



## Åsane menighet

### Sorgseminar:

- Dagsseminar om sorg og sorgreaksjoner - hvert år i januar

### Sorggrupper:

- Startes opp i etterkant av sorgseminar i januar, og i løpet av høsten ved behov
- 4-6 deltakere og 2 gruppeledere
- 6-8 ganger, ca hver 14. dag
- Selvhjelpsgrupper hvor man møter andre i samme situasjon
- Åpent for alle uansett livssyn

### **For spørsmål, kontakt:**

Diakon Rita Eldholm  
asane.menighet.bergen@kirken.no  
55 36 22 57

Versjon desember 2021  
Alle foto: Unsplash.com



## Min sorg

Min sorg er en svart fugl  
fredløst på flukt  
under vinterlig øde himler.  
Men stundom -  
når fuglen stiger høgt nok -  
skinner vingene gyllent  
i skjær av en sol  
som er under horisonten.

*Hans Børli*



# SORG

## Tilbud til etterlatte



**DEN NORSKE KIRKE**  
Bergen kirkelige fellesråd

## Kirken i Bergen har forskjellige tilbud til deg som er i sorg:



- **Sorgseminarer**
- **Sorggrupper**
- **Samtaler med prest eller diakon**

Noe av det verste vi kan oppleve, er at en av våre nærmeste dør. Erfaring viser at det er viktig å snakke sammen om det som er vondt og vanskelig, dele erfaringer og hjelpe hverandre med livet videre.

Noen har nære venner og familie de kan dele sorgen med, mens andre har få å snakke med. For noen kan det også være vanskelig å snakke med de nærmeste om hvordan man har det.

For individuelle samtaler med prest eller diakon, ta direkte kontakt med din menighet.

Hvilke seminarer og sorggrupper som finnes, kan du lese mer om på de neste sidene. Alt tilbud er gratis og åpent for alle.



### Menighetene i Bergensdalen og Fana prostier

#### Sorgseminar:

- Dagsseminar om sorg og sorgreaksjoner — hvert halvår i mars/april og okt./nov.

#### Sorggrupper:

- Startes opp hvert halvår
- 4-6 deltakere og 2 gruppeledere
- 10-12 ganger, ca hver 14. dag
- Selvhjelpsgrupper hvor man møter andre i samme situasjon
- Åpent for alle uansett livssyn

#### **For spørsmål, kontakt:**

##### Diakon i Skjold:

Kjerstin-Marie Vereide  
kv587@kirken.no / 92 07 34 96

##### Diakon i Fana og Ytrebygda:

Åshild Hølllesli Frantzen  
af847@kirken.no / 47 07 28 99

##### Diakon i Birkeland:

Linda Bårdsen  
lb878@kirken.no 55 36 22 85 / 48 30 24 48



### Olsvik menighet

Sorggruppene i Olsvik kirke vil være et støttende fellesskap for deg som er i sorg. Vi tenker at dette er en diakonal handling ut fra kristen tro og nestekjærlighet.

#### Sorggrupper:

- Opp til 6 deltakere og 2 gruppeledere
- 4 samlinger på 1,5 time hver
- Alle får mulighet til å fortelle sin historie og bli møtt utfra det han/hun forteller de andre.
- Første gang presenterer vi oss kort for hverandre.

#### **For spørsmål, kontakt:**

##### Prest Arve Hansen Haugland

ah995@kirken.no  
995 86 948

##### Diakon Heidi Merete Baird

hb776@kirken.no  
920 69 372