



Foto: Malin Longva / Den norske kyrkje

## Allehelgen

Første søndagen i november er det markering av Allehelgensdag i alle kyrkjene våre. Under gudstenesta tenner vi lys og les opp namn på dei som er gravlagde det siste året. Næraste pårørende vil få invitasjon i posten til førstkomande Allehelgensdag.



## Kontakt

Ønskjer du å finna ein fellesskap, ha samtale eller er interessert i å vere med i sorggruppe, ta kontakt med Bodil Lee Espedahl, seksjonsleiar for diakoni.

e-post: [be794@kyrkja.no](mailto:be794@kyrkja.no)

Du kan også kontakte kyrkjekontoret på tlf. 400 03 316

Vår nettside:  
[www.kyrkja.no/oygarden](http://www.kyrkja.no/oygarden)

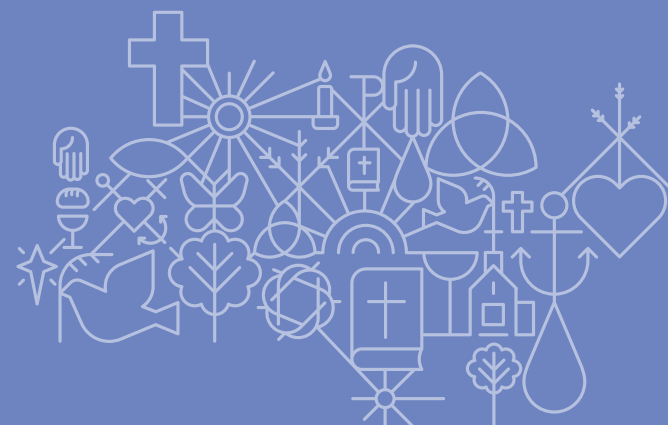


## Livsveven

Ikke før veven har stilnet,  
og skyttelen sluttet å gå,  
vil Gud trekke teppet til side,  
og la oss riktig forstå.

At også de mørke tråder  
så vel som de lyse bånd,  
var helt nødvendig for mønstret  
i Mesterens mektige hånd.

Ukjent forfatter



## Sorg

Til deg som har mista nokon



DEN NORSKE KYRKJA  
Øygarden kyrkjelege fellesråd

## Sorg er naturleg

Sorg er ein naturleg og sunn reaksjon på tapet av nokon eller noko du var glad i. Vi opplever sorg ved dødsfall, skilsmitter, sjukdom, arbeidsløyse med meir. Livssorg er når livet ikkje vart slik du hadde tenkt.

Sorg kan gi uvanlege og sterke reaksjonar, og kan opplevast ulikt frå menneske til menneske. Det finst inga oppskrift på sorgreaksjonar.

**«Den måten et menneske faktisk sørger på, er sannsynlegvis den beste måten han eller hun kan sørge på.»**

Tommy Walter

## Sorg kan vere vanskeleg

Kanskje vart ein vitne til eit brått eller brutalt dødsfall, kanskje var relasjonen til den som er borte ikkje berre enkel, eller dødsfallet vert opplevd heilt meningslaust. Då kan det vere godt å få hjelp til å kome vidare i kvardagslivet igjen.

Når vi er i sorg, går livet ofte i bølger. Vi går inn i det smertefulle, i tapet og saknet. Og ut av sorga, inn i kvardagen utan den eller det vi har mist. Det er naturleg og sunt å gå ut og inn av sorga.

## Sorg tek tid

Sorg tek tid. Ofte lenger tid enn det du sjølv eller dei omkring deg trur. Våg å kjenne på sorga. Ved å la den kome til uttrykk, kan du forebygge psykiske plager.



Når vi mister noko eller nokon vi var glade i, kan det opplevast som om verda stoppar litt opp og at ein mister noko av seg sjølv. Vi reagerer med tankar, kjensler og kroppen. Mange opplever at dei ikkje hugsar så mykje av det som skjedde i etterkant av dødsfallet og rundt gravferda. Dette er ein naturleg reaksjon.

Sorga er noko vi vil bære med oss gjennom livet. Tapet gir oss ei erfaring som blir ein del av livsforteljinga. Sorg er som ei vandring der ein gradvis tilpassar seg og aksepterer det som har skjedd. Alle må finne sin eigen veg vidare gjennom eit nytt og ukjent landskap, finne ein måte å leve med tapet og saknet på. Vi skal leve vidare, men livet vert ikkje heilt som før.

## Du kan få hjelp

Ei tid etter tapet, vil mange oppleve at det er godt å treffe andre som har vore gjennom noko av det same. Nokon tykkjer det er best å snakke med familie og vener, andre vil heller vere i organiserte grupper eller samtale med nokon utanom dei næraste.

I kyrkjene i Øygarden har vi diakonar, prestar og kvalifiserte friviljuge som du kan samtale med. Vi ynskjer å ha et årleg tilbod om sorggruppe. Nettsida vår vil ha oppdatert informasjon. Der kan du melde deg på gruppe. Sjå [www.kyrkja.no/oygarden/diakoni](http://www.kyrkja.no/oygarden/diakoni)

Kyrkjelydane i Øygarden har òg ulike fellesskap og tilbod som kanskje ikkje har vore aktuelle for deg tidlegare. Det kan vere at du treng ei gruppe der du kan møte andre i same situasjon eller berre nokon å vere saman med, gå tur med eller gjere noko praktisk med. Desse fellesskapa er opne for menneske i ulike livssituasjonar.

