



**Seden kirke tilbyder**

### **Samtalegruppe ved tab af ægtefælle**

Mange mennesker tror, at sorgen bliver mindre smertefuld og lettere at bære, når ægtefællen dør som ældre. Men sådan er det ikke.

Forandringen i hverdagen, fra at leve i to-somhed og til en hverdag hvor en-somheden er den nye virkelighed, kan for mange ældre være vanskelig og svær at komme igennem.

Sorg og tab handler ikke om alder, men om relationen til et andet menneske, vi har mistet, hvor enhver sorg er sin egen. Sorgen kan ikke gradbøjes.

Mød andre, der har mistet en ægtefælle. Hør hvordan de forholder sig, står i eller har været midt i tabet/sorgen, en-somheden og den nye virkelighed.

#### **Indhold:**

Vi vil samtale om:

- At blive alene - om at miste
- At være alene - om hverdagen uden ægtefællen
- At leve alene - om den nye virkelighed

Samtalerne vil blive suppleret med forskellige virkemidler.

Der vil blive taget højde for de ønsker, der er vigtige for den enkelte deltager.

Gruppen mødes 5 gange, og ca. 2 gange pr. md.

**Samtalerne ledes af terapeut Karin Holst Nielsen**

**Opstart bliver** i Sognehuset ved Seden Kirke, Mindelundsvej 110, 5240 Odense NØ.

Tidspunkter aftales ved første gruppesamling. Deltagelse er gratis.

**Tilmelding:** Karin Holst Nielsen tlf.: 23 96 10 54 eller e-mail: [karin@livscirklen.dk](mailto:karin@livscirklen.dk)

