

*Vi ønsker deg velkommen til sorggrupper*

*for voksne på Nordmøre*

# **FOR DEG SOM HAR MISTET NOEN DU ER GLAD I**



# VI HAR BEHOV FOR HVERANDRE



Mange har opplevd å miste en de var glad i. I noen situasjoner er dette ekstra vanskelig. Mange føler seg alene om sorgen, derfor kan det være godt å komme sammen med andre som har opplevd noe av det samme.

Sorgen er ingen sykdom, men den kan gjøre forferdelig vondt. Sorgen kan sette i gang tanker, følelser og væremåter som virker ubegripelige, fremmede, rare eller skremmende. Sorg er ikke bare tårer som renner nedover et kinn.

Det er normalt å få reaksjoner etter et dødsfall.

Du kan føle deg veldig trett. Eller alene.

Det kan være vanskelig å følge med på skole eller arbeid. Kanskje blir du lettere såret over noe andre sier eller gjør. Eller for noe de ikke sier eller gjør.

Det går over, men det tar tid. Mye lenger tid enn du og andre tror.

Derfor er det mange som tror de reagerer galt eller unormalt, og at de ikke er sterke nok.

Sorggruppen er en plass man kan dele følelser og uttrykke sin sorg sammen med noen som "virkelig forstår", og de vonde opplevelsene anerkjennes og får plass.

Man kan både gi og få gode råd og informasjon, og det kan også gi livsmot og håp ved at man ser og hører at det er mulig å komme videre i livet etter dødsfall.

# Hjelp til å leve med sorg – sorggrupper

## Sorggruppe er for deg som:

- Opplever sorg etter å ha mistet et menneske som stod deg nær
- Ønsker å møte andre som er i samme situasjon
- Vil lære mer om hvordan du kan leve med sorgen

## Tema:

- Sorgreaksjoner
- Ensomhet
- Ressurser
- Identitet
- Mestring
- Fremtiden
- Sorg og minner

## Sorggruppe for voksne 2020

### Tid:

Vi regner med oppstart på nyåret 2020. 7 samlinger med ca 3-4 uker mellom hver. Første samling får de som melder seg på invitasjon til, og så bestemmer gruppa samlet videre samlingsdatoer.

### Sted:

Det er ikke bestemt enda. Tidligere har både sykehuset og kirken vært brukt. En av gruppelederne kommer til å stå i døra første gangen og vise vei.

Det er gratis å være med i sorggruppe.

**Gruppeledere:** Tidligere har det vært prest, sykehusdiakon, menighetsdiakon og ansatt ved Lærings og mestringssenteret ved sykehuset.

*Hjertelig velkommen!*



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

Toril Elin Krakeli Holm, sykehusdiakon;  
tlf.: 71121122 / 47024810  
e-post: [Toril.Elin.Krakeli.Holm@helse-mr.no](mailto:Toril.Elin.Krakeli.Holm@helse-mr.no)

Tormod Sikkeland, sokneprest Kristiansund menighet;  
tlf.: 71575283 / 95014805  
e-post: [tormod.sikkeland@kristiansund.kommune.no](mailto:tormod.sikkeland@kristiansund.kommune.no)

Toril Kvisvik, Lærings- og mestringssenteret, Helse Møre og Romsdal,  
tlf.: 71120999 / 95781432  
e-post: [Toril.Kvisvik@helse-mr.no](mailto:Toril.Kvisvik@helse-mr.no)

Dette er et samarbeid mellom Helse Møre og Romsdal HF, Den Norske Kirke og Kristiansund kommune.