

## 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 kakofoni  
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

## Kontakt oss for informasjon og påmelding:

Diakon i Nordberg menighet  
**Lillian Dombestein**  
tlf. 973 05 294  
e-post: [ld929@kirken.no](mailto:ld929@kirken.no)

Diakon i Nordberg og  
Maridalen menighet  
**Gudrun Aas Homstvedt**  
tlf. 468 62 174  
e-post: [gh697@kirken.no](mailto:gh697@kirken.no)

Diakon i Ullern menighet  
**Ingunn Grytnes Kristensen**  
tlf. 414 99 816  
e-post: [ik654@kirken.no](mailto:ik654@kirken.no)

Sykepleier og terapeut  
**Gro Justnæs Kvalheim**  
e-post: [grokvalh@online.no](mailto:grokvalh@online.no)

## SORGGRUPPE

Menighetene i Vestre Aker prosti tilbyr  
sorggruppe for voksne som har mistet  
sin ektefelle/partner



DEN NORSKE KIRKE

## 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 opplever at det å dele erfaringer kan være til god hjelp for å arbeide seg gjennom sorgen over tapet av en som har stått nær.

Sorgarbeid tar for de fleste lang tid og kan være en tung prosess. Sorggruppen kan gi en god støtte på veien tilbake til en meningsfull hverdag. I gruppen er det plass til både tårer og latter. Noen kjenner behov for å delta i sorggruppe umiddelbart etter dødsfallet; andre kjenner det først etter en viss tid.

Det kan gå uker, måneder eller år før en kjenner ønsket om 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.

*“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

## Gruppetilbud

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

### Tirsdag 23. november

og **torsdag 9. desember** kl 16.30 – 18.00, har vi to åpne samlinger for interesserte, hvor du kan se om dette er noe for deg.

Adresse for den første samlingen:

**Menighetshuset i Ullern,  
Holgerslystveien 22, 0280 OSLO.**

Adresse for den andre samlingen:

**Kirkestua på Nordberg,  
Kringsjågrenda 1, 0861 OSLO.**

Vi satser så på å starte to grupper i prostiet. Gruppene ledes av diakoner sammen med en frivillig medarbeider som har erfaring med sorggrupper. Sammen med dere velger vi sted og tidspunkt for når gruppene skal møtes. Samlingene varer inntil to timer hver tredje uke fram til sommeren. Etter ferien satser vi også på et par samlinger i gruppene.

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.

## Husavtale for sørgende

1. All sorg har livets rett.
2. Sorgen nå er en del av gleden da.
3. Bare når sorg isolerer, er den farlig.
4. Det er ikke noe galt med den som sørger.
5. Et menneske som sørger, mister ikke ansikt.
6. Det finnes ingen grunn til å skamme seg over sorg.
7. Den som flykter fra en sorg, vil til slutt bli tatt igjen.
8. Smerte er vondt, men å ikke kjenne smerte er mye verre.
9. Delte sorger legger en grunnmur som vennskap kan bygges på.
10. Den som ikke kan se sorgen i øynene, må leve videre med nedslått blikk.

