

Kontaktinformasjon for spørsmål og påmelding

Pr. september 2020

Diakon i Brønnøy leder og koordinerer arbeidet med sorggruppe(r).
Ta gjerne direkte kontakt hit, selv om du skulle være bosatt utenfor soknet.
Ansatte i andre menigheter vil ellers også formidle din kontakt til Brønnøy.

Brønnøy, Velfjord og Tosen menigheter:

Kontakt: diakon Gry Netland-Ebbesen 75009550
gry.n.ebbesen@bronnøykirke.no

Sømna menighet:

Kontakt: sokneprest Heidi Frich Andersen 90403458 / 41145131
post@somna-kirke.no

Bindal menighet:

Kontakt: sokneprest Gjøa Kristine Aanderaa 91697025
soknepresten@bindal.kommune.no

Vevelstad menighet:

Kontakt: Kirkeverge Jan Kristiansen 75037324 / 97874646
jan.kristiansen@bronnøykirke.no

Vega menighet:

Kontakt: sokneprest Caroline Hauglid-Formo 75035007 / 41543752
vega.sokneprest@gmail.com

Finn din menighet på www.kirken.no

Kirkens SOS tlf. 22 40 00 40

<http://www.sorggrupper.no/>

Sorggrupper ved dødsfall



Noen å dele sorgen med



DEN NORSKE KIRKE

Menighetene i Sør-Helgeland prosti

Noen å snakke med

En tid etter tapet kan det være godt å ha noen å snakke med om det som har skjedd, og om reaksjoner før og etter dødsfallet. Ofte er det godt å snakke med noen som står i en liknende situasjon.

Sorggrupper arrangeres gjerne som samtale-/likemannsgrupper i regi av menigheter (Den norske kirke) og/eller andre ideelle organisasjoner.

Sorgens mange spørsmål og uttrykksmåter

Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på tap av noen vi er glade i. Den kan gi uvante og sterke reaksjoner, og vi kan gå med mange spørsmål.

- Har jeg for mange / for få følelser?
- Hvor lenge «skal» jeg sørge?
- Hva er «normal» sorg?

Det finnes tusen spørsmål uten enkle svar, fordi vi mennesker møter tapserfaringene på ulike vis. Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på. En viktig del av sorgarbeidet, er å holde bildet av den man har mistet, levende. Det som vil være felles for alle er at vi bærer med oss tapserfaringene videre i livet.

Sorg uttrykkes ulikt. Noen gråter lite, andre mye. Noen blir sintere og/eller reddere enn vanlig. Noen blir veldig aktive, andre vil helst bare sove. Noen vil helst slippe å snakke og være alene, mens andre snakker om tapet til alle. Noen mister matlysten, andre spiser mer enn vanlig.

Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygges psykiske plager. Den betyr hardt følelsesmessig og mentalt arbeid, og tapper oss gjerne for mye krefter. Kanskje opplever vi konsentrasjons- og hukommelsesvansker, eller søvnproblemer og tretthet, ensomhetsfølelse, eller å miste interessen for det som før var spennende, hyggelig og morsomt. Kanskje blir vi mer sårbare, nærtakende og/eller irritable enn ellers, både overfor det andre sier og gjør, - og det de ikke sier og gjør.

Sorg tar tid. Gjerne lengre tid enn vi selv og omgivelsene tror.

Sorggrupper i kirkelig regi

Den norske kirke i Brønnøy tilbyr sorggruppe(r) til voksne (over 18) bosatt på Sør-Helgeland. Vi har kontakt med og samarbeider etter behov med de andre menighetene i Sør-Helgeland prosti.

Gruppene er åpne for alle, uansett verdi- og livssyn. I første rekke favner tilbudet i disse gruppene etterlatte som har mistet nærstående personer ved dødsfall. Hensikten er at deltakerne skal kunne dele sin sorg og lytte til hverandre, og på den måten være til gjensidig hjelp og støtte.

Tilbudet er kontinuerlig, slik at det er mulig å komme som ny inn i en eksisterende gruppe stort sett ved behov. Det vil være regelmessige samlinger etter behov hos gruppedeltakerne 1-2 ganger pr måned. En gruppe kan gjerne bestå av rundt 3-8 personer. De fleste som deltar i sorggruppe opplever at det er hensiktsmessig og fint å delta i gruppe rundt et halvt til et års tid.

Gruppen(e) ledes av personer med egenerfaring med sorg og/eller erfaring fra å møte andre i sorg. Alle som deltar forplikter seg på et taushetsløfte. Tilbudet er gratis. Samlingene vil være i egnede lokaler i Brønnøysund.

