

børn unge & sorg

Når forældre eller søskende
er alvorligt syge
eller døde



Årsrapport
2016

“Jeg er begyndt at tro på
tanken om, at det alligevel
kan blive et godt liv

*Kære far,
Jeg troede ikke, jeg ville overleve at miste dig.
Og jeg havde helt ærligt heller ikke lyst til at
overleve. Jeg får nok aldrig det liv, jeg havde
forventet og håbet på. Det bliver nok heller ikke
så nemt. Men jeg er begyndt at tro på tanken om,
at det alligevel kan blive et godt liv.
Sofie, 22 år.*

Indholdsfortegnelse

Adresser	4	5	Vision
Fakta	8	7	Leder
Vores arbejde	10	9	Hvad er sorg?
Viden	14	11	Støtte
Kronprinsparrets Sociale Pris	18	15	Håb
Det Nationale Sorgcenter	20	19	Tak til
Fremtiden	22		

Børn, Unge & Sorg

70 266 766
info@bornungesorg.dk

Følg vores arbejde

www.bornungesorg.dk
www.facebook.com/bornungesorg/

Afdeling Hovedstaden

Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K.

Afdeling Midtjylland

Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Afdeling Syddanmark

Dronningegården,
Dronningensgade 23
5000 Odense C

Bestyrelse

Jens Kristian Gøtrik (formand)
Leo Larsen
Kirsten Bohl
Brita Løvendahl
Anders Lynge Madsen

Børn, Unge & Sorg arbejder for, at sygdom og sorg ikke ødelægger livet





Når sorg ødelægger livet

Mange af de børn og unge, der kommer i Børn, Unge & Sorg fortæller, at det sværeste, de har oplevet, er at miste en forælder eller en søskende. De fortæller også, at det næstsværeste er den mur af tavshed, de ofte mødes med af omverden. Vi har alle et ansvar for at sikre, at ingen børn og unge går alene med deres sorg. Når man som barn eller ung oplever, at ens far, mor, søster eller bror rammes af en alvorlig sygdom eller dør, kan man let miste tilliden til verden. For hvis de kan dø, mens man stadig har brug for dem, kan alt jo ske.

Langt de fleste efterladte – børn, unge og voksne – oplever og gennemgår det, vi kalder en normal sorgproces. Det kan for den efterladte synes brutalt at bruge ordet "normalt" om det at skulle lære at leve med et helt igennem unormalt og omsiggribende tab for resten af livet. Men det er netop normalt, at sorgen er voldsom og livsomvæltende. Sorg er kærlighedens pris.

De ofte voldsomme reaktioner på at have mistet ens kære for altid vil i en normal sorgproces aftage efter et stykke tid og ikke på den lange bane forhindre den efterladte i at få et godt liv. Men – med nogle mennesker går det anderledes. De udvikler kompliceret sorg. Her kan støtte fra netværket eller fra frivillige ikke stå alene. Kompliceret sorg er en sygdom, som overtager livet, hvis den sørgende ikke får en specialiseret professionel behandling. Alt for mange mennesker med kompliceret sorg får i dag ikke den nødvendige støtte. Blandt andet fordi mange fagprofessionelle ikke kan skelne mellem normal og kompliceret sorg – eller ikke ved hvordan man behandler kompliceret sorg. Det er ikke godt nok! Kompliceret sorg har høje menneskelige og samfundsøkonomiske omkostninger.

Det var en ubeskrivelig stor ære i efteråret 2016 at modtage Kronprinsparrets Sociale Pris for Børn, Unge & Sorgs arbejde gennem 16 år. Ikke mindst for vores involvering af unge frivillige i hjælpearbejdet. Læg dertil vores enorme stolthed over tildelingen af knap 8. mio. fra Sundhedsstyrelsen til opstart af Det Nationale Sorgcenter, som skal være hele Danmarks videns- og kompetencecenter indenfor kompliceret sorg.

Tak for tilliden og samarbejdet i 2016 til alle Børn, Unge & Sorgs støtter og venner. Sammen har vi sikret hjælp til næsten 2.000 børn og unge. Med etableringen af Det Nationale Sorgcenter får vi fremover bedre mulighed for at hjælpe mennesker, der rammes af kompliceret sorg. Til gengæld har vi sat os et ambitiøst mål om gøre en positiv forskel for de mere end 16.000-20.000 mennesker i alle aldersgrupper, der hvert år får livet ødelagt af sorg i Danmark. Så arbejdet er ikke slut. Det er lige begyndt.

Venlig hilsen

Preben Engelbrekt. Direktør i Børn, Unge & Sorg

Vidste du at



2000 børn og unge fik hjælp i Børn, Unge & Sorg i 2016.

130.000 børn og unge i Danmark er pårørende til alvorligt syge forældre eller søskende.

