



'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:** Aars kirkecenter, Kirkeplads 6,  
9600 Aars

**Hvornår:**

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

Første gang tirsdag den 10. marts 2020 - og derefter 17/3—24/3—31/3—7/4—14/4.—21/4 - 28/4.

**Tilmelding:** Nærmere information og tilmelding til Sognepræst Jens Jacob Jensen, tlf 29133717, mail: [jjkj@km.dk](mailto:jjkj@km.dk)

**Transport:** Har du problemer med transport henter vi gerne...



## TILBUD OM SORGGRUPPE



## 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 mennesker, både mænd og kvinder, der har mistet et menneske som stod dem nær.

Gruppen består af max. 8 personer, en gruppeleder: sognepræst Jens Jacob Jensen og pensioneret lærer Betty Andersen

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 dag 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**