

# Sorggruppe –

et tilbud til deg som har mistet noen av dine nærmeste



Tonsen og Grorud menigheter inviterer til en felles sorggruppe for de som har mistet noen av sine nærmeste.

## Hvorfor sorggruppe?

Den som sørger, opplever ofte at en kan bli alene med sin sorg. Det å kunne snakke med noen kan bli en viktig støtte på veien.

En sorggruppe er en samtalegruppe hvor man møter andre som er i samme situasjon. Her kan alle dele sine erfaringer, tanker og følelser knyttet til det å miste en av sine kjære. Alle deltagerne får muligheten til å snakke om det de har opplevd, og få noen å dele smerten og sorgen sin med.

Mange tidligere deltagerne har i ettertid fortalt hvor mye det betydde å få dele sine erfaringer med mennesker som hadde opplevd noe lignende.

## Når og hvor?

Vi planlegger å starte opp en ny gruppe ca. i midten av november, eller så snart vi har fått nok deltagerne.

Gruppen vil møtes 8 – 9 ganger ca. annenhver uke og bestå av 4 – 6 deltagerne.

Møtested: Tonsen eller Grorud kirke.

Gruppeledere: Ieva Folmo, diakon i Tonsen menighet, og Birgit Kinn Hanstensen, diakon i Grorud menighet. Diakonene har erfaring med å samtale med andre, og møte mennesker i sorg.

Sorggruppen er åpen for alle – uansett livssyn.

For spørsmål og/ eller påmelding, kontakt:

**Tonsen menighet:**

Diakon Ieva Folmo

Tlf. 481 53 164

E-post: [if962@kirken.no](mailto:if962@kirken.no)

**Grorud menighet:**

Diakon Birgit Kinn Hanstensen

Tlf. kontor 23 62 96 00

E-post: [bh997@kirken.no](mailto:bh997@kirken.no)

Vi tar gjerne en samtale med deg som vurderer å være med, på forhånd.

**Påmelding innen fredag 9. november.**