**Et bilde som inneholder person, klær, utendørs, tre

KI-generert innhold kan være feil.**

Et bilde som inneholder pil

Automatisk generert beskrivelse

**Noen å dele sorgen med**

**Sorggrupper ved dødsfall**

**i Trondheim og omegn**

Et bilde som inneholder utendørs, vinter, snø, tre

KI-generert innhold kan være feil.

## **Noen å snakke med**

Det kan være godt å ha noen å snakke med om det som har skjedd og reaksjonene før og etter dødsfallet. Ofte er det godt å snakke med noen som står i en liknende situasjon.

## 

## **Sorgens mange spørsmål**

– Har jeg for mange eller

for få følelser?

– Hvor lenge «skal» jeg

sørge?

– Hva er «normal» sorg?

Det finnes tusen spørsmål uten enkle svar, fordi vi mennesker møter tapserfaringene på ulike vis. Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på. Det som vil være felles for alle er at vi bærer med oss tapserfaringene videre i livet.

Et bilde som inneholder grav, stearinlys, person, Menneskeansikt

KI-generert innhold kan være feil.Et bilde som inneholder plante, utendørs, gul, påskelilje

KI-generert innhold kan være feil.

## **Sorggrupper i kirkelig regi**

Den norske kirke i Trondheim tilbyr sorggrupper. Gruppene er åpne for alle, uansett verdi- og livssyn. De ulike gruppene samordnes slik at man kan finne den gruppen som passer best.

Det startes nye grupper hver vår og høst. Gruppene ledes av prest, diakon eller andre med kompetanse og erfaring fra sorgarbeid. De fleste gruppene møtes 7-8 ganger i løpet av et halvt års tid. Barne- og ungdomsgrupper kan opprettes ved behov, og vil følge et eget og tilrettelagt opplegg.

## **Deltakere om å være med i sorggruppe:**

*«Det var godt å kjenne på at det ikke er én måte å sørge på»*

*«I sorggruppa var det godt å få bearbeide sorgen under god ledelse, sammen med folk som forstår hvor vondt det er å miste noen som står en nær»*

*«Det er så lett å snakke med dere, for dere vet akkurat hvordan det er! Jeg trenger ikke forklare alt mulig, for dere forstår med en gang hva jeg mener.»*

## **Kontaktinformasjon for spørsmål og påmelding**

Pr. juni 2025

Du kan kontakte ditt lokale kirkekontor eller benytte noen av disse kontaktene:

Diakon Sissel Håve Smørvik, tlf. 468 07 684  
ss947@kirken.no

Diakon Ingun Bøe, tlf. 469 28 299  
ib527@kirken.no  
  
Diakon Unni Taraldsen Engen, tlf. 954 74 299  
ua936@kirken.no

**Annen nyttig kontakt:**

Kirkens SOS tlf. 22 40 00 40

(Vakttelefon om du trenger å snakke med noen nå!)

**www.sorggrupper.no/**



*Å være i sorggruppe er som å vandre et stykke vei sammen.*