

## Velkommen i sorggruppe

Sorg opleves forskelligt. Følelsen af håbløshed, ensomhed eller at man er bange for at belaste andre med sin sorg, kan være nogle af de ting, man oplever. I sådan en situation kan det hjælpe at møde andre, der går igennem noget lignende i en sorggruppe.

I Aarhus har folkekirken tilbud om sorggrupper for unge, unge-voksne samt voksne og ældre.

### **Hvordan foregår sorggrupperne i folkekirkerne i Aarhus?**

Sorggrupperne ledes af præster og frivillige, som på forskellig vis har erfaring med sorgarbejde og det at lede grupper. Der er ikke tale om behandling eller terapi. Grupperne har 6-8 deltagere og 1-2 ledere pr. gruppe.

Sorggrupperne er inddelt efter alder på deltagerne og ikke efter, hvilken pårørende man har mistet.

Grupperne mødes en fast ugedag ca. hver 14. dag over 4-5 måneder. Der er pause i sommerferien og juleferien. Inden man kan begynde i grupperne, er der en forsamtale med gruppelederne.

Det er gratis at deltage i sorggrupperne, og man behøver ikke at have tilknytning til folkekirken for at være med.

### **Her kan man få mere at vide**

En samlet oversigt over sorggrupper i Aarhus nord, syd og vest kan findes på hjemmesiden [www.fkaa.dk/sorggrupper](http://www.fkaa.dk/sorggrupper) eller ved at kontakte Folkekirken i Aarhus – det sociale arbejde på telefon 24 24 78 78.

En oversigt over sorggrupper i folkekirker på landsplan kan findes på hjemmesiden [www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper](http://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper)



## Velkommen i sorggruppe

Sorg opleves forskelligt. Følelsen af håbløshed, ensomhed eller at man er bange for at belaste andre med sin sorg, kan være nogle af de ting, man oplever. I sådan en situation kan det hjælpe at møde andre, der går igennem noget lignende i en sorggruppe.

I Aarhus har folkekirken tilbud om sorggrupper for unge, unge-voksne samt voksne og ældre.

### **Hvordan foregår sorggrupperne i folkekirkerne i Aarhus?**

Sorggrupperne ledes af præster og frivillige, som på forskellig vis har erfaring med sorgarbejde og det at lede grupper. Der er ikke tale om behandling eller terapi. Grupperne har 6-8 deltagere og 1-2 ledere pr. gruppe.

Sorggrupperne er inddelt efter alder på deltagerne og ikke efter, hvilken pårørende man har mistet.

Grupperne mødes en fast ugedag ca. hver 14. dag over 4-5 måneder. Der er pause i sommerferien og juleferien. Inden man kan begynde i grupperne, er der en forsamtale med gruppelederne.

Det er gratis at deltage i sorggrupperne, og man behøver ikke at have tilknytning til folkekirken for at være med.

### **Her kan man få mere at vide**

En samlet oversigt over sorggrupper i Aarhus nord, syd og vest kan findes på hjemmesiden [www.fkaa.dk/sorggrupper](http://www.fkaa.dk/sorggrupper) eller ved at kontakte Folkekirken i Aarhus – det sociale arbejde på telefon 24 24 78 78.

En oversigt over sorggrupper i folkekirker på landsplan kan findes på hjemmesiden [www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper](http://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper)

