



# › UNGE & SORG I 10 ÅR

## unge & sorg

Er din far eller mor  
alvorligt syg  
eller død

> “Da jeg var 25 år, mistede jeg min mor, der helt uden varsel døde af en blodprop i en alder af kun 49 år. Det var ganske forfærdeligt, og der gik lang tid, inden jeg lærte at leve med smerten og sorgen. Jeg forstår til fulde den meget svære situation, unge står i, når en af deres forældre er alvorligt syge eller dør. Derfor har jeg meget stor respekt for det vigtige arbejde, Unge & Sorg udfører i Århus og i resten af landet. Det hjælper de unge til at komme videre, når de oplever en forfærdelig stor sorg”.

*Nicolai Wammen,  
borgmester, Århus Kommune,  
Socialdemokraterne*



> “Når jorden pludselig forsvinder under fødderne, alt virker uretfærdigt, trist, sort, og den person, som skulle være ens tætteste støtte og fortrolige gennem livet, ikke længere er der, så er det vigtigt, at der er andre til at tage over, støtte, lytte og bare være der. Det er det, Unge & Sorg gør, og det er præcis derfor, jeg varmt støtter op om foreningen og dens mange vigtige aktiviteter. Grupperne, hvor unge møder andre unge, der også står i den svære situation at have mistet en forælder, skaber et helt unikt sted at mødes, tale sammen og hjælpe hinanden til at komme videre i livet. Den økonomiske støtte, vi giver til Unge & Sorg fra politisk hold, er minimal i forhold til den værdi, der bliver skabt for de børn og unge, der kæmper med en stor sorg alt for tidligt i livet, men som gennem Unge & Sorg igen får smil på læberne og tør gribe livet igen”.

*Ellen Trane Nørby  
MF, velfærdsordfører for Venstre*



› **UNGE &  
SORG  
I 10 ÅR**  
**unge&sorg**

Er din far eller mor  
alvorligt syg  
eller død

**Unge & Sorg i 10 år**

**1. udgave, 1. oplag 2010**

**Ansvarlig:** Direktør Preben Engelbrekt

**Redaktion:** Anne Møller Gaardsted og Kirsten Bohl

**Billedredaktion:** Jakob Lorente Deroncelé

**Omslag og grafisk tilrettelæggelse:** JE:SU/Gul Stue

**Udgivet af Unge & Sorg**

**ISBN:** 978-87-993813-0-2

**Papir:** Indhold 120g MultiOffset, omslag 300g MultiOffset

**Trykt hos:** Silkeborg Bogtrykkeri

**Copyright:** Unge & Sorg

**All rights reserved**

Fotografisk, mekanisk, digital eller anden form for gengivelse fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Copy-Dan og Undervisningsministeriet. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er uddrag til brug i anmeldelser og omtaler.

|    |                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05 | <b>Forord / Unge &amp; Sorgs formand Jens Kr. Gøtrik</b>                                                                            |
| 06 | <b>Unge &amp; Sorgs milepæle</b>                                                                                                    |
| 08 | <b>Et ambitiøst projekt bragt til live af to ildsjæle / Anne Nissen, afdelingschef i Kræftens Bekæmpelses Patientstøtteafdeling</b> |
| 10 | <b>Unge &amp; Sorgs tilbud</b>                                                                                                      |
| 15 | <b>Brevkassen – med svar fra frivillig</b>                                                                                          |
| 18 | <b>Viden til læring og udvikling / Niels Haahr, videnskabelig medarbejder, antropolog, Unge &amp; Sorg</b>                          |
| 22 | <b>Havde lyst til at blive væk fra møderne i sorggruppen</b>                                                                        |
| 24 | <b>Opgør med tabuisering og hemmeligholdelse</b>                                                                                    |
| 27 | <b>Det er noget pjat, at drenge ikke kan græde</b>                                                                                  |
| 28 | <b>Det varede længe, før sorgen kom</b>                                                                                             |
| 32 | <b>Kan være værre at leve med syge forældre end at miste</b>                                                                        |
| 38 | <b>Hovedspor i børn og unges sorgproces</b><br><i>Traumer må bearbejdes, før sorgarbejdet kan gå i gang</i>                         |
| 44 | <b>Evaluerings: Får færre depressive symptomer – og øget koncentrationsevne og selvværd</b>                                         |
| 48 | <b>Alle minder blev ensomme spor fra en fjern verden / Benjamin Ham</b>                                                             |
| 51 | <b>Uden Unge &amp; Sorg havde jeg ikke turdet være så åben</b>                                                                      |
| 54 | <b>Undersøgelse blandt de første frivillige: Mening i meningsløsheden</b>                                                           |
| 59 | <b>Bruger det, han lærte som frivillig, i arbejdet som læge</b>                                                                     |
| 60 | <b>Følte mig normal igen / Helle Vincentz</b><br><i>Kæreste og angst for at binde sig</i>                                           |
| 64 | <b>Børn, Unge &amp; Sorg, realitet fra 2011 / Preben Engelbrekt</b>                                                                 |
| 67 | <b>Tak</b>                                                                                                                          |
| 68 | <b>Den, jeg er / Rasmus Seebach</b>                                                                                                 |

**“Kender I følelsen af,  
at hele verden ikke forstår én,  
selvom de prøver?  
Min mor har fået  
livmoderhalskræft”**

# › FORORD

Der er sket meget, siden Unge & Sorg for ti år siden – med to deltidsmedarbejdere i lånte lokaler – startede dét, der i dag er en organisation med tre rådgivninger, et videncenter, fire landsdækkende tilbud, 18 medarbejdere og mere end 40 frivillige.

Mange tusinde unge har været i kontakt med Unge & Sorg og lever i dag et velfungerende liv med en afklaret sorg i bagagen.

For hvert år oplever vi, at stadigt flere både unge og professionelle henvender sig til Unge & Sorgs rådgivninger og landsdækkende tilbud for at søge råd og støtte. Men vi er langt fra i forbindelse med alle: Vi vurderer, at mellem 25.000 og 50.000 unge med syge forældre – eller som mister – har behov for anden hjælp end dén, deres netværk kan tilbyde, og får de ikke den, kan det have alvorlige konsekvenser for deres udvikling og videre liv.

Der kommer hele tiden nye til målgruppen. Flere bliver kronisk syge, og andre lever længere tid med deres livstruende sygdom på grund af forbedret behandling. Så for Unge & Sorg ligger der til stadighed i disse år en stor udfordring i at oplyse om de unges behov og vores eksistens og derigennem være med til at nedbryde tabuerne 'sorg' og 'sygdom', så de unge i langt mindre grad fremover lades alene med deres store sorg og bekymringer.

Vi håber således, at dette skrift med forskellige indblik i vores arbejde, resultater og tanker om unge og sorg kan være et lille skridt på vejen til større opmærksomhed på området og de unges behov.

Stor tak til alle, der gennem årene har støttet op om og arbejdet sammen med Unge & Sorg på forskellig vis.



**Jens Kristian Gøtrik**

*Bestyrelsesformand for Rådgivnings- og Videncenteret Unge & Sorg  
Maj 2010*

# UNGE & SORGS MILEPÆLE



Unge & Sorg, der til at begynde med hed UngeKontakten, grundlægges af Annette Jarmer og Preben Engelbrekt på Trianglen på Østerbro.

2000



Telefonrådgivningen 'Linjen' etableres.

2001

Ungekontakten bliver til Unge & Sorg, får nyt design og en hjemmeside.

Unge & Sorg åbner rådgivningen i Århus.

'Chatten' etableres.

Unge & Sorg får en bestyrelse med tidligere departementschef Finn Mortensen som formand.

2004

'Brevkassen' etableres.

Unge & Sorg sætter særligt fokus på unge med alvorligt syge forældre med "Når far eller mor bliver alvorligt syg. En skrive- og interviewundersøgelse med 42 unge i alderen 12-20 år".

Journalist og tidligere frivillig i Unge & Sorg Helle Vincentz udgiver sammen med Preben Engelbrekt fra Unge & Sorg bogen "Ung og forladt".

2005



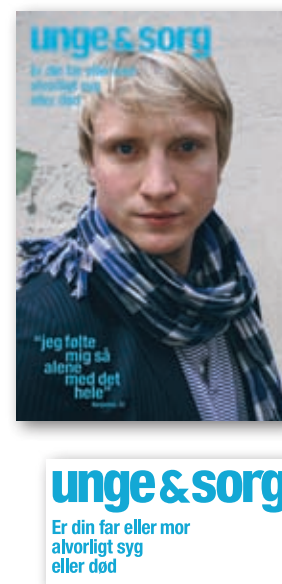


Unge & Sorgs videncentere etableres med det formål at være i front med viden på området samt evaluere og dokumentere effekten af rådgivningen.

Unge & Sorg udvider med rådgivningen i Odense.

Unge & Sorg i København vokser ud af lokalerne på Østerbro og flytter til Kna-bostræde 3.

**2007**



Unge & Sorg får nyt logo, design og hjemmeside og etablerer i den forbindelse et nyt tilbud, 'Forum', hvor de unge kan skrive sammen indbyrdes.

Feldballe Film udarbejder dokumentaren *Når mor skal dø*.

Med dokumentaren *Benjamins Tragedie* sætter Feldballe Film fokus på omsorgssvigt i familier, hvor far eller mor er alvorligt syg.

Unge & Sorg kommer med udspil om et "Børn, Unge & Sorg"-center.

Direktør Jens Kr. Gøtrik afløser Finn Mortensen som formand.

**2008**



Unge & Sorg bekendtgør fusion med Egmontfondens Løvehjerte og udvider dermed fra 1.1. 2011 målgruppen til børn og unge op til 28 år, hvis far, mor eller søskende er alvorligt syg eller død.

**2010**

# ET AMBITIØST PROJEKT BRAGT TIL LIVE AF TO ILDSJÆLE



Da de to medarbejdere i Kræftens Bekæmpelse – Annette Jarmer og Preben Engelbrekt – for mere end ti år siden kom til mig og fortalte om deres ideer om at starte en rådgivning til unge, der enten har en alvorligt syg forælder eller mistet, bakkede jeg op, men havde ikke megen tiltro til projektet. Jeg ved, hvor svært det er at starte en rådgivning og få den til at køre. Men Annette og Preben kæmpede, de søgte penge, og pludselig var projektet en realitet.

Preben Engelbrekt og Annette Jarmer var gennem deres arbejde på kræftrådgivningen i København blevet opmærksomme på, at unge i sorg har nogle helt særlige behov. De ønskede ikke kun at koncentrere sig om unge, der har mistet en forælder på grund af kræft, men ville udvide målgruppen, så den omfattede alle unge i sorg. Derfor var tanken at oprette en helt ny rådgivning uden for Kræftens Bekæmpelses regi.

Jeg har altid været imponeret over Preben og Annettes engagement. De opbyggede afdelinger i København og i Århus, inden Annette i slutningen af 2005 gik på ef-

terløn. I dag har Unge & Sorg tre afdelinger og en række landsdækkende tilbud, som er bygget op på de unges præmisser og med stor troværdighed. Det kræver noget helt særligt at arbejde med unge, og det har Preben og Annette forstået.

Jeg husker Preben Engelbrekt som den helt unge og meget ambitiøse socialrådgiver, der blev ansat i Kræftens Bekæmpelse som rådgiver. Annette Jarmer lærte ham op, og sammen var de et rigtig godt team. Preben har en helt særlig personlighed. Han er meget ambitiøs, han er rigtig god til at samarbejde, han er en fremragende kommunikator, og så har han en stor social indignation. Og det er ikke mindst den sociale indignation, der har gjort Unge & Sorg til det, den er i dag. Preben bliver oprigtigt forarget over, hvor dårligt nogle af de unge, han møder, har det. Derfor er han god til at kæmpe deres kamp både på individuelt niveau, men også i et større perspektiv. Og det er rigtig vigtigt.

Det er ikke nogen hemmelighed, at det stadig er svært at drive et Rådgivnings- og Videncenter som Unge & Sorg.

**“Det kræver noget helt særligt at arbejde med unge, og det har Preben og Annette forstået”**

Derfor er det også mit og Kræftens Bekæmpelses store ønske, at de næste ti år vil kunne give Unge & Sorg et mere stabilt grundlag.

Unge & Sorg kan nu fejre 10 års jubilæum. De har overkommet nogle forhindringer, jeg i første omgang ikke troede mulige. Nu ønsker jeg blot for dem, at de næste ti år vil give dem finansiell stabilitet og et solidt grundlag at stå på. Der er i hvert fald ingen tvivl om, at vi i Kræftens Bekæmpelse er meget glade for og stolte af vores samarbejde.

Anne Nissen,  
afdelingschef i Kræftens Bekæmpelses  
Patientstøtteafdeling



at venen røg og jeg  
det malingsdampene eller sygdom? Og  
gamle tand er værre end nogensinde  
Hvad har jeg dog gjort, siden jeg skal  
straffes så hårdt?

Klassen blev næsten færdig, jeg håber,  
bliver smuk. Et rum til at lære i.

Jeg har i alle fald brugt mine sidste  
kræfter på at gøre mit bedste. De  
vil sige i morgen, gør jeg det sidste, og  
skriver statusrapport på P. Bagefter tar vi  
på Rigt og prøver at tage resultaterne i  
stiv arm.

Bjarne kom hjem fra Ljnskealen. Også  
ind. Det er rart og trygt ikke at  
se de døds og

# HJÆLP TIL UNGE, FORÆLDRE, VENNER, KÆRESTER OG PROFESSIONELLE

Tilbuddene i Unge & Sorg er for unge mellem 16 og 28 år, hvis far eller mor er alvorligt fysisk syg eller død. Forældre, venner og kærester til de unge samt professionelle er også velkomne til at søge råd hos os. Det er gratis, og alle – både medarbejdere og frivillige – har tavshedspligt.

## Rådgivningen

Støtten i Unge & Sorg gives af professionelle rådgivere, der har stor teoretisk viden og praktisk erfaring med unge. Rådgiverne samarbejder med unge frivillige.

Alle de frivillige i Unge & Sorg har mistet en eller begge forældre, men er kommet videre i livet på en god måde, og mange af dem kender til at leve med en alvorligt syg far eller mor.

Unge & Sorgs rådgivninger ligger i København, Århus og Odense.

## De professionelle rådgivere tilbyder:

- Telefonisk rådgivning
- Individuel rådgivning og terapi
- Terapi i grupper
- Rådgivning, supervision og undervisning af andre professionelle.

## De frivillige tilbyder:

- Samtalegrupper for unge, der har mistet en far eller en mor
- Støtte via de landsdækkende tilbud: Chatten, Brevkassen og Linjen
- Cafeaftener.

## Linjen 70 209 903

På Linjen kan man tale med unge frivillige, der ved, hvad man taler om, og som har tid og lyst til at lytte.

## Brevkassen

Man kan skrive til Brevkassen hele døgnet, og alle indlæg besvares af de frivillige i Unge & Sorg.

## Forum

Forum er åben alle døgnets timer. Her kan man skrive med andre unge i samme situation som én selv.

## Unge & Sorgs visitationsprocedurer

*De unge skal selv henvende sig*

De unge skal selv henvende sig for at få hjælp, og de skal opleve at have brug for den. Vi oplever jævnligt, at det er den bekymrede, efterladte forælder, der henvender sig eller får den unge til at kontakte os. Selvfølgelig ud fra de bedste intentioner og ud fra den almindelige forestilling om, at det er vigtigt at forebygge senere problemer. Men i en del tilfælde viser det sig ved den indledende telefon-



Unge, der har mistet én eller begge forældre:  
**56.721**

Unge, der har mistet begge forældre: **2.117**

Unge, der i løbet af et år rammes af forældre-tab: ca. **5.000**

Procentvis andel af 16-28-årige unge i Danmark, som har mistet én eller begge forældre: **7,04 pct.**

Unge, der lever med alvorligt syge forældre: Mere end **45.000**.

Tallet er stigende, fordi flere bliver kronisk syge, og mange alvorlige og dødelige sygdomme kan holdes i skak i længere tid med behandling. (Danmarks Statistik 2007).

Antallet af henvendelser til Unge & Sorg er i alt steget med **12,5 pct.** fra 2008 til 2009.

I 2009 havde vi **1140** henvendelser til rådgivningerne, fordelt med:

København Unge : **273**

København Andre : **378**

Århus Unge : **203**

Århus Andre : **129**

Odense Unge : **78**

Odense Andre : **79**

Der var i alt **1200** henvendelser til de landsdækkende tilbud Brevkassen, Linjen og Chatten.

samtale eller ved den efterfølgende visiterende samtale, at den unge enten ikke selv er motiveret for hjælp, eller at den unge bare har helt almindelige sorgreaktioner, og at der ikke er behov for en professionel indsats.

### **Unge & Sorgs interventionsformer**

#### *Tidspunkt for intervention*

De unge tilbydes sjældent et gruppeforløb, før der er gået fire til seks måneder efter forældrerens død. Det er først på dette tidspunkt, at det for alvor begynder at gå op for den unge, at forælderen er død og aldrig kommer tilbage. Det er her, man kan få et indtryk af, om den unge rent faktisk har behov for professionel hjælp og hvilken hjælp, der er brug for.

