



er  
din  
søster  
eller  
bror  
død

**børn  
unge & sorg**

Når forældre eller søskende  
er alvorligt syge  
eller døde



Denne pjeces er skrevet til dig, der er teenager eller i 20'erne, og som har mistet din søster eller bror. Den handler om almindelige måder at reagere på og om, hvad der kan hjælpe dig til at takle situationen. Der er naturligvis forskel på at være teenager, der stadig bor hjemme, og at være midt i 20'erne og have boet for sig selv i flere år. Alligevel har vi valgt at skrive én pjeces til alle, fordi der uanset alder er mange fællestræk både i reaktionerne og i det, der hjælper én.

Pjecen bygger på de erfaringer, vi i Rådgivnings- og forskningscentret Børn, Unge & Sorg har fra vores kontakt med unge, hvis søskende er døde. Desuden indsamler vi viden fra både dansk og international forskning inden for området. Det har givet os et indgående kendskab til, hvad der er svært for unge i den situation, og hvad der kan hjælpe med til, at man kommer videre.

## at være i sorg

Sorg er ikke én enkelt følelse. Den rummer alle mulige stærke følelser, som følger af at miste en elsket person. Det kan være bundløs fortvivlelse og tristhed, irritation og vrede, angst, skyldfølelse over noget, man har gjort eller ikke gjort, eller det hele blandet sammen. Når man er ung, betyder tabet af en søster eller bror desuden, at man bliver konfronteret med et af livets sværeste vilkår på et tidspunkt, hvor man måske kun lige er ved at finde ud af, hvem man er, og hvor man ikke helt har forudsætningerne for selv at klare noget, der gør så ondt. Hvad gør man med de stærke følelser, med det uigenkaldelige, med ensomheden, med meningsløsheden?

For de fleste er der tale om en længerevarende proces, hvor man på den ene side skal

gennem svære og ofte ukendte følelser og på den anden side skal finde ud af, hvem man selv er uden sin døde søskende. Ens syn på sig selv, andre og verden kommer op til revision. Ens perspektiv og prioriteringer ændres. Der sker en gennemgribende forandring. Ingenting er som før.

” En veninde spurgte, om det var ligesom, hvis et jordskælv ramte... og der så kom masser af masser af efterskælv? Det følte jeg hele tiden. Hvordan tingene ligesom skulle finde nye pladser efter et stort jordskælv. Og hvordan det forplantede sig til mit forhold til alt og alle omkring mig. Mine forældre, andre søskende, veninder, arbejde og studie. Alt skulle ligesom skabes på ny, følte jeg. Det hele skælvde igen og igen... og jeg var bare på gyngende grund – uden at ane, hvor jeg overhovedet skulle eller kunne holde fast henne.” (26-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for tre år siden).

Samtidig er det en forandring, der kan føre til en ny modenhed. Nok en modenhed man helst ville have været foruden, men som man ikke desto mindre tager med sig.

# almindelige reaktioner og udfordringer

I det følgende beskrives de forskellige reaktioner og tanker, som du kan have, når du har mistet din søster eller bror. Formodentlig vil du kunne genkende nogle af dem, men der vil sikkert også være en del, som ikke passer på dig. Det betyder ikke, at der er noget i vejen med dig, for der er ikke kun én måde at reagere på.

Teksten er illustreret med eksempler, som er hentet fra unge, der har mistet en søskende og fra Forum på [www.bornunngesorg.dk](http://www.bornunngesorg.dk), hvor unge med syge eller døde søskende kan skrive ind og dele deres sorg og erfaring med hinanden.

Under læsningen vil du måske savne at få nogle forslag til, hvad du kan gøre for at håndtere vanskelighederne. I så fald kan du undervejs bladre om til afsnittet "Det kan hjælpe" i sidste del af pjecen. Her har vi samlet idéer og gode råd til at takle situationen.

## "Det gør bare så ondt"

Mange unge fortæller om, hvor ulykkelige de er i tiden efter, at deres søster eller bror er død. Måske oplever du, at sorgen overvælder dig med en pludselighed, som er uventet og ukendt. At det bare gør så ondt, at du ikke kan holde ud at være nogen steder, ikke en gang i din egen krop. At

gråden kan komme som en stormflod, så du bliver bange for, at du aldrig holder op med at græde igen, eller så du føler, at du ikke kan trække vejret.

