

**Sorg skal bæres, ikke behandles!**

**”Ingen skal stå alene med sorgen, vi bærer sorgen sammen”**

## **Sorggruppe**

Har du mistet en nærtstående og har svært ved at finde overskud til at klare hverdagen? Eller synes du, at tabet af din pårørende har gjort det vanskelig at vinde livsglæden tilbage? Måske har du næsten lige mistet, eller dit tab ligger længere tilbage, uanset hvad er du velkommen.

I en sorggruppe vil der være mulighed for at være i et fællesskab, hvor det at have mistet er i centrum og noget, man er fælles om, og



hvor man ikke skal tænke på, om man belaster andre for meget med sine vanskeligheder. Du vil møde mennesker, som kan genkende dine vanskeligheder og svære følelser. I gruppen vil du opleve medfølelse, omsorg og opmuntring.

Efter endt gruppeforløb vil du være bedre i stand til at rumme tabet og få mere mod på at se fremad.

Der vil være opmærksomhed på:

- Det, der var
- Hvordan er det nu
- Hvordan leve et meningsfuldt liv fremover, trods tabet



Der er tale om en samtalegruppe bestående af 5-7 personer, der alle har mistet nærtstående. Samtalerne ledes af sognepræst Mona Kjær Nielsen. For at skabe rum for en åben og tillidsfuld samtale er det en forudsætning, at der er tavshedspligt.

Gruppen mødes i alt 6 onsdag formiddage kl. 10-12. Det foregår i Kirkely, Bjergkvarteret 2. Det er følgende datoer: den 26.1, 2.2, 9.2, 9.3, 16.3 og 23.3

Hvis du overvejer at deltage i gruppen eller har spørgsmål til tilbuddet, er du meget velkommen til at tage kontakt.

Inden du starter i gruppen, vil du komme til en samtale hos mig, så du kan blive mere afklaret i, hvad du kan forvente dig af forløbet.

Deltagelse er gratis.

Når du er startet i gruppen, er det vigtigt, at du møder hver gang. Dette er både af hensyn til dig selv og hele gruppen. Hvis du alligevel af en særlig grund er forhindret i at møde, bedes du melde afbud.

Sorggruppen er Snebjerg, Studsgård og Haunstrup kirkers tilbud, men det er ikke en forudsætning, at du har tilknytning til en af kirkerne for at deltage. Gruppen er åben for alle også selvom du bor andet sted.

Leder af sorggruppen:

Mona Kjær Nielsen: Sognepræst  
Tlf.: 97164233, E-mail: mokn@km.dk

