



# 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 vanskeligt at vinde livsglæden tilbage? Måske har du næsten lige mistet, eller dit tab ligger længere tilbage, men er endnu ikke taget tilstrækkeligt hånd om.

Vi vil give dig 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 det er nu
- Hvordan leve et meningsfuldt liv fremover, trods tabet



## Samtalegruppen er et tilbud fra Videbæk Kirke, men åben for alle

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

Gruppen mødes udvalgte mandag aften kl. 19 – 21. Det foregår i Kirkehuset, Gl. Kongevej 22A. Gruppen mødes i alt 10 gange. Nyt hold to gange om året.

Opstart: se [www.videbaek-kirke.dk](http://www.videbaek-kirke.dk).

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

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

Deltagelsen 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 til en af gruppelederne.

Sorggruppen er Videbæk Kirkes tilbud, men det er ikke en forudsætning, at du har tilknytning til kirken for at deltage. Gruppen er åben for alle.

### Ledere af sorggruppen:



**Hanne Esmarch:** Psykoterapeut (kontaktperson)

Vandmøllevej 4 L, 6920 Videbæk

Flere års erfaring med sorggrupper

Tlf.: 30 82 46 64, E-mail: [hanne.esmarch@gmail.com](mailto:hanne.esmarch@gmail.com)



**Annette Bech Vad:** Landsleder i Agape

Nygade 48, 6920 Videbæk

Mange års erfaring med mennesker i sorg

Tlf.: 22 74 32 18

### Tilmelding:

Ønsker du at deltage, så ring, skriv eller send en mail til Hanne Esmarch.

(Se oplysninger ovenfor)

