

## **At dele sorgen med hinanden**

På opfordring af deltagerne i den første sorggruppe for Vollsmose og Lumby-Stige kirker skriver vi her lidt om forløbet, og hvad der er kommet ud af det.

Vi håber på den måde at kunne give et indtryk af, hvad man som sørgende kan bruge en sorggruppe til, og hvordan man enkelt og ligetil kan hjælpe hinanden med at dele og bære sorgen.

Vi har været en gruppe på 5 deltagere og 2 ledere, som er mødtes 5 gange i Vollsmose Kirke tirsdag eftermiddag fra kl. 16.30-18.00 i perioden april-juni. Hver gang har vi sluttet med at gå ind i kirken, tænde lys, være stille sammen og bede en bøn. Vi har fortalt hinanden vores historier om, hvem vi har mistet, hvordan det var, hvad vi har tænkt og følt om det. Vi har hjulpet hinanden med at forstå de svære og komplicerede følelser og tanker, der ofte opstår efter et dødsfald. Vi har støttet hinanden til at finde ud af, hvordan vi hver især kunne forholde os til vores egen sorg, "få den på plads i hovedet og i hjertet", og hvordan vi kunne tale og handle i forhold til omverdenen, når der var behov for det.

Deltagerne i sorggruppen har givet udtryk for, at det mest givende har været at lytte til de andres historier, fordi det kaster lys ind over ens egen sorg. Vi har grædt, men også grinet sammen. Stemningen har været alvorlig og intens, men også lys og løftet. Vi har hjulpet hinanden med at finde "redskaber" til at gøre sorgen bærbar, så tabet med tiden bliver en naturlig del af den, man er. Det har været en glæde at være med i sorggruppen.

Vi fortsætter med sorggruppe efter sommerferien. Det bliver igen små grupper og forløb af 5 gange.

Alle er velkomne!

Kontakt enten Povl eller Karen, hvis du gerne vil være med i en sorggruppe.

*Povl Götke, udviklingspræst Vollsmose Kirke (29798179/pog@km.dk)*

*Karen Nedergaard, sognepræst Lumby-Stige (65955042/kane@km.dk)*