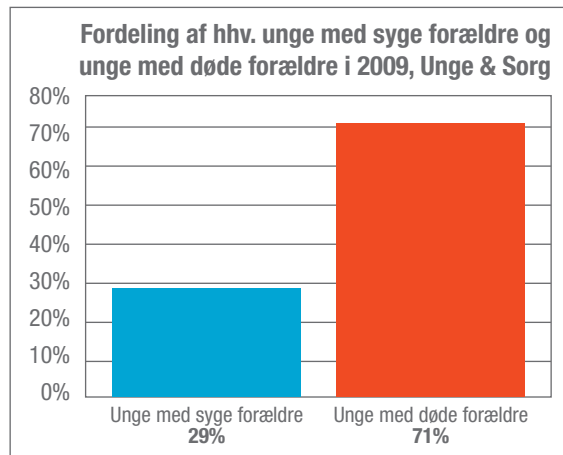
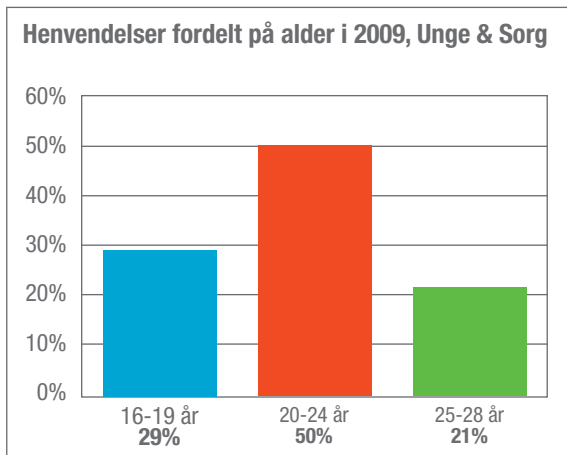
Ganske mange unge henvender sig umiddelbart efter dødsfaldet, fordi sorgens følelser er ukendte og smertefulde for dem. Ofte på grund af manglende viden og mis-

forstået hensyn hos de pårørende, der selv føler sig magtesløse. Vi ser dette som en bagside af krisepsykologiens succes med princippet om hurtig hjælp. Et princip, der ikke er relevant i forhold til sorg, hvor rådgivning/terapi ikke er løsningen for hele gruppen af efterladte unge.

Når vi ved sådanne henvendelser fortæller den unge om vores erfaringer med, at hjælp almindeligvis først er nyttig efter nogen tid, bliver de overraskede, men som oftest giver det god mening for dem. Naturligvis er der på det tidlige tidspunkt henvendelser fra unge, der er kriseprægede, og som har store vanskeligheder med at fungere i deres dagligdag. Her tilbyder vi individuelle samtaler, men de unge kommer først i en gruppe senere.

#### *Interventionsformer*

Vores tilbud afhænger af de problemstillinger, den unge præsenterer. Vi har terapigrupper af forskellig karak-



ter, afhængigt af alder og problemstilling, fx varighed siden forældrens død, kompliceret sorg, dobbelt forældretab, langvarigt belastende sygdomsforløb forud for dødsfaldet, komplicerede relationer til den døde eller den efterladte forælder og alkoholmisbrug hos den døde forælder.

Nogle grupper forløber over et bestemt antal gange, andre er fortløbende og optager nye deltagere, når andre går ud.

### Fire ud af ti har brug for hjælp

Undersøgelser viser varierende resultater vedrørende omfanget af problemer hos unge, der har mistet, men det ser ud til, at

- en stor gruppe (omkring 60 pct.) klarer sig ved netværkets hjælp

- en mindre gruppe (ca. 30 pct.) har brug for begrænset hjælp
- de sidste 10 pct. har brug for massiv, intensiv støtte for ikke at udvikle depression, angst, selvdestruktiv adfærd m.m.

Vi ved, at 56.000 unge mellem 16 og 28 år har mistet en eller begge forældre. Knap 17.000 unge skønnes således at have brug for begrænset støtte, mens 5.600 har brug for længerevarende psykologisk behandling.

Vores tilbud retter sig især mod de sidste to grupper.

### Jo længere forældrene er syge, jo mere udsatte er deres børn

Blandt andet kræftpatienter lever i dag længere med deres sygdom på grund af bedre behandlingsmulighe-

der. Det er naturligvis en positiv udvikling. Men bagsiden er, at jo længere, forældre er livstruende syge, desto længere risikerer deres børn at blive udsat for store belastninger, og dermed øges risikoen for udviklingsforstyrrelser.

Hvis forælderen dør af sygdommen, kan det samtidig betyde, at sorgprocessen kompliceres af traumatiske oplevelser fra sygdomsforløbet. I den psykoterapeutiske behandling er det derfor ikke tilstrækkeligt alene at have fokus på sorgarbejde i forbindelse med tabet af forælderen. Det er nødvendigt også at støtte den unge i bearbejdelse af de traumer og udviklingsforstyrrelser, som opvæksten har påført den unge. Får den unge ikke den nødvendige støtte, kan det hindre, at en sorgproces kan gå i gang – eller komplicere sorgforløbet væsentligt.

**“Min far har fået kræft,  
og det har spredt sig.  
Han er på kemo nu,  
men han er slet ikke sig selv mere.  
Han er konstant negativ  
og ser sort på tingene.  
Han hakker meget på min mor,  
og jeg frygter det ender  
i en skilsmisse....  
Jeg ser aldrig mine venner mere i frygt for  
- ja, jeg ved ikke engang, hvad jeg frygter.  
Er bare svundet ind i mig selv...  
overbeviser mig selv om hele tiden,  
at det er fordi, jeg ikke har overskud  
den enkelte dag...”**

*Kvinde, 19 år, til Brevkassen*







# HOLD OP, HVOR KAN JEG SÆTTE MIG IND I, AT DU IKKE MAGTER DET HELE TIDEN

Jeg synes ikke, folk gider at høre på mig. Føler min mor skal være død først, før min sorg bliver hørt. Ingen ved rigtig, hvad de skal sige, og tit bliver det ved: 'ja, det er da træls'.

Jeg går på uddannelse, har en pige på 4 år og er på hospitalet hver dag. Jeg selv magter heller ikke mere, er træt, sur, ked af det og frem for alt dybt ulykkelig.

Jeg har accepteret, at min elskede mor snart skal forlade denne verden, men derfor er det vel tilladt gerne at ville dele sine følelser. Derfor skriver jeg herind, da vi i det mindste har et eller andet til fælles.

Kram

› Jeg har selv haft en syg mor, og jeg husker også, hvor hårdt det kunne være. Især at skulle passe mine egne søster og samtidig være der for hende; ligesom du også er for din mor samtidig med at du tager dig af din datter og

passer dine studier. For mig var der ingen diskussion om, at jeg selvfølgelig ville være der for hende, men hold op, hvor kan jeg også godt sætte mig ind i, at du ikke magter det hele tiden. Det er en rigtig svær balancegang, for selvfølgelig ønsker du sikkert at være så meget sammen med hende som muligt. På den anden side kan det også være vigtigt at give dig selv fri en gang imellem. Ment på den måde, at det også vil være okay, hvis du en dag ikke tog til hospitalet. De dage, hvor du tager hen til hende, kan måske især bruges på at nyde tiden sammen. I min sidste tid med min mor var der også mange praktiske ting, der skulle ordnes, men de stunder, jeg husker bedst nu, er nok dem, hvor vi bare kunne være nære, uden at der skulle ske så meget andet omkring os.

Du kommer ind på det her med, at andre kan have svært ved at forstå dine følelser omkring, at din mor er syg. Du skriver, at din mor skal være død, før din sorg bliver hørt. Det er et rigtig svært emne, og jeg kan godt sætte

mig ind det. Det kan være svært at tale med ens omgangskreds om det at have en syg mor, for de forstår måske ikke, hvordan det i virkeligheden er. Og måske de er bange for at gøre dig ked af det.

Jeg oplevede, at det også kunne være svært for mig at starte en samtale, for det ikke er så ligetil at fortælle om livet med en syg mor. Der er nogle helt specielle følelser forbundet med at se sin mor syg. Jeg prøvede at fortælle mine venner, at jeg ønskede, at de spurgte ind til mig. Jeg sagde også, at de kunne forvente, at jeg blev ked af det, men jeg ville selv sige til, hvis det blev for meget for mig. Det fungerede godt for mig på den måde.

Du skriver, at du har accepteret, at din mor skal forlade denne verden. Jeg forestiller mig, at det må give dig en indre ro. Jeg tænker i hvert fald, at en sådan accept kan give dig en form for afklarethed.

Jeg ønsker dig alt det bedste.

Kh Lene

“Bikubenfonden har valgt at støtte Rådgivnings- og Videntret Unge & Sorg, fordi vi i fonden har erfaret, at foreningen når en målgruppe af meget udsatte og sårbare børn og unge. Der er tale om børn og unge, som enten har mistet en forælder eller har en forælder med svær sygdom. Jeg har haft lejlighed til at møde flere af de unge, som bruger eller har brugt Unge & Sorg. Næsten alle de unge fortalte, at de havde følt sig meget overladt til sig selv i bearbejdelsen og håndteringen af den sorg og angst, der fulgte med morens eller farens død eller sygdom, før de startede hos Unge & Sorg”.

*Jimmie Gade Nielsen,  
socialchef,  
Bikubenfonden*



“Sorg er en af de følelser, som desværre stadigvæk blandt unge er tabubelagt, og her gør Unge & Sorg en kæmpe indsats for en sårbar gruppe.

For de unge er der tale om et helle og en forståelse, som det kan være svært at finde andre steder. Da jeg første gang hørte om Unge & Sorg, var jeg ikke et øjeblik i tvivl om, at her var en seriøs organisation, som udførte et uvurderligt stykke arbejde. De har siden haft min fulde støtte”.

*Tatiana Hjorth Sørensen,  
2. viceborgmester, medlem af Socialudvalget i Århus Byråd,  
Socialdemokraterne*





”At være ung og i sorg er ikke nogen let cocktail. Derfor har man brug for andre mennesker. Derfor har man brug for at være fælles med andre. Jeg fik engang lov til at snakke med nogle unge fra Unge & Sorg, og det gjorde et kæmpe indtryk, som nok aldrig forsvinder igen. Tillykke med jeres jubilæum og bliv endelig ved med jeres arbejde. Ingen skal være alene, når man er ked af det”.

*Mette Frederiksen,  
MF, socialordfører for Socialdemokraterne*



“Jeg har i hele mit voksenliv arbejdet med børn og unge. Jeg har ligeledes arbejdet 10 år på Døgnkontakten, som er et krisecenter for børn og unge. Jeg rådgav børn, unge og deres familier. Igennem alle årene var der specielt én problemstilling, der berørte mig igen og igen. Det var, når jeg talte med børn eller unge, som havde mistet en forælder. De havde et hul i maven, en tomhed i livet og ingen at tale med, og det var svært at rådgive dem. Derfor blev jeg rigtig glad, da jeg opdagede Unge & Sorg og oven i købet fik mulighed for selv – foruden det kommunale bidrag – at kunne videregive 10.000 kr., jeg vandt i TV3’s ”Til middag hos”, til organisationen”.

*Manu Sareen,  
integrationskonsulent, forfatter,  
medlem af Københavns Borgerrepræsentation, gruppeformand Radikale Venstre*



jubilæum  
2000-20

10

# VIDEN TIL LÆRING OG UDVIKLING

I Rådgivnings- og Videncentret Unge & Sorg er vores enkle opgave at hjælpe flest muligt af de unge i vores målgruppe, som har behov for det, med et tilbud der er relevant og virkningsfuldt for dem. Den opgave tager vi selvfølgelig meget alvorligt. Som en social hjælpeorganisation, der er afhængig af (begrænsede) eksterne offentlige og private midler, er det også vigtigt, at hver krone bidrager til dette mål så direkte og i så høj grad, som det er muligt.

Nok er opgaven enkel, men det betyder ikke, at den er simpel. For hvad er den rigtige indsats til de rigtige mennesker, og hvordan tilrettelægges arbejdet, så flest muligt får mest mulig gavn af indsatsen? For at svare på de spørgsmål er det nødvendigt at tilegne sig viden om virkeligheden: Hvad gør vi, hvorfor gør vi det, hvilke effekter har det og for hvem? Virkeligheden er i konstant forandring, så dette behov for viden er ikke en proces, der stopper. Derfor arbejder vi i Unge & Sorg hele tiden med at dokumentere og evaluere vores tilbud og vurdere, om de lever op til vores målsætninger. Hvis der er ting, man gerne vil gøre bedre og anderledes og derfor har behov for at udvikle tilbuddene/aktiviteterne, er det ligeledes nødvendigt med viden; både en præcis viden om målene med de nye tilbud, herunder hvilke behov hos målgrup-

pen der skal opfyldes, samt viden om hvad der skal til for at nå målene.

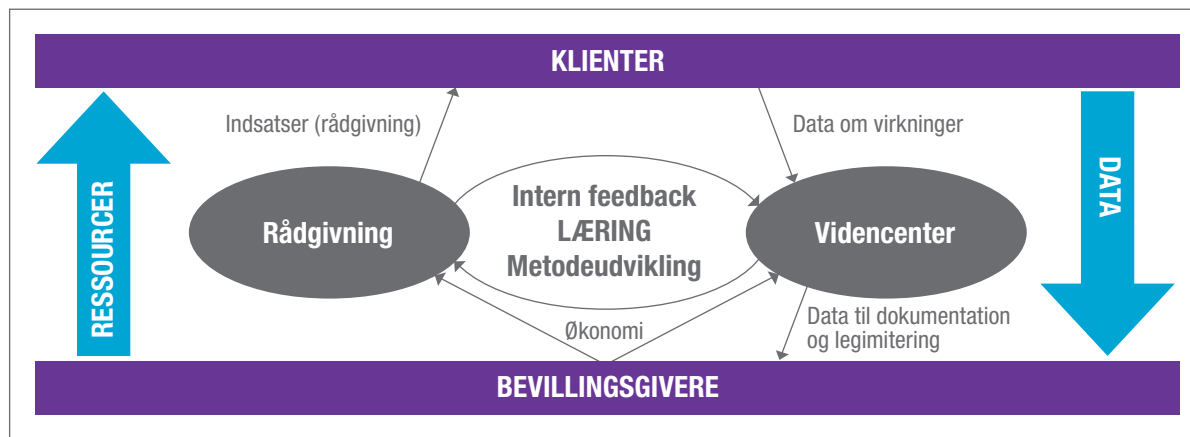
## Visioner og anvendelse

I dette indlæg vil vi kort beskrive Unge & Sorgs visioner i forhold til dokumentation og evaluering, samt hvordan vi overordnet bruger dokumentationen til to ting:

For det første er formålet at vise, om rådgivningsarbejdet har effekt for brugerne, herunder på hvilke *måder* og hvilke områder det har (eller ikke har) effekt. Det er blevet et grundvilkår for organisationer som Unge & Sorg,

at vi til stadighed skal kunne legitimere vores eksistens over for bevillingsgivere og andre. Det vil sige, at vi skal dokumentere, at vi formår at bruge de bevilgede midler til at skabe social værdi.

Det andet overordnede formål med dokumentationen er at få et bedre vidensgrundlag til at kunne udvikle tilbuddene metodisk og organisatorisk. Heldigvis udelukker det ene ikke det andet, tværtimod er evaluering og faglig udvikling faktisk hinandens forudsætninger. I hvert fald er det vores erfaring, at der er store fordele ved at tage sit udgangspunkt i den betragtning.



Illustrationen viser, hvordan vi i Unge & Sorg arbejder med dokumentation som en integreret del af rådgivningsarbejdet og driften i øvrigt. Alternativet til at have et videncenter, der står for en stor del af dokumentationen og den løbende evaluering af tilbuddene, kunne fx være med jævne mellemrum at bestille en evaluering hos eksterne konsulenter. En sådan model ville formentlig også tilfredsstille dokumentationskravet fra bevillingsgivere. Vi har valgt i stedet at have et samlet "Rådgivnings- og Videncenter" netop for at skabe muligheden for den *interne løbende feedback* om resultater, så der bliver kortere afstand mellem viden og anvendelse/implementering af viden. Helt konkret foregår denne feedback fx ved, at professionelle og frivillige løbende får del-resultater fra afsluttede gruppeforløb, så de kan bruge disse resultater i deres evaluering af grupperne. Hvis der blandt rådgivere er overvejelser omkring et tilbud til en særlig gruppe, kan videncentret bidrage til disse overvejelser ved at undersøge, hvordan lignende klienter er blevet hjulpet af allerede eksisterende tilbud, og hvad de eventuelt har manglet.