**”** *Min søsters død var et virvar af følelser og tanker, men samtidig handlede jeg utroligt rationelt, og udadtil var min hverdag meget velfungerede. På en måde forstod jeg ikke helt, hvad der var sket, og nogle gange så jeg mit liv udefra, ligesom en film, og jeg glædede mig til, den sluttede. I øjeblikke af erkendelse kunne smerten være så voldsom, at den blev fysisk som en trykken i brystet, og jeg havde svært ved at trække vejret. I lange perioder kunne jeg blive syg af savnet.” (29-årig kvinde, hvis søster døde i en ulykke for seks år siden).*

Andre har det helt anderledes i den første tid efter dødsfaldet. Det kan skabe forvirring og usikkerhed: Hvorfor kan du slet ikke græde? Hvorfor er du ikke mere ked af det? Hvordan kan det være, at du kan koncentrere dig om andre ting? Er der noget galt med dig, siden du kan gå i byen med vennerne og have det sjovt, selv om din søster lige er død?

**”** *I starten havde jeg nærmest overhovedet ingen følelser. Jeg gik bare rundt i en boble og var hverken ked af det eller glad. Det var som om, man var en eller anden slags robot, der bare eksisterede. Jeg var selv overrasket over, hvor lidt jeg græd.” (24-årig kvinde, hvis søster døde for fire år siden efter længere tids sygdom).*

Du kan være ulykkelig i lang tid efter din søster eller brors død – i større eller mindre grad. Men det kan også være, at du først mærker stærke følelser længe efter. Ja, i nogle tilfælde endda først flere år efter, hvor

der måske sker en ændring i dit liv, og hvor det bliver tydeligt på en ny måde, at din søster eller bror ikke er der. F.eks. når du starter på en ny uddannelse, flytter hjemmefra, eller når et andet familiemedlem dør. Når reaktionerne kommer senere, kan det være svært at forstå både for dig selv og for dine omgivelser.

### “Savnet overvælder mig igen og igen”

Næsten alle oplever, hvordan savnet vækkes ved den mindste anledning. Ved en speciel duft, ved en bestemt sang i radioen, eller ved synet af én, der ligner din bror, vælter det pludselig ind over dig. Savnet af din søsters stemme eller smil. Savnet af den sorgløse families diskussioner ved middagsbordet. Savnet af din brors drillerier, som du ellers altid brokkede dig over. Savnet af helt bestemte indforståede søskendeting I havde sammen.

” *Jeg savner det, vi havde sammen: Samhørigheden ved at have de samme forældre og kende hinanden rigtig godt, loyalitet, den platte humor og de kække bemærkninger, gode snakke, musik og alle de gode minder... Jeg savner at tænke på dig på en mindre 'tung' måde... Hvor mine omgivelser ikke går i stå, når jeg nævner dit navn. Jeg savner at kunne fortælle om dig som før, hvis noget falder mig ind, et rart minde, jeg savner at kunne dele det, uden at det hele går i stå...” (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for to år siden).*

Det er ikke bare i tiden lige efter dødsfaldet, at du vil mærke savnet. Faktisk tager det ofte til i styrke, når der er gået nogle måneder, og det bliver mere klart for dig, at din søster eller bror ikke kommer tilbage.

” *Jeg savner dig meget søs. Jeg kan ikke rigtig finde ud af at græde, men jeg savner dig så meget, hver dag, hele tiden.” (15-årig pige, hvis søster døde for et halvt år siden efter længere tids sygdom).*

Savnet vil formodentlig følge dig også efter et, to og flere år. Med tiden træder det måske lidt i baggrunden for så uden varsel at vælte dig igen, så du bliver bange for, at det aldrig holder op. Og det kan dukke op i alle mulige situationer. Måske især når du er alene, så du næsten kan blive bange ved tanken om at skulle være alene, fordi du kan blive så ked af det.

