

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



Hovedansvarlig for temakvelden om sorg og sorggrupper er diakonene i Den norske kirke i Kristiansand. Du kan ta kontakt med soknediakon Mette Brammer Stoveland i Vågsbygd kirke på tlf. 38 19 68 31. Påmelding kan også skje til menighetskontoret i din menighet. Flere opplysninger finner du på www.kristiansand.kirken.no

Tilbudene er gratis.

Det stilles ingen krav til kirkelig tilknytning eller tro.

Vi har taushetsplikt.

Teksten i denne brosjyren er skrevet av Kristin Sukke Gautestad, diakon i Sander menighet, Sandefjord.


www.allegro.no



Sorgen må gå
opp i det som
vil videre.

Bjørnstjerne Bjørnson

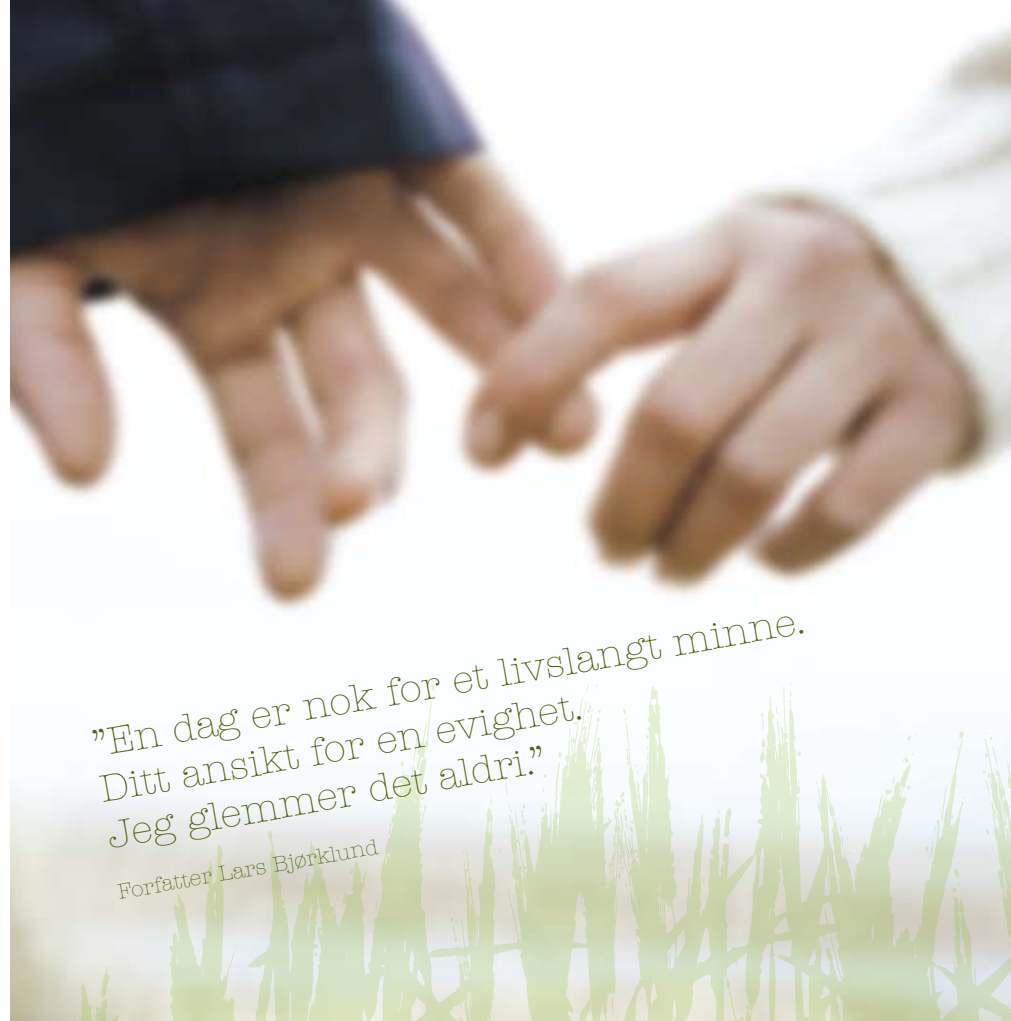
Invitasjon til sorggrupper
og temakvelder om sorg.



Å oppleve sorg er å reagere naturlig på at noen du var glad i er borte. 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. Kjærligheten opphører ikke. 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. Her og nå. Vi har tro på og erfaring for at det å være med i en sorggruppe hjelper mange. Det gir en opplevelse av å ikke 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. Dette kan være fordi sorgprosessens ulike faser er ukjente, de nye følelsene som dukker opp er fremmede og symptomene i kroppen uforståelige. Vi tror det er nyttig, godt og viktig å kjenne til de ulike fasene, for å finne en vei gjennom sorgens landskap.

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 er ulike. Men vi vet at for alle tar sorgen tid og krefter. Den er et oppgjør med noe som er over. I denne prosessen kan det gjøre godt å kjenne fellesskap med andre som erfarer eller har erfart sorg. Gjennom sorggrupper og temakvelder om sorg, får du mulighet til å hjelpe deg selv og andre.



*”En dag er nok for et livslangt minne.
Ditt ansikt for en evighet.
Jeg glemmer det aldri.”*

Forfatter Lars Bjørklund



Velkommen

Temakvelder om sorg arrangeres hvert år i slutten av oktober. Samlingene annonseres i Fædrelandsvennen. Ved henvendelse til Kirkens servicetorg tlf. 38 19 68 00, kan du få greie på datoen. Temakvelden er et åpent tilbud uten påmelding.

Oppstart av **sorggrupper** foregår kontinuerlig. Vi starter en gruppe når det er 6-10 deltagere som har et naturlig fellesskap til hverandre, og som vi tror vil passe sammen. Da lukkes gruppen, slik at tryggheten og åpenheten som oppstår, kan bevares. Sorggruppene har to gruppeledere, og gruppen møtes 10 ganger arrangert av dem.

I gruppene snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Sorgens prosess går gjennom ulike faser. Disse fasene kan være sjokk, savn, angst, søvnmangel, sinne, skyldfølelse eller følelsesmessig utladning. Dette er naturlige sorgreaksjoner. Det finnes ingen fasit på hva som er den rette sorgen, eller noe kart som viser den letteste veien gjennom den. Målet med sorggruppene er at du skal finne din vei gjennom din sorg.

Vi vil gjerne følge deg et stykke på veien.