

# 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 præster fra Aabenraa Provsti.

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*

Sorg &

## 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 fortæller osv., indtil tiden er gået.
  - Afslutning med mulighed for lystænding i kirken.

## - et tilbud til dig der har mistet



Sorg &  
**livsmod**

*Ann Bork Damsgaard*  
Sogne- og sygehuspræst,  
Øster Løgum



Sorg &  
**livsmod**

*Eva Wiwe Løbner*  
Sognepræst, Aabenraa



Sorg &  
**livsmod**

*Karen Margrethe Paulsen*  
Pensioneret sygeplejerske



Sorg &  
**livsmod**

*Tine Baarts Andsager*  
Sogne- og sygehuspræst,  
Aabenraa

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

### Sted:

Høje Kolstrup Kirkes mødelokale

### Pris:

Forløbet er gratis

### Tilmelding til:

Tine Baarts Andsager  
Tlf. 74 62 15 78 - E-mail: tba@km.dk

### Møder finder sted på onsdage:

2019	2020
21. august	15. januar
11. september	5. februar
2. oktober	26. februar
23. oktober	18. marts
13. november	8. april
4. december	29. april
	20. maj
	10. juni

Vi begynder med kaffe/te og boller for de, der har lyst fra 14.30 – 15. Selve mødet finder sted fra kl. 15 – senest kl. 17.