som hänt?*

*Känner du dig arg på något
eller någon?*

Hur syns ilskan hos dig?

Ilska är en normal del av sorg.
Att känna ilska betyder inte att
man är en dålig människa.

The background is a watercolor illustration. On the left, there is a large, soft red shape. On the right, there are blue and purple watercolor washes. Scattered throughout are small, irregular gold-colored specks, resembling glitter or star dust.

★ Tähti ry

Rädsla

känsla: rädsla, oro, osäkerhet

*Finns det något du är mer rädd för
nu jämfört med förut?*

När känns känslan som starkast?

Vad hjälper när du känner dig rädd?

Rädslan kan handla om förlusten,
den egna kroppen, framtiden
eller en ny graviditet.



★ Tähti ry

Skuld

känsla: "tänk om...", skuld, ansvar

Har du funderat på om du kunde ha gjort något annorlunda?

Om du känner skuld över det som hänt, hur skulle du beskriva den?

Vad skulle du säga till någon annan som tänker så?

För barn:

Har du någon fråga eller något som du går och funderar på?

Det är vanligt att känna skuld efter en förlust. Det som hände är inte ditt fel.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue veins. Scattered throughout, particularly in the blue areas, are small, irregular gold-colored specks and dots, resembling stardust or glitter. The overall effect is ethereal and artistic.

★ Tähti ry

Saknad

känsla: saknad, längtan, tomhet

*Hurdana tankar hade du redan
om graviditeten eller ditt barn?*

*Hur kan vi tillsammans
minnas barnet?*

Alternativ aktivitet:

Rita, tända ett ljus, säga barnets namn,
se på bilder av barnet, lyssna på musik

Saknaden berättar om kärlek.



★ Tähti ry

Förvirring

känsla: förstår inte, kaos,
många tankar

*Vad känns mest svårt att förstå med
det som hänt?*

*Finns det frågor du önskar
få svar på?*

*Finns det något du funderat på men
inte vågat fråga?*

Man behöver inte förstå allt,
och det finns inte alltid svar på
alla frågor.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue marbled patterns. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and flecks, giving it a shimmering or stardust-like appearance.

★ Tähti ry

Ensamhet

känsla: ensamhet, även
bland andra

Känner du dig ensam?

*Finns det stunder då du
inte vill prata?*

*Hur kan andra märka att du skulle
behöva närhet?*

Har du hittat kamratstöd?

Att känna ensamhet är normalt.
Kamratstöd kan lätta känslan av att
vara ensam.



★ Tähti ry

Motstridiga känslor

känsla: lättnad, skuld över
att må bättre

*Finns det stunder då det
känns lite lättare?*

*När kunde du känna glädje
eller lycka igen?*

Kan flera känslor finnas samtidigt?

Det är möjligt att sörja och samtidigt
uppleva också ljusa stunder.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, vein-like patterns, some of which are accented with small, shimmering gold dots. The overall style is ethereal and artistic.

★ Tähti ry

Hopp

känsla: försiktig framtidstro

*Vad ger dig lite hopp just nu?
Finns det något litet som
du kan se framemot?
Vad hjälper dig att ta
en dag i taget?*

Hoppet tar inte bort sorgen,
men det kan finnas där samtidigt.



★ Tähti ry

Egna gränser

känsla: behov, gränser

*Vad behöver jag just nu?
Vad behöver jag inte?
Hur kan vi hjälpa varandra?*

I sorgen får dina gränser
och behov förändras.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue marbled patterns. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and flecks, giving it a shimmering or stardust-like appearance.

★ Tähti ry

Kärlek

känsla: kärlek, band, tillhörighet

*Vem eller vad känner du kärlek till?
Hur märks kärleken i ditt liv just nu?
Finns det stunder då kärleken känns
starkare än sorgen?*

För barn:

Om kärleken vore en färg eller form,
hur skulle den se ut?
Hur kan kärlek visas utan ord?

Kärleken försvinner inte i förlusten.
Det är möjligt att känna både
kärlek och sorg samtidigt.



★ Tähti ry

Avslutningsvis:

*Vad tar du med dig från
den här stunden eller det
här samtalet idag?*

Kärleken försvinner inte i sorgen.
Var och en får känna på sitt eget sätt.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, vein-like patterns, some of which are accented with small, shimmering gold dots. The overall style is ethereal and artistic.

★ Tähti ry