
BØRN, UNGE & SORG TILBYDER

BREVKASSEN

Brevkassen er anonym, og alle indlæg besvares af de frivillige i Børn, Unge & Sorg. I Brevkassen kan du også læse andres breve og svarene fra de frivillige. Find Brevkassen på bornungesorg.dk

CHATTEN

Mandag til torsdag mellem kl. 17 og 21 kan du chatte med de frivillige i Børn, Unge & Sorg. De fleste ved, hvordan det er at leve med en syg far eller mor, og alle kender til at miste en. Chatten er anonym og foregår i et lukket chatrum mellem dig og den frivillige.

FORUM

På Børn, Unge & Sorgs Forum kan du skrive med andre unge i din situation. Forum er åbent for indlæg hele døgnet.

LINJEN 70 209 903

Linjen 70 209 903 er en anonym telefonrådgivning, hvor du kan ringe og tale med unge frivillige. De er der for at lytte til dig, og de ved ofte præcis, hvad du taler om, fordi de selv har prøvet det. Hvis du har brug for det, kan de desuden fortælle dig deres egen historie og om, hvordan de kom videre.

Linjen er åben mandag til torsdag fra kl. 17 til 21 (normal takst).

“Det er ligesom, at sorgforløbet er en klatrevæg, man klatrer opad, og så er gruppemøderne og samtalerne herinde de knopper, som man holder fast i og træder fra på, og det gør, at man ligesom kan kravle videre og ikke bare går i stå.”

Nynne på 18, der har mistet sin mor

BØRN, UNGE & SORG

Børn, Unge & Sorg er en gratis rådgivning for børn og unge op til 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Vi tilbyder også råd og vejledning til netværket (venner, kærester, forældre og andre nærtstående voksne) samt undervisning af professionelle. Børn, Unge & Sorg har rådgivninger i København, Aarhus og Odense. Støtten i Børn, Unge & Sorg gives både af professionelle rådgivere og unge frivillige, der alle har mistet deres far eller mor, men er kommet godt videre.

De professionelle tilbyder telefonisk rådgivning, terapi-grupper og individuelle samtaler. De unge frivillige tilbyder grupper for unge, hvis far eller mor er død. Derudover står de for den landsdækkende støtte i form af brevkasse-, chat- og telefonrådgivning og holder løbende caféaftener.

KONTAKT

Daglig telefontid fra 10-14 på 70 266 766 eller info@bornungesorg.dk

Børn, Unge & Sorg Rådgivnings- og forskningscenter

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

Børn, Unge & Sorg Rådgivning Midtjylland


Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Børn, Unge & Sorg Rådgivning Syddanmark

Dronningegården
Dronningensgade 23
5000 Odense C

Se mere på bornungesorg.dk

Følg os på [facebook](https://www.facebook.com/bornungesorg)



**Tilbud til unge,
der har mistet
en mor eller far med
et alkoholmisbrug**

**børn
unge & sorg**

Når forældre eller søskende
er alvorligt syge
eller døde

GRUPPETILBUD I BØRN, UNGE & SORG

I Børn, Unge & Sorg får vi ofte henvendelser fra unge, der fortæller om, hvor svært det har været at vokse op med en far eller mor, der har drukket. De fortæller også om, hvor svært det er at tackle sorgen og savnet nu, hvor deres far eller mor er død.

Vi har derfor oprettet en gruppe for unge mellem 20 og 28 år, som har mistet en forælder, der har haft et alkoholmisbrug. I gruppen kan du:

- være sammen med andre unge i samme situation.
- høre om andre unges erfaringer med at miste en far eller mor, der drak.
- få hjælp til at tale om den, du har mistet, og om reaktionerne efter tabet af din far eller mor.

Tilbuddet er finansieret af Helsefonden.



"... selv om hun drak, så betød jeg jo alt for hende, og jeg føler, at jeg lod hende i stikken".

Fra Brevkassen på bornungesorg.dk

"Jeg kan ikke forstå, hvorfor hun ikke tog kampen mod alkoholen op..."

Fra Brevkassen på bornungesorg.dk

"Min far døde for fire år siden af kræft i leveren. Han drak og røg meget. Jeg var så hård ved ham, mente det var hans egen skyld. Jeg ønskede til tider, at han bare skulle dø. Han havde gjort min barndom til et helvede. Men det gør så ondt nu, at jeg aldrig sagde undskyld til ham. Jeg føler mig så alene nu, hvem kunne ønske sin far død? Kan han nogensinde tilgive mig?"

Fra Brevkassen på bornungesorg.dk

“Jeg var faktisk den voksne, selv om jeg ikke var mere end 9-10 år gammel”



Om tilbuddet

- Et terapiforløb i en gruppe med unge, der alle har oplevet at miste en far eller mor, der drak.
- Der er otte unge i gruppen.
- Gruppen er ledet af to professionelle behandlere.
- Gruppen mødes en gang om ugen i 2½ time.
- Man går i gruppen, så længe man har behov for det.

GRATIS OG FORTROLIGT

Rådgivning hos Børn, Unge & Sorg er gratis, og vi har tavshedspligt. Du kan ringe alle hverdage mellem 10 og 14 på 70 266 766
