

## SORGGRUPPER KRISTIANSAND

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

For informasjon og påmelding kontakt:  
Inger Johanne Bolstad (rådgiver diakoni)  
Tlf. 38 19 69 90/ 450 22 988  
Inger.johanne.bolstad@kristiansand.kommune.no

Du kan også ta kontakt med din lokale kirke for påmelding.

Diakonene i Den norske kirke i Kristiansand  
Tlf. 38196990

[www.kristiansand.kirken.no](http://www.kristiansand.kirken.no)



*Vi vil gjerne følge deg et stykke på veien!*

## ANDRE SORGGRUPPETILBUD I KRISTIANSAND

### Sorggrupper for barn og unge som har mistet søsken eller foreldre, 10-12 år og 13-15 år

Familiens hus øst 38 07 59 80  
Kontakt: Birgit Senumstad  
tlf. 928 52 098  
Birgit.senumstad@kristiansand.kommune.no

### Sorggruppe for ungdom, 16-20 år

Samarbeid med KUP (Kirkens ungdomsprosjekt)  
Kontakt: Diakon Vågsbygd Arild Tjørve  
tlf. 905 81 956  
Arild.tjorve@kristiansand.kommune.no

### Samtalegruppe ved samlivsbrudd

Kontakt: Diakon Domkirken Silje Wik Vesterfjell  
tlf. 992 94 604  
Silje.wik.vesterfjell@kristiansand.kommune.no

### Sorggruppe for etterlatte ved selvmord

Drop-in Kristiansand  
Kontakt: Nina Tanggaard Lomeland  
tlf. 481 38 468  
nina.tanggaard.lomeland@kristiansand.kommune.no

Mer om de ulike sorggruppetilbud her:  
[www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)



**DEN NORSKE KIRKE**  
Sorggrupper Kristiansand

## 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

## SORG

Sorg er en naturlig reaksjon på et 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.

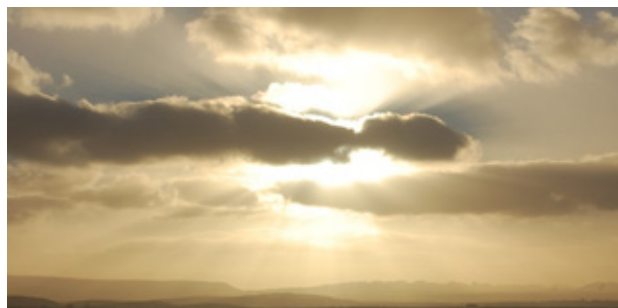
I en sorggruppe snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss.

*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

## 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



## 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 Kristiansand.

- Gruppene har to ledere som har kunnskap om og erfaring med sorg og gruppeledelse
- Gruppene følger et faglig opplegg fra Sorg støttesenteret på A-hus
- 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 5 -8 deltagere
- Alle som deltar har taushetsplikt
- Tilbudet er gratis