



## Hvordan gør jeg?

Kontakt Ida eller Monica,

Gruppen består af mindst fire og højst otte deltagere og optagelse i gruppen sker efter først til mølle-princippet.

Vi giver besked straks, om man er optaget i gruppen. Herefter mødes vi disse tirsdage fra kl. 10-11.30 i Kettinge sognegård:

7. og 21. marts 2023

11. og 18. april 2023

2. og 16. maj 2023

### Kontakt:

Sognepræst Monica Djarnis

Præstegårdsstræde 6

4892 Kettinge

5115 3227

[moid@km.dk](mailto:moid@km.dk)



Sognepræst Ida Støckel Rolle

Østergade 24A

4880 Nysted

5487 1180

[isr@km.dk](mailto:isr@km.dk)



**Har du brug for nogen  
at dele din sorg med?**

Her er der også plads til  
dig



### **Hvad kan du forvente af en sorggruppe?**

Sorggruppen er for dig, der har brug for nogen at dele din sorg med. Hvis du håndterer din sorg på en anden måde end dine nærmeste, eller er nået til et andet stadie i din sorg, kan det være svært at dele den med dem.

Derfor samles vi i sorggruppen for at have nogle at tale med om de byrder og oplevelser som man kan have, når man er i sorg.

Der er en udbredt misforståelse om at sorg er noget, man skal komme over eller arbejde sig igennem, men i sorggruppen taler vi sammen på det grundlag, at sorg er noget man skal lære at leve med. Sorg forsvinder aldrig, men er noget der vil følge de pårørende resten af livet.

### **Hvem kommer i en sorggruppe?**

Sorg kan se ud på mange måder, men uanset om du håndterer sorgen ved at tale eller ved at tie, så har sorggruppen et fælles grundlag i netop tabet af et nærtstående menneske. Derfor er der også plads i sorggruppen til dig, og du kan være tryk ved at dele dine fortællinger med gruppen

### **Hvad er vilkårene?**

- Der er tavshedspligt – både for ledere og deltagere.
- Man kan til enhver tid stoppe i sorggruppen, men man skal sige farvel, inden man holder op.
- Gruppelederne sørger for at fordele ordet og skabe en god proces.
- Det er forskelligt, hvor meget de enkelte deltagere er "på" fra gang til gang.
- Det er gratis at deltage.

