

Sorggruppe for enker, enkemenn og tap ved død av livspartner.

Møtes ein gong pr. månad., 8 sorggruppe-samlingar:

Oppstart torsdag 17. oktober 2024

Samlingane vert på vekedagar kl. 11-13

Tilbodet er gratis.

1. samling - torsdag 17. oktober

Bli kjent, sorg og start på gruppeprosessen.

2. samling - tysdag 5. november

- Minner og sakn.

3. samling

- Møte med døden og avskjed.

4. samling

Korleis sorga påverkar følelsar, tankar og åtferd.

5. samling

- Sorgas konsekvensar i kroppen.

6. samling

- Korleis har sorga forandra meg og min familie.

7. samling

- Identitetsforandringar etter tap.

8. samling

- Sorg som livserfaring og vegen vidare.



Samlingane vert i **Valen kyrkje**

éin tysdag i månaden kl. 11.00 - 13.00

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

*Ei **sorggruppe** er ein møtestad der pårørande 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 onsdag 16. oktober. Påmelding på telefon 90531910 (ikkje SMS), www.kvinnherad.kyrkja.no eller epost post.kyrkja@kvinnherad.kommune.no

Sorggruppeleiarar er

Diakonimedarbeidar Ingunn Koløy tlf. 47622519

og Aslaug Hellesøy tlf. 99518579. Ta kontakt for spørsmål.