

neida det går bra altså
jeg bare står litt borte
i hjørnet her jeg og beskytter
hjertet mitt en liten stund til

Trygve Skaug

Kontaktinformasjon

Informasjonsmøte tirsdag 5. februar kl.18.30
på Ris menighetshus, Risbakken 1, Oslo.

Ungdomsdiakon
Kari Winger Oftebro
ko233@kirken.no
408 14 485

Ungdomsprest
Katrine Intelhus Lind-Solstad
kl289@kirken.no
401 007 44



DEN NORSKE KIRKE

SORGGRUPPE for ungdom



Februar – august
2019

Den norske kirke i Vestre Aker prosti tilbyr våren 2019 sorggruppe for ungdom

De fleste mennesker opplever sorg når en de står nær dør. Noen ganger rammer døden uventet, andre ganger kommer sorgen med et forventet tap etter alvorlig sykdom.

I sorggruppen er det rom for å dele erfaringer om sorgen med hverandre.

Det kan gå uker, måneder eller år før man kjenner ønsket for å snakke med andre som har opplevd noe tilsvarende. Det finnes ingen fasit eller «normal» reaksjonsmåte i møte med sorg. Sorgen er individuell, men man kan allikevel gjenkjenne seg selv i andres opplevelser. Mange finner hjelp i erfaringsutveksling og refleksjon med andre. Sorggruppen kan være en god støttespiller på veien tilbake til en meningsfull hverdag.

Hva er sorg?

Sorg er de reaksjonene vi opplever i etterkant av en kjær persons død. Sorg kan oppleves på mange ulike måter. Sorgreaksjoner kan bestå av:

- smerte, tristhet, savn og lengsel
- lettelse
- følelsen av uvirkelighet
- skyld og selvbekreftelse
- sinne og irritasjon
- kroppslige reaksjoner som søvnproblemer, mangel på energi eller appetitt, «vondter» i kroppen
- svekket konsentrasjon eller problemer med hukommelsen

(Dyregrov 2017)

Praktisk informasjon

HVA?

Sorggruppe er en samtalegruppe hvor deltakerne snakker sammen om hvordan det er å leve med sorg etter en nær omsorgsperson de har mistet. Vi tror at det å dele erfaringer om sorgen kan være til hjelp for å arbeide seg gjennom en tung periode i livet.

HVEM?

For deg som har mistet en nær omsorgsperson og som går i 10.trinn eller 1-3.trinn på VGS.

HVOR?

Gruppesamlingene vil primært skje i Ris menighetshus. Adressen er Risbakken 1, 0374 Oslo. Menighetshuset ligger rett ved T-banens linje 1, Ris stasjon. Man kan også ta buss: 46-bussen til Viggo Hansteens vei (gå 5 min). 23-bussen til Risbakken (gå 5 min).

NÅR?

Hver 14. dag på tirsdager kl.17.30-19.00 fra 26. februar til 4. juni, samt en siste samling etter sommerferien 27. august. Totalt 9 samlinger.