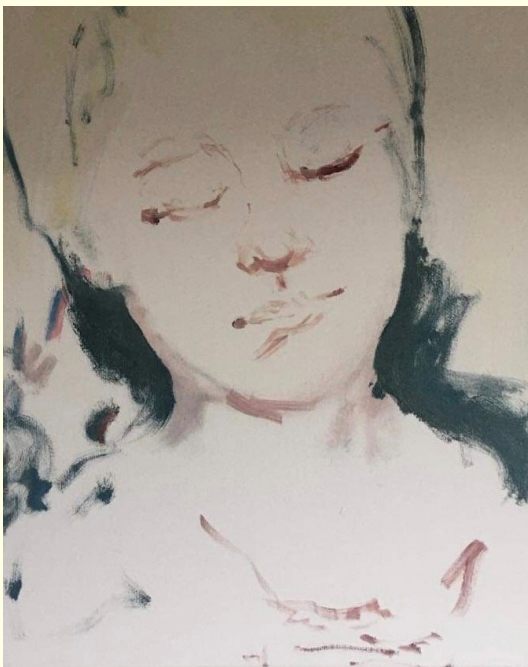


**«SORG ER EN ENSOM
SMERTE»**
INGEBORG PRYTZ-FOUGNER

*Noen ganger er det vanskelig
å uttrykke sorgen med ord.
Da kan det være til hjelp å*



Maleri av Karina Paulen Harrison, «Harmoni»

Den Norske Kirke

Fana og Ytrebygda menigheter
Fanavegen 320
5244 Fana

Telefon: 55593250
E-mail:
fana.menighet.bergen@kirken.no

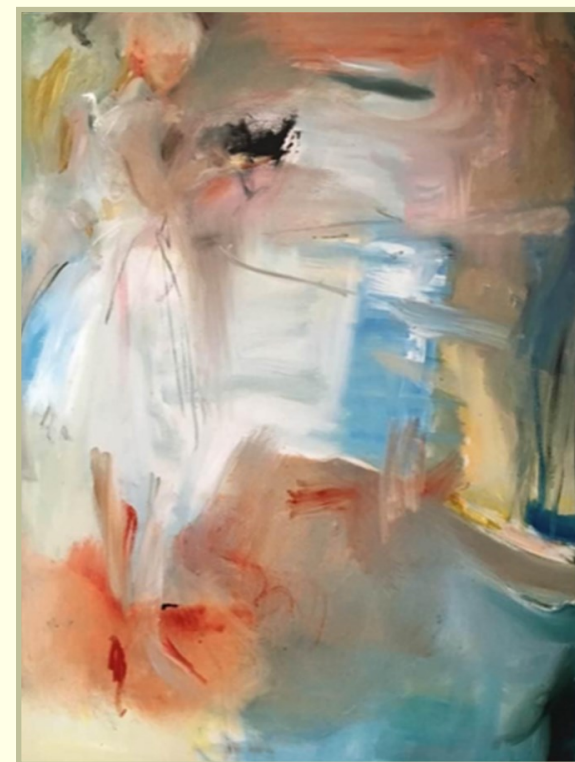


DEN NORSKE KIRKE

Fana og Ytrebygda menigheter

Sorggruppe

kreativ uttrykksmetode



Maleri av Karina Paulen Harrison, «Ballerina»



Maleri av Karina Paulen Harrison, "The skiers"

Å miste noen du er glad i

Tapet av en som står oss nær, er ikke noe vi uten videre legger bak oss. Fraværet vil alltid være der.

Der finnes ulike strategier for å mestre sorgen. Mye av det handler om egenmestring og støtte fra eget nettverk.

I tillegg, kan fellesskap med andre etterlatte gi både støtte og trøst.

Utdrag fra artikkel av Biskop Helga Haugland Byfuglien,
www.kirken.no

KREATIVE UTTRYKSMETODER I MØTE MED SORG

Sorgen har mange ulike ansikt og kan oppleves ulikt fra person til person. For mange er sorgen en smertefull og langsom prosess, som vanligvis gradvis gjør mindre vondt. For noen kan den oppleves som en smerte som blir sittende fast i kroppen. Sorgen kan være så sammensatt og overveldende at det er vanskelig å få tilgang til informasjon om egne tanker og følelser. Denne informasjonen trenger vi for å komme videre i sorgprosessen.

Vår erfaring er at når vi bruker kreative uttrykk, kan vi få gradvis tilgang til underbevisstheden og de vonde eller såre følelsene. Det kan gjøre det lettere å hente frem det en trenger å snakke om.

Å være kreativ og skapende kan også gi en mulighet til å komme i kontakt med egne ressurser. På denne måten, kan det være legende og vekke indre styrke.

På bakgrunn av dette vil vi tilby sorggruppe med bruk av kreative uttrykksformer som støtte i møte med sorgen.

Sorggruppene ledes av kunstner Karina Paulen Harrison og diakon Åshild Høllesli Frantzen.

HVEM OG HVORDAN?

- Sorggruppen er for deg som har vært i sorgen en stund, og som ønsker støtte for å komme videre i sorgprosessen
- Gruppen samles 2 timer en gang i uken, til sammen 5 samlinger. Ved påmelding oppgir du om du ønsker plass på gruppe på dagtid eller kveld.
- Uttrykksmetode er akrylmaling. Du trenger ikke være god til å male for å være med.
- Egenandel: kr 500,-
- Gruppen er uavhengig av livssyn

Påmelding:

Ønsker du å være med? Har du spørsmål om tilbudet? Ta kontakt med:

Diakon Åshild Høllesli Frantzen, e-post
af847@kirken.no, tlf. 470 72 899.



Maleri av Karina Paulen Harrison, "Pianisten"