

**Velkommen
til å bli med i
sorggruppe**

Hjelp i sorgens tid.

Når en av de nærmeste dør kan en kjenne på så ulike følelser:

- ✚ tristhet
- ✚ ensomhet
- ✚ savn
- ✚ sinne
- ✚ lengsel



*Hvem kan vel helt utgrunne
Sorgen som tærer og knuger et hjerte
Som ofte skaper i sinnet
En mur av innestengt, hulkende smerte.
Den største gaven du fikk på jord,
Plutselig er den borte,
Og gleden som sprudlet så fullkommen stor,
Forsvinner i natten sorte.*

Tanker skal tenkes og repeteres og repeteres. Minner strømmer på som vekker gråt, smil og kanskje selvbredelse. Det er viktig å dele sorgen. Sette ord på følelsene, tankene og opplevelsene rundt dødsfallet og tiden etterpå. Dette vil hjelpe deg til å komme videre.

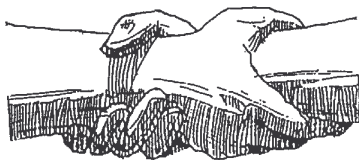
Slekt og venner er for de fleste de viktigste personene i sorgens tid. Mange får støtte og hjelp. Men når en har mistet en av sine nærmeste, kan det også for mange være godt å få støtte fra noen utenfor familie og vennekrets. Mange har heller ikke familie og venner i nærheten.

Å delta i en gruppe i sammen med andre i samme situasjon kan være det du trenger. Etter det første sjokket har gitt seg, kan mange oppleve så sterke og ukjente følelser at de frykter det er noe alvorlig galt med dem. Deler du tankene med andre i en gruppe vil du erfare at disse reaksjonene er normale for mennesker i sorg, og at bare det er til god hjelp.

Nyttig å vite om en sorggruppe:

- ✚ Sorggruppe er grupper på 4-6 personer hvor mennesker som har mistet en av sine nærmeste kommer sammen for å dele følelser og opplevelser i forbindelse med tapet.
- ✚ Gruppen møtes hver uke i starten, etter hvert hver 14. dag.
- ✚ Ledes av to personer som på frivillig basis driver dette tilbudet. Lederne vet en del om sorg, og har lang erfaring i å lede sorggrupper. Lederne har taushetsplikt.
- ✚ Gruppen er ingen behandlingsgruppe.
- ✚ Alle deltagerne oppfordres til å ta opp ting som ligger dem på hjertet. Ingen vil bli presset til å si mer om seg selv enn de ønsker, men alle vil bli gitt mulighet til å komme til orde.

*Sorg er en ensom smerte,
Trøst har så tung en vandring.
Likevel må jeg mene:
Øyne kan møte øyne -
Hender kan møte hender -
Ingen er HELT alene
Ingeborg Prytz Fougner*



Ønsker du å være med i sorggruppe?

Ønsker du å være med i en sorggruppe eller har spørsmål

Ta kontakt med:

✚ Orkdal kirkekontor
Tlf. 72479750 (08.00 -15.00)

eller sorggruppelederne:

✚ Eva Skålholt
Tlf. 72485587 / 97089805

✚ Kjellrun Gravdal
Tlf. 72484447/97668108

Velkommen til å ta kontakt!

Diakoni i Orkdal

Hjemmeside: www.orkdalsmenighetene.no

E-postadresse: guri.bjorkas@orkdal.kirken.no