7.000 børn og unge hvert år mister en forælder eller en søskende.

60.000 børn og unge har oplevet at miste en forælder i løbet af deres barn- eller ungdom.

51.000 mennesker døde i 2016 i Danmark. I gennemsnitligt efterlades 4 mennesker i sorg for hvert dødsfald.

3 ud af 10 børn og unge, der mister, risikerer at blive syge af sorg.

Risikoen for at begå kriminalitet er dobbelt så stor for mennesker, der har mistet tidligt i livet end for mennesker, der ikke har mistet.

Børn, Unge & Sorg sparer samfundet for 250.000 kr. pr barn og ung, vi hjælper

Naturlige og normale reaktioner ved sorg

-  Følelsesmæssige reaktioner
fx.: længsel, tomhed, vrede, hjælpeløshed og ensomhed
 -  Fysiske reaktioner
fx.: søvnproblemer, hovedpine, manglende energi, kvalme, mavepine, hjertebanken og åndenød
 -  Adfærdsmæssige reaktioner
fx.: social isolation, gråd, irritabilitet, sårbarhed, afhængighed, opførsel og ændrede seksualvaner
 -  Kognitive reaktioner
fx.: nedsat koncentration, manglende beslutningsevne, tab af fremtidsperspektiv og undgåelse af minder
 -  Eksistentielle reaktioner
fx.: meningsløshed, identitetstab, isolation og følelse af uretfærdighed
-

Kompliceret sorg: når sorgen bliver ved

De fleste sørgende vil efter et tab opleve en stor optagethed af tabet, voldsomt savn/længsel, søvnbesvær og meningsløshed. Disse reaktioner vil dog i den normale sorgproces være aftagende.

Hos dem, der udvikler komplicerede sorgreaktioner er reaktionerne så gennemgribende og vedvarende, at de sørgende ikke kan komme videre uden specialiseret psykologisk behandling.

Et udbredt kriterie for at identificere kompliceret sorg er funktionsniveauet i dagligdagen. Altså evnen til at holde fast i uddannelse, job, sociale relationer, daglige gøremål mv. Funktionsevnen skal være væsentligt nedsat i mere end 6 måneder, for at vi kan tale om kompliceret sorg.

Støtte - Viden - Håb - Fremtid

20 medarbejdere i Børn, Unge & Sorg arbejder hver dag for at sygdom og sorg ikke ødelægger livet for børn og unge. Vores kerneopgave er at yde psykologisk behandling til børn og unge med syge og døde forældre eller søskende. Vi hjælper dem til at fungere i en ændret hverdag og til at leve med sygdommen og sorgen som en naturlig del af deres liv.

Støtte

Vi giver gratis støtte og behandling til pårørende og efterladte børn og unge fra 6-28 år.

Viden

Vi forsker i forebyggelse, opsporing og behandling af kompliceret sorg og udbreder evidensbaseret viden gennem undervisning af fagprofessionelle i hele landet.

Håb

Vi oplyser og nedbryder tabuer, så alle efterladte mødes med åbenhed, mod og viden.

Fremtid

Vi arbejder for bedre vilkår og en lysere fremtid for pårørende og efterladte gennem politisk arbejde.

Børn, Unge & Sorg er Danmarks førende inden for professionel sorgbehandling



”Hun er glad for gruppen.
Glad for at vide at andre har det
ligesom hun...”

Foto: bornungesorg.dk

I 16 år har **Børn, Unge & Sorg** støttet og behandlet børn og unge mellem 16 og 28 år, der lever med alvorligt syge forældre, eller som bliver syge af sorg.

//Citater fra forældre til børn i en
børnegruppe for 6-9 årige, 2016

**”Hun er ikke længere
bange for at snakke om
sin far...”**

”Emil var meget begrænset af angst, da han startede, og nu er hans angst nærmest ikke-eksisterende.

”Jeg er så taknemmelig for, at mine børn fik kontakt til BU&S allerede inden deres far døde. Jeg ved ikke, hvad jeg skulle have gjort uden jeres hjælp! Hjælpen betød, at vigtige ting blev gjort, som ikke kan gøres om. Blandt andet nåede børnene at få deres far til at pege på nogle vigtige sætninger og budskaber på et stykke papir, inden han døde.

”Hun er glad for gruppen. Glad for at vide, at andre har det som hun. Hun har det meget bedre og er langsomt ved at komme oven på igen. Angstanfaldene er næsten væk, og utrygheden ved det usikre er blevet nemmere at håndtere. Hun har været meget glad for samtalerne, og det har hjulpet at få sat ord på alle følelserne.

”Mit barn har fået hjælp til at tackle de svære perioder. Hun er mere glad og har fået en indre ro. Hun er ikke længere bange for at snakke om sin far.

