

## Kontaktinformasjon for spørsmål og påmelding

Pr. august 2016

Får du ikke kontakt med kontoret/kontaktpersonen som er oppgitt for det området du bor i, kan du selvsagt ringe eller sende e-post til en av de andre.

**Nidaros domprosti** (menighetene Domkirken og Vår Frue, Bakklandet, Lade og Lademoen).

Kontakt: Diakon Sissel Håve Smørvik, tlf. 468 07 684  
ss947@kirken.no

**Strinda prosti** (menighetene Strinda, Berg, Strindheim, Ranheim, Charlottenlund, Hoeggen, Tempe/Leira og Bratsberg).

Kontakt: Diakon Sølvi Rise, tlf. 469 18 327  
sr747@kirken.no

**Byåsen prosti** (menighetene Byåsen, Sverresborg og Ilen)

Kontakt: Diakon Ingvild Svalastoga tlf, 948 18 686  
is737@kirken.no

**Heimdal prosti** (menighetene Heimdal, Tiller, Kolstad, Byneset, Leinstrand og Klæbu)

Kontakt: Diakon Inger Johanne Kristiseter, tlf. 414 68 222  
ik447@kirken.no

Finn din menighet på [www.kirken.no/trondheim](http://www.kirken.no/trondheim)

Kirkens SOS tlf. 22 40 00 40

<http://www.sorggrupper.no/>

## Sorggrupper ved dødsfall



# Noen å dele sorgen med

## Noen å snakke med

Det kan være godt å ha noen å snakke med om det som har skjedd og reaksjonene før og etter dødsfallet. Ofte er det godt å snakke med noen som står i en liknende situasjon. Sorggrupper arrangeres som samtalegrupper i regi av menigheter (kirken) og andre ideelle organisasjoner.

## Sorgens mange spørsmål

- Har jeg for mange / for få følelser?
- Hvor lenge «skal» jeg sørge?
- Hva er «normal» sorg?

Det finnes tusen spørsmål uten enkle svar, fordi vi mennesker møter tapserfaringene på ulike vis. Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på. Det som vil være felles for alle er at vi bærer med oss tapserfaringene videre i livet.

## Sorggrupper i kirkelig regi

Den norske kirke i Trondheim og Klæbu tilbyr sorggrupper. Gruppene er åpne for alle, uansett verdi- og livssyn. De ulike gruppene samordnes slik at man kan finne den gruppen som passer best. Hensikten er at deltakerne skal kunne dele sin sorg og lytte til hverandre, og på den måten være til gjensidig hjelp og støtte.

Det startes nye grupper hver vår og høst. Gruppene ledes av prest, diakon eller andre med kompetanse og erfaring fra sorgarbeid. De fleste gruppene møtes 7-8 ganger i løpet av et halvt års tid. Barne – og ungdomsgrupper kan opprettes ved behov, og vil følge et eget og tilrettelagt opplegg.



## Deltakere om å være med i sorggruppe:

Kvinne, 47 år, mistet far:

*«Det var godt å kjenne på at det ikke er én måte å sørge på»*

Mann, 55 år, mistet datter:

*«I Sorggruppa var det godt å få bearbeide sorgen under god ledelse, sammen med folk som forstår hvor vondt det er å miste noen som står en nær»*

Innvandrerkvinne, 49 år, mistet mor i hjemlandet:

*«Det er så lett å snakke med dere, for dere vet akkurat hvordan det er! Jeg trenger ikke forklare alt mulig, for dere forstår med en gang hva jeg mener.»*