

Tilbudene er gratis. Det stilles ingen krav til kirkelig tilknytning eller tro, og sorggruppelederne har taushetsplikt.

Hovedansvarlig for sorggruppene er diakonene i Den norske kirke i Kristiansand. Deltakere fra andre kommuner er også velkommen.

**For informasjon og påmelding,
ta kontakt:**

**Tone Benestad
(diakon i Lund kirke),**

Tlf.: 38 19 68 71

Mail:

**tone.benestad@kristiansand.
kommune.no.**

Du kan også ta kontakt med din lokale kirke for påmelding.

Flere opplysninger finner du på

SORG OG OMSORG
Diakonene i Den norske kirke
i Kristiansand
Tlf: 38 19 68 71
www.kristiansand.kirken.no

INVITASJON TIL SORGGRUPPE



*“EN DAG ER NOK FOR ET
LIVSLANGT MINNE. DITT ANSIKT
FOR EN EVIGHET. JEG GLEMMER
DET ALDRI.”*

Lars Bjørklund



Å sørge er å reagere naturlig på et tap. Sorgen bærer i seg smerten over at noe har tatt slutt. Fortvilelsen over at det er ingen vei tilbake. Samtidig bærer vi fortiden med oss inn i fremtiden. Den følger oss videre, gjennom savnet og smerten.

Å jobbe med sorgen sin handler ikke om å legge den bak seg, men å innlemme den i livet. Vi har tro på og erfaring med at det å være med i en sorggruppe hjelper mange. Det gir en opplevelse av ikke å være alene og av å være normal. Mange som opplever sorg for første gang tror at det er noe galt med dem, at de ikke reagerer og sørger slik de burde. Nettopp da kan det gjøre godt å kjenne fellesskap med andre som erfarer eller har erfart sorg.

En sorggruppe er verken terapi eller et forsøk på å gi råd. Det er en gruppe hvor vi gjennom samtaler forsøker å hjelpe hverandre et steg videre. Det gjør vi gjennom å lytte til hverandres fortellinger og opplevelser. De er ulike, slik vi som mennesker også er ulike. Men vi vet at for de aller fleste tar sorgen tid og krefter. I sorggrupper får du mulighet til å hjelpe deg selv og andre.

Oppstart av sorggrupper foregår kontinuerlig. Vi starter en gruppe når det er 5-8 deltakere som vi tror vil passe sammen ut fra alder og type sorg. Gruppen er lukket, slik at tryggheten og åpenheten som oppstår ivaretas. En sorggruppe har to gruppeledere, og gruppen møtes som regel 10 ganger.

Sorgen må gå opp i det som vil videre.

Bjørnstjerne Bjørnson

*Du kan ikke hindre sorgens
fugler i å fly over ditt hode,
men du kan hindre dem i å
bygge rede i ditt hår.*

Kinesisk ordtak

I en sorggruppe snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Sorgen har mange kjennetegn, blant annet sjokk, savn, angst, søvnmangel, sinne, skyldfølelser eller følelsesmessig utladning. Dette er naturlige reaksjoner. Det finnes ingen fasit på hva som er den rette måten å sørge på, ei eller noe kart som viser den letteste veien. Målet med en sorggruppe er at du skal finne *din* vei gjennom *din* sorg.

**Vi vil gjerne følge
deg et stykke på
veien.**