

- ◆ *Ei sorggruppe er eit tilbod om støtte til etterlatte etter dødsfall*
- ◆ *Gruppa har 4-8 deltakarar, som møtes til faste tidspunkt*
- ◆ *Kvar samling er 1,5 time*
- ◆ *Gruppa samlast mellom 8 og 10 gonger, ut frå talet på deltakarar*
- ◆ *Gruppa er for alle- uavhengig av livssyn*
- ◆ *Ein vel sjølv kor mykje ein vil dele*
- ◆ *Gruppa baserer seg på gjensidig teieplikt*
- ◆ *Gruppa er gratis*
- ◆ *Gruppa vert leia av to eller tre av kontaktpersonane nevnt her i brosjyra. Det vert faste leiarar for gruppa.*



Kontakt oss

Anne-Britt Hauge 40 91 08 89
Kreftkoordinator i Alver kommune anne-britt.hauge@alver.kommune.no

Ruben Sæle 41 38 31 95
Diakon i Meland sokn rs433@kyrkja.no

Gudveig Kartveit Sundsbø 93 84 05 87
Diakon i Radøy Sokn gs888@kyrkja.no

Vil du vera med i ei sorggruppe, eller ønskjer meir informasjon, ta kontakt med oss.

For nokon kan det vere at det er meir nyttig å ha einesamtalar i staden for å vere med i gruppe. Då kan vi sjølve tilby samtale, eller vi set deg i samband med andre som kan gjere det.

Første gruppe startar i januar 2021. Tidspunkt for gruppa vert avtalt med gruppedeltakarane før oppstart.



ALVER
KOMMUNE



DEN NORSKE KYRKJA
Alver kyrkjelege fellelsråd

SORG

Sorggrupper i Alver



Eit tilbod til etterlatte

frå Kyrkja i Alver
og kreftkoordinator i
Alver kommune

Å sørge er kjærleikens pris

Sørger du over nokon kjære du har mista?

Er det vanskeleg å leve med sorga?

Seier menneske rundt deg at du bør ha «kome vidare»?

Lurar du på kva som er «normalt»?

Ei tid etter tapet vil mange oppleve at det er godt å treffe andre som har vore gjennom noko av det same.

Kyrkja i Alver og Kreftkoordinator i Alver kommune ønskjer å vere til hjelp med å tilby sorggruppe for menneske som opplever sorg. I gruppa kan ein setje ord på kjensler, tankar og opplevingar kring sorg og tap, og saman med andre i liknande situasjon få hjelp til å finne styrke til å gå vidare med tapet.

Anne-Britt Hauge, som er kreftkoordinator i Alver er med, *men det tyder ikkje at tilbodet er berre for etterlatte etter kreft.*

Sorggruppa skal vere eit trygt fellesskap.



Sorg er ein naturleg og sunn reaksjon på eit tap av nokon du er glad i.

Det er hardt kjenslemessig og mentalt arbeid. Sorg kan tappe deg for krefter.

Sorg kan ta lengre tid enn det du eller omgjevnadane dine forventar.

Ved å utrykke sorga kan du unngå psykiske eller fysiske plager.



Vanlege reaksjonar ved sorg

Det finns inga oppskrift på sorgreaksjonar, men mange opplever noko av følgjande:

- ◆ Konsentrasjonsvanskar
- ◆ Einsemd
- ◆ Problem med å hugse
- ◆ Miste interessa for det som før var interessant eller kjekt
- ◆ Mykje, eller lite gråt
- ◆ Ein kan verte sintare eller reddare enn før
- ◆ Ein kan verte meir aktiv, eller oppleve å vere trøytt heile tida

I det djupaste

Som juvelar på innsida
ber vi dei vi har mista
Vi ber dei under huda
Usynlege for andre er dei
med i alt vi lever
Vi som har fått elska
veit kor det glitrar
ein stad der inne i
det djupaste i oss
Stille stille
ber vi vår rikdom
og sorg

Bente Bratlund

