

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.

Sorggrupper

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 Holmestrand kommune.

- Gruppene har to ledere som har kunnskap og/eller erfaring med sorg
- Gruppene er åpne for alle uansett livssyn og kirketilhørighet
- En gruppe består av 4-8 deltakere og møtes ca 8 ganger (tilpasses gruppen)
- 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

Gruppene kan være «blandede». Ved mange påmeldte kan det bli inndelt i f.eks. følgende kategorier:

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

Ved få påmeldte blir det tilbud om "blandede" grupper.

Det finnes pr. i dag også egne støttegrupper for barn på Eik (ved Tønsberg). Og det jobbes med eget tilbud i Holmestrand i 2021. Ta kontakt for mer info om dette.

Oppstart

Det er pr. nå ikke fastsatt dato for oppstart. Ta kontakt for mer info og påmelding.

Henvendelse

Kirkekontoret i Holmestrand:

Ønsker du kontakt med oss i kirken, du ta kontakt på tlf.nr 3306 4050, eller på: post.holmestrand@kirken.no
nettside: holmestrand.kirken.no

Andre steder du kan henvende deg:

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. LEVE:

Tlf: 981 20 931 (Samtalegrupper for etterlatte etter selvmord).
e-post: levevestfold@gmail.com
nettside: leve.no

Landsforeningen - uventet barnedød

Tlf. 22 54 52 00
e-post: post@lub.no
nettside: www.lub.no

Vi som har et barn for lite

Telefon: 974 12 026
Epost: foreningen@etbarnforlite.no nettside:
nettside: etbarnforlite.no

Kirkens SOS:

Tlf: 22 40 00 40 (døgnet rundt)
e-post: post@kirkens-sos.no
nettside: www.kirkens-sos.no
Nettsiden gir mulighet til å chatte, sende sms og «tenne et lys».

Mental helse:

Tlf: 116 123 (døgnet rundt).
nettside: mentalhelse.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.**

SORGGRUPPER



Tilbud til etterlatte uansett livssyn

2020/2021



DEN NORSKE KIRKE