

Invitasjon til **sorggruppe**

I Sula sokn blir det starta opp sorggrupper i februar. Vi har erfaring frå tidlegare deltakarar i sorggrupper om at samlingane har vore viktige. Sorg tar ofte lang tid - og forandrar seg etter kvart som tida går. Sorga kan ta både meir tid og krefter enn det ein sjølv og andre trur. Difor kan det vere godt å delta i ei gruppe der alle veit kor tungt det er å miste, og der ein kan samtale om felles erfaringar. I ei sorggruppe er det lov å dvele ved sorga, ikkje for å bli verande i den - men for å bearbeide og kome gjennom sorga, og finne fotfeste i livet på nytt.

Tema som blir tatt opp i gruppesamlingane:

- Det som skjedde
- Sorga sine mange uttrykk
- Å vere fysisk og mentalt sliten
- Kontakt med slekt og venner
- Høgtider og merkedagar



Dersom ein er usikker på om sorggruppe er det ein har behov for, kan ein begynne og sjå om eit slikt tilbod gir den hjelpa ein søker. Sorggruppe i Sula blir starta opp torsdag **5.februar 2026** i Langevåg kyrkje. Samlingane vil vare frå **kl.18.00 - 19.30**. Vi serverer enkel kveldsmat til slutt.

Datoar vidare er: torsdag 26.februar, 12.mars, 26.mars og 9.april.

Det kan bli sett opp ei «gjensynssamling» over påske om det er ønskeleg for deltakarane. Gruppeleiarar er diakon Ingvild Snipsøyr og kapellan Stine Margrethe Lerheim

Påmelding innan 1.februar 2026.

For påmelding, ta kontakt med kyrjekontoret ved telefon 70199600 eller send e-post: post@kyrkja.sula.no eller ein av oss:

Ingvild mobil 95 71 22 97 / e-post ingvild.snipsoyr@kyrkja.sula.no

Stine mobil 41 28 40 35 / 91 76 98 69 / e-post stine.margrethe.lerheim@kyrkja.sula.no

Du som får denne invitasjonen, har stått som ansvarleg for ei gravferd i Sula siste året. Gjer vel og informer andre i familien som kan ha nytte av eit slikt tilbod.

Sorggruppene er opne for alle, uavhengig av geografisk eller religiøs tilknytning.

Hjarteleg velkomen!

Beste helsing

Ingvild Snipsøyr
diakon

Stine M. Lerheim
kapellan