

Tilbud for etterlatte og pårørende



Dersom du opplever å miste en av dine nærmeste eller om en av dine nærmeste blir alvorlig syk, finnes det mange tilbud for deg og dine i Grenland

I denne brosjyren er det samlet informasjon om ulike gratis tilbud for etterlatte og pårørende fra 6 år og oppover.

Treffpunkt er et gratis tilbud i regi av Kreftforeningen for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien, eller som har opplevd at noen som står den nær er død. Det trenger ikke være pga kreft.



KREFTFORENINGEN

Treffpunkt har samlinger hver tredje onsdag kl 17.30 - 19.30 på Menstad bydelshus.

Kontakt:

treffpunkt.grenland@kreftforeningen.no

Tlf: 465 45 758

Møtestedet er et gratis tilbud i regi av Den norske kirke og Lindrende enhet i Skien kommune for ungdom i ungdomsskole- og vgs-alder som er pårørende til noen som er alvorlig syke eller har mistet noen av sine nærmeste. Møtestedet er åpent for ungdommer fra hele distriktet.



Møtestedet har samlinger en kveld

i måneden kl 17.30-19.30 på

Skien helsehus (like ved sykehuset)

Kontakt: Siri Diakon

siriseltveit.danielsen@skien.kommune.no

Tlf: 452 05 049

Samlingspunktet er et gratis tilbud i regi av Den norske kirke og Lindrende enhet i Skien kommune. Gruppen er for unge voksne fra ca 18 til 25 år som er pårørende til noen som er alvorlig syk eller har mistet noen av sine nærmeste. Samlingspunktet er åpent for unge voksne fra hele distriktet.



Samlingspunktet har samlinger

en kveld i måneden kl 19.30-21.30

på Skien helsehus (like ved sykehuset)

Kontakt: Ulla Johannessen

ullagryh.johannessen@skien.kommune.no

Tlf: 928 48 741



SPAREBANKEN SØR

Vi takker Sparebanken Sør for støtte til å kunne starte opp Samlingspunktet.

Sorggruppe for voksne i regi av

Den norske kirke i Porsgrunn.

Fem samlinger med oppstart to ganger i året (ca februar og ca september), et gratis tilbud som er åpent for alle i distriktet.

Gruppen møtes på kirkekontoret for Porsgrunn og Eidanger, Jernbanegata 3.

Kontakt: diakon Margrét Ólöf Magnúsdóttir
mm226@kirken.no / Tlf: 908 13 739
eller diakon Hanne Louise Salvesen
hs449@kirken.no / Tlf: 412 89 197



LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord)

har også tilbud i Telemark: LEVE Telemark har en kontakttelefon (ikke til bruk ved kriser, men dersom du som etterlatt trenger å snakke med andre som har vært i lignende situasjon).

Kontakt: levetelemark@gmail.com
Kontakttelefonen: 948 77 199



LUB (Landsforeningen uventet barnedød)

har et landsdekkende tilbud til etterlatte familier som mister små barn. De tilbyr sorgstøtte og fellesskap og har lokale kontaktpersoner som kan støtte nye familier som rammes.

Kontakt: post@lub.no
Tlf: 22 54 52 00



Landsforeningen
uventet barnedød

I tillegg har Kirkens SOS og Mental helse døgnapne telefontjenester:

www.kirkens-sos.no Tlf: 22 40 00 40

Kirkens SOS har også meldingstjeneste og chattetjeneste som er åpen flere timer i døgnet:
www.soschat.no

www.mentalhelse.no Tlf: 116 123

Mange syns det er lettere å skrive enn å snakke om det som er vanskelig.
Mental helse driver også Sidetmedord.no





Hva skjer med oss når vi mister noen?

Når vi mister noen vi er glad i, eller om noen vi er glad i blir veldig syke, kan vi reagere på mange ulike måter.

De fleste blir lei seg, noen blir redde, andre blir sinte, og andre igjen opplever en følelse av lettelse.

Og mange opplever at en kan føle veldig mange ulike følelser på en gang, mens andre opplever at de nesten ikke føler noen ting.

Noen har vanskeligheter for å konsentrere seg om skole eller jobb og sliter med å få sove, andre sover nesten hele tiden.

Noen blir veldig fort irriterte og andre opplever skyldfølelse.

Noen får sykdom i kroppen,
for eksempel hodepine, magesmerter og svimmelhet.

Noen mister matlysten, mens andre begynner å trøstespise.

Vi kan altså få mange ulike reaksjoner når vi mister noen vi er glad i eller når noen vi er glad i blir veldig syke. Det viktigste er likevel:

Alle reaksjoner du har på et tap er naturlige.

Du er ikke rar og det er ikke noe feil med deg, uansett hvilke typer reaksjoner du får når du opplever noe så dramatisk som at noen du er glad i blir alvorlig syk eller dør.

**Men - ikke alle reaksjoner er sunne i lengden,
og noen ganger må vi gjøre noen grep
for at tapsreaksjonene våre skal bli litt sunnere.**