**Kampen mot ensomhet**

Hva trenger den sørgende?

Kirken har lang erfaring i å møte og støtte sørgende. Virksomheten som bidrar til at færre må være ensomme i sorg er viktig å peke på.

En som sørger kan være i utakt med omgivelsene sine. Et eksempel kan være at mens noen utrykker glede og forventing til en forestående ferie, vil den sørgende kanskje gjøre et forsøk på å stemme i, men etter all sannsynlighet ikke mene det- for hvordan blir ferien uten den som er død?

Det finnes ingen fasit på det å sørge. Sorg kan ha mange uttrykk. Det å sørge er en normal reaksjon på tap. Det varier hvor mye plass tapet tar, det veksler med tiden. Sorg tar den tiden den tar, og det er helt normalt. I tiden som går forteller noen at det er som om de går inn og ut av sorgen. De vet aldri når de blir minnet på den døde eller får en fornemmelse av at den døde burde vært her akkurat nå, da kommer sorgen som en ubedt gjest igjen. Sorg er ikke noe man blir ferdig med, men noe man lærer seg å leve med. Å sørge er individuelt og kommer an på relasjonen til den som er død og omstendigheter rundt dødsfallet.

FN- dagen var forrige uke og den retter oppmerksomhet mot FN`s mål og virksomhet. Slik jeg ser det er det flere av FN`s bærekraftsmål som setter fokus på livskvalitet og inkludering, mål som kjemper mot ensomheten. Mål 3: "Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder". Mål 11: "Gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige».

Hva trenger den sørgende? Det er tungt å være alene i sorgen. Flere erfarer at det hjelper å snakke om det. Å ha mennesker som orker å lytte rundt seg. Men kanskje er bare det å være sammen med andre det viktigste. Else Kåss Furuseth tar det på kornet når hun sier: *”Å være sammen slår alltid å være alene. Utenom på do.”* Det kan være god hjelp i å ha kontakt med andre i samme situasjon og det kan en sorggruppe tilby. En slik sorggruppe starter opp på Årnes på nyåret.

Nå på søndag er det Allehelgensdag, det dreier seg om helgener, men det er også en minnedag for de døde. Alle kirkene i Nes er åpne i to timer før allehelgensgudstjenestene. Om du ønsker å ta deg en tur innom før gudstjeneste så er dette et godt rom for å tenke de store tankene, sitte litt i fred, bare være til og tenne et lys om man føler for det. Sogneprest Merete Kavli har skrevet et dikt om det som skjer på allehelgensgudstjeneste.

***”Allehelgensdag…***

*Vi minnes dem som har gått foran.*

*I stillhet og ro, med sorg og savn, men og med takk og glede.*

*Vi tenner lys for dem vi tenker på og nevner deres navn.*

*En verdig stund i Herrens hand.”*

Hilde Renate Bergly

Diakon i Nes