



Har du mistet en av dine nærmeste?

Ønsker du å snakke med andre

i samme situasjon?

Kanskje sorggruppe er noe for deg?



Kirkene i Sandefjord i samarbeid med Sandefjord kommune



Sorg

Å miste en av sine nærmeste kan være noe av det vondeste vi opplever som mennesker. Sorg er en naturlig reaksjon på et slikt tap. For noen blir et dødsfall



livets gang. For andre blir det et stort tap i forhold til livssituasjonen, hverdagen og opplevelsen av hva livet dreier seg om. Da kan livet kjennes tomt og meningsløst, og det kan være vanskelig å forstå hvordan en skal kunne finne en meningsfull vei videre.

Sorg påvirker både tankene, følelsene og kroppen. Sorgens lengde og uttrykk varierer med erfaringer tidligere i livet, omstendighetene ved dødsfallet og den enkeltes situasjon.

Et dødsfall rammer hele familien og kan oppleves forskjellig. Det kan derfor være godt for etterlatte å snakke med noen utenforstående som er i samme situasjon.

Tidligere så man på døden som noe man måtte innrette livet etter. Nå har vi beveget oss mot et syn på død og sorg som noe som ikke passer inn i viktigheten av å ha kontroll og det å skulle vise at vi behersker livet. Mange møter en forventning om å bli fort ferdig med sorgen, men det er ikke et svakhetstegn å sørge. Det er et arbeid man må gjøre for å komme gjennom sorgen og gå i retning av tilpasning til situasjonen og forandringene i livet.



Sorggrupper

- Formålet er å tilby et samtalefellesskap for den enkelte deltager som selv går sin egen vei gjennom sorgen i retning av en ny hverdag. Samtalen tar utgangspunkt i hva hver enkelt har behov for å snakke om.
- Sorggrupper er faste grupper på 3-6 personer. De møtes på Landstadsenteret, Storggt. 20 i Sandefjord. Så langt det er mulig, settes gruppen sammen etter hvem en har mistet. Som regel oppstart i mars og oktober.
- Gruppen møtes som regel på ettermiddags/kveldstid, 6-8 ganger. Hvert gruppemøte varer ca. 1,5 time.
- Gruppelederne er en diakon og/eller erfarne frivillige. Lederne har kunnskap om og erfaring med sorg og gruppeledelse. Lederne har taushetsplikt. I tillegg avtales taushetsplikt innad i gruppen.
- Gruppene er åpne for alle uansett religion, verdi- og livssyn.
- Gruppene drives som likemannsarbeid, men ledes av erfarne ledere.

«Selv om jeg ikke betraktet meg som en kirkegjenger, tenkte jeg det ville være godt å komme sammen med andre mennesker i samme situasjon.

Sorggruppa var et godt sted å være. Den bidro til at jeg kom meg videre i livet.»

Enkemann, 68 år



Om du ønsker å være med i en sorggruppe eller har spørsmål så ta kontakt med:

- **Lise Strandberg**, diakon i Sandefjord menighet
Tlf. 95 86 97 86 lise.strandberg@sandefjord.kirken.no
- **Astrid Melås Sandnes**, diakon i Sandar og Vesterøy menigheter
Tlf. 40 14 21 11 astridm.sandnes@sandefjord.kirken.no (permisjon jan-apr 2019)
- **Gunvor Falke**, diakon i Stokke, Skjee og Arnadal menigheter
Tlf. 99 00 94 49 gunvor.falke@sandefjord.kirken.no
- **Thorild Bonden Hanedalen**, diakonimedarbeider i Andebu, Kodal og Høyjord menigheter.
Tlf. 99 22 53 33 thorild.bonden.hanedalen@sandefjord.kirken.no
- **Harald Heggernes**, psykiatrisk sykepleier, Enhet kortvarig psykisk helsehjelp, Sandefjord kommune
Tlf. 90 40 23 08 harald.heggernes@sandefjord.kommune.no

- **Hjemmeside:**

www.kirken.no/sandefjord

DIAKONI OG
OMSORG



Du kan også ta kontakt om du ønsker en samtale etter dødsfall.



Kirkene i Sandefjord i samarbeid med Sandefjord kommune