### **Gensidig læring i tæt kontakt mellem rådgivere og videncenter**

Organisatorisk søger vi at fremme videndeling ved, at to

medarbejdere (psykologer) deler deres tid mellem rådgivnings- og vidensarbejde. Dette er med til at sikre, at der også på uformelle niveauer bliver udvekslet en viden om, hvad der aktuelt rører sig hos rådgivere, vidensmedarbejdere, klienter osv. Ved aktivt at indtænke gensidig læring på denne måde håber og tror vi på, at vi hurtigere kan få øje på ting, der med fordel kan gøres anderledes (alt efter hvilke resultater der opnås), og at vi mere fleksibelt kan tænke nyt i forhold til metoder, arbejdsgange m.v.

Vi tror på, at det er forudsætningen for, at vi som samlet organisation kan arbejde kvalificeret med at sikre, at vores tilbud har de virkninger, vi tilstræber.

### **Skal give mening i praksis**

Medarbejderne ønsker at gøre deres job så godt som muligt og er derfor optaget af at udvikle deres faglige praksis. Men hvis dokumentation ikke giver mening for den praksis, den udspiller sig i, har den ingen værdi udover, at den måske kan bruges over for omverdenen til at sige "Se, hvad vi kan!" Hvis vi fx vælger (eller tvinges til) kun at stræbe efter nogle eksternt definerede succeskriterier samt evaluere på nogle virkninger hos klienterne, som ikke opleves som grundlæggende meningsfulde for de rådgivere, der arbejder med klienterne hver dag, så bliver

dokumentation og evaluering meget hurtigt reduceret til en besværlig og tidskrævende udfyldelse af skemaer og opleves som en "kiggen over skulderen". Og værst: Den viden, der skabes, bruges kun til legitimering og til at sikre, at den næste bevilling kommer i hus, men bidrager ikke i nogen særlig grad til at udvikle fagligheden og tilbuddene. Derfor er der i høj grad også en ledelsesmæssig interesse i at gøre dokumentationen vedkommende og relevant.

### **Forandringsteorier**

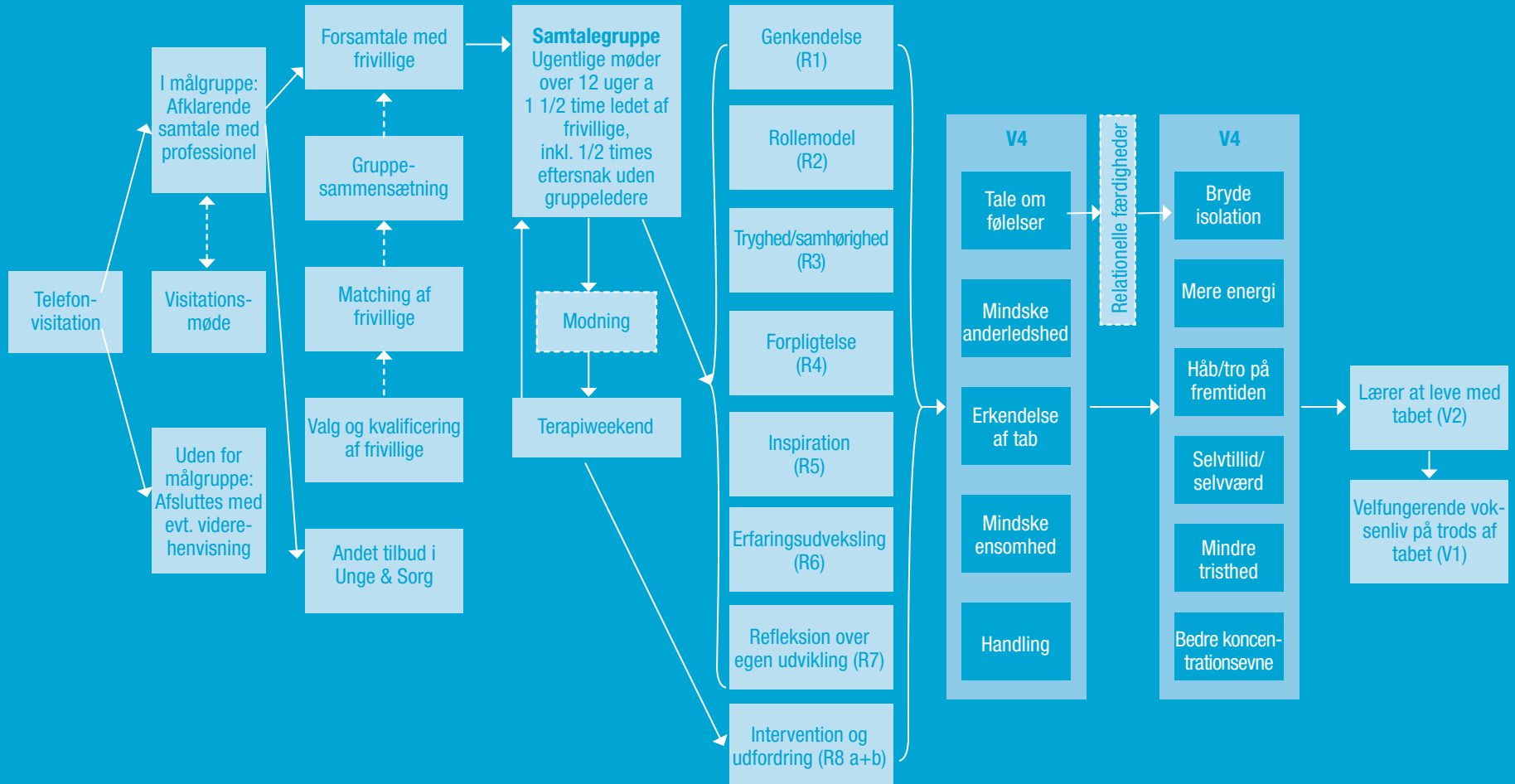
Men før man overhovedet kan begynde at indsamle viden om virkninger af ens tilbud, er det afgørende at vide (herunder blive enige om!), hvilke *mål* man har med et bestemt tilbud/aktivitet, *hvem* det retter sig mod, hvilke *forandringer* og virkninger, man gerne vil skabe hos den enkelte klient for at nå målene, og hvilke konkrete *aktiviteter* tilbuddet består i (i vores tilfælde individuelle samtaleforløb og gruppetilbud, fx samtalegrupper ledet af frivillige). Til det formål er forandringsteorier meget anvendelige, dvs. teorier i den forstand at det er beskrivelser af vores antagelser eller formodninger om, hvordan virkeligheden hænger sammen i årsags-virkningskæder. Formodningerne kan være erfaringsbaserede og/eller underbyggede i forskningen. Alene processen med i

## Organisatoriske forudsætninger

## Aktiviteter

## Resultater

## Virkninger





**“Unge & Sorg er i min optik én af de førende danske organisationer i forhold til aktiv integration af evaluerings- og forskningsbaseret viden i praksis. En integration, som er notorisk svær, og som hos Unge & Sorg er produktet af mange års målrettet indsats fra både ledelse og medarbejdere. Jeg har i mit arbejde med Unge & Sorgs videncenter været særlig imponeret over det metodiske niveau i deres arbejde med effektmålinger samt Unge & Sorgs ambitioner og evne til at tilvejebringe viden med systemisk værdi for området. Unge & Sorg er i sit daglige arbejde ikke bare informeret af den eksisterende viden om rådgivning af unge, men bidrager samtidigt aktivt til ny viden på området, hvilket er en sjælden kvalitet”.**

Sebastian Lemire,  
chefkonsulent, M.Sc. (metodologi), Beskæftigelse, Integration og Uddannelse, Rambøll Management

fællesskab at sætte mere præcise ord på: “Hvad gør vi og hvorfor?” er nyttig og med til at skabe fundamentet for læring og faglig udvikling.

En forandringsteori er naturligvis et meget forenklet og generaliseret billede af den proces, klienter forhåbentlig gennemgår, og den kan og skal ikke give et udtømmende billede af virkeligheden. Men arbejdet med forandringsteori er et godt værktøj internt i en organisation som en fælles referenceramme til at tale om fx metodeudvikling og ikke mindst i forhold til at udpege på hvilke parametre, det giver mening at evaluere indsatsen.

På modsatte side ses en skematisk gengivelse af forandringsteorien for vores frivilligt ledede samtalegrupper. Skemaet skal læses fra venstre mod højre og viser klientens gang gennem tilbuddet i Unge & Sorg fra den første telefonkontakt til de langsigtede virkninger, vi arbejder hen imod, illustreret med kasserne yderst til højre.

Forandringsteorien er blevet til efter en proces, hvor tidligere klienter og frivillige gruppeledere er interviewet,

hvorefter forandringsteorien er formuleret i fællesskab af rådgivere, vidensmedarbejdere og ledelse. Vi har på samme måde arbejdet med at formulere forandringsteorier for de øvrige gruppetilbud i Unge & Sorg. Resultater og virkninger af indsatsen bliver altså med forandringsteorien pindet ud, og man kan på den baggrund danne sig et overblik over hvilke indikatorer, der kan/skal evalueres i forhold til. Her er det en vigtig øvelse at holde fast i *kan*, for når man på samme tid i evalueringen gerne vil inddrage de forskellige ting, der efterspørges af praktikere, ledere, brugere, bevillingsgivere og politikere, er det afgørende at prioritere, så man kun indsamler den tilstrækkelige mængde data. Det er en vanskelig balance, og motivationen kan hurtigt forsvinde, hvis balancen tipper over, og dokumentationskravene bliver for omfattende i forhold til, i hvor høj grad man oplever, at dokumentationsarbejdet kan bruges til inspiration og udvikling af den faglige praksis. Dette vil forringe ikke bare kvaliteten af dokumentationen, det vil også skabe dårligere grobund for læring og faglig udvikling.

Her er det igen en fordel med samarbejdet mellem rådgivning og videncenter, så dokumentation ikke er noget, der bare pålægges fra en usynlig instans ovenfra, men er noget, der kan påvirke og påvirkes af det daglige arbejde.

### **Viden bruges aktivt**

I forsøget på at få finansieret aktiviteter bliver organisationer som Unge & Sorg mødt med stigende krav om at kunne fremlægge dokumentation for, at vores tilbud giver value for money. Vores pointe er, at dokumentation og evaluering kan og bør gå hånd i hånd med faglig udvikling og på den måde bruges til meget mere end blot at tilfredsstille politikere og andre bevillingsgivere. Det kan man i praksis opnå på mange måder. Vi har med dette indlæg villet give et indblik i, hvordan vi i Unge & Sorg aktivt prøver at bruge den viden, der kommer ud af dokumentation og evaluering for derigennem at skabe en læring og udvikling til gavn for de unge, som har behov for støtte.

# HAVDE LYST TIL AT BLIVE VÆK FRA MØDERNE I SORGGRUPPEN

Da Søs Schou startede i gruppe hos Unge & Sorg i Odense, havde hun tit mest lyst til ikke at tage til møderne. Det var hårdt. Hun skulle skrive brev til sin mor – og læse det op. Hun skulle åbne sig, fortælle om sin mors død og om de mange år, hun var syg. Om de forfærdelige dage, hvor hun på en rejse i Vietnam med en veninde pludselig blev kaldt hjem. Det tog et par døgn, og da hun nåede hjem, var hendes mor død. Det var ikke helt gået op for Søs, så hun nærmest løb ind i kapellet for at give sin mor det knus, hun havde glædet sig til at gi' hende på hele rejsen hjem. Og så var det ikke mor. Hun var smuk, selv om hun havde været syg så længe, men der var ingen varme, ingen sjæl, intet liv.

Søs vendte om på hælen og løb ud igen, heldigvis lige ind i fars favn, så hun kom ind og fik sagt farvel – men chokket sad i hende, og det blev starten på et svært forløb for at komme ovenpå igen.

Søs' mor blev første gang syg, da Søs var 12. Hun fik brystkræft, fik fjernet et bryst, var i strålebehandling og

blev rask. Efter seks år kom det første tilbagefald og efter et par år det næste.

Men Søs' mor var stærk. Hun var rengøringsassistent og arbejdede indtil kort før sin død, 48 år gammel. Så da Søs og hendes veninde tog af sted på deres seks uger lange tur til Asien, forestillede ingen sig, at mor skulle dø snart. Men det gjorde hun og efterlod foruden Søs og sin mand også en datter på 24 og en datter på 13.

I familien har man altid haft den holdning, at man ikke nødvendigvis kan klare alting selv, så alle søgte hjælp. Søs' storesøster i Unge & Sorg i København, Søs i Odense og hendes far i Kræftens Bekæmpelse.

Lillesøsteren kom i et frivilligt tilbud et andet sted, og når Søs ser forskellen på de redskaber, hun og hendes søster har fået, er hun meget glad for, at Unge & Sorg havde et professionelt tilbud til hende.

– Min søster har det ikke så nemt. Hun har svært ved at beskrive, hvordan hun har det, formulerer mest bare,

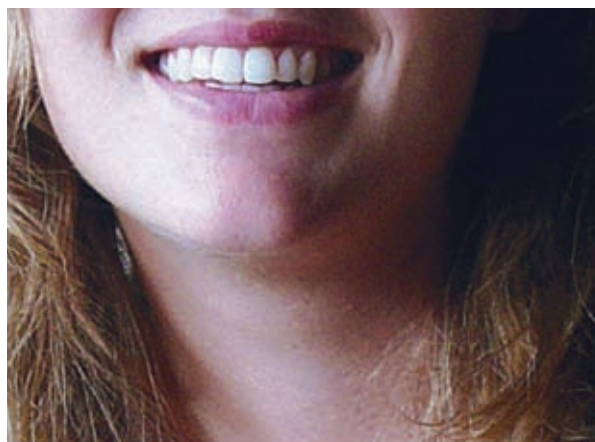
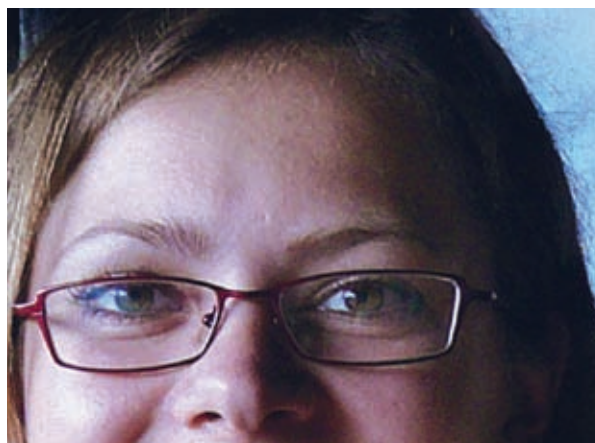
at hun savner sin mor. Men i hendes gruppe er hun heller ikke blevet tvunget derud, hvor det gør rigtig ondt. Hun er ikke, som jeg, blevet tvunget til at tage fat i sin sorg, siger Søs.

Men lige i situationen følte Søs sig meget presset og havde lyst til at blive væk fra sin gruppe. – Men det hjalp. Når jeg cyklede hjem, var det som om, en rygsæk var smidt af min ryg.

Søs Schou har det godt i dag. Hun læser til pædagog, hun har overskud. – Jeg ser lyspunkter igen, jeg tager initiativer. Jeg dykker af og til endnu, men i Unge & Sorg har jeg fået redskaber, så jeg ved, hvordan jeg kommer op igen. Det er en stor tryghed. Jeg synes, jeg har fået mit liv tilbage.

*Søs Schou gik i godt ti måneder i en åben terapigruppe i Odense i 2008.*

“Jeg ser lyspunkter igen,  
jeg tager initiativer.  
Jeg dykker af og til endnu, men i  
Unge & Sorg har jeg fået redskaber,  
så jeg ved, hvordan jeg  
kommer op igen”



# OPGØR MED TABUISERING OG HEMMELIGHOLDELSE

Stadigt flere af de unge, der søger hjælp i Unge & Sorg, har haft en opvækst med en far eller mor, der drak. De har i lange perioder manglet tryghed, forudsigelighed og opmærksomhed. De har som børn påtaget sig ansvaret for vasketøj, rengøring og søskende. De har kæmpet for at opretholde en vis form for normalitet, de har knoklet for, at kaos ikke skulle brede sig yderligere.

I Unge & Sorg blev disse unge i de første år sat i grupper med unge uden alkoholbaggrund, men det er ændret nu. Erfaringen var, at de blev tavse, når de andre talte om, hvor meget de savnede deres forældre. Hvor forfærdeligt det var at skulle holde jul eller fødselsdag uden mor eller far. For de unge med alkoholbaggrund savnede og husk-

ede ikke tilbage på de gode minder på samme måde. I stedet for kunne de fortælle om juleaftener, hvor mor måtte lægges tidligt i seng, fordi hun var fuld, eller om at ligge i sengen på sin fødselsdag og vente på morgenmaden og gaver, der aldrig kom. Men de sagde ingenting, for de elskede jo også mor eller far og ville ikke udlevere dem. Så hellere tie og blot lytte til de andre. Meget ofte gik der mange måneder, før disse unge følte sig trygge nok til at fortælle om deres sorg, der både indeholdt fortvivlelse og vrede, lettelse og frustration og mange, mange oplevelser med svigt.

