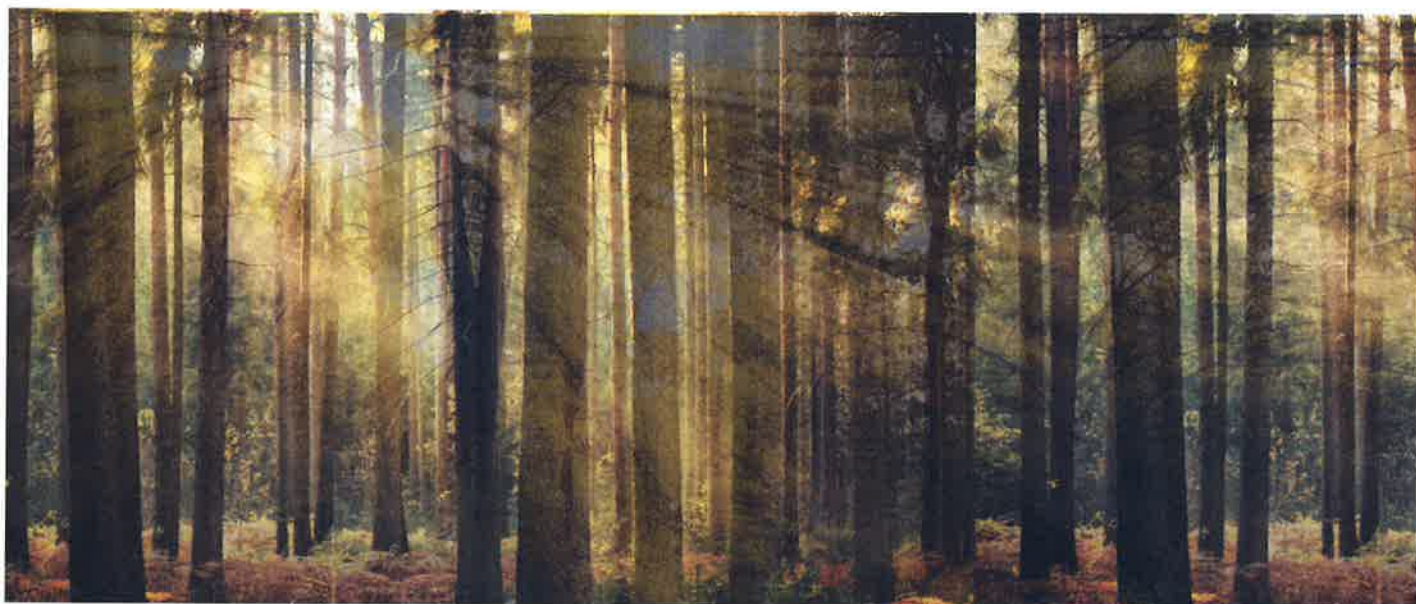


SAMTALEGRUPPER

**- for mennesker i sorg -
etter dødsfall eller samlivsbrudd**



**Samlingssted: Kirkekontoret/ 2. etg. COOP- bygget,
Jernbanegata 3, 3916 Porsgrunn**

**5 samlinger kl. 19-21 annenhver uke, med oppstart
torsdag 14. februar 2019**

DEN NORSKE KIRKE



MENIGHETENE I GRENLAND

Hjelp gjennom sorg?

Menneskelivet er slik at vi før eller siden opplever sorg. Årsaken til sorg kan være forskjellig. Sorgen har mange «ansikter». Vi kan oppleve sorg når noen som står oss nær, dør. Mange har opplevd sorg i forbindelse med samlivsbrudd.

Sorgen er en prosess som kan kreve tid og krefter. Å sette ord på tanker, følelser og opplevelser kan være til hjelp for å komme videre. Det kan være godt å snakke med andre som er i samme situasjon og oppleve at "jeg er ikke så spesiell likevel", og at "mine reaksjoner er normale".

De ulike samtalegruppene samordnes på best mulig måte ifht deltakerne. Hensikten er at deltakerne skal kunne dele sin sorg og lytte til hverandre, og på den måten være til gjensidig hjelp og støtte.

Etter en kort innledning om et aktuelt tema, samles vi i faste grupper. Hver gruppe ledes av to personer som har kompetanse og erfaring i møte med sorg.

Samtalegruppene er et gratis tilbud til hele distriktet.

Deltakerne må forplikte seg på at det som blir snakket om i gruppene, blir i fortrolighet blant gruppedeltakerne. Det er viktig at man forsøker å møte frem til alle fem samlingene med tanke på prosessen og av hensyn til de andre deltakerne.

Gruppene er åpne for alle, uansett verdi- og livssyn.



"Det var godt å kjenne på at det ikke bare er èn måte å sørge på."

"Det var godt å få bearbeide sorgen sammen med folk som forstår hvor vondt det er å miste noen som står en nær"

PROGRAM SAMTALEGRUPPER

Torsdag 14. feb.: Sorg og sorgreaksjoner

Torsdag 28. februar: Når kroppen snakker

Torsdag 14. mars: Sorgens mange ansikter - perspektiver på sorg

Torsdag 28. mars: Veien videre - hvordan leve med sorg og savn

Torsdag 11. april: Gruppesamtale og avslutning

Kontaktinformasjon for spørsmål eller påmelding til samtalegrupper:

Diakon i Porsgrunn: Margrét Ólöf Magnúsdóttir
e-post: mm226@kirken.no / tlf: 90 81 37 39

Diakon i Eidanger: Hanne Louise Salvesen
e-post: hs449@kirken.no / tlf: 412 89 197

Diakon i Bamble: Reidun Hvale
e-post: reidun.hvale@bamble.kommune.no / tlf: 90 51 03 96

Diakon i Skien: Torunn Skifjeld
e-post: torunn.skifjeld@skien.kommune.no / tlf: 452 34 607

Andre aktuelle tilbud:

Møtestedet Ung-om-sorg: Samtaletilbud for ungdommer i hele distriktet som er pårørende eller etterlatte.

Diakonimedarbeider: Siri Seltveit Danielsen

e-post: siriseltveit.danielsen@skien.kommune.no

tlf: 47 67 54 64

Kirkens SOS tlf.: 22 40 00 40