

## Fakta om gruppen

Sorggruppen er et tilbud fra kirkerne i Hillerød Provsti-  
Gruppen er åben for alle.

Gruppen mødes tirsdag formiddage ca. hver anden uge fra  
kl. 10.00 – 12.00 inkl. kaffepause i Hillerød Kirke, Østerga-  
de 12, 3400 Hillerød. Gruppen mødes i alt 10 gange.

## Gruppen ledes af samtaleterapeut

Gruppen ledes af Ellen Esmarch Peder-  
sen. Ellen er uddannet samtaletera-  
peut og har erfaring med ledelse af  
sorggrupper i Hillerød Kirke og Nexø  
Kirke. Læs mere om Ellen på  
[www.ellenesmarch.dk](http://www.ellenesmarch.dk)



## Er du interesseret så tag kontakt!

Vil du vide mere, eller overvejer du at komme med i sorg-  
gruppen , så kontakt Ellen Esmarch Pedersen på  
61 78 77 83 eller [ellenesmarch@gmail.com](mailto:ellenesmarch@gmail.com).



# Sorggruppe

## Hillerød - Allerød



HILLERØD KIRKE · ØSTERGADE 12 · 3400 HILLERØD · [WWW.HILLERODKIRKE.DK](http://WWW.HILLERODKIRKE.DK)

## Hvis du mistet en nærtstående ved dødsfald...

Har du mistet en nærtstående og har svært ved at finde overskud til at klare hverdagen? Eller synes du, at tabet af din pårørende har gjort det vanskeligt at vinde livsglæden tilbage? Måske har du næsten lige mistet eller dit tab ligger længere tilbage, men er endnu ikke taget tilstrækkeligt hånd om.

## Fællesskab med andre i samme situation

Vi vil give dig mulighed for at være i et fællesskab, hvor det at have mistet er i centrum og noget, man er fælles om, og hvor man ikke skal tænke på, om man belaster andre for meget med sine vanskeligheder. Du vil møde mennesker, som kan genkende dine vanskeligheder og svære følelser. I gruppen vil du opleve medfølelse, omsorg og opmuntring.

Efter endt gruppeforløb vil du være bedre i stand til at rumme tabet og få mere mod på at se fremad.

Der vil være opmærksomhed på:

- Det, der var
- Hvordan det er nu
- Hvordan leve et meningsfuldt liv fremover, trods tabet

## En samtalegruppen for alle i Hillerød og Allerød

Der er tale om en samtalegruppe bestående af 5 – 8 personer, der alle har mistet nærtstående. Samtalerne ledes af gruppens leder. For at skabe rum for en åben og tillidsfuld samtale er det en forudsætning, at der er tavshedspligt.

Hvis du overvejer at deltage i gruppen eller har spørgsmål til tilbuddet, er du meget velkommen til at kontakte sognepræsterne eller gruppelederne.

Inden du starter i gruppen, vil du komme til en samtale hos gruppens leder, så du kan blive mere afklaret i, hvad du kan forvente dig af forløbet.

Når du er startet i gruppen, er det vigtigt, at du møder hver gang. Dette er både af hensyn til dig selv og hele gruppen. Hvis du alligevel af en særlig grund er forhindret i at møde, bedes du melde afbud til en af gruppelederne.

