

## *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 og én pensioneret sygeplejerske.

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 4. uge af 2 timers varighed.
- Der vil være kaffe/te stillet frem i mødelokalet, så man er velkommen 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.
  - Beder de hver gang de deltagende om at være med til at aftale, rummet, bliver i rummet.
  - Siger de hver gang, at det er vigtigt, at de deltagende siger til og
  - både rent praktisk, hvis man sidder dårligt, ikke kan høre eller lign, få spørgsmål, for nærgående spørgsmål eller bare helt forkerte spørgsmål.
  - Anfører de hver gang, at alle i rummet forsøger at være åbne, anerkende og frem for konkluderende og løsningsprægede.
- Et møde kan se sådan ud:
  - Indledende kort runde: præsentation – navn og tab, samt hvordan det går.
  - Der fortælleres til en af gruppe lederne.
  - Tak for fortællingen og tilliden
  - Kort pause midtvejs
  - Afslutning med mulighed for lystænding i kirken.

*- et tilbud til alle*



## Sorg & livsmod

*Ditte Louise  
Freiesleben Lund  
Sognepræst, Ravsted*



## Sorg & livsmod

*Eva Wiwe Lobner  
Sognepræst, Aabenraa*



## Sorg & livsmod

*Karen Margrethe Paulsen  
Pensioneret sygeplejerske*



## Sorg & livsmod

*Tine Baarts Andsager  
Sogne- og sygehuspræst,  
Aabenraa*

### Målgruppe for sorggrupper:

Voksne, der har mistet

### 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:

|               |             |
|---------------|-------------|
| 2024          | 2025        |
| 14. august    | 15. januar  |
| 11. september | 12. februar |
| 9. oktober    | 12. marts   |
| 6. november   | 9. april    |
| 4. december   | 7. maj      |
|               | 4. juni     |

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

# Sorg & livsmod

*- et tilbud til a*