

Nyttig kontaktinformasjon:

Diakonen:

Inger-Johanne Frogh,
tlf: 32 86 60 32/ 93 41 28 00
inger-johanne.frogh@kongsberg.kommune.no

Sognepresten i Kongsberg og Jondalen:

Reidar Aasbø, tlf: 90 97 66 72
reidar.aasbo@kongsberg.kommune.no

Sognepresten i Hedenstad:

Just Salvesen, tlf: 95 14 73 78
just.salvesen@kongsberg.kommune.no

Sognepresten i Efteløt, Komnes og Tuft:

Kjell Gundersen, tlf: 92 64 84 06
kjell.gundersen@kongsberg.kommune.no

Andre steder du kan henvende deg:

Landsforeningen for etterlatte ved

selvmord. LEVE:

Tlf: 22 50 25 70, 938 89 857
www.levenorge.no

Landsforeningen - uventet barnedød

Tlf. 22 54 52 00, www.lub.no

Vi som har et barn for lite

Tlf.815 48 501, www.etbarnforlite.no

Det finnes ingen oppskrift på sorg



Det gis ingen snarveier gjennom sorgen.
Sorgen forsvinner ikke, det er et spørsmål om å godta den og lære å leve med den.

SORG

STØTTEGRUPPER



Kirkens tilbud til etterlatte

Høsten 2016
Våren 2017



DEN NORSKE KIRKE

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 mer sinte og/eller mer redde 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

Sorg betyr hardt følelsesmessig og mentalt arbeid. Ved å la sorgen komme til uttrykk kan du forebygge psykiske plager.

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 diakonen i Kongsberg kommune.

- 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 4-8 deltaker og møtes 6-8 ganger
- Om mulig settes gruppen sammen av deltagere som er i noenlunde samme livssituasjon
- Gruppene møtes på fast sted
- Alle som deltar har taushetsplikt
- Tilbudet er gratis

Ulike støttegrupper

Det mest vanlige er "blandede" grupper. Dersom det blir mange påmeldte ønsker vi å gi tilbud om ulike typer sorggrupper. Inndeling kan da bli:

- Ved tap av ektefelle/samboer
- Ved tap av foreldre/søsken
- Ved tap av barn, ungdom eller voksne barn.
- Ved tap som skyldes selvmord
- Støttegruppe for ungdom

Noen steder er det også egne støttegrupper for barn. Ta kontakt med nærmeste helsestasjon for informasjon om dette finnes i ditt område.

Oppstart

Ny gruppe starter etter planen opp 24. november 2016.

Ta kontakt for mer info og påmelding.

Henvendelse

Dersom du ønsker en samtale og/eller bli med i en støttegruppe for mennesker i sorg, kan du henvende deg til presten eller diakonen i menigheten der du bor.