

OM SORG

Å miste ein person som står oss nær, fører med seg sorg. Sorg er ein naturleg og sunn reaksjon på tapet av den som har gått bort.

Sorg er personleg og individuell, og ulike reaksjonar kan melde seg i kjensler, tankar, kroppen og i endra handlingsmønster.

Det finst inga oppskrift på sorgreaksjonar, men mange opplever noko av følgjande:

- å bli trøyttare
- bli meir aktiv
- få konsentrasjonsvanskar
- gløyme lettare
- kjenne på einsemd
- miste interesse for ting
- bli meir nærtakande eller irritabel

Sorg tek tid og må gjennomlevast. Vi snakkar om eit sorgarbeid, ein prosess vi går igjennom som tek på kreftene og går gjerne i bølger. Sjølv etter månadar og år må vi vere innstilte på å gje sorga rom. Sorg handlar ikkje om å bli ferdig med, men om å innlemme også denne erfaringa i livet.



OM INNHALDET I SORGGRUPPE

Ei tid etter tapet opplever mange at det kan vere godt å treffe andre som har gått og går gjennom noko av det same.

Kyrkja i Gloppen ønskjer å vere til hjelp for dei som opplever sorg, og gjev tilbod om deltaking i sorggruppe. Det er ei samtalegruppe der ein kan få setje ord på tankar, kjensler og reaksjonar som ein kjenner på etter å ha mista ein nærstående person.

Ein kan dele gode minne, få snakke om noko av det som har vore, om det ein saknar eller opplever vondt og vanskeleg, og kva ein ønskjer for livet framover.

Slik kan ein finne styrke til å gå vidare med tapet ein har lidd, og få vere til støtte og hjelp for kvarandre.

Ein del uttrykker sorga mest gjennom å snakke, for andre kan det vere lettare å la sorga få utløp gjennom ulike aktivitetar. I nokre av samlingane kan det bli brukt enkle aktivitetar som hjelp til å uttrykke sorga, som teikne- og skriveoppgåver, lage «minneboks» osv. Dette skjer i samråd med gruppa.

LEIING AV GRUPPENE

Gruppene blir leia av Ingebjørg I. Fure, diakon i Gloppen. Ho har teke vidareutdanning i Sorgstøttarbeid ved VID hausten 2022 – våren 2023, der sorggruppe-leiing har vore eit av delemna. I dei fleste gruppene er det òg ein med-leiar med relevant erfaring.

«Uten kjærlighet er det ingen å sørge over. Jeg sørger, altså elsket jeg. Jeg sørger over det gode som ikke er mer. Men jeg sørger også over det gode som ikke ble.»

Jostein Ørum, i «Kjærlighetsarr».



OM GRUPPENE

- ❖ Ei gruppe har 4-7 deltakarar.
- ❖ Gruppene blir sett saman ut ifrå noko lunde lik livssituasjon, så langt det er mogleg.
- ❖ Gruppa baserer seg på gjensidig teieplikt – det legg grunnlaget for eit trygt fellesskap.
- ❖ Den enkelte vel sjølv kor mykje ein vil dele.
- ❖ Kvar samling varer ca. 1 ½ t, og talet på samlingar er gjerne 6 - 8 gongar. Samlingane har faste rammer.
- ❖ Tilbodet er for alle uavhengig av livssyn, og gruppa er gratis.
- ❖ Sorggruppe byggjer på «hjelp til sjølvhjelp»-prinsipp: ein hjelper kvarandre med å finne ressursar for å handtere sorga.
- ❖ Tidlegare deltakarar uttrykkjer å få nytte og hjelp av sorggruppa.

KONTAKT

Vil du delta i ei sorggruppe eller ønskjer meir info, kan du kontakte diakonen.

Det blir gjeve tilbod om sorggruppe éin til to gongar i året. Sjå heimesida www.gloppen.kyrkja.no for nærare informasjon om påmeldingsfrist og oppstart, eller ta kontakt.

Nokre ønskjer heller samtale på tomannshand enn å delta i sorggruppe. Både prestane og diakonen kan kontaktast for samtaler.

Kontaktinfo:

Ingebjørg Isane Fure diakon
966 18 048
ingebjorg.fure@gloppen.kyrkja.no

Vidar Bjotveit sokneprest
958 80 030
vidar.bjotveit@gloppen.kyrkja.no

Tore Myklebust sokneprest
456 01 260
tore.myklebust@gloppen.kyrkja.no



DEN NORSKE KYRKJA
Kyrkja i Gloppen

Rom for SORG

SORGGRUPPE



Eit tilbod til dei som har mista nokon nærstående

frå Kyrkja i Gloppen