”Han har fået mere styr på sorgen. Det fylder ikke så meget mere. Vi taler stadig meget om far, og han savner stadig, men han græder ikke længere voldsomt eller konstant.

”*Jeg er meget taknemlig for den hjælp, jeg har fået. Jeg er nået så langt på 1,5 år. Til sommer er det 2 år siden at min elskede far begik selvmord. Nu begynder jeg at føle mig klar til et liv uden ham.*

”Jeg føler mig mere rolig, stabil og robust. Jeg er ikke længere så bange for hvad fremtiden bringer. Jeg tror på, at jeg vil få et godt liv, selvom jeg ikke kan dele det med mine forældre.

”Jeg har stadig alle de svære følelser, men jeg kan bedre håndtere dem, og jeg bliver ikke så vred mere. Jeg har en følelse af, at kunne overkomme flere ting, og et håb om en fremtid, som jeg på ingen måde havde for to år siden.

”Jeg har det utrolig meget bedre nu. Jeg har fået en fantastisk ro i kroppen og jeg har lært at hjælpe mig selv, når jeg oplever noget svært. Det er så befriende at vide, at jeg er stæk nok - og at det ikke var min skyld.

”Jeg har bedre selvværd og tillid til, at jeg ikke er ”forkert”.

”Jeg har accepteret at min mor er død og ikke kommer tilbage. Jeg savner hende meget, men jeg er ikke længere så tynget af sorgen over tabet af hende.

”Før gik jeg tit i panik – det var helt forfærdeligt. Nu kan jeg styre min sorg meget bedre og holde den på et niveau, hvor den ikke sætter så mange grænser for mit liv som før.

”Jeg mærker selv en kæmpe forbedring i mit humør. Jeg havde aldrig troet, det skulle gøre mig så godt at gå i en terapigruppe. Det var ikke altid let at tage af sted til møderne, men jeg gjorde det, og jeg er utrolig taknemmelig for det.

”Jeg er stærkere og har mod på livet igen. Jeg tør tænke på og drømme om fremtiden. De positive ting ved min mor og hendes liv fylder nu meget mere end de negative tanker om vores forhold og hendes død. Nu kan jeg bedre håndtere at være forældreløs.

”Forløbet har løftet en byrde af selvbebrejdelse og skyldfølelse af mine skuldre. Jeg har indset, hvor meget man gør af kærlighed, men også hvor hård man kan være ved sig selv, når man ikke kan hjælpe en man elsker.

Tilbud i Børn, Unge & Sorg i 2016

Pårørende

- Grupper for unge med syge forældre (16-19 år og 20-27 år)
- Individuelle terapiforløb til børn og unge med syge forældre

Efterladte

- Grupper for børn og unge, der har mistet forældre (6-9 år, 10-12 år, 13-15 år, 16-19 år og 20-27 år)
- Grupper for unge, der har mistet en forælder med alkoholmisbrug (20-27 år)
- Individuelle terapiforløb til børn og unge, der har mistet forældre

Søskende

- Terapigrupper efterladte unge, der har mistet en søskende (20-27 år)

Samtalegrupper

- Samtalegrupper (ledet af frivillige) med efterladte unge (20-27 år), der har mistet forældre

//Citater fra unge efterladte mellem 16 og 28 år efter et terapiforløb, 2016

**”Nu kan jeg styre
min sorg meget bedre...”**

**”Jeg har lært at hjælpe
mig selv, når jeg oplever
noget svært...”**

**”Jeg har et bedre
selvværd...”**

**”Jeg er ikke
så bange længere...”**

**”Nu begynder jeg at føle
mig klar til et liv
uden min far...”**

**”Jeg tør tænke og drømme
om fremtiden...”**

Børn, Unge & Sorg uddanner hele Danmark

Børn, Unge & Sorg ruster fagprofessionelle i hele landet til bedre at forebygge, spotte og behandle mennesker med svære sorgreaktioner.

Vi underviser sundhedspersonale, lærere, pædagoger, uddannelses- og studievejledere, sagsbehandlere, psykologer, terapeuter, palliative teams, hospices, præster og mange andre.

Få papir på det gode pårørendearbejde på:

www.sundhedsprofessionelle-webunivers.dk

Evidensprojekt

Børn, Unge & Sorg har siden 2015 arbejdet på et banebrydende evidensprojekt. 200 børn og unge, der har udviklet – eller som er i risiko for at udvikle – kompliceret sorg, deltager i projektet. Hjælpen til børnene bliver i projektet sat under lup/forstørrelsesglas og bliver i detaljer beskrevet og evalueret. Målet er at beskrive den mest effektive behandlingsmetode for derefter at udbrede den til hele landet.

