



Informasjon om sorggrupper etter dødsfall

Har du mistet en av dine nærmeste?

Ønsker du å snakke med andre
i samme situasjon?

Kanskje sorggruppe er noe for deg?



Sorg

Sorg er en naturlig reaksjon på å miste noen som sto en nær. Å miste en av sine nærmeste kan være noe av det vondeste vi opplever som mennesker.



For noen blir et dødsfall livets gang og man går naturlig videre. For andre blir det et stort og vanskelig tap i forhold til livssituasjonen, hverdagen og opplevelsen av hva som gjør livet meningsfullt. Livet kan kjennes tomt og meningsløst for den som er igjen. **Det kan være vanskelig å se hvordan en skal finne en meningsfull vei videre.**

Sorg påvirker både tankene, følelsene og kroppen. Hvor lenge sorg varer og hvordan man kjenner den, varierer med erfaringer tidligere i livet, omstendighetene ved dødsfallet og den enkeltes situasjon.

Mange forteller om en forventning til å bli fort ferdig med sorgen. Men sorg kan være krevende arbeid for å erkjenne det som har skjedd, komme videre og tilpasse seg en ny situasjon i livet. **Det er ikke et svakhetstegn å sørge.** Store forandringer er krevende og savn kan være både vondt og sårt.

Et dødsfall kan oppleves forskjellig i en familie. Det kan derfor være godt å snakke med noen utenforstående som er i samme situasjon. Da kan sorggruppe være et godt sted.



Sorggrupper

- **Formålet** er å tilby et samtalefellesskap **for voksne** som bidrar til at hver enkelt får støtte til å se framover.
- Sorggruppene er faste grupper på 4-7 personer. De møtes på Landstadsenteret, Storgt. 20 i Sandefjord. Så langt det er mulig, settes gruppen sammen etter hvem en har mistet. Som regel oppstart i april og november.
- Gruppen møtes 8 ganger. Dag og tidspunkt avtales fra gruppe til gruppe. Hver samling varer 1,5 time.
- Det er to gruppeledere, en diakon og en erfaren frivillig. Lederne har kunnskap om og erfaring med sorg og gruppeledelse.
- Grunnlaget for samlingen er et faglig opplegg fra Sorgstøttesenteret på A-hus.
- Lederne har **taushetsplikt**.
I tillegg avtales taushetsplikt innad i gruppen.
- Gruppene er **åpne for alle** uansett religion, verdi- og livssyn.

Gruppene ledes av erfarne ledere, men kan regnes både som hjelp til selvhjelp og likemannsarbeid.

«Sorggruppa var et godt sted å være.

*Den bidro til at
jeg kom meg videre i livet.»*

Enkemann, 68 år



Om du ønsker å være med i en sorggruppe eller har spørsmål så ta kontakt med:

- **Lise Strandberg**, diakon i Sandefjord menighet
Tlf. 95 86 97 86 lise.strandberg@sandefjord.kirken.no
- **Astrid Melås Sandnes**, diakon i Sandar menighet
Tlf. 40 14 21 11 astridm.sandnes@sandefjord.kirken.no
- **Gunvor Falke**, diakon i Stokke, Skjee og Arnadal menigheter
Tlf. 99 00 94 49 gunvor.falke@sandefjord.kirken.no
- **Thorild Bonden Hanedalen**, diakonimedarbeider i Andebu, Kodal og Høyjord menigheter.
Tlf. 99 22 53 33 thorild.bonden.hanedalen@sandefjord.kirken.no

Harald Heggernes, psykiatrisk sykepleier
Enhet Psykisk helse og aktivitet, Sandefjord kommune
Tlf. 90 40 23 08 harald.heggernes@sandefjord.kommune.no

Info på nett:

Sandefjord.kirken.no

Du kan også ta kontakt om du ønsker en samtale etter dødsfall.

