



HJELP I SORG

Trenger du noen
å snakke med?

Det er viktig å snakke om sorgen,
følelsene, tankene og opplevelsen
rundt dødsfallet. Ta kontakt med oss
for å få noen å snakke med.

Har du mistet en venn, foreldre, søsken, barn,
samboer eller ektefelle?
Ikke vær redd for å ta kontakt.

Følg oss på Facebook:
Sorg og omsorg i Indre Østfold.

Eller send oss en mail:
sorgogomsorg.indre@outlook.com



Sorg og Omsorg i Indre Østfold





Sorg tar tid

Sorg er en naturlig reaksjon når man mister noen som står en nær. Sorg tar lenger tid enn man tror. Man må venne seg til tapet, og lære seg å leve videre uten den man har mistet.

Sorgen har sin egen individuelle rytme og forsterkes gjerne rundt merkedager, høytider og ved sanseinntrykk som man forbinder med den som er død.

Det er vanlig å bli rastløs, handlingslammet, sliten og ha dårlig hukommelse i en periode. Det er vanlig å veksle mellom gråt, sinne, sorg og glede.

Det er også vanlig å snakke om det som skjedde i forbindelse med dødsfallet – eller kretse om det i tankene.



*“Jeg var redd jeg var
begynt å bli gal,
men da jeg pratet med
noen om sorgen,
hjalp det mye.”*

Kvinne, 61

Hjelp i sorg

Når man mister en av sine nærmeste, kan det være godt å få støtte fra noen utenfor familie og vennekrets. Noen har heller ikke familie og venner i nærheten.

Etter at det første sjokket har gitt seg, kan mange oppleve så sterke og ukjente følelser at man lurer på om det er noe galt.

Det kan hjelpe å snakke med noen som vet en del om sorg og som kan gi deg støtte. I sorggruppa snakker vi om disse reaksjonene, og at de er normale for mennesker i sorg.

Sorg og omsorg i Indre Østfold tilbyr sorggrupper til sørgende i ulike situasjoner. Vi arrangerer også temakvelder og gir tilbud om enkeltsamtaler.