Samarbejde med Hjerteforeningen

Hjerteforeningen og Børn, Unge & Sorg har i 2015 og 2016 samarbejdet for at hjælpe hjertebørn og deres søskende og familier. I samarbejdet har forældrene fået rådgivning og børnene en mulighed for at mødes med andre børn i samme livssituation. I samarbejdet er det blandt andet Børn, Unge & Sorgs opgave at uddanne personale og fagfrivillige fra Hjerteforeningen til at gennemføre samtaleforløb.

Vi underviser i pårørendeindsatser samt i sorgreaktioner og sorgarbejde:

- Børn og unge, der vokser op med alvorligt syge forældre eller søskende
- Normale og komplicerede sorgreaktioner hos børn, unge og voksne
- Familie- og netværksperspektiver omkring sorg
- Sundhedsmæssige- og sociale konsekvenser af kompliceret sorg
- Ledelse af sorggrupper
- Teorier og modeller for gruppe-metoder
- Ledelse af sorggrupper



Kampagner og events i 2016

Med kampagner og events inviterer vi hele Danmark ind i vores arbejde med at bryde tabuer.

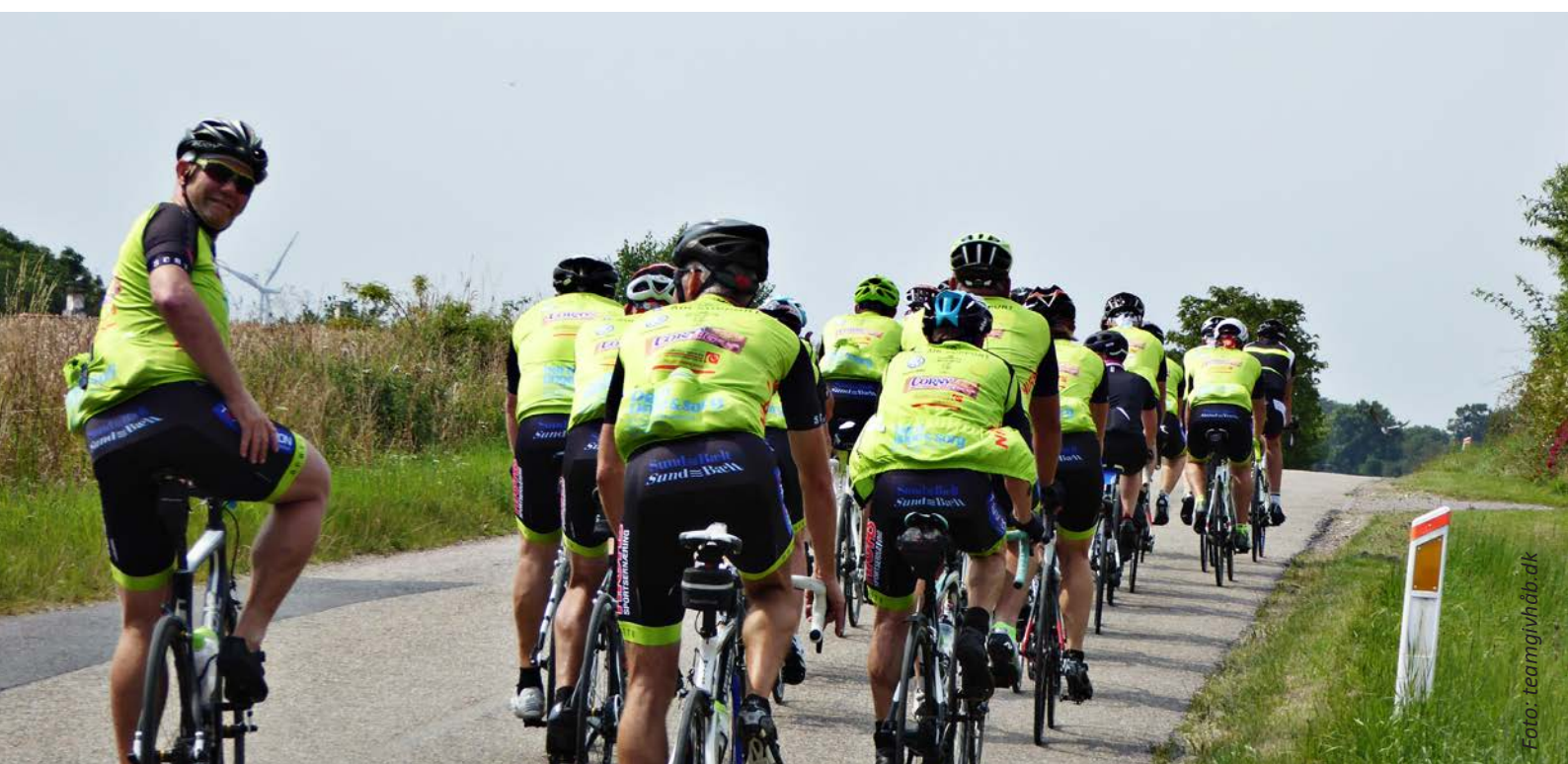
Team Giv Håb

For fjerde år i træk cyklede TEAM GIV HÅB Danmark rundt for at sætte fokus på efterladte børn og unge og samle ind til vores arbejde. 80 ryttere satte sig i august 2016 i sadlen og cyklede 1.100 km. Samtidig samlede de mere end 800.000 kr ind. I 2017 vil antallet af ryttere og hold være fordoblet.

