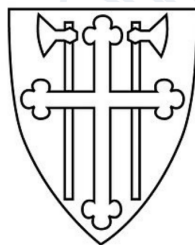


# Sorg

Sorg er en reaksjon på tap. Dette oppstår naturlig når noen dør, eller noe annet endres eller går tapt i livet. Sorg handler om det som har skjedd, men også om det livet du skal leve videre, uten den som du var glad i.

Vanlige reaksjoner er følelsesmessige svingninger, fysisk ubehag, dårligere hukommelse og konsentrasjon, eksistensielle spørsmål, samt endret søvnmønster, appetitt og sosial kapasitet.

Å møte andre i en lignende situasjon er ofte en svært god hjelp!



DEN NORSKE KIRKE  
Tønsberg domprosti  
Storgt. 52, 3126 Tønsberg  
[www.kirken.no/tonsberg](http://www.kirken.no/tonsberg)



**Samtalegrupper  
ved sorg og  
samlivsbrudd**

**Den norske kirke  
i Tønsberg og Færder**

Gjelder fra 2023

## Har du mistet en som står deg nær?

Samtalegrupper ved dødsfall og tap er et tilbud fra Den norske kirke. Vi ønsker å gi omsorg og fellesskap til dem som har mistet en av sine nære.

Gruppene ledes av to gruppeledere som har kompetanse og erfaring på gruppearbeid. Det er taushetsplikt innad i gruppen. Tilbudet er gratis. Ta kontakt for informasjon om planlagt sted og tid for oppstart.

Sorgstøttegruppene er livssynsåpne.

*"Sorg går ikke over.  
Den tar bare en annen form.  
En sorg ligner på havet.  
Til å begynne med er bølgene  
veldig krappe.  
Så kommer dønningene,  
men det er aldri mer havblikk."*

*Iben Sandemose*

### ETTER DØDSFALL AV EKTEFELLE/LIVSLEDSAGER

Kontaktperson:  
Diakon i Færder, Rune Jæger-Lian  
Tlf. 977 95 212  
rune.jeger-lian@faerder.kirken.no

### SORGSTØTTEGRUPPER FOR BARN OG UNGDOM

Kontaktperson:  
Diakon Ole Hafell (UngSorg Vestfold)  
Tlf. 934 01 955, oh422@kirken.no  
*Samarbeid med Sykehuset i Vestfold*

### FOR ETTERLATTE VED SELMORD

Kontaktperson:  
Diakon Ragnhild Løkke  
Tlf. 981 20 931 (LEVE Vestfold)  
loragnhild@gmail.com  
*Se også LEVE Vestfold på Facebook  
for info om Kafe LEVE, Unge LEVE  
og tilbud om likepersons-samtaler*

### FOR FORELDRE SOM HAR MISTET UNGDOM/ VOKSNE BARN

Kontaktperson:  
Diakon i Færder, Dag Litleskare  
Tlf. 479 74 932  
dag.litleskare@faerder.kirken.no

### FOR YNGRE ENKER/ ENKEMENN, 25-55 ÅR

Kontaktperson:  
Bydiakon, Tonie Steffensen  
Tlf. 902 35 026, ts359@kirken.no  
*Samarbeid med Sorgstøtte Vestfold*

### ETTER SAMLIVSBRUDD

Kontaktperson:  
Coach Wenche Marlen Jallen  
Tlf. 909 89 080  
wenchejallen@outlook.com  
*Se også 'Livsmestring og coaching' i  
Domkirken menighet, Tønsberg*