

Få støtte, kunnskap og fellesskap i sorggruppen



Gjennom sju samlinger med ulike tema får du støtte, kunnskap og fellesskap.

Målet med gruppen er å gi deg verktøy og innsikt som kan hjelpe deg med å forstå og håndtere sorgen din, bearbeide sorgreaksjoner, og finne en meningsfull vei videre i livet.

Det blir enkel servering på hvert møte som avholdes på TID Brua

Hvem kan delta?

Målgruppen for gruppen er alle etterlatte som har opplevd tap av en i nær relasjon.

Gruppedeltagerne er personer som trenger veiledning og støtte for å komme videre i sorgarbeidet. Hvis du føler at dette kan være noe for deg, er du hjertelig velkommen til å bli med. Du er ikke alene i sorgen.

Kontaktinformasjon

Ved spørsmål, ta kontakt med:

Diakon i Kirken

Randi Øyhaug

Tlf: [41 01 31 81](tel:41013181)

E-post ro465@kirken.no

Gausdal kommune

Kreftkoordinator

Marie Myklebø

Tlf: [953 66 242](tel:95366242)

E-post marie.myklebo@gausdal.kommune.no

Rådgiver psykisk helse

Roar Moastuen

E-post roar.moastuen@gausdal.kommune.no



GAUSDAL KOMMUNE



GAUSDAL KOMMUNE



Sorggrupper i Gausdal – for deg som har mistet noen

Et samarbeid mellom Gausdal kommune og Kirken

Tema for samlingene

1: Bli kjent

Første gruppemøte er en introduksjon til sorggruppen, hvor vi ønsker å skape en trygg og inkluderende ramme for alle som deltar. Målet for kvelden er at vi blir kjent med hverandre og legger grunnlaget for et godt fellesskap.

2: Hva er sorg?

Sorg kommer til uttrykk på forskjellige måter. Noen sørger stille, andre høyløyt. Noen sørger alene, mens andre vil helst ha trøst av alle. Noen sørger på morgenen og andre sørger på kvelden. Går det an å sørge feil? Hva er normal sorg?

3: Hvordan kan sørgende holde kontakt med nettverket?

Mange opplever at de har veldig mange rundt seg med en gang man har mistet noen. Så kan dette endre seg, og man kan oppleve at fokuset fra omgivelser og nettverk endrer seg tilbake til det som var normalt tidligere. Men livet som etterlatt er ikke lenger normalt.

4: Fra sorg til savn

Savn, lengsel og smerte kan ofte kjennes sterkere etter begravelsen, når hverdagen kommer og det blir mindre oppmerksomhet rundt dødsfallet. Minnene om den som er død er rundt deg på alle kanter, og du skal gjennom høytider, bursdager og andre merkedager for første gang. Mange mener at tiden fra 3 til 9 måneder etter dødsfallet er de tyngste. Det daglige savnet etter den du har mistet kan kjennes overveldende, og det er vanlig å kjenne på ensomhet fordi det er få som forstår hvordan du virkelig har det.

5: Hvordan ivareta livsgleden i sorgen?

Det å savne noen hver dag og nesten hele tiden er både smertefullt og kan være handlingslammende. Denne delen av sorgprosessen kan også vare lenger enn mange tror. Det er derfor viktig å begynne å ta styring på hvor mye tid og rom sorgen skal ta. Kanskje kan det om litt være plass og rom for mer enn sorgen og savnet alene.

6: Hvordan skal vi snakke om sorg?

Døden er en naturlig del av livet, men likevel kan den være vanskelig å snakke om, og kan oppleves både tabubelagt og skremmende. Det er likevel viktig å snakke om hvordan vi har det. Men hvordan snakker vi sammen om det å ha mistet noen? Det er vanskelig å finne de rette ordene og anledningen for når vi skal snakke om sorgen og den vi savner. For mange er det naturlig å snakke med sine nærmeste, mens det for andre kan vanskelig å snakke med de som står dem nær. For noen kan det være lettere å snakke med noen utenfor egen omgangskrets.

7: Hvem kan hjelpe meg utenom de nærmeste?

Alle får råd om å snakke med noen etter et dødsfall. Mens noen snakker best med de nærmeste, synes andre det er bedre å få hjelp fra utenforstående. Her får du tips til hvilke andre hjelpere som finnes.