Følg TEAM GIV HÅB og se hvordan du selv kan blive en del af holdet på www.teamgivhaab.dk.

Håbets Hold

Anført af landsholdsspiller Pierre-Emile Højbjerg, bruger HÅBETS HOLD fodbolden i arbejdet med at forebygge mistrivsel og ensomhed blandt børn og unge. I første omgang besøges ungdomsafdelingerne i udvalgte superligaklubber – men målet er på sigt at hjælpe idrætsklubber i hele landet til bedre at løfte ansvaret for børn og unge, der mistrives.



Håbets Aktie

Både efterladte børn, unge og deres familier samt kendte danskere som fx Nikolaj Lie Kaas og Thomas Blachman, bakkede i foråret 2016 massivt op om Børn, Unge & Sorgs HÅBETS AKTIE-kampagne. Målet var at gøre opmærksom på behovet for at hjælpe efterladte børn og unge og samle penge ind til vores arbejde. I kampagnen solgte vi HÅBETS AKTIE for 100 kr og afsluttede kampagnen med to familiekoncerter for alle aktieindehavere. HÅBETS AKTIE løber af stablen igen i foråret 2017. Følg os på Facebook og se hvordan du bliver en del af kampagnen.

Kulturnat om Sorg

På Børn, Unge & Sorgs kulturnat inviterede vi forfatterne Lotus Turéll og Anders Hjorth, der begge har mistet en forælder som teenagere, til en snak om sorgens livsomvæltende kraft og konsekvenser. Vi slår dørene op igen i oktober 2017.

Unge giver håb

Næsten 30 Caféaftener for unge i hele landet blev det til i 2016. På Børn, Unge & Sorgs Caféaftener kan unge efterladte møde nogle af vores 50 frivillige. De frivillige har selv mistet og brænder for at hjælpe andre

unge efterladte ved at give deres dyrekøbte erfaringer videre og være et levende håb om, at man kan lære at leve med sorgen og få et godt liv. På trods.



På Børn, Unge & Sorgs kulturnat inviterede vi forfatterne Lotus Turéll og Anders Hjorth



Støtten af en ligesindet kan være guld værd

Til: **frivillig**

Emne: **Hvad gør jeg nu?** (Uddrag)

Hej brevkassen,

Jeg mistede min far i februar 2016 til kræft i hjernen. Han var min bedste ven og jeg havde aldrig i mit liv turde tænke på et liv uden ham. Han havde et hjertestop i 2014 hvor han heldigvis blev reddet, men fra dengang gik det op for mig, at jeg faktisk en dag kunne miste min far rigtigt...

Jeg mistede ham så i februar og lige siden har jeg ikke anet hvad jeg har skulle gøre med mit liv. Jeg har heldigvis min mor og bror, men jeg føler at alt inde i mig er tomt og jeg mangler min far mere end noget andet...

Ung kvinde på 17 år fra hovedstaden, hvis far er død

Svar

Emne: **Hvad gør jeg nu?** (Uddrag)

Hej du,

Jeg er virkelig ked af at høre, at du har mistet din far, det lyder til at være en hård situation, som du står i, og jeg kan sagtens forstå, at du synes, at der er mange svære ting i dit liv på nuværende tidspunkt, men virkelig sejt at du skriver herind og har lyst til at dele dine oplevelser. Jeg kan sagtens forstå, at du føler dig tom inde i, det lyder også til, at du havde et godt forhold til din far, som kan være svært at erstatte af andre personer. Jeg kan selv genkende det tomrum, som du beskriver, da jeg har mistet min far til kræft efter en kort sygdomsperiode.

Hos Børn, Unge & Sorg er støtten fra 50 unge frivillige, der selv har haft sygdom, død og sorg inde på livet, et fast tilbud til unge fra hele landet.

De frivillige giver deres dyrtkøbte erfaringer, forståelse og gode råd videre til andre unge.

Støtten fra en ligesindet kan være guld værd. De frivillige hjælper og støtter andre unge gennem Børn, Unge & Sorgs telefonrådgivning, chat, videosamtale, brevkasse, caféaftener og samtalegrupper.

Børn, Unge & Sorgs frivillige



Kronprinsparrets Sociale Pris 2016

//H.K.H. Kronprinsesse Mary den 8.oktober
da Børn, Unge & Sorg fik overrakt Kron-
prinsparrets Sociale Pris 2016

”Børn, Unge & Sorgs nyskabende tilgang til sorgarbejdet fortje-
ner en særlig opmærksomhed.

