

# Støttegruppe - ei hjelp i sorga



For barn og ungdom frå  
4. – 10. klasse som har mista  
foreldre eller sysken i dødsfall

## UNG SORG:

Sorg er ingen sjukdom. Men det kan gjere forferdeleg vondt. Sorga kan setje i gang tankar, kjensler og veremåtar som kan virke ubegripelege, rare, uvante eller skremmande. Sidan me ikkje kan forhindra tap, må me heller prøve å hjelpa barnet ved å vise respekt for tapsopplevinga og hjelpe til med å finne uttrykk for følelsane.

## KVA ER EI STØTTEGRUPPE?

Det er ei samtalegruppe med andre på same alder som også har opplevd å mista anten foreldre eller sysken i dødsfall. Sorggruppa skal vere eit trygt fellesskap der det er rom for å setje ord på kjensler, tankar og reaksjonar som sorga fører med seg. Kvar enkelt bestemmer sjølv kva han/ho vil dele, og me vil alltid oppfordra barna/ungdommane til å respektera kvarandre gjennom at ein ikkje fortel vidare det som blir delt i gruppa. Me har lov til å vera både glade og leie oss i lag.

## PÅMELDING:

For påmelding og/eller informasjon, ta kontakt med diakonen i din lokale kyrkjelyd, eller direkte til diakon i Bryne: Marit Høie Hetland, [marit@timekyrkja.no](mailto:marit@timekyrkja.no)  
tlf. 911 63 039. **Påmeldingsfrist er 5. oktober.**

## OM GRUPPENE:

- Oppstart blir måndag 6. november. Resten av datoane kjem etter påmelding, alle gruppemøta blir på måndagar.
- Gruppa møtes 8 gonger i løpet av ein periode på ca. 4 månader, mellom haustferien og vinterferien.
- Alle gruppemøta blir anten i skuletida eller rett etter skuletid, og fråvær blir avtala med skulen.
- Planen er å ha to grupper, ei frå 4.-7. klasse og ei frå 8.-10. klasse, men gruppesamansetning og tidspunkt blir endeleg avklart etter påmelding.
- Stad: Bryne kyrkje.
- Gruppene er livssynsopne, og er opne for alle uansett kva livssyn og tilknytning til kyrkjesamfunn du har.
- Transport til og frå gruppa blir avtala med kvar enkelt.
- Ei sorggruppe gir høve til å treffe andre som er i same situasjon. Barn og ungdommar er ofte åleine i si sorg, og det å få høve til å treffa andre i same livssituasjon kan vere til god hjelp.
- Me har alltid eit måltid mat saman.
- Det blir brukt ulike typar lek, teikning og hobbyaktivitetar for å styrke samtalen om tema omkring sorg og død. På den måten ønskjer me å gje barna og ungdommane rom for å sørgje, og å hjelpe til med å få gitt uttrykk for sine tankar, kjensler og reaksjonar.
- Tilbodet er gratis.
- Barnet/ungdommen blir saman med ein forelder/føresett invitert til ein oppstartssamtale før gruppa startar. Der får me bli litt kjent med kvarandre.
- Sorggruppene blir organisert av diakonane i Den norske kyrkja på Jæren, Sandnes og Sola.