Derfor har Unge & Sorg oprettet en særlig gruppe for unge, hvis forældre havde et alkoholmisbrug i deres

**“Hvad var det for en far, hun skulle sørge over? Var det den far, der optrådte fuld og højroset til forældremøder, og den far der svinede hende til, mens hun forsøgte at hjælpe ham i seng, når han ikke selv kunne? Eller skulle hun sørge over den far, hun aldrig fik?”**

opvækst. Der findes ikke tilsvarende tilbud på nationalt plan, og det er enestående, fordi et sådant tilbud er et opgør med den tabuisering og hemmeligholdelse, alkoholmisbruget i barndomshjemmet altid har været omgærdet med, og som de alle har lidt under. Indtil nu...



"Nogle af mine venner mener, at jeg burde savne min far mindre, når jeg alligevel ikke så ham så tit pga. alkoholen. Men jeg gør netop det modsatte. Jeg savner ham så uendelig meget og bliver tit så sur på mig selv over, hvorfor jeg ikke bare tog noget mere derud. Den fucking alkohol! Jeg bliver så ulykkelig indeni, især når nogle tror, jeg savner ham mindre, for jeg føler, det er så urimeligt sagt. For lige meget hvad, er han min far, og jeg elsker ham for den, han er. Jeg har haft en støtte-/kontaktperson i det sidste halve år og føler godt nok, at det hjalp lidt, men hun forstod mig bare ikke fuldt ud. Føler lidt, at hun til sidst ikke rigtig orkede mere at høre om, hvor meget jeg savner min far. Men det gør jeg virkelig, og det kan jo ikke bare lige forsvinde... Så jeg vil bare snakke med nogen, som har prøvet det samme som mig eller har det ligesom mig. For jeg føler mig så alene i verden og ensom..."

Kvinde på 17 til Brevkassen

## 200.000 vokser op i familier med alkoholproblemer

I alt er ca. 200.000 børn og unge vokset op i familier, hvor far, mor eller begge har drukket for meget. Undersøgelser viser, at op imod halvdelen af dem er i risiko for at få udviklingsforstyrrelser. Tabet af en forælder kan forstærke denne risiko.

Modelfoto



Psykolog Anitta Guldborg, der arbejder med gruppen, har skrevet om erfaringerne med behandlingsarbejdet i bl.a. PsykologNyt. Hun fortæller om Lise, der fik hjælp til at arbejde med sin sorg over at have mistet en alkoholiseret far. Om hvordan Lise tog livtag med skylden og skammen og kom til at forstå, at det ikke var hendes ansvar, at forældrene drak, og at far døde af det. Lise kom til at lære, hvordan en far og en mor kan være, og hun erkendte, at hendes far ikke havde været den far, hun kunne ønske. Hun tog ham med sig på godt og ondt. Det fik en positiv betydning for hendes måde at være sammen med andre på. I takt med at Lise kunne se mere nuanceret på sin opvækst og fik forholdt sig til sin sorg, blev det tydeligere

for hende, hvad hun selv havde brug for i samværet med andre. Hun fandt ud af, at hun ikke var sat på jorden for at stille op og tilpasse sig efter andre og efter forholdene. Hun kunne gribe efter det liv, som gav mening for hende:

*"I begyndelsen sad jeg bare og kiggede ned i gulvet. Det hele var så pinligt. Men gruppen hjalp mig til at acceptere og forstå, hvordan det var for mig dengang, og hvordan det er for mig nu at sørge over min far. I begyndelsen havde jeg det som puslebrikker, der bare ligger og roder. Det var helt forvirrende. Hvad skulle jeg stille op? Men nu kan jeg se det mere klart, sådan mere samlet. Og de sidste brikker, dem lægger jeg selv"*

Lise, 20 år

**“Jeg vil sige til andre  
dreng, der mister: Tag  
dig sammen og få  
ringet til Unge & Sorg”**



# DET ER NOGET PJAT, AT DRENGE IKKE KAN GRÆDE

En tid var min mor den, der savnede min far mest. Det kunne hun ikke forstå, fordi de jo var skilt. Men så forklarede jeg hende, at måske elskede de fortsat hinanden, selv om de ikke kunne leve sammen på grund af ét problem: Alkohol.

Det fortæller Christian Ladefoged på en video, der kan ses på Unge & Sorgs hjemmeside.

Christian er én af de stadigt flere unge af forældre med alkoholproblemer, der søger hjælp i Unge & Sorg. Han var 16, da hans far døde i 2008, og på videoen fortæller han bl.a. om, hvordan han fik det svært i skolen efter faderens død. Han græd, han blev hidsig og slog ud efter folk, og når nogen spurgte ham, hvordan han havde det, svarede han "Godt".

Christian kom i Unge & Sorg i Århus. Pigerne var meget udadvendte fra den første gang, drengene mere

tilbageholdende, men "så fik vi det som en familie". Christian indså, at det ikke var nogen skam at græde over at ha' mistet en, han holdt så meget af, og vendepunktet for ham kom, da han fik fortalt, hvordan han havde det, og hvad han ville gøre ved det. – Jeg vil sige til andre drenge, der mister: "Tag dig sammen og få ringet til Unge & Sorg".

Christian oplever, at alle i gruppen er blevet voksne for hurtigt, at de tænker mere på andre end sig selv, og at de siger kloge ting, han kan bruge – og at han selv tvinges til at bruge sine egne ord om det, han føler. De ord, Christian bruger, er, at far jo stadigvæk er her som en plet i hjertet. Han savner sin fars støtte, hans omsorg, den måde, de gik omkring hinanden på. De fiskede sammen, "Fiskeri uden far bliver aldrig det samme", og far pressede aldrig. Hvis man gjorde sit bedste, var det godt.

Han har det både godt og dårligt nu, og da han en aften ikke var hjemme, vidste hans mor godt, hvor hun skulle finde ham. På kirkegården. Der går han af og til hen og snakker med far. – Så kan jeg føle, hvad han svarer. Og om aftenen kan jeg godt finde på at kigge ud på stjernerne og sige "Hej far, hej farfar, hej morfar ... hej alle jer, der er døde omkring mig".

*Christian Ladefoged gik i teenagegruppen i Århus fra begyndelsen af marts til sidst i juni 2009. Derefter havde han og Winnie Rønnow fra Unge & Sorg et møde med hans fodboldtræner i Horsens. Normalt mødes rådgiveren med familien, men det følte Christian ikke, der var behov for, hvorimod han følte, at træneren ikke helt havde forståelse for hans situation. – Det har han nu, fortæller Christian.*



# DET VAREDE LÆNGE, FØR SORGEN KOM

Marie var 19 år, da hendes far blev dræbt ved en bilulykke, og hendes liv ændrede sig fra det ene sekund til det næste.

Det varede dog længe, før hun helt forstod, hvad der var sket. – Jeg havde et sabbatår efter studentereksamen, arbejdede, havde det fint, så mine venner som før, og jeg var endda på ferie, fortæller hun. Men en dag gik det op for hende, at hendes far *var* død. At han aldrig ville komme tilbage, og så kom sorgen.

Hun fik anbefalet at søge ind i en gruppe i Unge & Sorgs rådgivning i Odense, kunne ikke se sig selv alene hos en psykolog.

– Jeg kendte ingen af de andre i gruppen, men vi havde en kæmpe forståelse for hinanden. Onsdagsaftenerne

i Unge & Sorg blev mit frirum, dem så jeg frem til hele ugen. Vi sad der og nikkede til alt det, de andre fortalte – fordi vi kendte det fra os selv – og allerede den første aften begyndte vi at lave aftaler om at ses også uden for Unge & Sorg, fortæller hun.

Med i gruppen var en fyr, der havde mistet sin far og lillebror ved en ulykke, foruden mange, der havde mistet efter lange sygdomsforløb. – Han og jeg havde særlig megen glæde af hinandens erfaringer. Vi kendte begge dette med, at alt blev forandret på et sekund. Og når jeg lyttede til dem, der havde mistet en far eller mor efter sygdom, syntes jeg, vi var sluppet for meget. Når de fortalte om smerter og angst og utryghed, kunne jeg godt se noget positivt i, at min far i hvert fald ikke led.

Marie, der nu er 21 år, læser til fysioterapeut i Odense og synes, hun er blevet mere åben. – Før tiden i Unge & Sorg var jeg bange for at tale åbent om svære ting, men jeg lærte, at man ikke skal tie af angst for at gøre andre kede af det. – Vi *var* jo kede af det, som hun siger.

Marie er ikke i gruppe længere, men ser fortsat en del af dem, hun mødte der. – Vi har lavet vores egen gruppe på Facebook, vi går på cafe og spiser julefrokost og påskefrokost. Vi har et anderledes fællesskab, end vi har med vores andre venner. Vi har en anden erfaring.

*Marie Fausing gik i et samtalegruppeforløb over tre måneder i efteråret 2008 i Odense.*

**“Når de fortalte om  
smerter og angst  
og utryghed, kunne  
jeg godt se noget  
positivt i, at min far  
i hvert fald ikke led”**



“Ungdommen er en dejlig tid, men det er også en sårbar tid for mange. Det er her, man skal lære at stå på egne ben. Derfor rammer det ekstra hårdt i ungdomsårene, når mor eller far bliver alvorligt syg eller dør. Det er vigtigt, at de unge har et rum, hvor de kan tale om sorgen med ligestillede og professionelle - et sådant rum er Unge & Sorg. Ubearbejdet sorg giver ar på sjælen, og det værste, vi kan gøre, er at lade som ingenting”.

*Hans Halvorsen,  
socialrådmand, Århus Kommune,  
Socialdemokraterne*



“Unge & Sorg har været en god medspiller i hele det sociale arbejde, som også skal rumme børn og unge med sorg i bagagen. Dette arbejder udfører I på fornemste vis – samtidig med at I er med til at bryde det tabu, det ofte er, når unge oplever sorg i forbindelse med alvorlig sygdom eller dødsfald i de nære familierelationer. Det er utroligt vigtigt, at den enkelte unge har nogen at snakke med, og at der er nogen, der tør tage den svære snak om alvorlige emner.

Alt dette har I, år efter år, arbejdet med og for. I har givet rum og plads til, at unge mennesker har fået mod på livet samtidig med, at de har lært at tackle de oplevelser, som svære oplevelser i ungdommen har givet dem. Vi kan alle lære noget af jeres store arbejdsindsats. Det nytter noget at tage hånd om unge med sorg i bagagen. Det nytter noget at turde tage den svære snak, og det nytter noget, at vi tør snakke om svære emner som alvorlig sygdom, dødsfald og lignende. Emner som påvirker alle, men som i særlig grad påvirker et ungt menneske”.

*Vivi Kier,  
MF, socialordfører,  
Konservative*





“Unge & Sorg er et super godt tiltag og meget nødvendigt. Jeg er selv vokset op med en far, der lider af en psykisk sygdom og også har været meget tæt på at dø. Det er hårdt at vokse op med en forælder, der er alvorligt syg. Og det må være ekstra hårdt, hvis man ved, at det kun går én vej. Derfor er det rigtig vigtigt, at unge mennesker har et sted, hvor de kan henvende sig og få hjælp til at bearbejde deres oplevelser og ikke mindst sorgen.

Når der har været så lange ventelister til Unge & Sorg, at det har været nødvendigt med en ekstrabevilling, viser det, hvor stort behovet for et tiltag som Unge & Sorg er. Jeg er glad for, at vi har kunnet finde pengene, så unge mennesker ikke skal gå alene med deres sorg, men hurtigt kan få hjælp til at komme videre”.

*Anne Marie Geisler Andersen,  
MF, socialordfører samt ordfører for psykiatri og handicap,  
Radikale Venstre*



“Dansk Folkeparti følger med interesse Unge & Sorgs arbejde. Vi sætter pris på arbejdet, som er utroligt vigtigt for dem, som har mistet, og derfor har vi sikret flere midler til den helt nødvendige indsats, som ydes. Tillykke med jubilæet!”

*Martin Henriksen,  
MF, formand for Folketingets Socialudvalg,  
Dansk Folkeparti*





# KAN VÆRE VÆRRERE AT LEVE MED SYGE FORÆLDRE END AT MISTE

**”... Jeg har snart opbrugt mit overskud, og min familie har ikke noget tilbage. Alt går mig på. Alle mine tanker gør mig træt... Jeg tør ikke tage nogen kampe. Vores diskussioner gør så ondt, derfor starter jeg aldrig nogle op. Jeg orker ikke at tænke, jeg lever bare, og lige under overfladen er det hele ved at eksplodere. Hvis vi tager hul på lidt af det, er jeg bange for at det løber løbsk”**

*Pige på 16 med sklerosesyg mor*

Mere end 45.000 unge mellem 16 og 28 oplever hvert år, at deres far eller mor får konstateret en alvorlig sygdom. Tallet er stigende, da flere bliver kronisk syge. Derudover lever mange længere i dag med deres livstruende sygdom på grund af forbedrede behandlingsmetoder. Denne ellers positive udvikling betyder, at børn og unge i de sygdomsramte familier lever længere tid under stor

belastning. De oplever forælderens sygdom og lidelser gennem længere tid, og mange lever i daglig angst for at miste deres far eller mor. Ofte står de alene i en vanskelig balancegang mellem forælderens og deres egne behov.

Der er i de senere år blevet langt større opmærksomhed på, at børn og unge, der mister, skal have hjælp, hvorimod de, der har brug for støtte, mens deres far eller mor er syg, stadig alt for ofte overlades til sig selv. Og det kan have alvorlige konsekvenser.

Med forælderens sygdom bringes en alvor ind i de unges liv, der på mange måder risikerer at distancere dem fra deres venner og kæreste, som fx pludselig kan synes overfladiske eller uopmærksomme. Det er ikke altid, at de unge selv forbinder deres problemer med forælderens sygdom. Og da de ofte møder tavshed fra omgivelserne – der ofte heller ikke kender til de unges behov, fordi området er så tabubelagt – får de heller ikke det nødvendige skub til at opsøge støtte.

Det mærker vi tydeligt i Unge & Sorg, hvor kun 29 pct. af henvendelserne kommer fra unge, der lever med alvorligt syge eller døende forældre. Langt størstedelen henvender sig først, når deres far eller mor er død. Det er heldigvis sjældent for sent, men det betyder, at de skal bearbejde de traumer, de har pådraget sig under sygdomsforløbet, før de kan bearbejde selve tabet af deres far eller mor.

## Unge med syge forældre i fokus

Både i et samfundsmæssigt perspektiv og for de unge selv er det vigtigt at gribe ind ved behov, allerede mens forælderen er syg. Der mangler både viden og oplysning på området, og i Unge & Sorg har vi derfor haft særlig fokus på disse unge i de senere år.

I 2005 foretog vi den første større undersøgelse<sup>1</sup> af unge med syge forældre, hvor vi beskrev de unges problemer, reaktioner og behov. Undersøgelsen viste med al tydelighed, at livet med en alvorligt syg forælder kan hindre





eller komplicere unges psykosociale udvikling, og at der er behov for støtte under sygdomsforløbet. Undersøgelsen kortlagde også en række strategier, som de unge bruger i forhold til at håndtere deres fars eller mors sygdom, og de giver et værdifuldt indblik i, hvordan man kan gribe det forebyggende arbejde an.

Flere af de unge har tendens til at tilsidesætte deres egne behov til fordel for den syge forælder og familien. Det er problematisk, da det netop er i teenageårene, at man skal løsrive sig fra sine forældre og gå op imod dem for at kunne finde egne holdninger og meninger. Nogle af de unge indtager tilmed en forældrerolle, hvilket gør det endnu sværere at opretholde et normalt ungdomsliv og bruge tid med vennerne.

Andre forsøger at fortsætte med at leve som før, være optimistiske og distancere sig. Det bidrager på den ene side til, at den unge rent faktisk formår at leve et mere almindeligt ungdomsliv, hvor forælderens sygdom ikke hæmmer eller truer den psykosociale udvikling. Men på

den anden efterlades disse unge ofte med et kæmpe chok, hvis forælderen dør. De fortæller om dårlig samvittighed og følelsen af ikke at have taget ordentligt afsked eller fået sagt vigtige ting, som de ellers ville have gjort, fordi de ikke havde forstået situationens alvor.

**”Jeg er træt, og alligevel finder jeg hele tiden nye skuffer med energi i. Føler mig alene i verden, jeg er bange, bange for at se min mor dø, bange for at hun lider eller drukner af al den væske i kroppen, jeg ved, hun går i panik, når hun ikke kan få luft. Jeg ville ønske, hun bare sov stille ind en nat i stedet for alt det her”**

*23-årig på plejeorlov med sin mor, der er syg af kræft.*

<sup>1</sup> “Når far eller mor bliver alvorligt syg. En skrive- og interviewundersøgelse med 42 unge i alderen 13 til 20 år”, Preben Engelbrekt, 2005. Kan læses og downloades fra [ungeogsorg.dk](http://ungeogsorg.dk)

#### **Ting, der kan forbedre den unges situation:**

- › Information om sygdommen og behandlingsmuligheder umiddelbart efter diagnosticering, og når der sker ændringer
- › Nænsom og konkret formidling af sygdommen
- › Italesættelse af unges problemer, mestring, reaktioner, følelser og behov
- › Fortsætte et så almindeligt ungdomsliv som muligt
- › Dele emotionelle forhold med forældre og øvrige netværk, som den unge er fortrolig med
- › Mere åbenhed i samfundet om alvorlig sygdom og død
- › Møde andre unge med syge forældre.

