Kontaktinformasjon:

Østenstad menighet:

Kontaktperson: Jarle Klungrehaug
mobil: 913 68 803 e-post: jk942@kirken.no

Vardåsen menighet:

Kontaktperson: Irene Wiik Halle
mobil: 920 43 840 e-post: ih739@kirken.no

Asker menighet:

Kontaktperson: Inga Mari Ramsfjeld-Kind
mobil: 906 53 194 e-post: ir225@kirken.no

Holmen menighet:

Kontaktperson: Heidi Milde
mobil:993 51 631 e-post: hm244@kirken.no

*Heggedal menighet:*
Kontaktperson:
mobil: e-post:

Søndre/Nordre Hurum:
kontaktperson:
e-post:

Røyken/Slemmestad/Åros menighet:
Kontaktperson: Jorunn Kjærstad
e-post: jk627@kirken.no

Sentralbord i Asker kirkelige fellesråd: 66 75 40 90
www.kirken.no/askerfellesrad

Alle fotografier fra pixabay.com

**Til deg som har mistet
en som stod deg nær.**



**Sorggrupper-
et sted å samtale om sorg og savn.**

I Asker prosti samarbeider menighetene om sorggrupper. Hver vår og høst startes en ny gruppe.

Før oppstart av ny gruppe inviteres det til et informasjonsmøte.

Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på et tap av noen du var glad i.

Sorg kan gi uvante og sterke reaksjoner.

Sorg uttrykkes ulikt fra menneske til menneske:

* noen gråter mye, andre lite
* noen blir sintere og/eller reddere 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.

Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygger du psykiske plager.

Sorg tar tid. Lengre tid enn det du selv eller omgivelsene tror.

Sorg tapper deg for mye krefter.

Sorg betyr hardt følelsesmessig og mentalt arbeid.

**Det finnes ingen oppskrift på sorgreaksjoner.**

**Du kan være trygg på at den måten du reagerer på, er riktig for akkurat deg.**

**Den som tør og vil «være i sorgen» og ikke flykter fra den, vil sannsynligvis oppleve:**

* tretthet
* konsentrasjonsvansker
* hukommelsesproblemer
* søvnproblemer
* ensomhetsfølelse
* å miste interessen for det som før var spennende, hyggelig og morsomt å gjøre
* å bli mer sårbar, nærtagende og irritabel enn ellers, både overfor det andre sier eller gjør, - og det de ikke sier eller gjør

En tid etter tapet, vil de aller fleste oppleve at det er godt å treffe andre som har vært igjennom noe av det samme.

En viktig del av sorgarbeidet er å holde bildet av den man har mistet levende.

Noen synes det er best å snakke med familie og venner, andre foretrekker organiserte grupper.

Om gruppene

En gruppe består av 4 – 9 personer som møtes regelmessig.

Gruppene bygger på selvhjelpsprinsippet.

Deltakerne har alle opplevd tap av en som stod dem nær.

Gruppene ledes av en eller to personer: en frivillig og en diakon eller prest.

Alle som deltar i gruppene har **taushetsplikt**
**Tilbudet er gratis**

Enkelte foretrekker ene-samtaler med en person utenfor egen familie eller vennenettverk. Prestene og diakonene tar imot sørgende til slike samtaler.