

Har du mistet en av dine nærmeste, og trenger  
noen å snakke med?

## Velkommen til sorggruppe for voksne i Hustadvika



Tilbudet er åpent for alle uavhengig av kulturell tilknytning,  
tro eller livssyn.



Hustadvika  
kommune



DEN NORSKE KIRKE  
Kirka i Hustadvika

# VI HAR BEHOV FOR HVERANDRE



Foto: DnK ressursbanken

Mange har opplevd å miste en de var glad i, eller hadde en relasjon til. 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.

Sorg er ingen sykdom, men den kan gjøre veldig vondt.

Sorgen kan sette i gang tanker, følelser og væremåter som virker 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 blir bedre, men det tar tid – mer tid enn mange er klar over.

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 tanker og uttrykke sin sorg sammen med noen som kan forstå litt mer, 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 å ha mistet noen.

# Hjelp til å leve med sorg – sorggruppe

## **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:**

Her er noen av temaene som vi vil snakke sammen om. Gruppeleder kan ha en innledning og det er mulig å lytte og dele om det du kjenner deg igjen i. Alle som er med i sorggruppa har taushetsplikt. Det skal være trygt å være med i gruppa.

- Sorgreaksjoner
- Sorg og minner
- Begravelse/Minneseremoni
- Ensomhet
- Ressurser
- Identitet
- Mestring
- Fremtiden

## **Sorggruppe for voksne 2026**

### **Tid:**

Oppstart så snart det er nok påmeldte, vi ønsker fra 5-8 personer pr gruppe. Det blir 8 samlinger med ca. 2 uker mellom hver. Første samling får de som melder seg på invitasjon til, og så bestemmer gruppa samlet videre samlingsdatoer.

### **Sted:**

Elnesvågen eller Eide, info om lokale kommer. Ta kontakt hvis du har utfordringer med å komme deg. En av gruppelederne kommer til å stå i døra første gangen og ta imot.

**Gratis:** Det er gratis å være med i sorggruppe.

**Gruppeledere:** Marry Holsbøvåg, psykiatrisk sykepleier og Toril Holm, sykepleier og diakon.

Du får tilbud om en forhåndssamtale for å kunne stille spørsmål og avklare forventninger. **Før mer informasjon og påmelding, ta kontakt med:**

Toril Elin Krakeli Holm, diakon i Hustadvika

tlf.: 712 66 670/ 905 22 434

e-post: [th799@kirken.no](mailto:th799@kirken.no)

## **Kinesisk visdomsord om sorg:**

Sorg er som en trekant  
som dreier rundt i hjertet med spisser som risper.

Det gjør vondt, forferdelig vondt  
til trekantenes spisser er avslitt  
og det bare er en kule igjen,  
som glir rundt uten smerte.

Sorg er en prosess som tar tid -

Hvordan prosessen er  
beror på hva vi har mistet,  
hvilke ressurser vi selv har  
og hvilken støtte vi mottar fra omgivelsene våre.

Men når gleden over det du har hatt,  
overskygger savnet av det du har mistet,  
når du vet at du aldri  
ville unnvært det du har tapt,  
selv om du var klar over  
at du en gang kanskje måtte gi slipp på det,  
da er trekantens spisser avslitt  
og kulen blir en skatt i ditt hjerte.