#### **Ting, der forværrer den unges situation:**

- › Manglende information og hemmeligholdelse
- › Kontant og upræcis formidling
- › Manglende viden om unges problemer, mestring, reaktioner, følelser og behov
- › Isolering fra venner og klassekammerater
- › For mange praktiske og emotionelle opgaver
- › Intim pleje af den syge forælder
- › Oplevelsen af et forældreansvar i forhold til den syge forælder
- › Forældre og andre signalerer, at der ikke skal tales om emotionelle forhold
- › Tabuisering af døende og død.



“Jeg græder mig i søvn hver nat,  
fordi jeg ikke føler, jeg kan  
græde foran min mor i denne  
svære tid... Jeg er kun 18 år,  
og jeg føler jeg har et kæmpe  
ansvar over for min mor lige nu”

*(Fra Brevkassen)*

### Forebyggelse frem for helbredelse

Noget af det, der ifølge undersøgelsen hjælper unge til at komme godt igennem den svære tid, er blandt andet at få viden om, hvad der er normale reaktioner og følelser, når ens far eller mor er syg. De unge i undersøgelsen fortalte, at netop ved at dele svære tanker, usikkerhed og følelser med andre oplever de at få det bedre, herunder mere kontrol over situationen og deres følelser. Det forebygger skadelig isolation. Det kan blandt andet ske ved at møde ligestillede og tale med betydningsfulde voksne i deres netværk – og ikke kun forældre, da den unge erved undgår at skulle udvise særlige hensyn. Da de unge som nævnt ikke altid er klar over, at deres problemer kan skyldes livet med en syg far eller mor, og da de ofte oplever at støde på tavshed fra omgivelserne, er det ekstremt svært for dem selv at skulle bringe emnet på bane og for-

holde sig til det. Det er derfor centralt og ofte nødvendigt, at det er den voksne, der henvender sig til den unge, og at der findes steder som Unge & Sorg, hvor de unge har mulighed for at møde ligestillede.

### Oplysning er vejen frem

Der er behov for større viden og opmærksomhed på området, så både de unge selv og deres omgivelser bliver opmærksomme på, at det på mange måder kan være mere belastende at leve i lang tid med en alvorligt syg far eller mor, end det kan være at miste én. Det er vigtigt at rette fokus på denne socialt oversete gruppe, så de kan få den nødvendige støtte, når der er behov, og så vi dermed kan forebygge potentielle udviklingsforstyrrelser.

I Unge & Sorg har vi de senere år skabt fokus på området gennem konferencer, oplæg og korte kursusforløb for

især sygeplejersker. Vi har desuden udgivet en række artikler og senest to oplysende pjecer til henholdsvis unge med alvorligt syge forældre og forældrene selv: *Er din far eller mor alvorligt syg?* og *Jeg er alvorligt syg – hvordan hjælper jeg bedst mine børn*. I 2008 var vi sammen med Feldballe Film med til at skabe opmærksomhed om vilkårene for unge med syge forældre gennem dokumentarudsendelserne *Når mor skal dø* og *Benjamins Tragedie*, der begge blev vist på DR.

Unge med syge forældre er fortsat vores særlige indsatsområde, og i øjeblikket følger vi op på vores foreløbige resultater med et forskningsprojekt, der skal undersøge involvering og social trivsel hos teenagere med alvorligt syge forældre. Resultaterne herfra vil give os større viden om målgruppens vilkår, så vi kan definere mere præcise mål for indsatsen over for dem.

## Kursuskoncept for sygeplejersker

- › Når alvorlig sygdom rammer en forælder, rammer det hele familien. Sygeplejersker er i front og dermed nøglepersoner i forbindelse med patienters alvorlige sygdomme. De er med, når diagnosen stilles. De passer og plejer patienten under indlæggelser, de er der, når patienten kommer til kontrol mv. Det er ofte sygeplejerskerne, patienterne henvender sig til med de bekymringer, de har i forhold til deres børn:

*“Hvordan og hvornår fortæller jeg bedst muligt min søn på 15 og datter på ti, at jeg har fået kræft?”*

*“Jeg er så ked af, at min datter meget sjældent besøger mig på hospitalet – jeg er så bange for, at hun kommer til at fortryde det, når jeg er død – hvad kan jeg gøre?”*

*“Jeg kan ikke holde tanken ud om at skulle fortælle Line, at jeg næppe lever, når hun skal konfirmeres”.*

- › Unge & Sorg har derfor udviklet et kursuskoncept for sygeplejersker, så de får viden om børn og unges reaktioner og behov, når en forælder bliver alvorligt syg. Formålet med kurset er at uddanne sygeplejerskerne i kommunikation og rådgivning af de syge forældre og deres partnere. Forældre vil på den måde blive bedre i stand til at hjælpe deres børn, hvilket er væsentligt i et forebyggelsesperspektiv. Derudover vil sygeplejerskerne kunne orientere de familier, som har brug for psykologisk støtte, om hvor de kan henvende sig.
- › Aktuelt arbejder Unge & Sorg på at skaffe midler til et pilotprojekt, hvor vi vil opkvalificere en række sygeplejersker som nøglepersoner med fokus på børn og unge som pårørende.



# TO HOVEDSPOR I BØRN OG UNGES SORGPROCES: TAB OG GENOPBYGNING

## Fakta:

I sine ti år har Unge & Sorgs rådgivere løbende forholdt sig til og anvendt de nye sorgteorier, teorien om fortsatte bånd til den døde og de hollandske psykologiprofessorer Margaret Stroebe og Henk Schuts to-sporsmodel for mestring af sorg.

Unge & Sorgs Preben Engelbrekt og Marianne Bache har i artikler i både PsykologNyt og Psykoterapeuten i 2008 fortalt om arbejdet i Unge & Sorg i forhold til de nye teorier, ligesom de har beskrevet arbejdet med udvikling af Unge & Sorgs eget tredje spor: Bearbejdelse af traumer.

I Unge & Sorgs første levetid var den dominerende sorgteori, at unge skulle hjælpes til at tage endelig afsked med deres mor eller far. Erkende, at de var døde og aldrig ville komme tilbage. I dag arbejdes efter en hollandsk udviklet to-spors-model, suppleret med det tredje spor, som rådgiverne i Unge & Sorg selv har udviklet, og som anvendes i arbejdet med meget traumatiserede unge. Det gælder fx dem, der har levet længe med en syg far eller mor, som har mistet ved selvmord, mistet begge forældre eller på anden måde haft et særlig kompliceret tab.

To-spors-modellen blev udviklet som en reaktion på, at de hidtidige modeller for sorgbearbejdning ikke i tilstrækkelig grad svarede til den eksisterende viden om sorg. Ifølge modellen forløber sorgprocessen ved en *stadig svingning* mellem to typer af opgaver – de to spor:

- *Det tabsorienterede spor*, hvor den efterladte er optaget af følelser og tanker, der er direkte relateret til tabet.
- *Det genopbygningsorienterede spor*, hvor fokus er på at finde sig til rette med følgerne af, at den døde ikke længere er en del af den efterlattes tilværelse.

Umiddelbart efter dødsfaldet er de fleste mest i det første spor, mens den ukomplicerede sorgproces indebærer, at man gradvis i højere og højere grad befinder sig i det andet. Samtidig er der stor variation fra person til person, og forskningen tyder på, at mænd i højere grad er i genopbygningssporet, mens kvinderne er mere i tabssporet.

Et af elementerne i det tabsorienterede spor er at slippe/fortsætte/omforme båndene til den døde. Forsk-

"Jeg kommer aldrig mere til at se dig igen, og det var næsten noget af det værste at tænke på. Jeg kommer aldrig mere til at gå lange ture sammen med dig eller se dine glade øjne og dit begejstrede smil, når vi mødtes. Aldrig mere kommer vi til at sidde og hyggesnakke eller cykle sammen. Alle de gode ting vi havde sammen, vil aldrig ske igen. Jeg savner dig tit far. Du var min nærmeste, og den jeg så op til. Men selvom du ikke er her, har jeg dig dog stadig meget med i mange af de ting, jeg gør. Når jeg står i nogle situationer, hvor jeg har svært ved at beslutte mig, tænker jeg ofte på, hvad mon du ville have rådet mig til. Du var ikke bare min far, som var god til mange praktiske ting. Du var også min vejleder og rådgiver - også i faglige sammenhænge. Det betyder ikke, at jeg altid følger dine råd, men det er meget trygt at vide, hvad du ville have sagt".

Fra 21-årige Steffens afskedsbrev efter 11 måneder i en åben terapigruppe

ning viser nemlig, at de fleste efterladte stadig oplever at have stærke bånd til den døde samtidig med, at de kan fungere i dagligdagen. Gennem sorgprocessen ændres relationen til den døde fra at foregå på *både* et virkeligt og et forestillet plan til en relation, der alene foregår på et indre forestillet plan.

I tidligere sorgteorier var det opfattelsen, at båndene til den døde skulle brydes. En konsekvens heraf var, at den efterladte skulle tage afsked med den døde for at komme godt videre. Inden for sorgintervention er dette bl.a. blevet praktiseret ved, at den efterladte har skrevet et afskedsbrev til den døde ved afslutningen af terapien.

I Unge & Sorg vurderer vi, at for nogle af de unge kan et afskedsbrev være en relevant måde at afslutte det terapeutiske forløb på. Den unge gør sig klart, hvordan

#### Fakta:

Empirien peger på, at seks af ti unge, der mister, klarer sig med families og venners hjælp. Tre skal have nogen hjælp, mens den sidste har behov for intensiv terapi for ikke at risikere alvorligt koncentrationsbesvær, misbrug, social isolation etc.

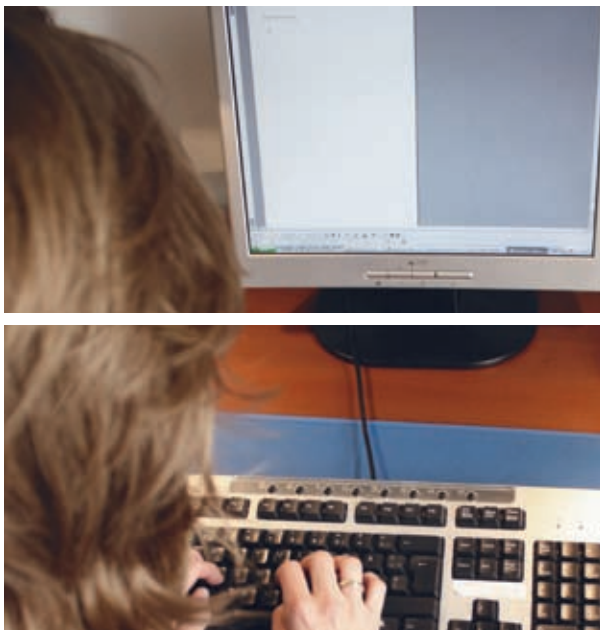
han fremover har forælderen med sig i sit liv.

Steffen er en af dem, der har skrevet et afskedsbrev – se et uddrag af det øverst på siden – hvor første del tydeligt er tabsorienteret og andet del tydeligt genopbygningsorienteret.

#### Fakta:

Jo længere forældre er livstruende syge, desto længere risikerer deres børn at blive udsat for store belastninger, og dermed øges risikoen for udviklingsforstyrrelser. I den psykoterapeutiske behandling er det derfor *ikke* tilstrækkeligt alene at have fokus på sorgarbejde i forbindelse med tabet af forælderen. Det er nødvendigt også at støtte den unge i bearbejdelse af de traumer og udviklingsforstyrrelser, som opvæksten har påført den unge, idet de ellers kan hindre, at en sorgproces kan gå i gang – eller komplicere sorgforløbet væsentligt.

# TREDJE SPOR: TRAUMER MÅ BEARBEJDES, FØR SORG-ARBEJDET KAN GÅ I GANG



Christine på et par og tyve har ikke været på cafe i fire år. Hun har passet – og passet på – sin mor. Hun har været med til lægesamtaler, hun har skiftet stomiposer, hun har lyttet til sin mor i de lange nætter, hvor hun var bange for at dø.

Da hun kommer i Unge & Sorg efter sin mors død, er hun lettet, men synes samtidig, at noget må være galt med hende. – Jeg burde være ked af det, siger hun, men det er jeg ikke. Det eneste, jeg tænker på, er, at nu skal jeg endelig i gang med at være ung.

Christine får hjælp og kommer igennem sorgen, som selvfølgelig er der, så den kommer til at fylde det, den skal.

Hun er en af mange unge, der har været meget involveret i forældrerens sygdom, nærmest *overinvolveret*. En af dem, der har levet i en årelang angst for at miste forælderen og sat sit eget ungdomsliv på pause.

Det er den gruppe unge, der har fået Preben Engelbrekt og rådgiverne i Unge & Sorg til at pege på behovet for

et tredje spor i den to-sporsmodel, som man normalt arbejder med i sorgbearbejdning: Bearbejdelse af traumer.

I Unge & Sorg lader man bl.a. de unge skrive breve om de traumatiske oplevelser, fordi det er centralt at give den unge plads til at mærke, hvordan det var at leve i et evigt alarmberedskab i forhold til, om sygdommen udviklede sig i negativ retning og med angsten for, at forælderen kunne dø.

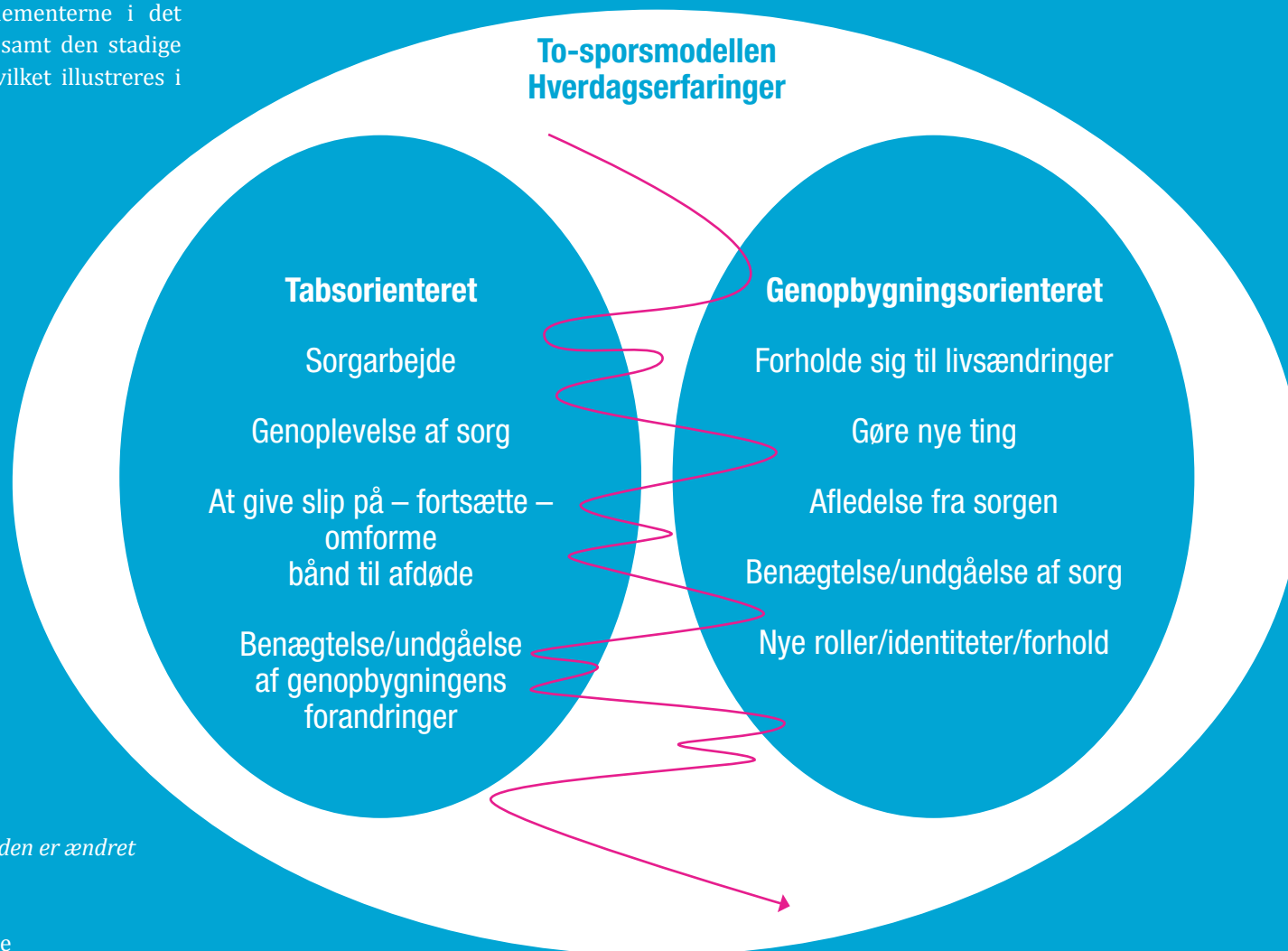
På grund af den stærke identifikation med forældrerens lidelser viser det sig ofte for svært at skrive om disse ting til den døde forælder, fordi det aktiverer en masse skyldfølelser, som komplicerer behandlingsarbejdet. I stedet lader vi de unge i en periode skrive breve til en levende person, indtil de bliver parate til at skrive direkte til den forælder, som de har mistet. Derved får de forælderen ned i øjenhøjde og kan bryde det symbioselignende forhold, hvor især unge kvinder beskriver, at de blev veninde med deres syge mor.

