

Praktiske oplysninger:

Grupperne mødes formiddag eller eftermiddag på
Norvangen 3D, indgang C, 2. sal, 4220 Korsør - året rundt.

Vi mødes 6 gange à 2½ time i en periode over 3-6 mdr.

Perioden kan forlænges, hvis gruppen ønsker det.

Datoer og tidspunkt aftales ved formødet.

Pris: 2.500 for alle 6 gange.

Tilmelding eller yderligere information fås på
info@mariann-lundgren.dk

Gruppen ledes af:

Mariann Lundgren Andersen

Psykoterapeut MPF, sjælesørger og

mindfulness instruktør



Uddannelser og erfaring:

7 års teologiske studier ved Århus Universitet

4-årig gestaltterapeutisk uddannelse ved Nordisk Gestaltinstitut

2 års filosofiske studier ved Københavns Universitet.

Sjælesorgsuddannelsen ved Institut for Diakoni og Sjælesorg, Dianalund.

"Komplicerede tabsprocesser" (Marianne Davidsen-Nielsen, N.Leick)

"Ubetinget kærlighed og tilgivelse" (psykosyntese) hos Nina Camitz

Tandlægeuddannelsen ved Københavns Tandlægeskole

Workshops hos Wayne Dyer, Deepak Chopra, Shakti Gawain

Klinisk hypno-psykoterapeut

Instruktør uddannelse i mindfulness baseret cognitiv terapi (MBCT) og

Mindfulness baseret stressreduktion (MBST) Meditationserfaring siden

1984

Medlem af Psykoterapeut Foreningen og arbejder efter
foreningens etiske regler, se:

www.psykoterapeutforeningen.dk



Sorggruppe for voksne



www.mariann-lundgren.dk

Sorggruppen er en lille gruppe, hvor du mødes med andre, der også er i sorg.

Her kan du tale om dit tab og din sorg med nogle, som er i samme situation som dig, og som derfor forstår dig, og vil lytte til dig.

- At fortvivle er, at man ikke længere kan få øje på nogen som helst mulighed,

- At trøste, er at bringe muligheden til veje.

(Søren Kierkegaard)

Om sorg:

*Sorg, er den kærlighed,
der ikke har nogen modtager mere.*

At sørge over et alvorligt tab er en naturlig og nødvendig proces. Tab forårsager sår i sjælen, og tiden heler ikke automatisk alle sår. Der er brug for at forløse sorgen i alle de følelser, der følger med.

Sorgens opgave er at bearbejde tabet og læge såret. Helingsprocessen kaldes sorgarbejde.

En af sorgens følelser er skuffelsen.

Det handler jo om tabet af alle vore bevidste og ubevidste drømme om fremtiden.

Skuffelser gør ondt, og der er grænser for, hvor meget psykisk smerte vi kan håndtere ad gangen.

Derfor tager sorgprocessen tid – lang tid.

Forstanden forstår hurtigt, hvad der er mistet, men også følelserne skal indse, hvad der er sket – og følelserne er meget længere om det end forstanden.

Først når følelserne har bearbejdet tabet, er helingsprocessen færdig, og man bliver i stand til at knytte nye bånd og finde nyt livsindhold.

Resultatet af sorgarbejdet er ikke, at man glemmer, men at man bliver fri for den trykkende længsel, som er forbundet med det mistede.

Efter svære tab er man forandret.

Sorggruppen:

Det er vigtigt at du tager dig tid til at gennemleve sorgen og bearbejder den.

Hvis du bare "glemmer" eller gemmer den, kan den udvikle sig til en sorg, du ikke kommer over.

Den kan så efter mange år bryde frem i forklædt form som f.eks. angstanfald, depression, rastløshed, rygmerter mm.

Så kan det være svært at gennemskue, hvad det er.

Hvis du mangler mulighed for at tale om din sorg og dit tab, kan en sorggruppe være en rigtig god ide.

I en sorggruppe mødes du med andre, der også sørger over et tab. I mødes i gruppen og taler om jeres tab og sorg, og får luft for alle følelserne.

Her er ingen følelser forkerte, og I aftaler tavshedspligt i gruppen. Her har du et frirum, hvor du kan fortælle din historie, i det tempo, du har brug for, - uden der er nogen, der siger, at du må se at komme videre i livet.

Du tager dig al den tid, din sorgproces varer.

Forsamtale:

Inden du begynder i gruppen, aftaler vi tid til en forsamtale, hvor jeg fortæller om, hvordan vi arbejder i gruppen.

Du får mulighed for at fortælle om dit tab og om dine forventninger, og så finder vi sammen ud af, om gruppen er noget for dig, eller der måske er andre muligheder.

Når du først er begyndt i gruppen, er det nødvendigt, at du prioriterer møderne højt, da deltagerne bliver betydningsfulde for hinanden.





