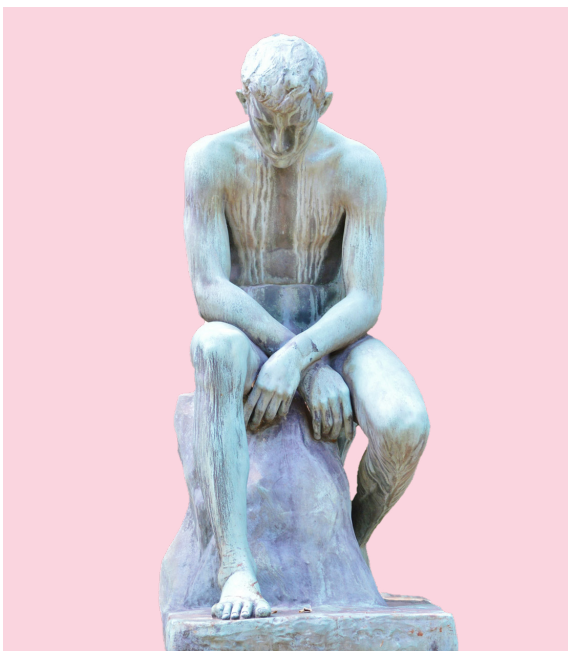


# SORG

Har du mistet én,  
der står dig nær?



Det hjælper  
at tale med andre ...



RØDE KORS

### **Sorg er lettere at bære i fællesskab**

Sorg opleves forskelligt fra person til person. Nogle klarer sorgarbejdet selv, mens andre har brug for hjælp til at bearbejde sorgen.

### **Røde Kors tilbyder sorggrupper**

Her du kan få et frirum til at dele din sorg og dine tanker med andre, der også har mistet.

Erfaringer fra vore grupper viser, hvor vigtigt det er at få lov til at fortælle sin historie igen og igen. Der er ingen, der forsøger at presse dig til at være glad eller at "komme videre".

I grupperne taler vi om tanker og følelser, fx:

- Hvorfor skal jeg leve videre?
- Hvorfor er det ikke mig, der er død?
- Jeg føler mig helt tom indeni
- Jeg kan ikke mærke mine følelser
- Jeg føler mig ensom og isoleret
- Det er svært at finde mening med livet

Kan du genkende nogle af disse tanker, kan det måske være en støtte for dig at deltage i fællesskabet i en af vore sorggrupper.

### **Hvad laver man i en sorggruppe?**

Vore samtaler i gruppen hviler på medmenneskelighed og ligeværdighed. Vi taler sammen om de ting, der kan være svært at sige højt, eller som du ikke vil belaste dine børn eller venner med, fx:

- Hvordan lærer jeg at leve med sorgen?
- Hvordan får jeg livsmodet tilbage?
- Hvordan vænner jeg mig til mit nye liv?

### **Hvem er de frivillige?**

Vi er gode til at lytte og har en god portion livserfaring og en positiv tilgang til livet. Både deltagerne og de frivillige har tavshedspligt om det, der foregår i gruppen.

Vores rolle er at hjælpe og støtte gruppen og sørge for det praktiske, bl.a. at møderne forløber under trygge og hyggelige rammer, og at alle får tid og mulighed for at dele deres oplevelser med gruppen.

### **Mødetid og -sted**

Vi mødes hver anden uge i to timer i Helsingør eller omegn. Hvis der er flere sideløbende grupper i gang, kan der være flere lokaliteter. Ugedag og tidspunkt kan variere fra gruppe til gruppe. Det er gratis at deltage.

**Vil du vide mere, så ring og  
få en uforpligtende snak med  
aktivitetsleder Ettie Dam  
på mobil 25 88 43 66 / [ettie.dam@gmail.com](mailto:ettie.dam@gmail.com)  
(bedst midt på dagen)**

## **To enker fortæller, hvad Røde Kors sorggruppen har betydet for dem**

At miste sin ægtefælle slår fødderne helt væk under én. Ægtefællens lange sygeforløb med skiftevis håb og magtesløshed har tæret på kræfterne. Tanker som: "Godt, han fik fred;"  
MEN: "Hvad så med mig?" melder sig.

Første skridt er at have mod til at melde sig til en sorggruppe. Men hvad er en sorggruppe? Vil andre synes, jeg er en "pivskid" eller egoistisk og navlebeskuende?

NEJ, her møder man empati og tålmodighed af dygtige frivillige. De andre i gruppen sidder i samme suppedas – det lærer man af. En samhørighed, som fylder og sætter spor i livet fremover.

At komme videre kræver at man selv VIL det – ens viljestyrke opbygges langsomt igen. Man begynder at se mening med livet, får mere selvtillid og tror på, at der er lys forude – en fremtid for mig alene.

*Bodil og Maja-Lene*