



Støttemarkering
for etterlatte og
berørte etter
selvmord

Du er ikke alene

20. september 2026 klokken 18.00 i Sandefjord kirke

Årlig dør rundt 700 mennesker av selvmord i Norge. Selvmord er sjokkerende og voldsomt, og etterlater familie, venner og andre berørte med et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål.

Noen tap setter seg stille i kroppen.
De følger oss gjennom dager som ellers er helt vanlige
– som et ekko vi bærer med oss.

Denne kvelden åpner vi et rom.
Et rom for å være til stede
– uten krav til ord, forklaringer eller svar.

Her kan du sitte en stund.
Lytt. Puste. Tenne et lys.
Kanskje bare være.

Vi samles på tvers av erfaringer, roller og livssyn,
for å minne hverandre på noe enkelt
– at ingen trenger å stå helt alene.

Medvirkende:

Else Kåss Furuseth, Frøydis Grorud og Peter Hallström

Program:

Musikk, lystenning, dikt og samtale mellom Else Kåss Furuseth og Frøydis Grorud. Mingling, kaffe og vafler i etterkant.

Arrangementet er gratis og livssynsåpent.
Du er hjertelig velkommen!

