

Gratis informationsaften

Er du usikker på om en sorggruppe eller personlige samtaler kunne være noget for dig, eller vil du gerne have mere at vide om NADA og mindfulness, så vil vi gerne invitere til en gratis og uforpligtende informationsaften.

Denne aften er både for dig, der er pårørende og har mistet en af dine kære, og dig som er tæt knyttet til en pårørende f.eks. søn eller datter.

Du får mulighed for at møde Birgitte Dyring og Bedemand Per Rasmussen og høre dem fortælle lidt mere om hvordan sorggrupper, individuelle samtaler, NADA og mindfulness kan hjælpe dig gennem en svær tid.

Vi byder på kaffe/te eller en sodavand og glæder os til at se dig.

Vores gratis informationsaften afholdes ca. en aften hver anden måned kl. 19-20.30, og forgår hos Bedemand Per Rasmussen Koldingvej 195.

Hold øje med vores hjemmeside, på facebook samt pindle.viborg.dk, hvor næste dato annonceres.

Denne aften kræver ingen tilmelding så kig bare forbi.

Har du spørgsmål er du mere end velkommen til at kontakte Birgitte Dyring tlf. 40 61 72 22
Bedemand Per Rasmussen tlf.: 86 62 01 96

**Til dig der har brug for hjælp
til at finde vej gennem sorgen**

I samarbejde med



Hvad er en sorggruppe?

Sorggruppen er for dig, som er ramt af sorg og som kan mærke, at du har brug for at tale med andre for at lære at leve med sorgen. Sorggruppen er en social aktivitet, der hjælper deltagerne til at indgå i et meningsfuldt og støttende fællesskab og skabe kontakt til andre med henblik på at dele erfaringer og oplevelser og få støtte og forståelse fra ligesindede.

Formålet er at skabe et frirum, hvor deltagerne kan sætte ord på tanker og følelser i forbindelse med sorg, som kan være svære at mestre alene og svære for de nærmeste omgivelser at forstå.

På hvert møde vil der være god tid til fælles dialog om relevante temaer og deling af deltagernes erfaringer og oplevelser med f.eks. sorg, savn og ensomhed

Hvad er NADA og mindfulness?

Hver gang gruppen mødes, tilbydes deltagerne NADA. NADA er øreakupunktur for psyken, som består af 5 nåle i hvert øre. Det er et evidensbaseret og meget effektivt værktøj til at berolige og afstresse nervesystemet, som er meget udbredt f.eks. i det offentlige behandlersystem. Uanset hvad du kommer med, støtter NADA dig i din personlige proces, så du bedre kan rumme de svære følelser og ikke føler dig overvældet. Det giver desuden bedre nattesøvn, større indre ro og dæmper tankemylder og bekymringer. Kort sagt så gør NADA at det bliver nemmere at være dig, og være med det der er.

Du bliver desuden introduceret til mindfulness og prøver forskellige mindfulness øvelser og teknikker – et anerkendt værktøj med solid videnskabelig dokumentation, som du lærer selv at bruge i din hverdag til bl.a. at berolige dig selv og få mere livsglæde og nærvær.

Praktiske forhold

Sorggruppen mødes ca. hver 14. dag, i alt 6 gange. Møderne, der varer ca. 2,5 time, ligger uden for normal arbejdstid, så alle har mulighed for at deltage, f.eks. torsdage kl. 17.30-20.

Sorggruppen består af en lille lukket gruppe på 6-8 personer, med det til fælles, at de alle har sorgen tæt inde på livet. Deltagernes forskelligheder giver rig mulighed for erfaringsudveksling, deling og læring.

Der er 100% tavshedspligt i gruppen.

Møderne afholdes af Birgitte Dyring fra Stressfri Viborg. Hun er en omsorgsfuld og nærværende mødeleder, der sikrer trygge, overskuelige rammer og et anerkendende og støttende miljø, hvor der er plads til alle, og til at være sig selv. Birgitte er stresskonsulent, mindfulness instruktør, NADA-behandler og underviser. Bedemand kan deltage efter behov. Møderne foregår hos Bedemand Per Rasmussen, Koldingvej 195 i Viborg.

Er du interesseret, så tag kontakt til Per Rasmussen eller Birgitte Dyring for at tilmelde dig. Du vil efterfølgende blive kontaktet, så snart holdet kan oprettes.

Vi gør opmærksom på, der opkræves et deltagergebyr, som betales inden opstart. Der findes også andre tilbud om sorggrupper bl.a. gennem den danske folkekirke, hvor det er gratis at deltage.

Book en personlig samtale

Hvis du foretrækker individuel hjælp fremfor en sorggruppe, kan vi anbefale dig at booke tid til en personlig samtale med Birgitte Dyring.

Den første indledende samtale er afklarende og kan finde sted hjemme hos dig selv eller hos Stressfri Viborg, hvis det passer dig bedre. Herudfra tilrettelægges evt. videre forløb efter aftale.

I samtalen kan evt. indgå beroligende øreakupunktur (NADA) samt guidede mindfulness øvelser, der giver bl.a. større indre ro, bedre nattesøvn, samt mindre tankemylder og bekymringer, - evidensbaserede effektive værktøjer, der kombineres alt efter netop din situation og dine behov.