



## **Østbirk og Yding menighedsråd opretter lokal sorggruppe.**

Når vi har mistet en pårørende, kan der opstå en indre tomhed. Alt det, der før har givet mening, kan miste sin betydning.

Flere oplever, at det er svært at gå ud og møde andre mennesker. Vi fornemmer, at andre synes, vi må se at komme videre. Det kan også være svært at rumme de gode råd, andre gerne vil give. Vi kan få en fornemmelse af, at de vil have det til at gå over.

Det er vigtigt at forstå, at sorg ikke er noget, der går over. Sorg er en kærlighed, vi ikke længere kan komme af med. Kærlighed og sorg går ikke over. Vi lever med den, vi går igennem den. Sorgen kan forandre sig med tiden og få en anden plads, men vi bærer den fortsat med os.

Er det normalt?

Vi reagerer meget forskelligt på sorg. Nogle bliver forskrækkede over deres egne reaktioner, og spørger, om det er normalt.

Nogle besøger gravstedet hver dag, andre sjældent og nogle aldrig. Nogle har det bedst med, at afdødes ting står urørt meget længe, andre vil med det samme have tingene ryddet væk.

Nogle taler højt med afdøde, eller skriver breve til vedkommende, fordi den døde stadig opleves nærværende. Andre synes ikke, at de kan huske afdøde mere. Nogle drømmer tit, måske hver nat i årevis, levende om den, de har mistet. Andre drømmer aldrig om den afdøde. Det er alt sammen naturlige reaktioner.

Samtale og sorggrupper

Det kan være en støtte at tale med mennesker, som har oplevet det samme som en selv. Det kan være mennesker, vi kender, eller det kan være i en sorggruppe.

Østbirk og Yding menighedsråd har med støtte fra Horsens Provsti oprettet en lokal sorggruppe som ledes af frivillige fra de 2 sogne.

Hvis du gerne vil være med i sorggruppen, kan du henvende dig til sognepræst Lone Buhl Pedersen, (tlf. 75 78 10 39), som kan videreformidle kontakt til sorggruppen. Sorggruppen er en gratis og anonym selvhjælpsgruppe, ikke et terapi- eller behandlingstilbud, men en mulighed for at finde støtte i den svære tid, som følger efter tabet af en nærtstående slægtning eller ven. Før optagelse i gruppen er der altid en forsamtale med ledere fra sorggruppen.

Gruppen mødes mandag i ulige uger kl. 14 – 16 i Østbirk Præstegård.

En sorggruppe forsøger ikke at fjerne den efterladedes sorg eller at presse vedkommende til at 'komme videre'. Men fællesskabet med andre, der har mistet, kan hjælpe med at bære sorgen og den forandrede hverdag.

Det kan være en stor støtte at høre, hvordan andre har tacklet sorgen og livets nye udfordringer. Mange opdager, at de ikke er alene med deres sorg og finder trøst i, at deres sorg har fællestrek med de andre deltageres oplevelser.



Man behøver ikke have en stærk tilknytning til kirken for at deltage i en sorggruppe.

Fællesskabet giver støtte og livsmod  
Deltagere i sorggrupper fortæller ofte, at noget tungt fjernes fra dem, når de deler deres oplevelser og erfaringer i sorggruppen. Samtidig kan det give livsmod og håb at se og høre, at sorgen ikke altid vil fylde så meget.