



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
GRÆSTED

Sorggruppe for voksne

Har du mistet en kær ven eller et familiemedlem? I vores sorggruppe mødes du med andre i lignende situationer. Du får mulighed for at få bearbejdet de svære følelser. Vi taler om, hvad du selv kan gøre, og hvordan du bedst muligt lander i den nye virkelighed efter tabet.

Datoer og temaer i forløbet

25. januar 2027: Introduktion

1. februar: Tema 1: Hvem har jeg mistet

8. februar: Tema 2: Sygdomsperioden/den pludselige død

15. februar: Tema 3: Dødsfald og begravelse/bisættelse

22. februar: Tema 4: Reaktioner på tab – tiden efter begravelse/bisættelse

1. marts: Tema 5: Forandringer i familien/den nære omgangskreds

8. marts: Tema 6: Hvordan fungerer hverdagen?

15. marts: Tema 7: Mærkedage og højtider

5. april: Tema 8: Sorg og ensomhed

12. april: Tema 9: Fremtiden og ny identitet

19. april: Tema 10: Fællesskaber uden for gruppen og netværksgruppe

26. april: Afrunding, evaluering og etablering af eventuel netværksgruppe

Mødetidspunkt: Mandag kl. 16:30-18.00.

Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring eller sms på 50 217 417.

Tilmeldingsfrist: 19. januar 2027

Tovholder

Christina Thelin er ansat i frivilligcentret, hvor hun står for kommunikation, reception og administrativt arbejde. Er uddannet coach og konfliktløser samt funktionel hjernetræner.

