

“Børnene forstår ofte mere, end mange voksne tror. De ved, at den raske eller overlevende forælder selv slås med store problemer, og de tilpasser sig situationen for at beskytte deres mor eller far. Men børnene går ofte alene rundt med deres bekymringer og tanker. Derfor bruger de megen tid og mange mentale ressourcer på reaktioner og symptomer, der kan påvirke deres udvikling.”

Psykolog fra Børn, Unge & Sorg

“I dag er første gang, jeg ikke føler mig ensom med min sorg efter min fars død... Jeg har gået alene i så mange år og troet, at jeg var speciel på en negativ måde. At jeg tænkte for dybt over livet, at jeg var skabsdepressiv eller måske sindssyg? I dag kan jeg se, at de tanker, som jeg har gået og gemt på, er helt naturlige.”

22-årig kvinde, der netop har fundet frem til Børn, Unge & Sorgs brevkasse

“Jeg har aldrig fortalt hele historien til nogen. Nogle vil ikke vide det, andre vil gerne, men tør ikke spørge - og så er der dem, der tror de ved. Ville ønske jeg kunne sige, at nogen rent faktisk havde spurgt, men det er ikke sket endnu. Det er ikke fordi folk ikke vil mig det godt, men det er stadig et tabu - og hvad pokker stiller man op?”

Indlæg på Forum fra en ung pige, der har mistet sin lillebror

VÆR MED TIL AT GIVE HÅB TIL BØRN OG UNGE I SORG

Sms HÅB til 1231, så støtter du med 50 kr.

Det koster 50 kr. + alm. sms-takst. Tjenesten udbydes af Børn, Unge & Sorg, Kejsergade 2, 1. og 2. sal, 1155 Kbh. K.

Læs om vores projekt **“Giv Håb”** på www.givhaab.nu og se, hvordan du ellers kan være med til at støtte op om Børn, Unge & Sorgs arbejde.

Børn, Unge & Sorg er primært finansieret af satspuljemidlerne, puljer fra Socialministeriet, de store kommuner og en række fonde, bl.a. Helsefonden og Edith og Godtfred Kirk Christiansens Fond.

“Hvis jeg ikke havde fået hjælp, havde jeg nok tabt mit liv. Jeg ved ikke, om jeg havde modet til ligefrem at tage det, men jeg var nok aldrig kommet i gang med at leve det.”

Jeanette i interview til Politiken, hvor hun fortæller om den støtte, hun har fået i Børn, Unge & Sorg

GRATIS OG FORTROLIGT

Rådgivning hos Børn, Unge & Sorg er gratis. Alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt. Du kan ringe på hverdage mellem kl. 10 og 14 på vort fælles nummer **70 266 766** eller skrive til: info@bornungesorg.dk

Børn, Unge & Sorg Rådgivnings- og forskningscenter

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

Børn, Unge & Sorg Rådgivnings- og forskningscenter

Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Børn, Unge & Sorg Rådgivnings- og forskningscenter

Dronningegården
Dronningensgade 23
5000 Odense C

Børn, Unge & Sorgs mål er, at børn og unge skal få et velfungerende børne- og voksenliv på trods af forældres eller søskendes alvorlige sygdom eller tidlige død.

Se mere på bornungesorg.dk

Følg os på 

børn unge & sorg

Når forældre eller søskende
er alvorligt syge
eller døde



Børn, Unge & Sorg er et gratis tilbud til dig under 28 år, der

- lever med alvorligt fysisk syge forældre eller søskende
- eller som har mistet forældre eller søskende efter alvorlig sygdom, selvmord eller en ulykke inden for de seneste år.

Forældre, venner og kærester er også velkomne til at ringe til os og få råd om, hvordan man kan støtte børn og unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

Find også råd og vejledning på bornungesorg.dk

RÅDGIVNINGEN

Børn, Unge & Sorg har rådgivninger i København, Aarhus og Odense. De ansatte er psykologer med teoretisk viden og praktisk erfaring med børn og unge. Rådgiverne samarbejder med et stort korps af unge frivillige, der alle har mistet deres far eller mor, men som er kommet videre i livet på en god måde. I forhold til børn under tre år rådgiver vi primært forældrene.

De professionelle rådgivere tilbyder:

- telefonisk rådgivning
- individuelle samtaler
- terapigrupper til teenagere og unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge
- terapigrupper til børn, teenagere og unge, der har mistet forældre eller søskende.

De unge frivillige tilbyder:

- samtalegrupper med ligestillede unge, hvis mor eller far er død
- landsdækkende støtte i form af brevkasse-, chat- og telefonrådgivning
- caféaftener.

LANDSDÆKKENDE TILBUD FOR TEENAGERE OG UNGE

BREVKASSEN

Brevkassen er anonym, og alle indlæg besvares af de frivillige i Børn, Unge & Sorg. Der er en brevkasse for dig, der lever med en alvorligt syg far eller mor, og én for dig som har mistet. Forældre, kærester og venner er også velkomne til at bruge brevkassen. Find brevkassen på bornungesorg.dk, hvor du også kan læse andres breve og de frivilliges svar.

CHATTEN

Mandag til torsdag mellem 17 og 21 kan du, der lever med en syg far eller mor, eller som har mistet en forælder, chatte med de frivillige. De fleste af de frivillige har selv levet med en syg mor eller far, og alle har mistet. Chatten er anonym og foregår i et lukket chatrum mellem dig og den frivillige.

LINJEN 70 209 903

Linjen er en anonym telefonrådgivning, hvor unge, der lever med syge forældre, eller som har mistet forældre, kan ringe og tale med unge frivillige mandag til torsdag mellem 17 og 21. De er der for at lytte til dig, og de ved ofte præcis, hvad du taler om, fordi de selv har prøvet det. De kan også fortælle dig om, hvad de selv har oplevet, og hvordan de er kommet videre.

Du kan fx ringe hvis:

- du føler, dine venner ikke forstår dig
- du tror, dine reaktioner er unormale
- har svært ved at tackle din fars eller mors sygdom
- du savner din far eller mor meget
- du tvivler på, at du nogensinde kan få det godt igen
- du gerne vil vide, hvor du kan få professionel hjælp.

Det koster normal takst at ringe op.

FORUM FOR UNGE

På bornungesorg.dk kan du finde det Forum, der passer til dig. Her har du døgnet rundt mulighed for at skrive anonymt med andre på samme alder og i samme situation som dig.

FORUM FOR FORÆLDRE

Forum for forældre er åbent døgnet rundt. Her kan forældrene skrive sammen og bl.a. dele erfaringer og gode råd om, hvordan de bedst støtter deres børn i den vanskelige situation, hele familien står i.

“Det fjernede lige hundrede kilo fra min skuldre at skrive om det!”

Sådan skriver en ung fyr efter en chat med én af de frivillige

“Jeg følte mig så alene med det hele”

