



**Kirkens tilbud
til etterlatte**

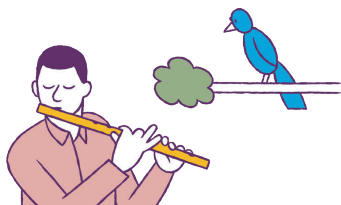


Førstehjelp ved sorg

Det er tungt å være alene i sorgen. Sorg er smertefullt, men ofte kan sorgen bli mer utholdelig når den deles. Kirken har lang erfaring i å møte og støtte sørgende. Vi vet også at det å dele med andre i en tilsvarende situasjon kan gi god hjelp.

Sorg:

- er en naturlig og sunn reaksjon på tap
- kan gi uvante og sterke reaksjoner
- tar ofte lenger tid enn du selv og omgivelsene tror
- kan tappe deg for krefter
- kan gi søvnproblem, konsentrasjonsvansker og hukommelsesproblem
- kan uttrykkes svært forskjellig, noen;
 - gråter mye, andre lite
 - blir mer sinte og/eller mer redde enn ellers
 - blir veldig aktive, andre vil helst bare sove
 - snakker om tapet til alle, andre vil helst være alene og slippe å snakke
 - mister matlysten, andre spiser mer enn ellers
 - kjenner lettelse
 - kan oppleve skyldfølelse og nedtrykthet
 - kjenner på stor ensomhet



LEVE VIDERE-gruppe

Dette er grupper hvor du kan dele tanker og følelser omkring egen sorg - og samtidig lytte til andres erfaringer. Du bestemmer selv hva og hvor mye du vil dele. I sorggruppen forventer vi at alle viser respekt og varsomhet for hverandres sårbare livssituasjon.

Gruppen har ledere som har erfaring med og kunnskap om sorg. Gruppen er livssynsnøytral, gratis å være med på, og er et samarbeid mellom Lindrende enhet på Skinnarberga og kirkene i Kongsberg og Jondalen. Det er påmelding til gruppen fortløpende og ny gruppe startes opp når det er mange nok påmeldte (5-6 personer). Man melder seg på til diakon Inger-Johanne Frogh.



LIVET ETTER-gruppe

Dette er et gruppetilbud der man kan komme sammen med andre i tilsvarende situasjon. Man behøver ikke å melde seg på, og man kan være med så mange ganger man har behov for. Dette er et tilbud kirken i Kongsberg har sammen med Kongsberg kommune, Kongsberg sykehus og frivillige. Det er samlinger på Pusterommet på Kongsberg sykehus den andre onsdagen i måneden fra januar til juni og september til desember.

Det er ikke alltid det passer å være med i en gruppe. Da har vi flere ansatte i kirkene i Kongsberg som kan kontaktes for en samtale. Vi er ingen terapeuter, men en medvandrer i den perioden det er behov for det. Vi kan møtes inne eller ute, på e-post eller telefon, alt etter hva som passer ditt behov best.



DEN NORSKE KIRKE

Kirken i Kongsberg og Sandsvær

Nyttig kontaktinformasjon

Diakon i Kongsberg og Jondalen: Inger-Johanne Frogh
92 25 96 93 • inger-johanne.frogh@kongsberg.kommune.no

Prest i Kongsberg og Jondalen: Reidar Aasbø
90 97 66 72 • reidar.aasbo@kongsberg.kommune.no

Prest i Kongsberg og Jondalen: Christen Christensen
92 45 11 33 • christen.christensen@kongsberg.kommune.no

Prest i Kongsberg og Jondalen: Trude Kristin Flåte
92256948 • trude.kristin.flate@kongsberg.kommune.no

Prest i Hedenstad: Just Salvesen
95 14 73 78 • just.salvesen@kongsberg.kommune.no

Prest i Efteløt, Komnes og Tuft: Ann-Kristin Halle
93 06 91 02 • ann.kristin.halle@kongsberg.kommune.no

www.kirken.no/kongsberg

Andre steder du kan henvende deg:

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, LEVE
22 36 17 00 • www.levenorge.no

Landsforeningen - uventet barnedød
22 54 52 00 • www.lub.no

Vi som har et barn for lite
97 41 20 26 • www.etbarnforlite.no

Kirkens SOS
22 40 00 40 • www.kirkens-sos.no
(døgnåpen krisetelefon)

Mental Helse
116 123 • www.mentalhelse.no