



*Andre steder du
kan henvende deg:*

**Landsforeningen for etterlatte
ved selvmord. LEVE**

Tlf. 22 36 17 00 www.levenorge.no

Landsforeningen - uventet barnedød

Tlf. 22 54 52 00 www.lub.no

Pårørendesenteret

Tlf. 51 53 11 11 www.parorendesenteret.no

Vi som har et barn for lite

Tlf. 974 12 026 www.etbarnforlite.no

Kreftomsorg Rogaland

Tlf. 51 56 79 90 www.kreftomsorgrogaland.no

Prestetjenesten v/sykehusene

Tlf. 51 51 80 00 www.sus.no

Veiledningssenteret for pårørende

Tlf. 51 66 42 02 www.veiledningssenter.no

Stavanger bispedømme

Tlf. 51 84 62 83 www.kirken.no/stavanger

SeMeg helsesøster

Tlf. 920 37 810 www.SeMeg.no

Finn sorggruppetilbud der du bor

www.sorggrupper.no

Tilbud om sorg- grupper til etterlatte

Sorggrupper for voksne

I Stavanger bispedømme har vi tilbud om ulike typer støttegrupper ved sorg.

- Ved tap av ektefelle/samboer
- Ved tap av foreldre/søsken
- Ved tap av barn, ungdom eller voksne barn.
- Ved tap som skyldes selvmord, eller rusproblematikk i nær familie

Sorggrupper for barn/ungdom

I Stavanger er det egne støttegrupper for barn og unge som har mistet foreldre eller søsken. Ta kontakt med nærmeste diakon eller med Helsestasjon og skolehelse-tjenesten: 51 50 80 98 eller på e-post: adm.helsestasjon@stavanger.kommune.no

Henvendelse

Dersom du ønsker en samtale og/eller bli med i en støttegruppe for mennesker i sorg, kan du henvende deg til:



DEN NORSKE KIRKE
Stavanger bispedømme

Sorggrupper

Tilbud til etterlatte



Sorg

- er en naturlig og sunn reaksjon på tap
- kan gi uvante og sterke reaksjoner
- tar ofte lenger tid enn du selv og omgivelsene tror
- kan tappe deg for krefter
- kan gi søvnproblem, konsentrasjonsvansker og hukommelsesproblem
- kan uttrykkes svært forskjellig:

- *Noen gråter mye, andre lite*
- *Noen blir sintere og/eller reddere enn ellers*
- *Noen blir veldig aktive, andre vil helst bare sove*
- *Noen snakker om tapet til alle, andre vil helst være alene og slippe å snakke*
- *Noen mister matlysten, andre spiser mer enn ellers*
- *Noen kjenner lettelse*
- *Noen kan oppleve skyldfølelse og nedtrykthet*
- *Noen kjenner på stor ensomhet*



KVITE FUGLAR

*Til deg, du kjære,
flyg siste tankane –
Kvite fuglar
flyg or buret –*

*Ein gong møter eg deg, du kjære,
på stille stader,
der kvite fuglar
syng i treom.*

TOR JONSSON,
DIKT I SAMLING,
DET NORSKE SAMLAGET,
1987

Støttegrupper for mennesker i sorg

Dette er grupper hvor den enkelte kan dele tanker og følelser omkring egen sorg – og samtidig lytte til andres erfaringer.

Hver enkelt bestemmer selv hva og hvor mye han eller hun vil dele. I gruppen forventer vi at alle viser respekt og varsomhet for hverandres sårbare livssituasjon.

Gruppene organiseres av diakonene i Stavanger bispedømme.

- Gruppene har to ledere som har kunnskap om og erfaring med sorg.
- Gruppene er åpne for alle uansett livssyn og kirketilhørighet
- En gruppe består av 6-8 personer og møtes 8-10 ganger
- Gruppene settes sammen av deltagere som er i noenlunde samme livssituasjon
- Gruppene møtes på fast sted
- Nye grupper startes opp når det har meldt seg 6-8 deltagere
- Alle som deltar har taushetsplikt
- Tilbudet er gratis