Malene på 23 år har mistet begge sine forældre på grund af kræft, far som 13-årig og mor som 19-årig. Moderen var syg i 12 år, og Malene fulgte med til undersøgelser og behandling. Angsten blev en vedvarende følgesvend i alle årene, og som voksen lider Malene af hyppige angstanfald. Oplevelser fra sygdomsforløbet blev hun først efter en tid i gruppen i stand til at genkalde sig gennem brevskrivningen, hvor de efterhånden kom som perler på en snor. Som fx:

- › “At være med på hospitalet, at være barn, datter, voksen, beskytter, stille kvalificerede spørgsmål, at være meget bange, at være i en situation som jeg var alt for ung til, og som jeg havde været i alt for mange gange før”.
- › “Jeg kan huske min første lægesamtale, jeg var omkring ni år. Min mor havde tænkt, at det ku’ være godt, at jeg fik en forklaring på hendes sygdom. Jeg husker lægens sure humør og hans gestikulerende armbevægelser – det var frygteligt. Det eneste, jeg tænkte på, var at løbe min vej, men blev for at gøre min mor glad. Jeg løj og sagde, at jeg havde fået noget ud af det. Der er så mange ting, jeg har været med til, stråling, blod, scanning og undersøgelser. Det gav mig en indsigt, som jeg var alt for lille til, selv om jeg ved, min mor gjorde det af bedste vilje”.

For Malene var det en vigtig del af processen gradvist at kunne erkende, at hendes mor både var en god og dejlig mor og rent faktisk havde involveret Malene for meget i sin sygdom samt at nå frem til at kunne formulere dette direkte til sin mor. Derved blev symbiosen til moderen langsomt brudt, og Malene lærte at bruge jævnaldrende som fortrolige.

Arbejdet i Unge & Sorg har de første år taget udgangspunkt i først og fremmest den amerikanske sorgterapeut J. W. Wordens opgavemodel fra 1991. Groft sagt kan man sige, at To-sporsmodellen supplerer Wordens model med elementerne i det genopbygningsorienterede spor samt den stadige svingning mellem de to spor, hvilket illustreres i denne oversigt:



#### To-sporsmodellen

(Stroebe & Schut, 1999)

Erkende realiteten af tabet

– og acceptere realiteten af, at verden er ændret

Opleve sorgens smerte

– og tage pauser fra sorgen

Tilpasse sig til livet uden den døde

– og mestre den (subjektivt) forandrede omverden

Følelsesmæssigt omforme forholdet til den

døde og gå videre i livet

– og udvikle nye roller, identiteter, relationer



“Jeg vil også bare gerne se min far en sidste gang,  
inden han skal bisættes, men han ligner jo nok  
ikke sig selv. Men jeg har brug for at se, at han virkelig  
er død. Jeg kommer aldrig til at se ham eller mærke  
ham igen, i hvert fald ikke i denne verden, det er  
ULIDELIGT at tænke på. Hvordan skal jeg fortsætte uden  
at være fars pige? Og vil han kunne tilgive mig, hvis  
dødsårsagen er forårsaget af en formodentlig  
blodprop eller lign.??

Jeg er dybt frustreret, jeg vil bare gerne væk – langt  
væk fra planlægning af bisættelser, og hvad der hører  
til. Jeg vil bare være ved min fars side, holde  
ham i hånden og tale med ham.  
Fuck, hvor jeg savner ham, han ville have klaret alt det  
her med bravur. Jeg kan sgu ikke mere.  
Vil bare have min far igen,  
fuck hvor er det uretfærdigt!!”

# FÅR FÆRRE DEPRESSIVE SYMPTOMER – OG ØGET KONCENTRATIONSEVNE OG SELVVÆRD

De unge, der går i en gruppe i Unge & Sorg, bliver bedt om at udfylde fire spørgeskemaer: Før og efter gruppeforløbet samt seks og 12 måneder efter gruppens afslutning. Indikatorerne i spørgeskemaerne er både kvantitative (i form af psykologiske forskningsskalaer og andre spørgsmål, hvor der svares på en skala) og kvalitative (åbne spørgsmål om tilfredshed med og udbytte af tilbuddet).

Resultaterne af evalueringen vurderes ud fra succeskriterier, som er opstillet på forhånd.

Her præsenteres i punktform et udpluk af aktuelle resultater fra den løbende evaluering for at give et indtryk af den type oplysninger, vi indhenter. På vores hjemmeside under 'udgivelser' findes en uddybet evalueringsrapport og dokumentation.

## Resumé af resultaterne:

I alt er der i dag 304 deltagere i evalueringen ud af 353 mulige, hvilket giver en samlet svarprocent på 86 pct. (ved inklusion). Resultaterne herunder fokuserer dog kun på gruppen af deltagere i samtale- terapi- og teenagegrupper, hvor der er gået mindst seks måneder efter gruppens afslutning. Kun komplette data-sæt (hvor alle skemaer er udfyldt) er medtaget (N=123).

- 82 pct. af deltagerne får færre **depressive symptomer** (score måles med *Becks Depression Inventory*). Gennemsnitligt for alle deltagere er graden af disse symptomer faldet med 38 pct. fra før gruppestart til seks måneder efter gruppens slutning. Denne positive udvikling fastholdes og forstærkes også efter 12 måneder.
- Deltagernes **koncentrationsevne** er gennemsnitligt

forbedret efter gruppedeltagelse, og forbedringen er fastholdt seks og 12 måneder efter gruppens slutning. 64 pct. af gruppedeltagere har bedre koncentrationsevne seks måneder efter gruppens afslutning.

- **Selværdet** stiger for deltagerne i alle grupper (score måles med *Rosenberg Self Esteem Scale*). Stigningerne i gennemsnitlige scores er små, men stabile (ca. 12 pct. fra før gruppestart til seks og 12 måneder efter). Samtalegruppedeltagere, som visiteres til grupper, ledet af frivillige, har højere selvværds-score før gruppestart end både terapi- og teenagegrupper. 12 måneder efter gruppens ophør er denne forskel dog næsten udlignet.
- 37 pct. har mindre **fravær fra studie/arbejde** seks måneder efter gruppens afslutning end før.
- For to virkningsindikatorer, der er vigtige for den langsigtede effekt *Tillid til omverden/tro på fremtiden* og

# “Man føler sig mindre alene, når man møder andre, der er i samme situation”

*Følelser af at være alene og anderledes*, viser resultaterne forbedringer for hovedparten af deltagerne (se analyse i rapporten på ungeogsorg.dk under 'udgivelser').

Den kvalitative del af evalueringen består af nogle få åbne spørgsmål, hvor deltagerne bedes uddybe deres grad af tilfredshed med tilbuddet (hvad der har været godt/mindre godt), ligesom vi får en række udsagn, der med de unges egne ord beskriver, hvad de har fået ud af at deltage. Svarene på disse spørgsmål giver os en righoldig viden om, hvad deltagerne selv mener, der var eller ikke var virksomt for dem i gruppeforløbet. Ikke mindst i forhold til den interne evaluering og metodeudvikling er disse udsagn værdifulde. De dominerende temaer i fortællingerne er:

- Man føler sig mindre alene, når man møder andre, der er i samme situation
- Følelsen af at være anderledes og unormal bliver mindre
- Man føler sig forstået af jævnaldrende på en måde, der ikke er mulig for venner
- I mødet med frivillige gruppeledere, der er kommet igennem deres sorg på en god måde, får man håb og tro på, at man også selv vil komme videre, lære at leve med tabet og få et velfungerende liv
- Man får konkrete værktøjer og metoder til at håndtere svære situationer og følelser.

## **Baggrund:**

I begyndelsen af 2007 begyndte vi i at evaluere Unge & Sorgs samtalegrupper, der er ledet af frivillige unge,

som selv har mistet en forælder og er kommet videre i livet. Siden er de fleste af gruppetilbuddene blevet inddraget i evalueringen, og pt. evalueres følgende grupper:

- Samtalegrupper ledet af unge frivillige, som selv har mistet en forælder
- Terapigrupper ledet af professionelle
- Teenagegrupper ledet af professionelle
- Gruppe for unge, der har mistet en forælder med et alkoholmisbrug, ledet af professionelle.

Ud over disse grupper findes der i Unge & Sorg grupper for unge med syge forældre, teenagere med syge forældre og langtidsterapeutiske grupper for unge med komplicerede tab.



“Når Helsefondens bestyrelse behandler en ansøgning, vurderes det, om projektet har en nyhedsværdi. Det vurderes også, om projektet har en nytteværdi, er væsentligt, anvendeligt og gennemførligt. Unge & Sorg opfylder alle kriterier, og Helsefonden har derfor været med til at støtte projektet fra den spæde start og har fulgt projektets udvikling med glæde. Unge & Sorg har hjulpet mange unge mennesker videre i livet og har samtidig formået at udvikle og forske i området, så der skabes ny og anvendelig viden. Viden, som kommer de unge gavn, og som hjælper de professionelle til at yde den bedst mulige hjælp”.

*Hanne Jervild,  
direktør,  
Sygekassernes Helsefond*



“En syg mor eller en døende far kan være en tung byrde at bære for et ungt menneske. Unge & Sorg hjælper unge med relevant rådgivning og er med til at skabe stærke netværk mellem unge i samme situation. Det vil jeg gerne støtte, og jeg ser frem til, at også børn kan få hjælp af organisationen”.

*Jacob Bundsgaard Johansen,  
rådmand, Børn og Unge, Århus Kommune,  
Socialdemokraterne*



> “Hvert år oplever en del unge, at deres forældre bliver syge eller dør. Det er en ubeskrivelig hård og svær oplevelse. Her er det vigtigt, at de får ordentlig støtte og rådgivning, hvis de ikke selv skal blive syge. Jeg synes, Unge & Sorg gør et godt og vigtigt støttee arbejde, som kan hjælpe de unge i den svære tid, så de ikke risikerer at få problemer i deres senere voksenliv. Og ildsjæle støtter vi altid”.

Özlem Sara Cekic,  
MF, social- og psykiatriordfører,  
SF



10  
jubilæum  
2000-2010

> ”Hvis man selv har prøvet at være alvorligt syg, ved man også, hvad det betyder for ens familie. Hele deres verden falder sammen, og alt føles umuligt. Man mister troen på at kunne komme videre, og alt føles tomt.

Det er et stort og uoverskueligt skridt at søge hjælp. Hvis Unge & Sorg ikke havde været der i de sidste 10 år, er jeg sikker på, at mange unge ville have været tabt, og de ville i hvert fald have haft et helt andet liv, end de har i dag. Et liv uden uddannelse, et liv uden kærlighed og omsorg, men med følelsen af at være ganske alene med sorgen over at have mistet mor eller far.

Unge & Sorg er for mig en hjørnesteen i vores sociale netværk, som der aldrig må røkkes ved. Jeg har selv været alvorligt syg og kunne se den påvirkning, det havde på mine piger. Angsten var umulig at overse. Jeg kom op igen, men ikke alle er så heldige. Jeg tænker tit på, hvor ubærligt det må være for et barn at miste sine forældre. Unge & Sorg giver dem muligheden for at komme videre. Jeg vil ønske Unge & Sorg tillykke med de 10 år. For de unges skyld håber jeg, at I også vil være der om 100 år”.

Christian H. Hansen,  
MF, tidl. formand for Folketingets Socialudvalg,  
Fokus





# ALLE MINDER BLEV ENSOMME SPOR FRA EN FJERN VERDEN

## “Kærlighed bliver til had, savn bliver til foragt”

Det, som førte mig til Unge & Sorg, var tabet af min far, som havde leukæmi og døde på Hellerup Hospice den 15. november 2004 efter en lang, sej kamp mod kræften.

Følgende måneder efter kommer jeg i kontakt med den sorg, svigt og savn, der har ligget og aldrig kommet til udtryk, efter min mor døde af en hjerneblødning i 1999.

Forældreløs og alt for ung til at magte de følelser, som kommer op i mig, forsøger jeg at finde svarene på min historie, min skæbne, mine forældre og mig selv i en selvdestruktiv jagt, som fører mig gennem alle følelsesmæssige afkroge. Kærlighed bliver til had, savn bliver til foragt, og til sidst er jeg helt derude, hvor alle minder bliver ensomme spor fra en fjern verden.

## Ikke kun af sorg, men også af angst

Min situation giver mig forskellige muligheder. Kanten er kommet tættere og underlaget mere og mere skrøbeligt.

Jeg opsøger Unge & Sorg – ikke kun af sorg, men i den grad også af angst. Efter kort tid med kontakt til Unge & Sorg kommer jeg i en åben terapigruppe, en gruppe af unge mennesker der alle har mistet en eller begge forældre.

I en rundkreds af fremmede mennesker blev der talt om følelser. Det var meget svært at åbne op i starten, hvor skulle jeg begynde?

Starten er altid det sværeste i livet, men gruppen blev hjælpen til at åbne mange års indelukkede følelser. Mine tanker kom op til overfladen på lige fod med andre fra gruppen, ikke længere følte jeg mig anderledes og alene med min sorg, men kunne tale åbent om savnet af mine forældre. Generelt finder jeg ikke, fælles konsensus hjælper til at styrke resultat og sammenhold, men i denne gruppes tilfælde er der tale om at være enig i hvert fald om én ting: Livet er skrøbeligt. Hver især har vi oplevet at skulle bære dette budskab i en alt for tidlig alder. Sammen har vi med hjælpen fra hinanden og Unge & Sorg fundet ud af, hvordan vi lever med livets skyggesider.

## Troen på mere

Jeg er nu 23 år gammel og midt i en personlig udvikling, der giver mig troen på mere. Styrken kommer indefra, men jeg finder den samtidig meget hos gode venner, Casper, Max og Anders. Inspirationen får jeg gennem de rejser, jeg har haft i forbindelse med min uddannelse, min sport, og de oplevelser jeg får lov at dele med min familie, Daniel, morfar og Dorte.

Unge & Sorg har været en stor hjælp for mig til at sætte ord og følelser på mit liv, kunne mærke efter og finde min egen måde at tackle de problemer, der opstår hen ad vejen. Savnet er der hver dag, og min kærlighed vil aldrig forsvinde. De nederlag, jeg har oplevet, betyder, at jeg i den grad nyder triumferne og tror på, at der eksisterer håb forude.

*Benjamin Ham, 23 år, fortalte om tabet af sine forældre i tv-udsendelsen Benjamins Tragedie fra september 2008. Tv-udsendelsen ligger på ungeogsorg.dk.*



“De nederlag, jeg har oplevet,  
betyder, at jeg i den grad  
nyder triumferne og tror på,  
at der eksisterer håb forude”



**“Det var hårdt at  
medvirke i tv-programmet.  
Jeg blev tvunget til at gennemtænke  
alting igen og ikke bare  
go with the flow”**



# UDEN UNGE & SORG HAVDE JEG IKKE TURDET VÆRE SÅ ÅBEN

Kimie Hermansen, 24 år, er en af de forholdsvis få, der fik hjælp i Unge & Sorg, mens hendes mor endnu levede.

Det fortalte Kimie om i tv-udsendelsen *Når mor skal dø* i 2008, og her fortalte hun om, hvordan hun havde fået styrken til også at leve sit eget liv trods hendes mors forståelige ønske om at have sin datter omkring sig altid. Men let var det ikke. – Jeg har lidt dårlig samvittighed, for jeg føler mig selvoptaget, fordi jeg har brugt tid på mig selv og skulle have styr på mine ting. Jeg har været familiens sorte får, kan man godt sige, fordi jeg har holdt mig meget væk derhjemme fra og ikke har taget så meget del i det. Og de har haft svært ved at acceptere den måde, jeg har tacklet tingene på,” sagde Kimie i programmet.

Kimie siger i dag, at det var hårdt at medvirke i tv-programmet. – Jeg blev tvunget til at gennemtænke alting igen og ikke bare go with the flow. Det var hårdt og godt på samme tid, mest godt, fordi jeg fik reflekteret over det, der var sket. Og så ved jeg, at jeg hjalp mange andre unge, der følte sig lige så pressede, som jeg gjorde, og som opdagede, at de ikke er alene.

