

Velkommen til sorggruppe



*Min sorg er en svart fugl
fredløst på flukt under vinterlig øde himler.*

*Men stundom –
når fuglen stiger høgt nok
– skinner vingene gyllent
i skjær av en sol
som er under horisonten.*

Hans Børli



DEN NORSKE KIRKE

Sorg

Sorg er en naturlig reaksjon på tap.

Sorgarbeid handler ikke om å legge sorgen bak seg, men å innlemme den i livet.

Sorg påvirker både tanker, følelser og kropp. Hvor lenge en sorg varer og hvordan man kjenner den, varierer fra person til person.

I en sorggruppe snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss.



*Da du gikk inn
Bak dødens port
ble jeg tvunget tilbake til livet.
Nå er jeg her
Sammen med menneskene
alene med minnene
om det vi engang eide.*
Eyvind Skeie

Sorggruppe

Dette er grupper hvor den enkelte kan dele tanker og følelser omkring egen sorg – og samtidig lytte til andres erfaringer.

Hver enkelt bestemmer selv hva og hvor mye han eller hun vil dele.

I gruppen forventer vi at alle viser respekt og varsomhet for hverandres sårbare livssituasjon.

Gruppene organiseres av diakonene i Barbu, Grimstad og Froland

- Gruppene har to ledere som både har kunnskap om og erfaring med sorg og gruppeledelse.
- Gruppene er åpne for alle uansett religion, verdi- og livssyn.
- En gruppe består av 6 -8 personer og møtes 8- 10 ganger.
- Gruppene settes sammen av deltagere som er i noenlunde samme livssituasjon.
- Gruppene møtes på fast sted.
- Nye grupper startes opp når det har meldt seg 6- 8 deltagere.
- Alle som deltar, har taushetsplikt.
- Tilbudet er gratis.

Tema i sorggruppen

- Sorg
- Savn og minner
- Møte med døden og avskjeden
- Hvordan sorg påvirker følelse, tanker og minner
- Sorgens konsekvenser i kroppen
- Hvordan sorg påvirker familie og nettverk
- Praktiske utfordringer
- Identitetsforandringer etter tap
- Arbeid og fritid
- Livssyn
- Sorg som din livserfaring



Ansvarlig for sorggruppene er diakonene i Den norske kirke i Arendal og Froland. Deltakere fra andre kommuner er også velkommen.

For mer informasjon og påmelding, kontakt:

Anita Johnsen Våge, diakon i Barbu menighet

Tlf: 977 16 469 / epost: anita.johnsen.vage@agderkirken.no



Marie Kvalbein-Olsen, kateket i Froland menighet

Tlf: 993 82 792/epost: marie.kvalbein-olsen@agderkirken.no

