



'Der er aldrig nogen, som har fortalt mig, at sorg i den grad føles som frygt: Jeg er ikke bange, men fornemmelsen er, som når man er bange. De samme sommerfugle i maven, den samme rastløshed og gaben. Jeg bliver ved med at synke.'

*C.S.Lewis
fra forordet i:
En sorgens dagbog*

Hvor: AKS - Aars Kirke/Kultur Sognehus,
Kirkeplads 6, 9600 Aars

Hvornår:

Tidspunktet vil være tirsdage fra kl. 16.00 til ca. 17.30 og vi mødes 1 gang om ugen i ca. 2 måneder

Første gang tirsdag den 4. januar 2022 - og derefter 11/1—18/1—25/1—1/2—8/2 - 15/2—22/2.

Tilmelding: Nærmere information og tilmelding til sognepræst Jens Jacob Jensen, tlf 29906164, mail: jjkj@km.dk

Transport: Har du problemer med transport, kontakt Jen Jacob Jensen.



**TILBUD OM
SORGGRUPPE
2022
Janur—februar**



TAB ER ALTID SÅ SLEMT SOM DET OPLEVES

Når vi mister et menneske, som vi er tæt forbundet med og holder meget af, - det være sig et nært familiemedlem eller en nær ven, ja så forandres verden.

Vi ved alle, at vi kommer til at miste en dag, men alligevel kommer det ofte bag på os, hvor svært og tungt det er. Sorgen tager tid, for mange lang tid, og det slider på en selv, samtidig med at sorgen kan være svær at forstå for ens omgangskreds. Derfor kan det være en stor befrielse at have et frirum, hvor man kan tale med andre, der ligeledes har mistet en eller flere de holdt af.

Det kan være en hjælp at dele tanker og følelser med andre i lignende situationer.

Derfor tilbyder vi alle jer, som har mistet - det kan være for ganske nylig, eller det kan være tab, der går længere tilbage i tiden, mulighed for at deltage i en sorggruppe.

Hvad er en sorggruppe?

En sorggruppe er et tilbud til voksne, både mænd og kvinder, der har mistet et menneske som stod dem nær.

Gruppen består af max. 8 personer og en gruppeleder: sognepræst Jens Jacob Jensen

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage, fx om man kommer i kirken eller ej.

Sorggruppemøderne giver mulighed for at dele de tanker, der trænger sig på. Det er ikke en gruppe, hvor man er i terapi, men en gruppe, hvor man deler tanker, følelser og erfaringer med hinanden. Vi forudsætter gensidig respekt og tavshedspligt, og hver deltager bestemmer selv, hvor meget han eller hun vil sige.

**ALLE, DER HAR MISTET EN
NÆRTSTÅENDE, ER
VELKOMMEN!**

Vi taler bla. om:

- sorgen—dens tyngde, smerte og nødvendighed
- de gode minder
- Det svære ved at være forladt
- forbudte og tunge tanker— fx. skyld, angst og fortrydelser
- ensomheden og tavsheden
- de svære dage og de dumme bemærkninger
- det nye liv
- hvornår må, - og kan man være glad igen

**KÆRLIGHEDENS BANE
ER IKKE
LINEÆR,
DET ER SORGENS
HELLER IKKE**