

Sorggrupper

Tilbud til etterlatte



Sorg

Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på tap. Sorg kan gi uvante og sterke reaksjoner, og tar ofte lenger tid enn du selv og omgivelsene tror. Sorg kan tappe deg for krefter, gi søvnproblemer, konsentrasjonsvansker og hukommelsesproblemer.

*Lyset du
treng, finst.
-Helge Torvund*



Sorg kan oppleves veldig forskjellig fra person til person:

- 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
- Noen kjenner lettelse
- Noen kan oppleve skyldfølelse og nedtrykthet
- Noen kjenner på stor ensomhet



Støttegrupper for mennesker i sorg

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 diakonene i Stavanger.

- Gruppene er åpne for alle uansett livssyn og kirketilhørighet.
- En gruppe består av 6-8 personer og starter når det er nok påmeldte. Gruppene møtes 8-10 ganger.
- Gruppene settes sammen av deltagere som er i noenlunde samme livssituasjon.
- Alle som deltar har taushetsplikt.
- Tilbudet er gratis.



Tilbud om sorggrupper til etterlatte

Sorggrupper for voksne

I Stavanger har vi tilbud om ulike typer støttegrupper ved sorg:

- Ved tap av ektefelle/samboer
- Ved tap av foreldre/søsken
- Ved tap av barn
- Ved tap som skyldes selvmord, eller rusproblematikk i nær familie

Sorggrupper for barn/ungdom

I Stavanger er det egne støttegrupper for barn og unge som har mistet foreldre eller søsken. Ta kontakt med kirkens servicetorg eller med Helsestasjon og skolehelse-tjenesten på e-post: adm.helsestasjon@stavanger.kommune.no

Henvendelse

Dersom du ønsker en samtale og/eller bli med i en støttegruppe for mennesker i sorg kan du lese mer og melde deg på vår nettside:

kirken.stavanger.no/sorggrupper

For mer informasjon kontakt Kirkens servicetorg
telefon: 51 84 04 00 epost: post.stavanger@kirken.no
Planlagt oppstart 2 ganger i året i mai og november.



DEN NORSKE KIRKE

Flere steder du kan henvende deg

- Landsforeningen for etterlatte ved selvmord LEVE Rogaland
tlf. 477 17 912 leve.no
- Landsforeningen – uventet barnedød
tlf. 22 54 52 00 lub.no
- Pårørendesenteret tlf. 90 90 48 48
parorendesenteret.no
- Vi som har et barn for lite
tlf. 974 12 026 etbarnforlite.no
- Kreftomsorg Rogaland tlf. 51 56 79 90
kreftomsorg.no
- Prestetjenesten v/ sykehusene
tlf. 51 51 80 00 sus.no
- Veiledningssenteret for pårørende
tlf. 22 92 00 00 veiledningssenter.no
- Stavanger bispedømme
tlf. 51 84 62 70 kirken.no/stavanger
- sorggrupper.no