

«Jeg meldte meg på for å lære mer om meg selv, og sortere tanker og følelser. Det ble veldig lærerikt, synes jeg. Jeg lærte mer om meg selv, og noen prosesser for hvordan en kan komme videre og legge vekk ugreie ting. En blir mer bevisst på hvordan en selv håndterer ting, og blir tydeligere på hva en vil og godtar. En endringsprosess er jo noe som pågår over lang tid, og en må jobbe mye med seg selv. Kort oppsummert er jeg veldig glad for at jeg gikk på kurset.»

«Det var et nyttig kurs. Jeg fikk vite om kurset gjennom kirkekontoret, da jeg ønsket å komme litt videre i sorgen etter min ektefelles bortgang. Forhåpningen ble innfridd for jeg opplevde etter hvert at jeg forandret meg. Tror det har vært viktig å være sammen med de andre på kurset, og at vi utvekslet opplevelser og tanker har vært med på å bygge opp nytt mot og klarne mine tanker. Resultatet har jeg høstet sakte, men sikkert.»

«Jeg hadde ønske om å komme videre med meg selv etter at jeg hadde mistet mannen min. Jeg må si det har åpnet veien videre for meg, lært meg nye tenkemåter, møtt andre med forskjellige former for tap og livskriser. Sorg, savn og tunge perioder er en del av livet. Det handler også om vilje og mot til å ta tak i eget liv for å komme videre.»

Velkommen til å ta kontakt med prester og diakon på Sørums kirkekontor på telefon 63 86 79 50, mandag-torsdag kl 09.00-14.00.

Samtale-tilbud



Den diakonale tjenesten i Blaker, Frogner og Sørums menigheter inviterer til samtaler, sorggrupper og «å leve»-kurs

Illustrasjon: Liv Østerberg Grafisk utforming: Helga Lugaard



DEN NORSKE KIRKE

Samtale

Livet fører med seg erfaringer vi noen ganger kunne ønske å være foruten. Enten grunnen er egen sykdom, sorg etter dødsfall, samlivsbrudd eller andre tap, trenger den å leves igjennom. Andre kan ha påført oss smertelige opplevelser ved mobbing, eller grenseløs atferd ved for eksempel seksuelle overgrep. Mønstre i oppveksten vår kan også trenge å ses på med en samtalepartner. Uansett hva grunnen er til at du ønsker samtale med prest eller diakon, er du velkommen til å ta kontakt. Har du mista noen du er glad i og ikke er sikker på om du ønsker å delta i en gruppe, er samtale en-til-en en fin start. Det er ikke noe som det ikke går å snakke om eller få tilgivelse for.

Sorggruppe

Smerten ved sorgen kan være sterk – så sterk at vi ikke ønsker å ha kontakt med den. Kanskje prøver vi i det lengste å tro at den skal gå over og at vi har kommet gjennom sorgen – at vi har lært oss å leve med sorgen. Det er ikke alltid slik. Noen ganger trenger vi noen å samtale med, for et dødsfall gjør noe med oss. Sorg som ikke blir bearbeidet, kan gi tap av energi og stjele krefter. Der er en vei ut av sorgen – en vei som kan virke lang og til tider oppleves som en ensom vandring. Fordelene ved å delta i en sorggruppe er flere: Følgende sitat gir noen glimt fra to deltagere som valgte å delta i en sorggruppe.

«Da jeg uventet mistet mannen min et drøyt år tilbake, gjorde det noe med meg. Jeg ønsket noen å snakke med og tok kontakt med kirkekontoret. Diakonen anbefalte meg etter hvert å gå i sorggruppe, noe jeg takket ja til. Det å gå i sorggruppe sammen med noen som har opplevd det samme som meg selv, var viktig. Vi har opplevd noe som ingen av oss helt forsto. Denne sorgen som vi alle hadde, var viktig å sette ord på. For meg ble det viktig da jeg oppdaget at dette var et av sorgens uttrykk, og ikke et tegn på at jeg var gal. Det å dele noen av tankene rundt sorgen med de andre på gruppen, har lært meg å sakte men sikkert bygge et nytt liv – alene.»

«Det fine med sorggruppen var at vi var «alle» i samme båt, men med hver vår måte å takle sorgen på. Samtidig kunne vi også snakke åpent om våre følelser rundt det som har skjedd, og vi visste at ingen gikk videre med det. Det er godt å vite at det ikke er

noen oppskrift på hvordan du skal sørge. Utsagn som dette har jeg fått høre ofte: «Sånn kan du ikke tenke» eller «Nå må du slutte å dvele ved sorgen». Jeg meldte meg på sorggruppen fordi jeg følte sorgen var uoverkommelig, tanken på at min kjære aldri ville komme tilbake var ikke å holde ut. Takket være gruppen føler jeg at jeg kan glede meg over hverdagen igjen, selv om det enda er mange tunge dager.»

«Å leve»-kurs

Tanken bak kurset er at du har påvirkningskraft og valgmuligheter til å gjøre positive forandringer i livet ditt. Kurset har fokus på livskvalitet og egner seg for den som gjenkjenner noe eller noen av følgende spørsmål:

- Har du opplevd tap av noe eller noen som betyr mye for deg?
- Står du oppe i store utfordringer, endringer i livssituasjon eller vanskelige valg?
- Føler du deg sliten og lite tilfreds. Er hverdagskravene så store at du gir mer enn du får?
- Eller ønsker du å bli mer bevisst og tryggere på deg selv?

Kurset består av 6 samlinger, à 3 timer hver gang. Målet er bevisstgjøring av egen situasjon, kunne klare å se muligheter, få tak i egen styrke, vilje og livsmot.

Følgende sitat gir noen glimt fra tre deltagere en tid etter kurset.

