



Till dig som förlorat en nära anhörig



**Svenska
kyrkan**

Anundsjö
församling

När någon dör, dör också något inom oss. Vi kan känna oss som en halv människa. En ny vandring börjar, en utan vår älskade. När vi börjar den vandringen är vi ibland som bedövade och avskurna från livet, ibland överväldigade av ensamhet och som förblindade av smärta och ilska. Men med tiden går vi lite lättare, stegen blir säkrare och vår värsta förtvivlan lägger sig.

Det finns inga genvägar och ibland blir det svårt. Men hittills har vi överlevt och hunnit en bit på sorgens väg, också när vi trodde att vi inte orkade ett enda steg till.

Inombords har vi en strimma av livsvilja som burit oss ända hit och som också i fortsättningen kommer att hjälpa oss när vi frestas att ge upp.

Ett sorgearbete tar tid och ofta blir vi ensamma med vår sorg. Många känner behov av att få träffa andra människor, som befinner sig i samma situation. Ingen annan kan bära vår smärta, men genom att dela den med andra känns den kanske mindre tung.



Att vara med i en sorgegrupp som leds av diakon, kan vara ett sätt att få bearbeta det tunga och svåra.

Vi inbjuder därför dig att vara med i en liten samtalsgrupp, där vi tillsammans bearbetar sorgen. Vi samtalar efter att ha gett varandra ett tystnadslöfte, att det som sägs stannar i gruppen. Vi berättar bara det vi själv vill delge. Gruppen kommer att bestå av fem till sex personer.

Nästa sorgegrupp, "*Leva vidare*":

Personligt inbjudan kommer innan start.

Ha du frågor, välkommen att kontakta:

Petter Nordlander, församlingsherde
petter.nordlander@svenskakyrkan.se
Tel: 0661-65 40 61

Anette Edler, diakon
anette.edler@svenskakyrkan.se
Tel: 0661- 65 40 64

Du är varmt välkommen!

Gör mig hel

Halva mitt jag försvann
När hon dog.
Saknaden gör så fruktansvärt ont.
Vi hade alltmer växt oss samman,
blivit en helhet.
Nu känns allt raserat.
Jag gör konstiga saker, Gud:
luktar på hennes kläder,
ligger i hennes säng,
talar med henne vid matbordet.
Och det gör så ont.
Jag är halv, Gud.
Gör mig hel.

Per Harling

