

# Oppstart sorggruppe for voksne pårørende etter selvmord og ulykker.

Samlingane vert i **Valen kyrkje**. Torsdagar ein gong pr. månad kl. 18-20. Påmelding seinast torsdag 9. jan 2025. Det er sett opp 8 sorggruppe samlingar:

## Oppstart i januar 2025 (dersom nok påmelde)

### Tema på samlingane:

- Bli kjent. Sorg og start på gruppeprosessen.
- Minner og sagn.
- Korleis er din sorg?
- Høgtider og merkedagar.
- Korleis påverkar sorga familien og kvardagen?
- Skyld, skam og sinne.
- Gruppa si samling. Identitetsforandringar.
- Sorg som din livserfaring, og vegen vidare.

Sorg og store tap gjer noko med oss. Ei sorggruppe gjev støtte og fellesskap. Det er viktig for heling å kjenna tilknytning til andre menneske. Vi har ulike meistringsstrategiar og vi ynskjer å fremme desse.

Ei **sorggruppe** er ein møtestad der pårørende kan treffe andre «i liknande situasjon». Prata om det ein har opplevd og den ein har mista, utveksla erfaringar, råd og informasjon om korleis ein kan handtera situasjonen, og ventilera reaksjonar og utfordringar saman med andre som forstår ein. Sorggruppa kan gje livsmot og håp ved at ein ser og høyrer at det er mogeleg å komma vidare i livet etter å ha mista nokon av sine kjære.

**Påmelding:** Seinast torsdag 9. januar. Påmelding på telefon 90531910 (ikkje SMS), [www.kvinnherad.kyrkja.no](http://www.kvinnherad.kyrkja.no) eller epost [post.kyrkja@kvinnherad.kommune.no](mailto:post.kyrkja@kvinnherad.kommune.no)

### Sorggruppeleiarar er

Kjersti Brakestad Boge tlf.95262022  
og Ingunn Koløy tlf.47622519.

Ta gjerne kontakt ved spørsmål.