

Sorg- & livsmods- gruppe

Find
vejen
frem
igen

Ældre  Sagen
BRØNDBY

Nå – er du kommet videre ?

Kan vi tit af velmenende mennesker bliver spurgt.

MEN når sorgen tynger, kan det være svært at ”komme videre”.

Man savner et sted, hvor man kan snakke om sine oplevelser og blive mødt med en interesse, der kan rumme triste oplevelser.

Det rum kan du finde i Sorg- og livsmodgruppen.

Her samles alle vi, der har oplevet en sorg og trænger til at tale åbent om, hvad man går og tumler med. Det er IKKE terapi, det er et samtalerum for ligesindede, der har lyst (og mod) til at tage fat om nogle af livets sværeste oplevelser.



For – det hjælper !

Vi har alle brug for at fortælle og blive hørt, så de triste stik i sindet stille og roligt bliver mindre.

Vores minder kan blive til den vemod, der gør, at vi kan blive den, vi var en gang.

Sorg er ikke noget, vi skal komme over, det er noget, vi skal komme godt videre med.

Og får vi ikke snakket ordentligt igennem, så kan sorgen sætte sig som en sort knude i vores mave.

Så – der er en vej videre !
Og måske kommer du også ud af forløbet med helt nye og spændende bekendtskaber



Kunne du have lyst ...

... til at prøve det?

Kontakt os. Så ser vi hinanden an til en indledende samtale. Har du stadig lyst, så bliver du en del af gruppe, hvor den åbne samtale om tabu-emner er tilladt.

Alle kan deltage, og det er gratis. Du behøver heller ikke være medlem af Ældre Sagen for at deltage.

Alle – både deltagere og gruppeledere har naturligvis tavshedspligt. Hvad der bliver sagt i gruppen, bliver i gruppen.

Gruppelederen er frivillig, og modtager løbende supervision af en psykolog.

Hvert forløb er på 10 uger.



Stadig interesseret ?

Kontakt Ældre Sagens kontor.

Her giver man dine oplysninger videre til den ledende koordinator for sorg og livsmodsgrupperne.



Vores kontor finder du her:

Gildhøjparken 6
2605 Brøndby
telefon 43 42 02 43

email:

aesag.brk@mail.tele.dk

hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/loka-lafdelinger/broendby>

Åbent normalt:

mandag til torsdag 10 - 12

Vi glæder os til at høre fra dig.

Ældre  Sagen
BRØNDBY



sorg_og_livsmodsgruppe-v03