

## Gruppe for kvinder, der er i sorg over ufrivillig abort

Er du kvinde, har du oplevet ufrivillig abort eller missed abortion (MA), og føler du, at du er alt for alene med sorgen over tabet af graviditeten? Så er den nye gruppe hos Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted for dig.

I gruppen deler vi sorg, viden og erfaringer om, hvad der har hjulpet os videre. Vi anerkender i fællesskab, at det er svært at have mistet, og at vi er forskellige og derfor reagerer forskelligt. Vi taler om, hvordan vi mindes. Her er plads til oplevelsen af det skete og følelser.

**Gruppen mødes:** Hver torsdag kl. 16:30 til 18:30.

Første gang er 3. april 2025, og sidste gang er 12. juni 2025.

**Mødestedet er:** Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

**Tilmelding og flere informationer:** Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte: lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.

### Tovholder

**Camilla Heisselberg:** Er næsten færdiguddannet psykolog. Har skrevet speciale om kvinder, der har mistet graviditet i første trimester, om deres møde med sundhedsvæsenet og oplevelsen af at mangle støtte og hjælp til at komme videre. Hun har selv gennemlevet sorgen efter ufrivillig abort.

*At miste en graviditet kan være hårdt. Du kan føle, at du står alene med sorgen. Du kan føle skyld og bekymring over muligheden for at blive gravid igen. Der kan også være mange drømme knyttet til graviditeten og det fremtidige barn.*

*Sorg kan medføre ensomhedsfølelse eller en dyb længsel efter det, som er mistet. Derfor kan der også være psykologiske konsekvenser – angst, depression, PTSD og kompleks sorg.*

*Alt det taler vi om i gruppen.*