

## Kontakt oss

- ◆ Ei sorggruppe er eit tilbod om støtte til etterlatte etter dødsfall
- ◆ Gruppa har 4-8 deltakarar, som møtes til faste tidspunkt
- ◆ Kvar samling er 1,5 time
- ◆ Gruppa samlast mellom 8 og 10 gonger, ut frå talet på deltakarar
- ◆ Gruppa er for alle- uavhengig av livssyn
- ◆ Ein vel sjølv kor mykje ein vil dele
- ◆ Gruppa baserer seg på gjensidig teieplikt
- ◆ Gruppa er gratis
- ◆ Gruppa vert leia av to personar med erfaring og/eller kompetanse innanfor sorg. Det vert faste leiarar for gruppa.



**Ruben Sæle** 41 38 31 95  
Diakon i Meland sokn rs433@kyrkja.no

**Gudveig Kartveit Sundsbø** 93 84 05 87  
Diakon i Radøy Sokn gs888@kyrkja.no

**Anne-Britt Hauge** 40 91 08 89  
Kreftkoordinator i Alver kommune anne-britt.hauge@alver.kommune.no

Vil du vere med i ei sorggruppe, eller ønskjer meir informasjon, ta kontakt med oss.

For nokon kan einessamtalar vere meir nyttig i staden for å vere med i ei gruppe. Då kan vi sjølve tilby samtale, eller vi set deg i kontakt med andre som kan gjere det.

Oppstart av ny gruppe er kvart semester. Ta kontakt for dato og tid.



25.05.21

# SORG

## Sorggrupper i Alver



Eit tilbod til etterlatte

frå kyrkja i Alver  
og kreftkoordinator i  
Alver kommune

# Å sørge er kjærleikens pris

---

*Sørger du over nokon kjære du har mista?*

*Er det vanskeleg å leve med sorga?*

*Seier menneske rundt deg at du bør ha «kome vidare»?*

*Lurar du på kva som er «normalt»?*

---

Ei tid etter tapet vil mange oppleve at det er godt å treffe andre som har vore gjennom noko av det same.

Kyrkja i Alver og Kreftkoordinator i Alver kommune ønskjer å vere til hjelp med å tilby sorggruppe for menneske som opplever sorg. I gruppa kan ein setje ord på kjenster, opplevingar og tankar kring sorg og tap, og saman med andre i liknande situasjon få hjelp til å finne styrke til å gå vidare med tapet.

Samarbeidet mellom kreftkoordinator og kyrkja styrkar høve til sorggruppene i Alver. Tilbodet er likevel uavhengig av livssyn og bakgrunn for dødsfall.



Sorg er ein naturleg og sunn reaksjon på eit tap av nokon du er glad i.

Det er hardt kjenslemessig og mentalt arbeid. Sorg kan tappe deg for krefter.

Sorg kan ta lengre tid enn det du eller omgjevnadane dine forventar.

Ved å utrykke sorga kan du unngå psykiske eller fysiske plager.



## Vanlege reaksjonar ved sorg

*Det finns inga oppskrift på sorgreaksjonar, men mange opplever noko av følgjande:*

- ◆ Konsentrasjonsvanskar
- ◆ Einsemd
- ◆ Problem med å hugse
- ◆ Miste interessa for det som før var interessant eller kjekt
- ◆ Mykje, eller lite gråt
- ◆ Ein kan verte sintare eller reddare enn før
- ◆ Ein kan verte meir aktiv, eller oppleve å vere trøytt heile tida

## I det djupaste

Som juvelar på innsida  
ber vi dei vi har mista  
Vi ber dei under huda  
Usynlege for andre er dei  
med i alt vi lever  
Vi som har fått elska  
veit kor det glitrar  
ein stad der inne i  
det djupaste i oss  
Stille stille  
ber vi vår rikdom  
og sorg

*Bente Bratlund*

---