---

“**Jeg savner at kunne fortælle om dig som før, hvis noget falder mig ind, et rart minde, jeg savner at kunne dele det, uden at det hele går i stå...**”

---

Også ude blandt andre mennesker kan savnet komme som et lyn fra en klar himmel. Når en ven skal til fodboldkamp med sin bror. Når du hører en pige i bussen fortælle sin veninde, at hun skal med sin søster til koncert. Når du ser en vogn fuld af glade, nye studenter, der minder dig om, at din bror døde dagen inden, han selv skulle være student. Ikke mindst på mærkedagene er savnet stort: På fødselsdage. Til jul og nytår. På måneds- eller årsdage for dødsfaldet.



**“Jeg er  
blevet bange  
for at miste  
andre”**



### “Jeg er blevet bange for at miste andre”

En søster eller brors alt for tidlige død konfronterer dig med, hvor sårbart og skrøbeligt livet kan være. Ulykker, sygdom og død sker ikke bare for andre, men også for dig. Det værste er sket netop for dig, og så kan det vel ske igen. Det kan betyde, at du bliver bange for, at andre af dine nærmeste skal blive alvorligt syge eller dø. Eller du tør ikke knytte dig til andre for hvad nu, hvis de også forlader dig?

”*Min søsters død har stor betydning i dag, hvor jeg er bange for at binde mig til nogen, fordi jeg kender smerten ved at miste. Men der er ikke noget, jeg ønsker mig mere end at være rigtig tæt med et andet menneske igen.*” (29-årig kvinde, hvis søster døde i en ulykke for seks år siden).

Måske bliver du bange for selv at blive syg og dø, så du er ekstra opmærksom på signaler fra din krop eller tænker meget over, om din brors sygdom er arvelig. Eller du tænker på, om du mon når at blive ældre, end din søster blev.

### “Bare jeg ikke glemmer ham”

Selv om savnet kan gøre så ondt og være så uudholdeligt, at du bare ønsker, at det skal holde op, vil du måske opleve, at du samtidig er bange for, at din søster eller bror bliver glemt, hvis du ikke tænker på hende eller ham så tit.

Savnet og de stærke følelser kan være en hjælp til at holde fast i og føle dig tæt på din døde søster eller bror. At komme videre kan opleves som at svigte og glemme, som om din søster eller bror alligevel ikke var så betydningsfuld, og sådan er det jo ikke. Det kan føles som et uløseligt dilemma.

”*Mange forsøger at trøste mig med, at det vil gøre mindre ondt med tiden. Men det kan jeg heller ikke lide at tænke på. For hvis jeg får det godt igen, vil det være, som om hans liv intet betød.*” (25-årig mand, hvis bror døde ved en ulykke for et halvt år siden).

### “Jeg kommer aldrig til at acceptere det”

Et tilsvarende dilemma opstår for mange omkring det at erkende og acceptere, at ens søster eller bror er død. Du er formentlig hurtigt klar over, at det er sket – med dit hoved. Men det tager tid at forstå med hjertet. At fatte at det er virkeligt, at det ikke bare er en ond drøm, som du vågner af, hvorefter din søster kommer ind ad døren.

”*Jeg har stadig meget svært ved at forstå, at det rent faktisk er sket. At min bror er død. Når det går op for mig, føles det som et mareridt, som jeg venter på at vågne fra. Resten af tiden virker det lidt som om, at jeg glemmer det. Men konstant ligger det i baghovedet, at der er noget galt, noget er ikke som det skal være.*” (18-årig kvinde, hvis bror døde for fem måneder siden efter længere tids sygdom).

Faktisk tager det op til et halvt år – og ofte mere – før den følelsesmæssige erkendelse af, at du aldrig mere skal se din søster eller bror, melder sig for alvor. Så på det tidspunkt hvor du og andre måske forventer, at sorgen er begyndt at lette, kommer den ofte tilbage med fornyet styrke. Det kan sikkert gøre dig ekstra bange for aldrig at komme videre. Men sådan er det for mange, og langt de fleste får det på et tidspunkt bedre igen.

Endnu længere tid kan det tage at acceptere den nye virkelighed uden ham eller hende.

