

## 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 sorg-reaksjonar, 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.

*«Uten kjærlyghet 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, «Kjærlyghetsarr».

## Sorg

*Eit landskap å vandre i  
som ein ikkje har valt sjølv.*

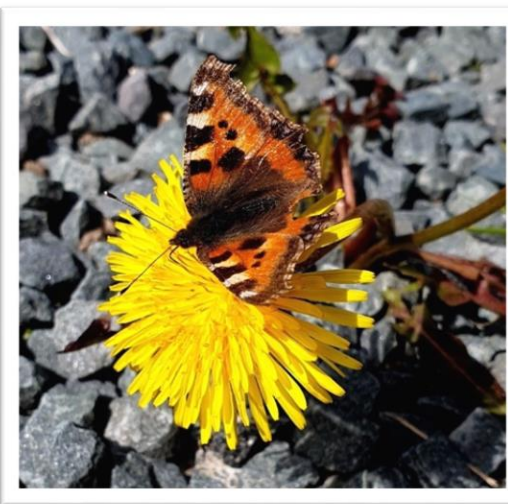
*Du må få gå i ditt tempo på din veg.*

*Du er ikkje svak om du deler det du ber  
på, det er styrke å vere ærleg.*

*Saman med nokon kan det vere lettare  
å sjå at det også i landskap av tap og sorg  
kan vekse spirar av håp og liv.*

*Utdrag av eit dikt som ligg*

*www.gloppen.kyrkja.no under Sorggruppe*



## OM GRUPPENE

- ❖ Ei gruppe har 3-7 deltakarar.
- ❖ Gruppene blir sett saman ut ifrå noko lunde lik livssituasjon.
- ❖ Grappa 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.
- ❖ Gruppene blir leia av diakonen i Gloppen, saman med ein medleiar. Begge har erfaring med leiing av sorggruppe.
- ❖ Smittevernreglar blir fylgde.

## KONTAKT

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

Det blir gjeve tilbod om sorggruppe ca. to gongar i året. Påmeldingsfrist hausten 2021: 8. september. Oppstart: månadsskiftet september- oktober. Info ligg òg på [www.gloppen.kyrkja.no](http://www.gloppen.kyrkja.no)

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](mailto:ingebjorg.fure@gloppen.kyrkja.no)

Vidar Bjotveit                                sokneprest  
958 80 030  
[vidar.bjotveit@gloppen.kyrkja.no](mailto:vidar.bjotveit@gloppen.kyrkja.no)

Tore Myklebust                                sokneprest  
456 01 260  
[tore.myklebust@gloppen.kyrkja.no](mailto: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