

## Takk du venn i sorgen

Jeg takker deg, venn,  
- du som tålmodig venter  
når jeg stopper opp  
og legger meg ned.  
- Du som lytter  
når jeg gang på gang  
klager min smerte.

Takk-  
for at du spør,  
i stedet for å svare.

Takk-  
for at du tier  
når mine svar  
er annerledes enn dine.

Takk-  
for at du har tid  
når dine hverdager forlengst har begynt,  
mens jeg sitter stille fast i mine.

Takk du venn,  
for at du ikke ber meg slutte å gråte,  
men i stedet gråter med meg.

Takk, kjære venn,  
for at du med ydmykhet  
lar min sorg være min hvile.

Takk, du venn i sorgen,  
for at  
du er tilstede for meg  
slik  
jeg trenger deg  
her  
og  
nå.

Fra boka: Det er så stille i huset.  
v. Venke Midtlien

## Kontakt oss:

Ellingsrud menighet: Tlf. 2362-9700  
e-post: [post.ellingsrud@oslo.kirken.no](mailto:post.ellingsrud@oslo.kirken.no)

Fossum menighet: Tlf. 2362-9580  
e-post: [post.fossum@oslo.kirken.no](mailto:post.fossum@oslo.kirken.no)

Furuset menighet: Tlf. 2362-9720  
e-post: [post.furuset@oslo.kirken.no](mailto:post.furuset@oslo.kirken.no)

Haugerud menighet: Tlf. 2362-9740  
e-post: [post.haugerud@oslo.kirken.no](mailto:post.haugerud@oslo.kirken.no)

Høybråten menighet: Tlf. 2362-9680  
e-post: [post.hoybraten@oslo.kirken.no](mailto:post.hoybraten@oslo.kirken.no)

Stovner menighet: Tlf. 2362-9560  
e-post: [post.stovner@oslo.kirken.no](mailto:post.stovner@oslo.kirken.no)



Utgave TRF juli 2009.  
Diktene i brosjyren er gjengitt med tillatelse av forfatterne.

## Sorggrupper

### *i menighetene*

Ellingsrud  
Fossum  
Furuset  
Haugerud  
Høybråten  
Stovner

- et tilbud til de etterlatte



- Vi opplever sorg ved dødsfall, sykdom, skilsmisser, arbeidsløshet, tap av helse, vold i hjemmet.
- Sorg er en naturlig reaksjon på et tap av noe eller noen du er glad i.
- Sorg er en sunn reaksjon.
- Sorg kan gi uvante og sterke reaksjoner.
- Sorg tar tid – ta tid til den.
- Sorg tapper deg for krefter.
- Ved å la sorgen komme til uttrykk, forebygger du psykiske plager.



### ***Det finnes ingen oppskrift på sorgreaksjoner***

*Du kan være trygg på at den måten du reagerer på, er den riktige for akkurat deg.*

### **Sorgen kommer til uttrykk på ulikt vis.**

- Noen gråter mye, andre lite.
- Noen blir veldig aktive, andre vil bare sove.
- Noen snakker om tapet, andre vil helst være alene.
- Noen mister matlysten, andre spiser mer enn ellers.

### **Når det skjer**

når  
det vi frykter  
skjer

går det an  
å mestre sorg

men  
vi trenger  
omsorg

som et varmt teppe  
rundt skuldrene våre  
mens  
vi fryser

Fra boka: I den ordløse time, v. Tove Houck

### **Sorggrupper**

\* Ei gruppe består av 4-8 personer

\* Å delta i ei sorggruppe er ment å være en hjelp til selvhjelp – og være til gjensidig hjelp. Det er ikke et tilbud om terapi eller behandling.

\* Deltakerne i gruppa er vanlige mennesker som har opplevd tap – og som er i noenlunde samme situasjon.

\* Alle som deltar, har taushetsplikt.

\* Tilbudet om sorggruppe er gratis.

\* Gruppe ledes av to personer som enten er ansatt i eller engasjert av menighetene nevnt nederst her.

\* Vi tilbyr sorggrupper inntil tre ganger i året, vanligvis høst, vinter og vår. Samlingene varer halvannen til to timer pr. gang, og gruppene har 5-8 samlinger.

\* Møtested for sorggruppene, vil være i enten Ellingsrud, Fossum, Furuset, Hagerud, Høybråten eller Stovner menighet.