



**«Det finnes ingen oppskrift
på sorgreaksjoner»**

Når er det møter med sorgruppen?

Oppstart av sorggruppe to ganger i året - vår / høst

Kirkestua, Myre kirke
Tirsdager kl. 18:00 - 19:30

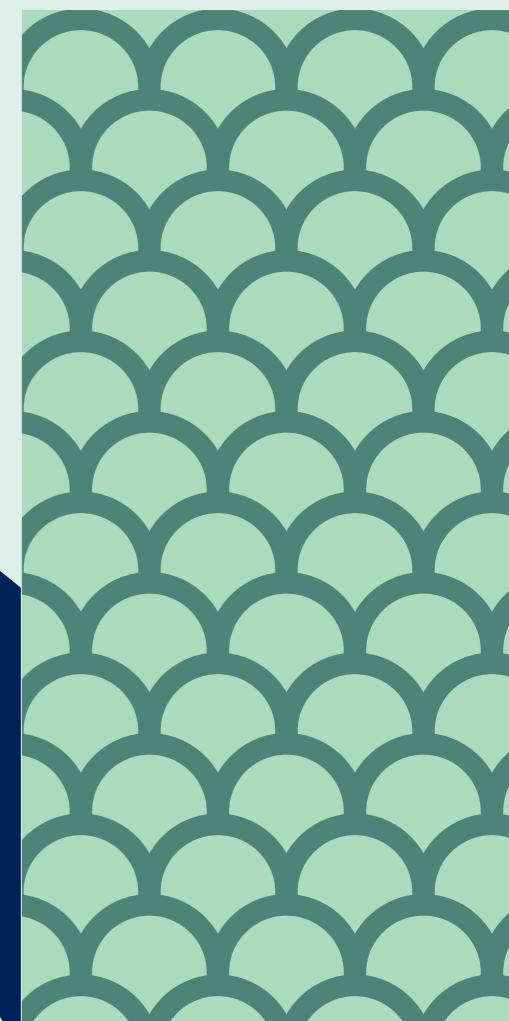
Kontakt:

Sogneprest
Gry Anbeth Åland
Tlf: 90 73 84 70
gryaland@gmail.com

Kreftsykepleier
Anita Hagerup
Tlf: 48 23 66 28

Sorggruppe i Øksnes

Lev videre - Sorg og omsorg



“En tid etter tapet, vil de aller fleste oppleve det godt å treffe andre som har vært gjennom noe av det samme.”



Har du mistet noen av dine nære?

Vi opplever sorg ved dødsfall, skilsmisser, sykdom, vold i hjemmet, arbeidsløshet med mer.

Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på et tap av noe eller noen som du er glad i. Du kan være trygg på at den måten du reagerer på er naturlig for akkurat deg. Sorg er hardt arbeid.

Den som er i sorg, kan blant annet oppleve tretthet, hukommelsestap, søvnproblemer, ensomhet, sårbarhet og bli irritabel. Sorg tar tid, lengre tid enn du selv og omgivelsene dine tror.

Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygger du psykiske og kanskje også fysiske plager. Sammen kan vi sette ord på dette!

Et gratis tilbud

En sorggruppe er ikke et behandlingstilbud, men en måte å legge forholdene til rette slik at den enkelte sørgende kan mestre tapet sitt på en god måte. Dette skjer ved å tilby:

- Ett trygt og aksepterende miljø.
- Møtet med andre i samme situasjon.
- De andres reaksjoner skaper trygghet til å tåle sine egne.
- Det må være minimum 5 påmeldte for at kurset starter opp.
- Deltakerantall er opptil 8 pr. gruppe.
- Gruppen vil ha 7 samlinger.

For deg som ønsker det, tilbyr vi samtale i gruppe. Her kan vi dele tanker og erfaringer og dermed hjelpe hverandre til å mestre hverdagen.

“Hvis bagasjen din er for tung å bære, bør du stoppe opp, for å pakke ut, og se etter om alt er verdt å bære på.”