Måske vil du aldrig helt acceptere det, fordi det føles som at skulle sige, at det er i orden, og det er det jo ikke. Hvis der er tale om selvmord, kan det være ekstra svært.

**”** *Jeg har accepteret min brors valg, selv om det var meget svært. Han gjorde det ikke af ond mening eller for at såre nogen.”* (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for seks år siden).

**”** *Han var der bare altid. Vi sad tit inde på hans værelse sammen og spillede computerspil, og jeg kunne spørge ham om alting. Nu er han der bare ikke mere, og det har jeg rigtig svært ved at acceptere.”* (16-årig dreng, hvis bror døde i et trafikuheld).

#### “Det er så uretfærdigt”

At miste en søster eller bror, når man er ung, giver for de fleste en følelse af stor uretfærdighed. Hvorfor lige min søster eller bror? Vrede er en nærliggende følelse, men ikke så nem at håndtere; for hvem kan du rette vreden mod? Mod skæbnen? Mod lægerne over at de ikke opdagede sygdommen i tide? Mod venner der har deres søskende, men ikke sætter nok pris på dem?

Måske føler du dig som en tikkende bombe, der kan eksplodere når som helst. Så kan

---

**“Jeg sov hele tiden. Gik ud som et lys. Det var på en måde meget rart at sove sig væk fra det hele...”**

---

du få trang til at afreagere, måske ved at køre for stærkt, komme i slagsmål eller smadre alting.

Du kan også være vred på din døde søster eller bror, der har forladt dig. Det kan dog være svært, hvis han eller hun døde af sygdom, for det var jo ikke ‘med vilje’. Alligevel kan du godt føle dig svigtet og være vred. Vreden ligger måske mere lige for, hvis din søster tog sit eget liv. Du kan måske også være vred, hvis din bror f.eks. døde i en trafikulykke, og du vidste, at han var uforsigtig i trafikken. Men selv da er det ikke nemt at være gal på sin døde søskende.

#### “Hvorfor så jeg ikke, hvor alvorligt det var?”

Mange unge kæmper med skyldfølelse efter en søskendes død. Den kan opstå af mange grunde: Du er måske ked af, at du ofte drillede din søster. Eller du fortryder, at du ikke udnyttede den tid, du havde sammen med din bror godt nok, og at du forspildte en chance, som aldrig kommer igen. Eller du tænker nu, at du burde have besøgt din bror mere på hospitalet, selv om det gjorde frygtelig ondt at se ham have det så dårligt.

**”** *Jeg ved godt, jeg ikke skal have dårlig samvittighed. Jeg havde jo aldrig nogensinde forestillet mig, at det var sidste gang vi talte sammen – sidste gang, jeg så ham. Men ligegyldigt, hvad folk siger til mig, så får jeg det bare så dårligt, når jeg tænker på det.”* (18-årig kvinde, hvis bror døde for fem måneder siden efter længere tids sygdom).

Skyldfølelse kan f.eks. også opstå, hvis du skændtes med din bror, lige inden han døde. Eller hvis du føler, du burde have opdaget, at din søster havde det dårligt og gjort mere for hende og måske derved havde kunnet



forhindre, at hun begik selvmord. Eller hvis du indimellem har tænkt, at det hele ville være meget lettere, hvis din meget syge bror snart døde.

### “Grimme billeder forfølger mig”

I dramatiske situationer lagres stærke sanserindtryk i hjernen, så man bagefter kan opleve flashbacks, som man ikke selv har kontrol over. Det kan f.eks. ske ved lange og svære sygdomsforløb, akutte dødsfald, ulykker og selvmord, hvor du kan have ubehagelige billeder, lyde og lugte, der bliver ved med at dukke op selv lang tid efter. Det kan være lyden af, hvordan din søster hev efter vejret i de sidste dage, inden hun døde. Eller billeder fra da du så din døde søster på hospitalet efter trafikulykken. Sådanne flashbacks kan dukke op lige pludselig, f.eks. midt i samtaler med andre, under en film, hvor noget vækker minderne, eller når du skal sove.