Kimie har det godt, er glad, livet går videre. Hun var administrationselev i SAS, da hendes mor døde, nu er hun færdiguddannet, men fortsat i SAS. Hun bor med Andreas, der er “rigtig dejlig, sød og forstående”. Og det er der brug for. For der går ikke en dag, hvor Kimie ikke tænker på sin mor, og tit synes hun, det er svært at skulle undvære hende. Hendes far har det godt og har en

kæreste, han bor sammen med. – Det er en af de svære ting i mit liv nu, med de forskellige roller. Vi er endnu ikke helt der, hvor vi gerne vil være. Det er sværere, end jeg havde forestillet mig...

“Alt”, svarer Kimie spontant, da jeg spørger hende, hvad Unge & Sorg betød for hende, da hendes mor var syg. – Uden gruppen havde jeg ikke fået talt om alle problemerne, mens mor var syg. Jeg fik redskaber til at tackle problemerne, og det gør, at jeg i dag kan tale åbent om det med alle mennesker. – Det havde jeg ikke turdet uden Unge & Sorg.

*Kimie Hermansen gik i gruppen for teenagere med syge forældre fra januar 2006 til umiddelbart efter moderens død i november 2006. Tv-udsendelsen ligger på ungeogsorg.dk.*



“Da jeg i november 2004 læste en artikel om Unge & Sorg i en avis, tænkte jeg, at det her var en vigtig historie at få fortalt i landsdækkende tv: At der faktisk er tilbud til unge, der enten har en syg far eller mor, eller hvis mor eller far er død. Det vidste jeg intet om – og det var der formodentlig rigtig mange, der heller ikke vidste noget om. Og derfor var der et stort behov for at få fortalt lige netop denne historie, så de unge mennesker, der har brug for hjælp, kunne få at vide, hvor de kan få professionel hjælp, vejledning og støtte.

Efter lang tids ihærdig fundraising – hvor vi fik støtte fra Undervisningsministeriets tips- og lottomidler og Aase og Ejnar Danielsens Fond - lykkedes det os endelig at realisere dokumentarfilmen *Når mor skal dø* om Kimie og hendes familie, der blev vist primetime på DR1 i januar 2008. Filmen satte bl.a. fokus på, hvor svært det kan være at leve med en syg forælder.

Under optagelserne til *Når mor skal dø* mødte jeg Benjamin, og her var en anden historie med en anden vinkel, men lige så vigtig at fortælle. Jeg troede så meget på Benjamin og historien og vigtigheden af, at den blev fortalt, at vi valgte at gå i gang med at producere den, selv om den ikke var finansieret. Under produktionen lykkedes det at overbevise DR om, at her var en vigtig historie – og filmen blev vist på DR1 september 2008 med efterfølgende debat i TV-Avisen.

Jeg er meget stolt af og glad for at ha' produceret disse to film, og jeg vil gerne takke Unge & Sorg, men især Kimie, hendes mor, far og søster, sorggruppen i filmen og Benjamin, hans morfar og bror for at have gjort disse to vigtige film til en realitet. Jeg ved, at jeres beretninger har betydet, at mange flere unge end tidligere har fået hjælp i Unge & Sorg”.

Nils Feldballe,  
filmproducent, instruktør,  
Feldballe Film og TV



**“For mig har det været vigtigt  
at have et frirum,  
hvor ingen følelser  
var for meget eller forkerte.  
Hvor ingen kendte mig,  
og hvor jeg kunne fortælle frit  
uden at blive dømt”**

*Kvinde, 27, der har mistet sin mor, i evaluering*



# MENING I MENINGS- LØSHEDEN

De frivillige er en helt central og uundværlig del af Unge & Sorg, idet de bidrager med noget andet end de professionelle. De kan ud fra egne erfaringer med tab og traumer sige: "Det forstår jeg godt". De fremstår som rollemodeller og levende beviser på, at livet kan blive godt igen, og de giver dermed håb for fremtiden. De indgår i ligeværdige/symmetriske dialoger, hvor det private kan inddrages.

Unge & Sorgs videncenter har netop undersøgt, hvad de første frivillige fik ud af at være med. Undersøgelsen ventes at skabe stor interesse, for det har forskningen hidtil ikke interesseret sig for. Den har primært drejet sig om frivilliges motiver, det der får dem til at blive frivillige og fortsætte med at være det.

Et af Videncentrets fund er, at de frivillige bliver ambassadører for det at gå op imod den undgåelses-kultur, som de selv oplevede, da de mistede deres forældre, og som ofte gjorde det sværere for dem at komme igennem deres sorg. De har lært, hvordan man kan gøre det på en

god og respektfuld måde, men også at det er i orden ikke at have svar til den anden. At det vigtigste er at være der og stille sig selv og sine egne erfaringer til rådighed for den anden. Samtidig ser det ud til, at de har en skærpet opmærksomhed på andres reaktioner i svære situationer.

Unge & Sorgs videncenters formål med undersøgelsen har været at

- belyse hvilke kompetencer og erfaringer, tidligere frivillige i Unge & Sorg oplever at have fået gennem funktionen som frivillig
- få viden om, i hvilke sammenhænge og hvordan disse kompetencer kommer dem til gavn i deres videre liv, primært arbejdsmæssigt, men også privat og socialt.

Viden om dette kan bidrage til at underbygge værdien af frivilligt arbejde generelt og specifikt i Unge & Sorg. Sam-

tidig vil det skabe dokumentation for det værdifulde i at anvende frivillige unge – ikke bare her og nu i forhold til brugerne, men også set i et længere perspektiv ved, at de frivillige senere hen bidrager med særlige kompetencer i arbejds- og samfundslivet.

## Udbyttet af frivilligfunktionen på længere sigt

Helt generelt hersker der blandt de tidligere frivillige ingen tvivl om, at læringen fra deres funktion som frivillige i Unge & Sorg kommer dem til gavn i deres tilværelse i dag. Det er for dem således ikke et spørgsmål, om den har betydning, men hvordan.

Det er især i forhold til arbejdet, at de tidligere frivillige er opmærksomme på, at de har gavn af de kompetencer, som de har med sig fra tiden som frivillig. Uden undtagelse nævner alle 11 interviewpersoner, at de tør tage fat på de svære emner i forhold til klienter, patienter, elever eller brugere i de organisationer, hvor de arbejder. De mener alle, at dette i særlig grad kan

"Nu oplevede jeg så, at nu var det min tur til at gi' videre og være en god rollemodel".



tilskrives det, at de har været frivillige i Unge & Sorg. De tager initiativer og får spurgt til det, der er svært. De er ikke bange for at spørge ind, for at være direkte, for pauser eller for, at den anden skal begynde at græde. De kan godt stadig synes, at det er svært, men de gør det, og de følger op. De har modet til det. Som én udtrykker det:

*"Det vil være forkert at sige, at det ikke er svært. For det er svært. Men jeg går til det uden at være bange for det. Jeg går til det som en udfordring. Jeg tror, jeg ta'r det som en god udfordring, fordi jeg ved, jeg kan. Jeg ved, jeg har håndteret det mange gange før. Jeg føler, at jeg går til de samtaler med ro".*

### **Empati og kommunikationsfærdigheder**

Størsteparten af de tidligere frivillige nævner eksempler på, hvordan frivilligerfaringerne har betydet, at de er blevet mere empatiske. En anden kompetence, som mange

har taget med sig, er samtaletekniske færdigheder. De oplever, at de er gode til at stille åbne spørgsmål og at lytte til andre i stedet for selv at tale, ligesom de har fået øvelse i at aflæse kropssprog. Én nævner også, at erfaringen fra tiden som frivillig har givet hende en høj grad af rollebevidsthed, dvs. opmærksomhed i forhold til egen rolle i forskellige situationer.

### **Dig og mig**

De tidligere frivillige taler ikke særlig uddybende om hverken deres empatiske eller samtaletekniske færdigheder. Derimod taler de om en variant af dette, som er meget vigtigt for dem, og som kan siges at kræve såvel empati som kommunikative kompetencer: De har lært at skelne mellem sig selv og den anden. Dvs. at de giver den anden plads og sætter sig selv til side. At de lader den anden fortælle om sin situation uden at tage over. At de er opmærksomme på, at den anden kan have brug for noget andet, end man selv har.

### **De unge om deres udbytte af at være frivillig i Unge & Sorg:**

At de kan hjælpe andre unge, der gennemgår det samme, som de selv har kæmpet med

At de kan se og mærke, at de er kommet videre end de unge brugere, der står midt i sorgen

At de får et rum, hvor de stadig kan give plads til deres eget savn og egne minder

At de kan give noget tilbage til organisationen, hvis de selv har fået hjælp i Unge & Sorg

At det giver mening i meningsløsheden ved forælders død, når de dyrekøbte erfaringer kan bruges til gavn for andre

At de får praksiserfaringer, der er relevante for deres uddannelse og fremtidige arbejde

Man kan tale om disse forhold som det umiddelbare og kortsigtede udbytte af at være frivillig.

### **Fakta:**

Unge & Sorg har haft frivillige siden starten i 2000. De er unge, der selv har mistet en forælder, og som er på alder med organisationens brugere, dvs. mellem 16 og 28 år.

I de første år var de frivilliges opgave primært at lede samtalegrupper for unge, der har mistet en forælder. Fra 2003 har der været frivillige på først Linjen og fra 2004 og 2005 også på Chatten og Brevkassen.

Alle frivillige i Unge & Sorg får uddannelse og løbende supervision.



# “Uden de fire år i rådgivningen havde jeg ikke været, hvor jeg er i dag”

*“Det med at sætte sig selv uden for, det blev jeg bevidst om i Unge & Sorg. Når andre fortæller noget, prøver jeg at være bevidst om, at det er hende, der har haft en kedelig oplevelse, og det er ikke mig, det drejer sig om”.*

## **Forskellighed og tolerance**

Evnen til at skelne mellem den andens situation og behov og én selv hænger tæt sammen med en anden vigtig læring, som en del af de tidligere frivillige mener, at de har med sig fra tiden i Unge & Sorg. De er blevet bevidste om forskelligheder i en sorgproces, og at mennesker kan have brug for noget forskelligt i en svær situation, men også mere generelt. De har fået respekt for, at der er flere måder at gøre tingene på, og at de ikke sidder inde med svar, der gælder for alle.

## **Karrierevalg**

I interviewene spurgte vi til, om det at være frivillig har haft indflydelse på deres valg af uddannelse, arbejde eller fx andet frivilligt arbejde sidenhen. Kun en enkelt af deltagerne har i dag frivilligt arbejde. Cirka halvdelen giver udtryk for, at frivilligfunktionen har givet inspi-

ration til enten valg/skift af uddannelse/karriere eller interesseområde inden for deres fag.

*“Arbejdsmæssigt har det måske givet mig det liv, jeg har fået. Mit udgangspunkt var ikke, at jeg skulle arbejde med kræftpatienter”.*

## **Betydning i forhold til privat- og fritidslivet**

Alle de tidligere frivillige omtaler situationer fra privatlivet, hvor de trækker på deres erfaringer fra tiden som frivillig. Det gælder først og fremmest i forhold til familie og venner, når der opstår alvorlig sygdom, eller nogen dør. Som det gælder for dem i arbejdslivet, har de lettere ved at spørge ind til sådanne svære situationer end andre i deres netværk. De kan lytte, tåle at tale om det og engagere sig uden at frygte, at deres egen ked-af-det-hed kommer til at forstyrre snakken. De tør lade folk græde. Et vigtigt element her er en viden om, at man ikke behøver at komme med svar eller løsninger, og at det er nok bare at være der og give den anden plads til at blive ked af det.

*“Jeg tør godt være i det, selv om det koster”.*

## De unge frivilliges samfundsøkonomiske bidrag:

- › Hospitaler, skoler og institutioner får medarbejdere med betydningsfulde kompetencer: Kommunikative færdigheder og evne til at skelne mellem brugeres og egne behov samt holde fokus på den anden. De unge i disse hjælperfag får en ekstra uddannelse – en praksisuddannelse/ menneskelig uddannelse – inden for deres fag, som det ellers ofte tager mange år at erhverve. De har noget med sig, som deres jævnaldrende kolleger ikke har/kan i samme grad.
- › Det, at de frivillige registrerer, forholder sig til og tør gribe ind over for problemer og vanskeligheder hos deres brugere, kan muligvis betyde, at de medvirker til at forebygge senere problemer hos de pågældende.
- › De når hurtigere det velfungerende voksenliv og kommer tilbage på sporet. Tilknytningen til Unge & Sorg som frivillig synes således at være et led i en kortere proces frem mod det velfungerende voksenliv.



# BRUGER DET, HAN LÆRTE SOM FRIVILLIG, I ARBEJDET SOM LÆGE

**“Jeg mødte min del af ufølsomme læger, mens mor var syg, og hver gang jeg står med en patient i en svær situation, prøver jeg at være læge på en anden måde end dem”**

Det er ikke tilfældigt, Amir Soleimani blev læge. Et eller andet sted har han altid villet være det, men da hans mor blev syg og døde for 12 år siden, forsvandt al tvivl. – Jeg mødte min del af ufølsomme læger, mens mor var syg, og hver gang jeg står med en patient i en svær situation, prøver jeg at være læge på en anden måde end dem, siger Amir, der nu er 30 år.

Han har også forudsætningen for at tale med mennesker, der er pressede og kede af det. Han har været frivillig lige fra starten af Unge & Sorg, og han har været med til at bygge rådgivningen op. Han var med til at åbne Linjen og Chatten, han har fortalt om tilbuddene over det ganske land, han er en af de unge, der har fortalt medier, politikere og fonde om arbejdet i Unge & Sorg.

For Amir var det en stor sejr at blive frivillig. Han blev

testet igennem et timelangt interview og et skrappt weekend-kursus og opfattede det som et kvalitetsstempel, at han derefter blev accepteret som frivillig. – Når de syntes, jeg var god nok til at hjælpe andre, måtte det betyde, at jeg var kommet over tabet af min mor, siger han.

Amir blev færdig som læge i januar og er nu i gang med turnus. Første stop er Silkeborg Regionssygehus' skadestue, og næste stop er allerede klart: Fra maj får han lov til at operere. – Jeg er så glad for den forfremmelse, jeg kan slet ikke få armene ned, siger han.

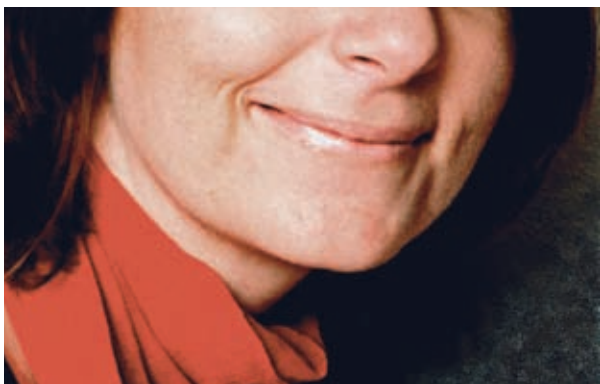
Amir Soleimani bruger alt det, han lærte som frivillig, i sit arbejde. – Jeg fik en masse teori, jeg fik kommunikationssværktøjer, jeg fik erfaring i mødet med de mange unge. I det daglige tænker jeg ikke over, at det er min viden fra Unge & Sorg, jeg bruger – den er bare i tasken – men den betyder, at jeg taler anderledes med patienterne, end mine kolleger normalt gør. Det kan jeg mærke.

*Amir Soleimani var frivillig i Unge & Sorg fra 2000 til 2008, hvor han faldt for aldersgrænsen.*





# FØLTE MIG NORMAL IGEN



Min far begik selvmord, da jeg var otte år, og da jeg var 23, døde min mor af kræft. Med hendes død brast min verden. Jeg var nu forældreløs, ensom, knuget af sorg og dybt frustreret over, hvordan jeg nogensinde skulle klare mig.

Svaret fandt jeg hos Unge & Sorg. I min gruppe var vi otte, som alle havde mistet én eller begge forældre, og sammenholdet i gruppen var uvurderligt for mig. Der opdagede jeg, at andre sloges med de samme problemer som mig – for eksempel hvor de nu skulle holde jul, eller hvem der skulle følge dem op ad kirkegulvet, når de en dag skulle giftes. Til daglig følte jeg mig tit unormal, fordi min tanker var så dystre og mit humør så svingende i forhold til dem, jeg var iblandt. Samtalerne i gruppen viste mig, at min reaktion var helt normal, og oplevelsen af, at andre havde det lige som mig, gjorde en frygtelig situation tålelig. Langsomt begyndte jeg igen at tro på, at livet var værd at leve.

Efter halvandet år havde jeg fået det så godt, at det var tid til at sige farvel til gruppen. Jeg holdt kontakten med Unge & Sorg ved at arbejde som frivillig på telefonrådgivningen, hvor jeg vejledte andre unge, der havde enten syge eller døde forældre. Når jeg oplevede, at jeg kunne hjælpe

**“Da min mor døde, blev håbet om et lykkeligt liv pustet ud som flammen på et stearinlys. Med ét blev der mørkt. Halvandet års terapi i Unge & Sorg tændte lyset igen”**

andre ved at dele mine erfaringer, virkede mine forældres død ikke helt så meningsløs som før, og det gav mig håb. Siden skrev jeg bogen *Ung og Forladt – når forældre dør for tidligt* sammen med Preben Engelbrekt. Bogen er til unge, der mister, samt deres pårørende, og også dét gav mine tab lidt mening.