Metoden inddrager frivilliges egne erfaringer med alvorlig sygdom, død
og sorgbearbejdelse i indsatsen på en både professionel, klog og ikke
mindst omsorgsfuld måde. Børn, Unge & Sorg er som organisation unik
i deres vedholdende indsats i at tilbyde gratis rådgivning til børn og
unge.”

//Citat Preben Engelbrekt.

”Mange af de unge, der får hjælp i Børn, Unge & Sorg skal ikke
alene forholde sig til tabet af en forælder.

De skal også forholde sig til en fremtid uden nogen voksne at støtte sig
til. Hver femte af de efterladte unge har ingen eller dårlig kontakt til
deres anden forælder, som måske er syg, har et misbrug, bor langt væk
eller på anden måde er fraværende eller i nogle tilfælde død. Vi vil bru-
ge de penge, der følger med Kronprinsparrets Sociale Pris til at under-
søge unge efterladtes behov for voksenstøtte, så vi kan skræddersy nye
hjelpeindsatser til unge, der står alene i livet. Uanset om det handler
om at etablere et netværk af frivillige voksenmentorer eller det handler
om at etablere en boligform – fx et kollegium – for efterladte unge.



Foto: Ulrik Jantzen

De støttede os i 2016

Behandling, støtte og rådgivning hos Børn, Unge & Sorg er gratis. Vi er derfor helt afhængige af både private og offentlige bidrag til vores arbejde. I 2016 blev vores arbejde støttet af blandt andre:

Fonde

A/S DS Orients Fond, Bestles Fond, Carl August og Jenny Andersens Fond, Carlsberg Sportsfond, Civilingeniør H C Bechgaard og Hustru Ella Mary Bechgaards Fond, Danmark Fonden, Direktør Curt Stenders Mindefond, Edith og Godtfred Kirk Christiansens Fond, Fijoloca Fonden, Færchfonden, Grete og Sigurd Pedersens Fond, Helsefonden, Henry Donruds Fond, Ida og J. Rindoms Fond, I.F. Lemvig-Müllers Fond, Købmand af Aalborg Vagn Larsen og Hustrus Fond, LB Foreningen, Martha og Paul Kern-Jespersen Fonden, Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen, Ole Kirk's Fond, Palsbøll Fonden, Toubro Fonden, Tømrermester Jørgen Holm og Elisa f. Hansens Mindelegat, Velfærds- og forskningsfonden, VELUX Fonden, Aage og Ulla Filtenborgs Fond af 8. November.

Offentlige Institutioner

Sundhedsstyrelsen, Socialstyrelsen, Kulturstyrelsen og Rådet for Offerfonden. Støtte til vores behandlingstilbud: Aarhus, Frederiksberg og Københavns Kommuner.

Støtte til frivillighed: Albertslund, Ballerup, Fanø, Frederikshavn, Greve, Herning, Hjørring, Holstebro, Hvidovre, Høje-Taastrup, Lemvig, Odense, Odsherred, Randers, Ringsted, Rødovre, Struer, Syddjurs og Ærø kommuner.

Virksomheder og foreninger

Experian A/S, Gorrissen Federspiel, Logen Janus Vesta (ddfl), Søster- og Broderloger i Odd Fellow Ordenen, Rotary Klub, Lions Club, Triathlon for Børn, Stige Friskole, BillundSkolen, Kulsbjerg Skole, HK klubben (HK's A-kasse), Arbejdernes Landsbank, Dayz, 24 timers løb Viborg, Nordfynske Bank og ikke mindst alle de privatpersoner og virksomheder – herunder LO, Barslund, Call me, DONG Energy, Konstellation & Republica m.fl, der i foråret købte mere end 3.700 aktier i vores Håbets Aktie kampagne.

Tak

En helt særlig tak til Jan Mathiasen og Tina Andersen, der står bag Cykelholdet 'Team Giv Håb', der også i 2016 har leveret en stor arbejdsindsats for Børn, Unge & Sorg.

DET NATIONALE SORGCENTER

Med etableringen af Det Nationale Sorgcenter i 2017 udvider vi Børn, Unge & Sorgs forsknings- og undervisningsaktiviteter, så vi kan uddanne hele Danmark til at møde sørgende i alle aldersgrupper.

Vi etablerer Det Nationale Sorgcenter på baggrund af 16 års erfaring med sorgarbejde og på grund af 16 års øjenvidneberetninger fra familier, børn og unge om de mange barrierer for en bedre hjælp til sørgende i Danmark:

- Der mangler anerkendelse hos mange beslutningstagere, fagprofessionelle og almindelige mennesker, at man faktisk kan blive syg af sorg.
- Der mangler anerkendelse af, at vi i Danmark og internationalt ved for lidt om behandlingen af kompliceret sorg.
- Der mangler samarbejde mellem sorgområdets aktører på tværs af faggrænser, sektorer, praksis, forskning, offentligt og privat.
- Der er stigende tabuisering af død og sorg.

