

Påmelding

marianne.hafte@flekkefjord.kommune.no

irene.sandtorv@kvinesdal.kommune.no

Eller du kan ringe Irene eller Marianne for påmelding.

Kontakt oss

Kontakt oss for påmelding eller spørsmål mellom kl. 08:00-15:00 hverdager

Irene Gullestad Sandtorv

Kvinesdal Frivilligsentral
Tlf: 99 10 15 36

Marianne Hafte

Flekkefjord Frivilligsentral
Tlf: 94 14 89 44

Kvinesdal Frivilligsentral
Elvevegen 20 A

Flekkefjord Frivilligsentral
Sundegaten 30

Sorggruppe

Flekkefjord og Kvinesdal Frivilligsentral ønsker i samarbeid med frivillig igangsetter, kommunene og diakoner å legge til rette for sorggrupper for innbyggere som har mistet noen.

Foto: Nathan Cowley



DEN NORSKE KIRKE



FRISKLIVSSENTRALEN



Human-Etisk Forbund

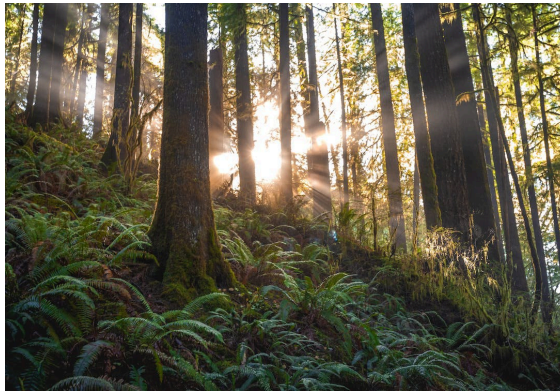


Foto: Jacob Colvin

Sorggruppe

Gruppen med frivillig igangsetter/leder er en selvhjelpsgruppe. Selvhjelpsgruppen - også kalt likemannsgruppe – er et treffpunkt for etterlatte hvor man kan dele sine erfaringer og møte mennesker som har opplevd å miste noen.

Selvhjelp er bygget på verdigrunnlaget av at alle mennesker har ressurser i seg. De har erfaringer, egenskaper og evner som de kan bruke for å bedre sin hverdag.

Gruppen består av 6-8 deltakere og ledes av en frivillig igangsetter som selv har opplevd å miste en av sine kjære. Deltakerne setter av 6 ganger. Om gruppen ønsker å fortsette etter avslutning er dette helt opp til deltakerne selv.

Mål med gruppen

- Treffe andre i samme situasjon
- Få mulighet til å sette ord på tanker og følelser, både gode og vonde
- Dele erfaringer og få aksept for at det er mange måter å sørge på
- Redusere isolasjon og ensomhet
- Gi håp og tro på at livet kan gå videre

Praktisk informasjon

- 6-8 deltakere per gruppe.
- Samling annenhver uke
- Oppstart av nye sorggrupper etter behov
- Deltakere fra Lister-kommunene
- Enkel servering.
- 20 kr per samling.
- Sted: Kvinesdal og Flekkefjord Frivilligsentral

Foto: Liza Summer



Ressurser

Ressurser som kan brukes som støtte for gruppen:

- Daglig ledere i Flekkefjord og Kvinesdal Frivilligsentral.
- Psykisk helse og Frisklivssentral i Flekkefjord og Kvinesdal kommune.
- Diakoner fra Den Norske Kirke i Flekkefjord og Kvinesdal.
- Human-Etisk Forbund

Ressursene kan for eksempel bistå i forbindelse med lufting av problemstillinger, innspill til struktur og tema samt informasjon om andre aktuelle tilbud i psykisk helse eller andre aktuelle tilbud som kan være en støtte i en sorgfase.

*En kollega kom bort til meg og sa:
«Jeg har vært i dine sko, og det vil bli lettere». Det var en stor hjelp for meg*

- Frivillig