

## Praktisk information

- Hvor mange? Gruppen består af max. 8 personer
- Hvor? Tarm Kirkehus, Kirkegade 11, Tarm  
eller Skjern Kirkehus, Fredensgade 9, Skjern
- Hvornår? Hver anden onsdag kl. 16:00—18:00
- Hvor længe? Forløbet strækker sig over ca. 10 gange
- Hvem leder gruppen?  
Sygeplejerske Ingrid Staal Jensen  
tlf. 6044 1530 ingstaaljen@outlook.dk  
Sygeplejerske Inger-Lise Ørhede  
tlf. 2147 8668 iorhede@gmail.com

Tilmelding og mere information hos ovennævnte



FOLKEKIRKEN



Samvirkende Menighedsplejer

# Sorggruppe

Skjern-Tarm menighedspleje



At bære sorgen sammen

## Sorggruppen er for dig, der har mistet et menneske der har stået dig nær

Måske har du svært ved at finde overskud til at klare hverdagen?

Måske har du svært ved at finde livsglæden igen?

Sorggruppen er et tilbud til dig der har mistet for nyligt eller for længe siden.

I sorggruppen vil du møde andre, som kan genkende dine vanskeligheder og svære følelser.

Sorggruppen er ikke en gruppe hvor man er i terapi, men en gruppe hvor man deler tanker, følelser og erfaring med hinanden.

Du får mulighed for at lytte til andre i samme situation, og her er der rum for medfølelse, omsorg og opmuntring.

Vi forudsætter gensidig respekt og tavshedspligt.

Der vil være opmærksomhed på:

- det, der var
- hvordan det er nu
- hvordan leve et meningsfuldt liv fremover



Det er vores håb, at du gennem støtte og samtale i gruppen må finde mod til at leve i en ny hverdag efter tabet.



## Lidt om sorg

Har man mistet et menneske, man elsker, en ægtefælle, et familiemedlem, eller en nær ven, går man igennem noget af det sværeste, vi mennesker kan opleve.

Sorg kaldes for "kærlighedens pris".

Sorgen indebærer, at man har elsket - og stadig elsker - et menneske, som ikke længere lever.

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at sørge på. Vi oplever tab meget forskelligt og reagerer forskelligt.



## Målgruppe

Sorggruppen er et tilbud til voksne, som har mistet et menneske, der har stået dem nær.

Det er gratis og der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage. Du er velkommen om du har tilknytning til kirken eller ej. Gruppen er åben for alle.