Det Nationale Sorgcenter skal

1. Indsamle og formidle viden om sorg og sorgarbejde til fagprofessionelle i både regioner, kommuner og hos privatpraktiserende behandlere.
2. Styrke og koordinere forskning i behandlingsmetoder på sorgområdet.
3. Tilbyde specialiseret behandling til efterladte, når sorgen truer med at ødelægge livet.

Aktiviteter

Bevillinger fra Sundhedsstyrelsen (7,8 mio. kr.) og Helsefonden (2 mio. kr.) betyder, at vi allerede i 2017 kan iværksætte en række konkrete aktiviteter:

1. Udarbejdelse af faglige kliniske retningslinjer for behandlingen af kompliceret sorg til sygeplejersker, praktiserende læger og psykologer.
2. Udvikling og opstart af en ny sorgrådgiveruddannelse til sygeplejersker i samarbejde med Metropol.
3. Indsamling og formidling af viden om ældre og kompliceret sorg.
4. Kortlægning over alle støtte-, hjælpe- og behandlingstilbud på sorgområdet i Danmark.

WHO arbejder på at gøre Kompliceret Sorg til en selvstændig diagnose. Det er godt. Ikke fordi sorg i udgangspunktet er en sygdom – men fordi hver tiende efterladte bliver syg af sorg. Vi ønsker ikke massebehandling af sørgende i Danmark. Vi ønsker, at de rigtige får behandling, og at de får den rigtige behandling. I dag sker der både over-, under- og fejlbehandling på sorgområdet. Derfor har vi etableret Det Nationale Sorgcenter.

Preben Engelbrekt

Børn, Unge & Sorg arbejder for at bedre fremtidige vilkår for pårørende og efterladte

Børn, Unge & Sorg arbejder for bedre fremtidige vilkår for pårørende og efterladte. De gør vi ved at yde gratis støtte og behandling til børn og unge, der får livet ødelagt af sygdom og død i nærmeste familie.

Vi arbejder for

- Et stærkt, systematisk og lovpligtigt pårørendearbejde i sundhedssektoren
- Ret og adgang til specialiseret sorgterapi for alle efterladte med kompliceret sorg
- En større politisk opmærksomhed på de sociale konsekvenser af at miste tidligt – fx forældreløshed, uddannelse, misbrug og kriminalitet.
- Større kulturelt mod til at tale om sygdom, død og sorg i Danmark
- En officiel national sorgdag i Danmark

Men der er mange flere pårørende og efterladte børn og unge i Danmark, end vi kan hjælpe i Børn, Unge & Sorg. Og der er en stor gruppe af voksne og ældre med svære sorgreaktioner, der ikke får den nødvendige støtte og behandling.

Derfor er Børn, Unge & Sorg ikke kun et støtte- og behandlingssted. Og derfor er Det Nationale Sorgcenter ikke kun et viden- og kompetencecenter. Tilsammen er vi en interesseorganisation, der taler og handler på vegne af alle pårørende og efterladte i Danmark. Vi arbejder for forandring. Både politisk, fagligt og kulturelt.



Direktør Preben Engelbrekt sætter sorg på dagsordenen på politiske og faglige konferencer.

Børn, Unge & Sorg er en interesseorganisation

Vi sætter den danske sorgkultur og sundhedspolitik til debat i medierne:

Terapeutiseringen har taget overhånd.

Kronik i Politiken den 3. august 2016

Vi har udviklet en terapikultur i Danmark, hvor vi mister blikket for de syge, og hvor vi standard- og massebehandler alle, der mistrives. 'Terapi-til-alle'-tendensen leder til dårlig brug af samfundets ressourcer og gør os blinde over for det ansvar, vi alle har for at træde til i hinandens liv, når tilværelsen gør ondt.

Kompliceret sorg koster samfundet 3,4 mia. kr.

Debatindlæg i Altinget den 29. september 2016

For 10 procent af efterladte bliver sorgen så kompliceret, at det kræver professionel behandling. Årligt koster kompliceret sorg samfundet 3,4 milliarder kroner viser en ny undersøgelse fra Børn, Unge & Sorg.

Kathrine Lilleør romantiserer sorgen.

