

INGEN SNARVEIER

det gis
ingen
snarveier
gjennom
sorgen

vi må gå
hele veien
for å
komme
ut
i lyset

Tove Houck



SORGGRUPPE PÅ NESODDEN



Sorggruppen er knyttet til
Frivilligsentralen på Nesodden
og Sorg Omsorg Follo

Sorg er reaksjonen på tapet av noen vi er glad i. Noen opplever sterke og ukjente følelser, andre kan føle seg helt tomme. Søvnvansker, dårlig konsentrasjon, redusert arbeidskapasitet og vansker med å henge med i sosiale sammenhenger kan være andre reaksjoner. Dette er vanlige og naturlige reaksjoner.

Det er viktig å gi sorgen rom. Støtte fra familie og venner er av stor betydning. Sorggruppe er ikke ment å være en erstatning for dem. I en sorggruppe kan du treffe andre i tilsvarende situasjon. Ved å dele tanker og følelser med hverandre, kan den enkelte finne mer av sin egen styrke til å leve videre med tapet man har lidd.

Vi planlegger å komme i gang med den første gruppen på maks åtte deltakere i løpet av mai og møtes hver 14. dag i begynnelsen. I første rekke vil vi gi et tilbud til voksne som har mistet livsledsager. Det vil være en ledet selvhjelpsgruppe, og vi arbeider «på tvers» av livssyn.

Gruppen blir ledet av

Kristin Lynau, ergoterapeut, jobbet ti år i voksenpsykiatrien, 30 års erfaring med sorgarbeid. Har ledet sorggrupper og holdt kurs om sorgarbeid, samt sittet i sentralstyret for «Sorg omsorg» og i styret for "Vi som har et barn for lite".

Anne Marit Tronvik, tidl. sokneprest, Pastoralklinisk utdanning, ti års erfaring som medarbeider i Kirkens SOS, sorggruppelederkurs.

Påmelding innen tirsdag 17.4. til

anne.marit.tronvik@online.no

eller Kristin Lynau mobil 92 89 17 32

