

# Sorggrupper

Du kan få støtte og hjelp  
når du har mistet noen  
som stod deg nær



Sorg og omsorg  
Drammen og omegn



*Tiltaket er et samarbeid mellom:*

Drammen sykehus - Vestre Viken HF, Den norske kirke, Drammen  
kommune og Human-Etisk forbund – Buskerud Fylkeslag

Org.nr: 892 761 132

### Sorg er ikke en sykdom

Det er en naturlig og sunn reaksjon på å miste en du er glad i.

### Vi reagerer forskjellig

Noen gråter mye, andre lite.

Noen snakker om tapet til alle, noen vil helst være alene.

Noen blir sinte, noen veldig aktive, andre vil bare sove.

### Det er ingen riktig eller gal måte å reagere på

Du kan være trygg på at den måten du reagerer på er riktig for akkurat deg.

### Det er normalt å få reaksjoner etter dødsfall, noen reaksjoner som de fleste sørgende opplever er:

- Tretthet
- Ensomhetsfølelse
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsesproblemer
- Mister interessen for det som før var spennende og morsomt å gjøre
- Sårbarhet – blir lett såret over det andre sier eller gjør, eller det de ikke sier eller gjør

### Sorg tar tid

Mye lenger tid enn omgivelsene og du selv tror. Derfor er det mange som tror de reagerer galt, føler at de ikke er flinke nok og blir redde for at de har psykiske vansker. Da kan det være godt å komme sammen med andre som har opplevd noe av det samme som deg.

### Vi tilbyr enkeltsamtaler eller sorggrupper, tilbudet er gratis

#### Sorggrupper i Drammen og Omegn – en hjelp til selvhjelp

- Sorggrupper ledes av frivillige som selv har opplevd tap.
- Grupper består vanligvis av 4-8 deltagere som møtes en til to ganger per måned.
- Sorggrupper bygger på gjensidig hjelp og er ikke en form for terapi eller behandling.

Det kan være en støtte å møtes i en gruppe og utveksle tanker og erfaringer om en felles situasjon – særlig dersom alle i gruppen er innstilt på å være åpen overfor hverandre, og oppmerksom på at fortrolige opplysninger må holdes innenfor gruppen.

*Noe ventetid kan påregnes for oppstart av nye sorggrupper.*

*Ikke vær redd for å ta kontakt, i ventetiden kan vi tilby enkeltsamtale.*

**Ønsker du å vite mer?** Da kan du ringe oss på tlf. **912 43 210**,

kontakte oss per e-post: [sorgogomsorg.drammen@hotmail.no](mailto:sorgogomsorg.drammen@hotmail.no) eller

sende oss denne svarslippen:



Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tlf. dagtid: \_\_\_\_\_ Evt. kveldstid: \_\_\_\_\_

**Jeg ønsker**  informasjon  sorggruppe  enkeltsamtale

**Sendes til:** Sorg og Omsorg  
Strømsø bo- og servicesenter  
Knoffsgt. 22, 3044 Drammen

