

## Hvordan tilmelder jeg mig?

Ønsker du at være med i sorggruppen, kan du kontakte Catherine Murphy på tlf. 45 20 13 93 eller skrive til:

[cat@christianskirken-lyngby.dk](mailto:cat@christianskirken-lyngby.dk).

Du har mulighed for en kort personlig samtale med gruppelederne, hvor vi får hilst på hinanden og besvaret eventuelle spørgsmål. Yderligere oplysninger kan du få på kirkens hjemmeside:

[www.christianskirken-lyngby.dk](http://www.christianskirken-lyngby.dk).

Sorggruppen i Christianskirken er en del af projektet "Sorggrupper i Folkekirken".

Læs mere på: [www.sorggrupperikirken.dk](http://www.sorggrupperikirken.dk).

**Møder i foråret 2018**  
**Onsdage kl. 14.00 -16**

Dørene er åbne for kaffe  
fra kl. 13.45

**28. februar**

**7., 21. marts**

**4., 18. april**

**2., 16., 30. maj**

**13. juni**



**Christianskirken**

**Christian X's Allé 122**

**2800 Lyngby**

**Når sorgen bæres sammen**

# Sorggrupper

## i Christianskirken

**- for dig der har mistet en pårørende**



SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN

## Hvorfor gå i en sorggruppe?

Når man mister et menneske, man elsker, en ægtefælle, et familiemedlem, eller en nær ven, gennemlever man noget af det sværeste, vi mennesker kan opleve. Sorgen er "kærlighedens pris", fordi sorgen indebærer, at man har elsket - og stadig elsker et menneske, som ikke længere lever.

Det er ofte i fællesskab med andre, at man allerbedst kan bearbejde sin sorg og smerte. Erfaringerne viser, at med støtte fra andre kommer man bedre og mere styrket gennem sorgen. En sorggruppe kan være en hjælp til at gennemleve den svære tid - i samtale med mennesker, som er i samme situation.

*"Det var ikke trist og alvorligt alt sammen, vi havde et frirum, et rart og et varmt fællesskab, som jeg vil tænke tilbage på med glæde og taknemmelighed"*  
Tidligere deltager

## Hvad kan en sorggruppe tilbyde?

Sorggruppen er et fortroligt sted, hvor man møder andre, som har mistet. Her er der mulighed for at tale om de svære følelser, lytte til andre i samme situation og dele erfaringer og minder.

Møderne ledes af to sorggruppeledere efter en fast struktur, der sikrer, at alle deltagere får mulighed for at komme til orde.

Gruppen består af op til 8 personer, som mødes hver anden onsdag eftermiddag kl. 13.45 -16.00 i Christianskirkens sognegård. Forløbet er på 10 gange.

Grupperne er åben, så nye deltagere kan være med. Det er gratis at deltage.

Der starter nye grupper op 2 gange om året.

## Hvem er gruppelederne?

Catherine Murphy og Gitte Rødtness leder sorggruppen. Catherine er uddannet i formidling på RUC. Hun har i en årrække været ansat i Christianskirken som formidlingsmedarbejder og er ansvarlig for en lang række aktiviteter i kirken. Hun har tidligere arbejdet med kriseramte familier.

Gitte har en baggrund som coach og rådgiver. Hun har i adskillige år hjulpet mennesker gennem forskellige kriser og tab og har også selv mistet tætte pårørende.

***Du kan ikke forhindre sorgens fugl i at flyve hen over dit hoved. Men du kan hindre den i at bygge rede i dit hår.***  
***Kinesisk ordsprog***