I dag er jeg 31 år. Jeg har stadig ar på sjælen, og jeg tror aldrig, de forsvinder helt. Men de er blevet mindre og nemmere at leve med. Jeg har et liv, jeg er glad for, har skabt en karriere, er blevet gift og har fået en dejlig søn. Flammen på mit lys brænder igen, og det er i høj grad takket være Unge & Sorg.

*Helle Vincentz, i gruppe i Unge & Sorg fra april 2002 til oktober 2003 og derefter frivillig. Helle er journalist og skrev bogen Ung og Forladt – når forældre dør for tidligt sammen med Preben Engelbrekt fra Unge & Sorg.*

## KÆRESTE OG ANGST FOR AT BINDE SIG

"Alt, hvad jeg har af skræmmeksempler, bliver projekteret over på ham, fordi jeg er så bange for, at han skal forsvinde fra mig.

I begyndelsen af vores forhold forsøgte jeg at holde den slags tanker for mig selv, men jeg har erfaret, at det eneste, der får dem til at blegne, er at tale om dem. Og heldigvis gider han høre på mine dommedagsprofetier og tager sig god tid til at forklare mig, at han ikke er som min far eller min mor, og at han ikke er mere udsat for ulykke end alle andre mennesker, bare fordi han er kæreste med mig.

Det er jeg nemlig bange for, at han er. Da min mor døde, fik jeg følelsen af, at alle, der er nær på mig, er mere udsat for at dø, end andre mennesker er. Siden min mor døde, har jeg oplevet flere dødsfald i min familie, og hver gang har jeg følt, at en af grundene til, at de mennesker døde, var, at de var i familie med mig. At Gud, eller hvem der nu bestemmer sådan noget, holder ekstra godt øje med, hvem jeg omgiver mig med, og så går efter dem. Ikke for at være ond, men bare fordi at sådan er det nu engang. Og hver gang der sker noget dårligt, føler jeg, at mine bange anelser bliver bekræftet. Når jeg siger denne tanke højt, kan jeg godt høre, at det er noget, jeg bilder mig ind, men jeg kan alligevel ikke slippe den helt.

Jeg kan selvfølgelig godt blive nervøs for, at Henrik på et tidspunkt får spat af alle mine dommedagsprofetier, men han siger, at det gør han ikke. At han faktisk tager det som en kompliment, at jeg er så bange for at miste ham, fordi det fortæller ham, hvor glad jeg er for ham. Hvis jeg var ligeglad med ham, ville det jo ikke være den store katastrofe, hvis han smuttede. Heldigvis bliver mine bekymringer mindre, jo længere tid vi er sammen. Den utrygge følelse af ikke at høre til nogen steder bliver en centimeter kortere hver dag, for nu føler jeg, at jeg har én at høre sammen med, og tankerne om, at han skulle gå fra mig, glider også mere og mere i baggrunden".

Uddrag af kapitlet "Kæreste og angst for at binde sig" fra Helle Vincentz' bog "Ung og forladt".

I forbindelse med hvert afsnit skriver Preben Engelbrekt sine refleksioner og giver gode råd til unge i samme situation som Helle.

Bogen er redigeret af Birgit Madsen og udgivet på Kroghs forlag 2005.

“Det har været en stor oplevelse at møde de unge, der har mistet en forælder og opleve, hvordan de får gavn af Unge & Sorg - og ikke mindst at opleve, hvordan samspillet med de frivillige fungerer rigtig godt. De frivillige er jo typisk unge, der selv har mistet, og det er så vigtigt, at de unge, der står over for et stort tab og i deres livs krise, kan spejle sig i en anden ung og se, hvordan det rent faktisk er muligt at komme ud på den anden side. At besøge Unge & Sorg i Odense var en skelsættende oplevelse for mig“.

*Mai Henriksen,  
medlem af Børne- og Ungeudvalget i Odense Kommune,  
Konservative*



“Unge & Sorg deltog gennem to år i Center for frivilligt socialt arbejdes projekt om dokumentation af frivillige sociale arbejder. Det blev et meget konstruktivt og produktivt samarbejde, tillige med at det var utroligt spændende at få indblik i en organisation, der på fornemste vis formår at forene en høj grad af professionalisme med den ”frivillige sjæl”.

*Mette Hjære,  
konsulent, Center for frivilligt socialt arbejde,  
Odense*



”Unge & Sorg gør et fantastisk stykke arbejde. Jeg ville ønske, at et sådant tilbud havde eksisteret, da jeg selv som teenager mistede min mor. Unge & Sorg er en vigtig brik i arbejdet for at hele de sår, som man pådrager sig, når man mister dem, man holder allermost af”.

*Lars Aslan Rasmussen,  
socialordfører for Socialdemokraterne,  
Københavns Borgerrepræsentation*





“Jeg blev kontaktet af en ung kvinde. Hun havde mistet en af sine forældre, men havde fået hjælp af Unge & Sorg. Ikke til at glemme sorgen, men til at leve med den. Hun var kommet ud på den anden side og havde nu overskud til at hjælpe andre i samme situation. Derfor havde hun givet sig i kast med at skaffe politisk opbakning til oprettelsen af en afdeling af Unge & Sorg i Odense. Jeg blev meget berørt og imponeret over hendes historie og engagement, og jeg var efter mit møde med hende ikke i tvivl om, at vi måtte finde pengene til projektet. Det lykkedes, og Unge & Sorg i Odense har siden da hjulpet utrolig mange unge mennesker. Men det startede med, at en ung pige besluttede sig for at gøre en forskel”.

Thomas Funding,  
medlem af Odense Byråd,  
Socialdemokraterne



“Den indsats, som gives af Rådgivningen Unge & Sorg er uvurderlig, og pengene kommer mangefold hjem igen, når Unge & Sorg som en af deres målsætninger *støtter de unges muligheder for at fortsætte deres udvikling mod at blive voksne, selvstændige og velfungerende mennesker på trods af forældrenes sygdom eller død.*

At undlade støtten vil være at svigte disse skrøbelige unge mennesker, som skal videre i tilværelsen. Jeg har selv meldt mig som fast bidragsyder til Unge & Sorg, og jeg vil opfordre andre til at støtte op om det arbejde, der udføres til gavn og glæde for de unge, som i måneder eller år har levet på livets skyggeside, og som nu støttes til at komme videre i tilværelsen”.

Kate Runge,  
speciallæge i samfundsmedicin,  
medlem af Århus Byråd (V) og medlem af Socialudvalget



# NATIONALT RÅDGIVNINGS- OG FORSKNINGSCENTER BØRN, UNGE & SORG REALITET FRA 2011

1. januar 2011 stiftes Børn, Unge & Sorg – Rådgivnings- og Forskningscenter. Det er en fusion mellem Unge & Sorg og Egmontfondens Løvehjerte, der henvender sig til børn og unge op til 28 år med alvorligt syge eller døde søskende/forældre.

Det nye center bliver mere end summen af de to organisationer. Nyt er:

- tilbud om hjælp til unge, som lever med alvorligt fysisk syge søskende, eller som har mistet en søster eller bror
- børnerådgivning i både Odense og Århus, foruden København
- Unge & Sorgs videncenter udvides med forskningsaktiviteter, som også omfatter børn.

De to organisationer vil med fusionen skabe et landsdækkende tilbud med én indgang. Det nye center skal være spydspids i udviklingen af tilbud. Der vil være et tæt samspil mellem rådgivning, dokumentation og forskning, så vi hele tiden kan tilbyde børn og unge den bedst mulige støtte. Det nye center vil samtidig arbejde for endnu større gennemslagskraft i forhold til politikere med henblik på at forbedre vilkårene for børn og unge, som på mange måder fortsat er en overset gruppe.

Baggrunden er, at næsten hver femte ung, der henvender sig til Unge & Sorg, ikke som barn har fået den nødvendige og tilstrækkelige støtte i forbindelse med en forælders sygdom eller død. Enten fordi der ingen tilbud var, eller fordi den hjælp, der blev tilbudt, ikke var til-

strækkelig. Det drejer sig især om børn, hvis sorgforløb kompliceres på grund af særligt vanskelige omstændigheder i familien.

Vi har over for politikere i de store kommuner, i Kommunernes Landsforening og på Christiansborg igen og igen understreget, at der også mangler gedigne behandlingstilbud til børn med alvorligt syge eller døde forældre. Vi har sat fokus på, at der kan foregå omsorgssvigt i familier, der er særlig hårdt ramt af sygdom og/eller død. Børn og unge i sorg kan derfor være et socialt problem, som bør indgå i politikernes prioriteringer på lige fod med andre udsatte børn og unge. Samfundsøkonomisk kan det nemlig betale sig at sikre børn og unge i sorg bedst mulig støtte. Udenlandske undersøgelser viser, at





## Børn, Unge & Sorg Rådgivnings- og Forskningscenter

### *Mission*

Centret bidrager til et godt liv for børn og unge på trods af alvorlig fysisk sygdom eller død hos forældre eller søskende.

### *Vision*

Visionen for centret er tredelt:

- › Centret skaber lindring for børn og unge og deres forældre, som oplever død eller alvorlig fysisk sygdom i den nærmeste familie
- › Centret bidrager til alderssvarende og positiv udvikling for børn og unge på trods af alvorlig fysisk sygdom eller død i den nærmeste familie
- › Centret skaber og formidler praksis- og forskningsbaseret viden om børn, unge og sorg nationalt og internationalt.

børn, der i forbindelse med en forælders dødsfald ikke får den tilstrækkelige støtte, fx risikerer

- at udvikle depressioner og andre alvorlige psykiske sygdomme – *med risiko for længerevarende kontakt med psykiatrien*
- at få misbrugsproblemer og selvbeskadigende adfærd – *med risiko for at skulle i misbrugsbehandling og med risiko for at droppe ud af skole- og uddannelsessystem og ende i offentlig forsørgelse*
- at få alvorligt koncentrationsbesvær – *med risiko for ikke at få en uddannelse*
- at udvikle isolation og manglende evne til nærhed – *med risiko for aldrig at få et godt og velfungerende voksenliv.*

I forlængelse af dokumentarudsendelsen *Benjamins Tragedie*, der blev vist på DR1 i 2008, udarbejdede Unge & Sorg en kronik til Politiken, *De anderledes unge*, og fik foretræde for Folketingets Socialudvalg. Vi tog endvidere kontakt til andre relevante aktører på børn og sorg-området. Vi ønskede at etablere et nationalt rådgivnings- og forskningscenter for børn, unge og sorg via en sammenlægning af én eller flere aktører på børneområdet og Unge & Sorg. Vi kunne ikke blive ved med passivt år efter år at se på, at hver femte ung, der henvendte sig til Unge & Sorg, som barn ikke havde fået den nødvendige og tilstrækkelige støtte i forbindelse med forælders sygdom eller død.

Vi har nu skabt muligheden og de organisatoriske rammer for et landsdækkende tilbud, hvor også børn kan

få støtte med høj psykologfaglig viden. Der er dog et stykke vej endnu, inden det nye center er veletableret. Egmontfonden støtter i et vist omfang fortsat børneområdet i København i en fireårig periode. Etableringen og udvidelsen til børnerådgivningen – i første omgang i Region Midtjylland (Århus) og Region Syddanmark (Odense) – er endnu ikke finansieret. Mit store håb og fødselsdagsønske er derfor, at de store kommuner, Socialministeriet og fonde vil tage godt imod og bidrage økonomisk til det nye center. Til gengæld lover jeg, at centret vil gøre sit yderste for at bidrage til et godt liv for børn og unge på trods af alvorlig sygdom eller død hos forældre eller søskende.

*Preben Engelbrekt, direktør*

**“...Hvor og hvad er mit  
eksistensgrundlag,  
hvis jeg bliver forældreløs.  
Hvem kan og vil tage sig af mig.  
Hvem kan elske mig så ubetinget  
som min mor og far.  
Hvordan forholder man sig til,  
at ens liv er ved at blive visket ud,  
når det dårligt nok er gået i gang?  
Hvis min far kunne dø,  
så kunne min mor også,  
hun var jo også syg...”**

# tak

Satspuljen  
Uddannelsespuljen  
Tips- og Lottopuljen

Kernn-Jespersens Fond  
Schurs Støttefond  
Helsefonden  
Kræftens Bekæmpelse  
Augustinus Fonden  
Aase og Ejnar Danielsens Fond  
Toubrofonden  
Lauritzen Fonden  
Jascha Fonden  
Bikuben Fonden  
Robinsons Fond  
Fabrikant Mads Clausens Fond  
Fonden af 17/12 1981

Københavns Kommune  
Frederiksberg Kommune  
Randers Kommune  
Århus Kommune  
Silkeborg Kommune  
Odense Kommune

Kerteminde Kommune  
Middelfart Kommune  
Faaborg Kommune  
Assens Kommune  
Nordfyns Kommune  
Nyborg Kommune

1508 A/S  
Frandsen Lighting A/S i Brædstrup  
Louis Poulsen  
Stenholt Glas i Århus  
Design By Us  
Sorgenfri Tryk  
Billedbladet  
Roche A/S  
Novartis  
Psykologi/psykologimagasinet.dk  
Aller Media  
Odd Fellow  
Giro 413  
Søsterloge nr. 61 Teresa

Desuden tak til alle private bidragydere,  
der har støttet Unge & Sorg

# Den jeg er / Rasmus Seebach

hey hey  
hey hey  
hey hey

Josephine  
Det hedder Nico's lille pige  
Her er et billede af dit barnebarn  
og "hønsepigen"  
Nu har hun fået 12 igen  
Ja, jeg ved ik hvor hun har det fra

Det tog mig 29 år  
Men jeg fatter det nu  
Nu har jeg gjort lige som  
du sagde jeg sku'  
"syng Knægt, bare syng!"  
Og det gør jeg så  
Ka' du høre mig?

Jeg lukker mine øjne  
Og jeg hører dig sige  
"passer du på mor Nicolaj og Marie?"  
Ja far, det gør jeg  
Og vi har det godt

Haa jaah jah jah jah  
Og du behøver ikke og sig undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er  
Haa jaah jah jah jah  
Lov mig du må ikke sige undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er

Den jeg er  
Den jeg er  
Den jeg er

Hey hey  
hey hey  
hey hey  
hey hey

Selvom mor hun som altid knokler  
ja så skal hun også nå at købe blomster  
og hun sætter dem på din grav  
her ser så fint ud  
og mor's nye ven han er go' nok  
han ved at du er hendes helt  
store Kærlighed  
men de hygger sig, hygger sig

Det tog mig 29 år  
men jeg fatter det nu  
nu har jeg gjort lige som  
du sagde jeg sku'  
"Syng Knægt, bare syng!"  
Og det gør jeg så  
Kan du høre mig?  
Ned af Frederiksberg Allé lægger vejen  
forbi  
Hilser dig fra Mor, Nicolai og Marie  
Vi savner dig hver dag  
Men vi har det godt

Haa jaah jah jah jah  
Og du behøver ikke sige undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er  
Haa jaah jah jah jah  
Lov mig du må ikke sige undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er  
Den jeg er

Jeg ved godt at du siger  
der er helt sort  
Men jeg drømmer og jeg håber og jeg tror  
At vi alle sammen ses på den anden side  
Hey hey hey..  
Jeg ved godt at du siger  
der er helt sort  
Men jeg drømmer og jeg håber og jeg tror  
At vi alle sammen ses på den anden side  
På den anden side  
På den anden side  
På den anden side  
På den anden side

Haa jaah jah jah jah  
Og du behøver ikke og sige undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er  
Haa jaah jah jah jah  
Lov mig du må ikke sige undskyld  
For du har gjort mig til den jeg er  
Den jeg er  
Den jeg er



“Unge & Sorg – eller Ungekontakten som det hed dengang – var allerede fra starten banebrydende og på flere måder en utraditionel løsning på sociale problemer. Det var derfor en naturlig ting for mig at sige ja til en opfordring til at blive formand for den første bestyrelse. Så meget desto lettere, fordi Unge & Sorg var og er karakteriseret ved

- at varetage et åbenlyst udækket behov for det, Unge & Sorg kan
- at være et eklatant eksempel på, at civilsamfundet eller det frivillige Danmark er nødvendig for til stadighed at sikre, at den sociale indsats er tidssvarende
- at være det bedste bevis på, at et frugtbart samarbejde mellem professionelle og frivillige kan føre til fremragende resultater.

Jeg er glad for at have ydet et bidrag til, at Unge & Sorg er kommet så godt i vej og ønsker alt godt for de næste mange år”.

*Finn Mortensen,  
Unge & Sorgs første formand,  
tidligere departementschef i Socialministeriet*



# > UNGE & SORGE I 10 ÅR