

Udsnit af brev fra en deltager i sorggruppen.

” Heldigvis fandt I en plads til mig og selvom vi var en umage sammensat gruppe, kunne jeg ikke forestille mig en mere homogen sammensætning.

I skal have tak for det I har gjort for mig, ladet mig græde og hulke mig igennem mine smertefulde breve og hjulpet mig med at komme videre med mit liv.

I har været med i min helingsproces, som selvfølgelig fortsætter. Det er med bedrøvelse jeg siger farvel til jer. I vil være i mine tanker fremover”.



*Du kan ikke hindre sorgens fugle
i at flyve over dit hoved,
men du kan forhindre dem i at
bygge rede i dit hår.*

Tilbuddet om sorggruppe er et samarbejde mellem Zions Kirke og



Aflastningstjenesten i Esbjerg og Varde
Kirkegade 70
6700 Esbjerg

Læs mere på
www.aflastningstjenesten.dk

Sorggruppe i Esbjerg



**Et tilbud til voksne,
der har mistet**



Hvorfor vælge en sorggruppe?

En sorggruppe er et sted, hvor du kan mødes med andre, som har mistet en elsket person, og ligesom du gerne vil leve videre.

Du kan opleve, at du ikke er alene i verden med alle de svære følelser.

Du vil i trygge rammer få mulighed for at få øje på, at det du går igennem er normalt, også selv om det hele er uoverskueligt og tungt.

Det er helende og udviklende at dele sine inderste tanker med andre i en gruppe, hvor alle "bærer sorg".

Sorggruppe består af 5-6 deltagere og 2 frivillige, der er oplært i at lede en sorggruppe.

Der er efter to timers sorgarbejde god tid til en kop kaffe/te og en snak, Det er gratis at deltage, dog betales 10 kr. for kaffe /te.

Alle har tavshedspligt

Velkommen *Grunde til at vælge en sorggruppe*

- ◇ Jeg føler mig alene med min sorg
- ◇ Jeg ønsker ikke at tale med mine venner og familie om min sorg
- ◇ Jeg forstår ikke mine egne reaktioner
- ◇ Jeg har ikke nogen at tale med om min sorg
- ◇ Jeg føler, at jeg ikke fik sagt ordentligt farvel
- ◇ Forladthed

Sorggruppemøderne afholdes i Zions Kirkes sognehus, Nygårdsvej 103, Esbjerg

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt

**Mogens Maagaard
28 70 20 08**

*Så mødes vi til en forsam-
tale, for at finde ud af, om
det er noget for dig.*

Se evt. hjemmesiden:

www.sorggruppezion.mono.net

