

Avskjed

*Et hjerte
som slutter å slå
Handa di i mi
Stemmen som stilner
Ordene som aldri mer
blir sagt.*

*Livet vårt
som flimrer forbi
en kakafoni
av lyd og bilder
i en stakkato film
som er spilt
til ende.*

*Ditt hjerte
som ikke lenger slår
Din stemme
Som ikke lenger høres
Din hånd
som har sluppet min.*

- Åse

Kontaktinformasjon
Diakon i Ris menighet
Kari Winger Oftebro
tlf. 40814485 eller e-post: ko233@kirken.no

Sykepleier og terapeut
Gro Kvalheim
grokvalh@online.no

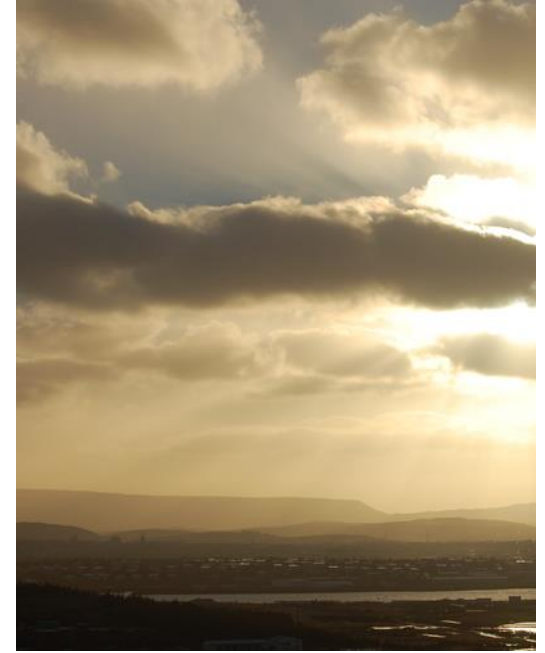
Gro Kvalheim og Kari Winger Oftebro leder gruppen som møtes
hver 3. onsdag kl.16.30-18.00 i Voksen kirke.

Diakon i Nordberg menighet
Åshild Stordrange Storheim
tlf. 408 14 227 eller e-post: as482@kirken.no

Åshild Stordrange Storheim leder gruppen som møtes
hver 3. tirsdag kl.13.00-14.30 i Nordberg kirke.

Sorggruppe

Menighetene i Vestre Aker prosti
tilbyr sorggruppe for voksne som
har mistet en av sine nære





"Jeg var skeptisk til å gå inn i det, men har opplevd det berikende å kunne snakke åpent om ting vi ikke snakker med hvem som helst om"

"Det er positivt at alle bidrar inn i gruppa. Det er godt å ha et fellesskap hvor man kan snakke ufiltrert om hvordan man har det"

- Sitat fra deltakere

Når du har mistet en av dine nære

Når en som står oss nær dør, kjenner vi sorgen ramme livene våre. Hvordan den oppleves er ulikt fra person til person.

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

Vi tror at det å dele erfaringer om sorgen kan være til hjelp for å arbeide seg gjennom en tung periode i livet. Noen opplever at sorgen blir enklere å leve med etter en tid. Sorggruppen kan være en god støttespiller på veien tilbake til en meningsfull hverdag.

Kontinuerlig inntak

Vi anbefaler at det går litt tid etter tapet, før man deltar i sorggruppe. En uforpliktende individuell samtale tilbys alle før gruppestart.

Det kan gå uker, måneder eller år før en 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 en kan allikevel gjenkjenne seg selv i andres opplevelser. Arbeid i sorggruppen har vist at mange finner hjelp i erfaringsutveksling og refleksjon med andre.

To gruppetilbud

Vestre Aker prosti består av 8 menigheter: Grefsen, Nordberg og Maridalen, Bakkehaugen, Majorstuen og Vestre Aker Skøyen, Voksen, Ullern, Røa og Sørkedalen og Ris.

Noen av temaene som tas opp i gruppene er bl.a. sorg, savn og minner, møte med døden og sorgens konsekvenser for kropp og følelser.

Velg den gruppen som passer best for deg

Vi har to sorggrupper i prostiet som møtes på to ulike tidspunkt. Du kan velge den gruppen og det tidspunktet som passer deg best.

Den ene gruppen møtes hver 3. tirsdag kl.13.00-14.30 i Nordberg kirke.

Den andre gruppen møtes i Voksen kirke hver 3. onsdag kl. 16.30-18.00.

Kontakt oss

Kontaktinformasjon
Diakon i Ris menighet
Kari Winger Oftebro
tlf. 40814485 eller e-post: ko233@kirken.no

Sykepleier og terapeut
Gro Kvalheim
grokvalh@online.no

Diakon i Nordberg menighet
Åshild Stordrange Storheim
tlf. 408 14 227 eller e-post: as482@kirken.no