

OM GRUPPENE

- ❖ En gruppe består av maks 6 personer som møtes annenhver uke, 9 samlinger
- ❖ Deltakerne er helt vanlige mennesker som har opplevd tap ved død og bærer på sorg
- ❖ Gruppene ledes av to personer som har erfaring med sorg, og som driver dette arbeidet på frivillig basis i samarbeid med diakon eller prest
- ❖ Tilbudet er gratis, og alle som deltar har taushetsplikt
- ❖ Tilbudet er livssynsåpent, og drives av Den norske kirke.



S O R G

- ❖ Vi opplever sorg ved dødsfall, skilsmisser, sykdom, vold i hjemmet, arbeidsløshet og mer.
- ❖ Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på et tap av noen du var glad i.
- ❖ Sorg kan gi uvante og sterke reaksjoner, og tapper deg for mye krefter.
- ❖ Sorg uttrykkes ulikt fra menneske til menneske og behov for å snakke, gråte, bli sint, sove og matlyst oppleves ulikt.
- ❖ Sorg tar tid. Lengre tid enn det du selv og omgivelsene tror.
- ❖ Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygger du psykiske plager.
- ❖ En sorggruppe er et trygt rom å arbeide med sorgen din

SORGGRUPPER

- det hjelper å snakke om det -



Et livssynsåpent tilbud til
etterlatte



«Å delta i en sorggruppe har vært viktig og godt for mitt sorgarbeid».

Jeg er svært takknemlig for å ha fått muligheten til å delta i en sorggruppe og håper alle som får muligheten tar imot et slikt tilbud.»

Tidligere deltaker



«Jeg føler meg heldig at det kom et tilbud om sorggruppe i nærområdet. Å delta har vært sterkt, men også befriende.

I en sorggruppe stiller vi likt, selv om erfaringene er ulike. Det å være i sorg gir i seg selv fellesskap. Jeg har funnet det like lærerikt og nyttig å lytte til andre, som å få lov å snakke om egen sorg.

Det er fint at det er livssynsnøytralt. Slik favner man alle. Jeg vil oppfordre alle som er i sorgsituasjon til å gripe muligheten å delta i sorggruppe.»

Tidligere deltaker

VIL DU BLI MED I EN SORGGRUPPE?



FOR Å BLI MED I EN SORGGRUPPE I MIDT TELEMARK, TA KONTAKT MED DIAKON ELLER PREST:

ÅSNE GOTEHUS KØHN (ANSV.)
(SAUHERAD OG NES) 977 74 449

ANNE-INGER LUNNER
(SAUHERAD OG NES) 480 61 672

AXEL JØRGEN BUGGE
(BØ) 454 77 020

KRISTIAN GOTEHUS KØHN
(STUDENTPREST PÅ USN) 900 74 770

PRAKTISK INFO

Det er 2 gruppeløp i året (februar og august).

Mer informasjon om gruppene, opplegg, datoer og tidspunkt, sorggruppeledere m.m finner du på www.helsing.no