



Sorg &
livsmod

Eva Wiwe Løbner
Sognepræst, Kliplev



Sorg &
livsmod

Annette Hedensted
Sognepræst, Aabenraa



Sorg &
livsmod

Tine Baarts Andsager
Sognepræst, Aabenraa



Sorg &
livsmod

Ulla Hejesen
Sygeplejerske

Målgruppe for sorggrupper:

Mennesker, som har mistet
(ægtefælle, forældre, barn)

Dato og tid:

Se vedlagte slip eller læs nærmere
på www.aabenraa.provsti.dk

Sted:

Høje Kolstrup kirkes mødelokale,
Aabenraa,

Pris:

Forløbet er gratis.

Tilmelding til:

Sognepræst Annette Hedensted,
avh@km.dk eller på telefon 74 62 97 17

Sorg & livsmod

- et tilbud til dig der har mistet

Et tab er altid så slemt, som det opleves

Mange efterladte oplever, at andre ikke ved, hvordan de har det, hvis de ikke selv har prøvet at miste. Derfor kan der være lindring og trøst i at mødes og tale med andre, som har erfaringen af tab i nær erindring.

I Høje Kolstrup Kirke i Aabenraa er der mulighed for at mødes i en sorggruppe og dele det, der tynger efter et dødsfald.

Sorggruppen varetages af præsterne Eva Wiwe Løbner, Klivev, Tine Baarts Andsager og Annette Hedensted, begge Aabenraa, samt sygeplejerske Ulla Hejesen.

Vi lægger vægt på, at sorggruppen er et trygt og omsorgsfuldt rum, hvor vi støtter og lytter til hinanden.

*„Når jeg synger min klagesang for dig,
er det for at du skal høre min sorg,
det er ikke en stil, du skal rette i.“*

Benny Andersen

Hvordan foregår et møde i en sorggruppe?

- Gruppen består af 8 – 10 deltagere.
- Gruppen mødes hver 3. uge af 2 timers varighed.
- Der vil være kaffe/te og boller stillet frem i mødelokalet, så man er velkommen til at komme lidt før og forsyne sig.
- Gruppens ledere ønsker at alle i gruppen skal føle sig trygge, derfor:
 - Fortæller de hver gang om hvad der skal foregå og hvilken metode de anvender
 - Beder de hver gang de deltagende om at være med til at aftale, at hvad, der siges i rummet, bliver i rummet.
 - Siger de hver gang, at det er vigtigt, at de deltagende siger til og fra i løbet af samtalen, både rent praktisk, hvis man sidder dårligt, ikke kan høre eller lign, og også hvis der stilles for få spørgsmål, for nærgående spørgsmål eller bare helt forkerte spørgsmål.
 - Anfører de hver gang, at alle i rummet forsøger at være åbne, anerkendende og lyttende, frem for konkluderende og løsningsprægede.
- Et møde kan se sådan ud:
 - Indledende kort runde: præsentation – navn og tab, samt hvordan har I haft det siden sidst
 - Hvem ønsker at fortælle?
 - Der fortælles til en af gruppe lederne.
 - Respons fra gruppen
 - Den fortællende får ordet igen
 - Tak for fortællingen og tilliden
 - Kort pause, hvorefter den næste gruppedeltager fortælle osv., indtil tiden er gået.

- et tilbud til dig der har mistet