Debatindlæg i Berlingske den 26. juni 2016

Det er uklart, om Kathrine Lilleør blot ikke har mødt nogen af de 16.000 - 20.000 danskere, der hvert år rammes af kompliceret sorg, eller om hun blot mener, at de ikke skal have hjælp til at bearbejde deres sorg? Det kunne f.eks. være efterladte, der bliver så syge, at de ikke kan tage hånd om deres hjemmeboende børn eller falder ud af arbejds- eller studieliv. Det kunne være unge, der havner i misbrug eller kriminalitet eller ældre, der forsøger selvmord.

KRONIKEN
29. juli 2016

Terapi-kulturen har taget overhånd

PREBEN ENGELBREKT
DITTE WINTHER-LINDQVIST

Vi har udviklet en kultur i Danmark, hvor vi mister blikket for de syge, og hvor vi standardbehandler alle, der mistrives. 'Terapi til alle'-tendensen leder til dårlig brug af samfundets ressourcer og gør os blinde for det ansvar, vi alle har for at træde til i hinandens liv, når tilværelsen gør ondt.

PÅ SUNDHEDSTYRELSSENS hjemmeside kan man læse de ti kriterier, der i dag findes for praktiserende læger, når de overvejer at henvise en patient til psykologsamtaler under sygdomsforløbet. I 2008 fandt den seneste store undersøgelse af ordningen sted, da diagnoserne 'let til moderat angst' og 'let til moderat depression' blev omfattet af ordningen, der tidligere gik - og fortsat i dag giver - ret til hjælp under påvirkende ved sygdom eller død og ofte for vold, vold, trusler, røveri, uhjælpelighed. Mellem 2008 og 2011 angik kontakten af personer, der fik en henvisning til en psykolog, fra 9.600 til 45.000.

Dersom man kommer de mange, som helt privat selv søger og betaler for psykologhjælp, eller som får det tilbudt i forbindelse med f.eks. en sundhedsforløb eller i regi af deres uddannelse eller arbejdsplads, særlig den unge generation er størstedelen af terapi. I hver tredje pige på 16 år har søgt en psykolog, og hver fjerde ung mener selv, at ved



Tegning: Mette Drøyer (Jakt)

en med til sig og til JAKTET. Altså: I Danmark leder man altid væk over, som vi vil være en sød dem. Sorg er i dem, mest smertefuld til at gøre. I flere af de langt de gennemsnitlige processer, så synes man det at så det som sød, men sød af live søgen er i søgen. De fleste

Forskningscenter: Sorg koster samfundet milliarder

19. september 2016 kl. 12:01 | 2 kommentarer



“Desværre er der mange ansatte i sundhedsvæsenet - sygeplejersker, læger, psykologer - der mangler viden om, hvordan kompliceret sorg adskiller sig fra normal sorg, eller om hvordan kompliceret sorg adskiller sig fra eksempelvis depression.”

DEBAT: For 10 procent af efterladte bliver sorgen så kompliceret, at det kræver professionel behandling. Årligt koster kompliceret sorg samfundet 3,4 milliarder kroner, skriver Preben Engelbrekt, direktør i

Preben Engelbrekt
Direktør i Børn, Unge & Sorg

Kathrine Lilleør romantiserer sorgen

26. juni 2016 kl. 22:30

AF Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

Sognepræst Kathrine Lilleør (KL) skriver søndag 19. juni, at alle sorgreaktioner er naturlige. Hun raser derfor mod Sundhedstilsynet, der netop nu skal udmønte ette mio. kr. til et nyt center for »kompliceret sorg«, en ny og selvstændig diagnose, som er på vej ind i WHO's diagnoseklassifikation. Puljen er politisk vedtaget efter forslag fra Børn, Unge & Sorg.

Lilleør anklager tilsynet for mod puljen at opføre mennesker til at elske mindre. Hendes ræsonnement følger den forsimplede logik, at eftersom ingen sorg er enkel og let, så er vi alle i risikogruppen for at udvikle kompliceret sorg, og ergo har vi ret til puljen. Men Kathrine Lilleør læser Sundhedstilsynets udbud, som Fanden læser Bibelen.



Preben Engelbrekt

Kender du en der har mistet?

- 
1. Lad aldrig som ingenting
 2. Der er ikke noget 'rigtigt' tidspunkt at spørge
 3. Når din ven har lyst til at tale, så spørg til detaljer
 4. Bliv ved med at spørge
 5. Understreg, at det er ok, hvis din ven siger fra
 6. Vær ikke bange for at gøre din ven ked af det
 7. Du behøver ikke at kunne forstå fuldstændigt
 8. Hjælp din ven til at have et fristed
 9. Forsøg ikke at gætte, hvad der er godt for din ven
 10. Vis at du tænker på din ven
 11. Fortæl hvordan det påvirker dig, at din ven har mistet
 12. Vær tålmodig
 13. Regn ikke med at sorgen forsvinder
 14. Forvent at din ven er glad den ene aften – og ked af det den næste
 15. Husk at din ven stadig er din ven, som også vil høre om dit liv