

Kontakt oss:

Frivillighetssentralen i Hole
Viksveien 29 (Reistad bygget)
Tlf. 32 16 11 36

Frivillighetssentralen Ringerike
Arnemannsveien 3 Hønefoss
Tlf. 32 12 82 67
Kontortid: Alle dager 09-15

Utenom kontortid kan du, i Ringerike, legge igjen navn og tlf. nummer på svareren. Du vil da innen få dager bli oppringt av en gruppeleder.



Styringsgruppen for Sorg og Omsorg består av personer fra:

Helsesøstertjenesten, Frivillighets sentralene i Hole og Ringerike, Ringerike RødeKors, Den Norske Kirke, Funksjons- hemmedes Fellesorganisasjon, Hospice Austjord og interesserte enkelt personer.

Når det skjer

når
det som vi frykter
skjer

da går det an
å mestre sorgen

men
vi trenger
omsorgen

vi trenger den
som et mykt varmt teppe
rundt skuldrene våre
mens vi fryser

Tove Houck

Sorg

og sorggrupper i Ringerike og Hole

Et tilbud til de etterlatte



Sorg 
og Omsorg
i Ringerike og Hole

-Vi opplever sorg ved dødsfall, skilsmisser, sykdom, vold i hjemmet, arbeidsløshet med mer.

-Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på et tap av noe eller noen du er glad i.

-Sorg kan gi uvante og sterke reaksjoner.

Sorg uttrykkes ulikt fra menneske til menneske:

- noen gråter mye, andre lite.
- noen blir sintere og/eller reddere enn ellers.
- noen blir veldig aktive, andre vil helst bare sove.
- noen snakker om tapet til alle, andre vil helst være alene og slippe å snakke.
- noen mister matlysten, andre spiser mer enn ellers.
- Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygger du psykiske plager.
- Sorg tar tid, lengre tid enn du selv eller omgivelsene tror.
- Sorg tapper deg for mye krefter.

Det finnes ingen oppskrift på sorgreaksjoner

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



Den som tør og vil 'være i sorgen' og ikke flykter fra den, vil sannsynligvis oppleve:

- tretthet
- hukommelsesproblemer
- søvnproblemer
- ensomhetsfølelse
- å miste interessen for det som før var spennende, hyggelig og morsomt å gjøre.
- å bli mer sårbar, nærtakende og irritabel enn ellers, både for det andre sier eller gjør, og det de ikke sier eller gjør.

En tid etter tapet, vil de aller fleste oppleve at det er godt å treffe andre som har vært igjennom noe av det samme.

En viktig del av sorgarbeidet er å holde levende bilde av den man har mistet.

Noen synes det er best å snakke med familie og venner, andre foretrekker organiserte grupper.

Vi kan tilby sorggrupper og/eller enkeltsamtaler.

Sorggrupper

- En gruppe består av 4-8 personer som møtes regelmessig.
- Deltagerne er helt vanlige mennesker som har opplevd tap, og som er i noenlunde samme livssituasjon.
- Å delta i en sorggruppe er ment å være en hjelp til selvhjelp, og til gjensidig hjelp, og er ikke terapi eller behandling.
- Gruppen ledes av en eller to personer som selv har opplevd sorg, og som driver dette arbeidet på frivillig basis.
- Gruppene avgjør selv hvor det er mest praktisk å møtes. Frivillighetssentralen har hittil vært brukt.
- Alle som deltar har **TAUSHETSPLIKT**
- Tilbudet er gratis.