

SORGGRUPPER

Når du har mistet noen du er glad i

Program 2017



Foto: C W Törnroos



Kirkens tilbud til sørgende
i menighetene
i Oslo Domprosti

Tap er en naturlig del av livet. Når noen som står oss nær dør, vekker det sterke følelser i oss. Reaksjonene er like individuelle som vi er som mennesker, og det finnes ingen «riktig» eller «feil» måte å sørge på.

Sorgprosessen har noen gjenkjennelige faser. Noen kan for eksempel føle seg rastløs, handlingslammet, utslitt, deprimert, få dårlig hukommelse i en periode, eller til og med føle seg «gal». Sorgen kan også gi fysiske smerter. I bearbeidelsen av sorgen er det flere prosesser som går ved siden av hverandre, og det er ikke et fast mønster. Det kan for eksempel være å gi smerten og sorgen rom, men også å søke nye veier inn i fremtiden.

Det er ikke enkelt å gå videre i livet. Det hjelper å sette ord på hvordan man har det, og for mange har det stor verdi å snakke igjennom det som har skjedd flere ganger.

Noen søker ensomheten, og andre søker fellesskapet.

Mange finner trøst og støtte i å være med i en sorggruppe hvor man møter andre mennesker som har opplevd å miste noen de er glad i. Det er en viktig forutsetning for fortrolighet og tillit i gruppen at det som fortelles ikke deles med andre utenfor sorggruppen.

Vi inviterer til en første orienteringsmøte om sorggrupper
i Lovisenberg menighetshus,

Lovisenberggata 4, 0456 Oslo (buslinje 37)

2017

24. april, kl. 18:00 – 20:00, (påmelding til orienteringsmøte 20. april)

13. november, kl. 18:00 – 20:00 (påmelding til orienteringsmøte 10. november)

Vi følger et kursmaterieell utviklet ved «Seksjon for sorgstøtte, Akershus universitetssykehus». Ta gjerne kontakt med en av diakonene for mer informasjon og påmelding. Påmelding til de 5 etterfølgende samlingene, skjer i ettekant av orienteringsmøtet.



Fagerborg menighet:

Diakon Gunn Iren Tangen

Rosenborggata 3, 0356 Oslo

Tlf: 934 38 170 eller 23 62 91 00

e-post: gt779@kirken.no



Sentrum og St. Hanshaugen menighet:

Diakon Virve Tynnemark

Møllergata 24, 0179 Oslo

Tlf: 455 14 071 eller 23 62 90 20

e-post: vt242@kirken.no

Det finnes også støttegrupper ved tap av ektefeller/samboer, ved skilsmisse, ved tap av foreldre/søsken, ved tap av barn, ungdom eller voksne barn og ved tap som skyldes selvmord eller rusproblematikk i nær familie. Se informasjon på www.sorggrupper.no

Nå åpner savnet sine øde vidder.
En ukjent strekning ligger foran deg.
Frykt ikke ensomheten på din vandring,
du skal få styrke på din smertes vei.
Her i din nød, hvor alt er fylt av fravær,
er Gud deg nær og rekker deg sin fred.

Svein Ellingsen



*Prins Eugen, Molnet, 1896, Olja på duk
Foto: Lars Engelhardt/Prins Eugens Waldemarsudde*