” *Det sværeste at tænke på er nok dagene før, min bror døde. Han lå bare der i sengen på hospitalet, og det var som om at sengen var kæmpe stor, og han var slet ikke sig selv længere. Der var ingenting, jeg kunne gøre for at hjælpe ham. Jeg følte mig totalt magtesløs.” (17-årig dreng, der har mistet sin bror på grund af en kræftsygdom).*

### “Jeg er så træt”

Det er hårdt at være i sorg. Mange unge, der har mistet en søskende, oplever at mangle energi, at have mistet overskud, at føle sig voldsomt stressede, at være udmattede og mærke en træthed, som ikke kan soves væk.

” *Jeg har hørt om nogen, der sagde, at de slet ikke kunne sove efter, de havde mistet deres bror eller søster. Jeg sov hele tiden. Gik ud som et lys. Det var på en måde meget*

*rart at sove sig væk fra det hele...” (16-årig pige, hvis søster døde efter længerevarende sygdom).*

Der er så mange følelser, der kræver din opmærksomhed. Tusinde tanker flyver gennem dit hoved. De kan forstyrre dig, så du har svært ved at koncentrere dig i skolen, eller du opdager, at du ikke kan huske noget af det, du lige har læst. Det bliver ikke bedre af, at du i perioder kan have problemer med at falde i søvn eller sover dårligt pga. drømme eller mareridt om din bror eller søster.

---

**“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.”**

---

### “Jeg føler mig helt alene”

De fleste unge, der har mistet en søskende, fortæller om at føle sig alene og om, at det er svært at tale med vennerne om deres tab. Det kan der være mange grunde til. Du kan have brug for et 'sorgfrit rum' med vennerne og føle dig som en helt almindelig ung. Men oftest handler det om, at andre ikke forstår det, kigger væk og bliver usikre, ingenting siger eller siger noget ufølsomt. Det kan også skyldes, at du er bange for at belaste andre, og at det er svært at tale om din bror uden at komme til at græde. Eller at du allerede har talt meget om det og

tænker, at vennerne ikke gider høre mere og bliver trætte af dig. Så lader du måske som ingenting, og andre tror, at du har det fint og er kommet videre.

**”** *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? ... Jeg har også selv afvist et par – af frygt for at sorgen skulle smitte af på dem. At de ikke kunne håndtere det og så ville forsvinde helt væk fra mig.” (28-årig mand, hvis bror døde i en ulykke for to et halvt år siden).*

Det kan også være svært at tale med familien om det, f.eks. fordi du er bange for at gøre dine forældre endnu mere kede af det. Selv i den samme familie kan man reagere meget forskelligt. Derfor er det ikke sikkert, at du kan bruge dine andre søskende (hvis du har nogen), selv om netop din bror eller søster måske ville være gode at tale med om savnet og fælles minder. Det kan være, at de andre i familien har andre måder at sørge og mindes på end du, eller at du føler, at du skal tage hensyn til deres sorg eller være 'den stærke'.

**”** *Jeg har hørt, at det værste man kan opleve er at miste et barn. Derfor tager jeg meget hensyn til mine forældres følelser. Også selvom jeg nogle gange virkelig godt kunne bruge at tale med dem. Mine forældre er på én gang dem, det er nemmest og sværest at tale med. Nemmest, fordi de også savner min bror. Sværest, fordi jeg hele tiden tager hensyn til deres følelser.” (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for to år siden).*

### “Min familie er anderledes nu”

I det hele taget er det ikke så let at være sammen med familien efter at have mistet en søskende. Dine forældre er måske så tynget af sorgen over at have mistet et barn, at de ikke magter at tage sig af din sorg. Måske virker de mere fjerne og har mindre overskud, så du undgår at belaste dem med dine bekymringer og dit savn. Det kan være, at du føler dig svigtet af dine forældre og bliver vred på dem. Eller du bliver usikker på deres kærlighed: Elskede de i virkeligheden din bror højere end dig? Havde det været bedre for dem, hvis det var dig, der var død?

Den slags følelser og tanker kan du også få, hvis din søster eller bror var igennem et sygdomsforløb, før hun eller han døde, og dine forældre havde det meste af deres opmærksomhed på din syge søskende.

**”** *Når jeg kunne se, at mor og far var bekymrede, ville jeg ikke give dem flere problemer, så jeg besluttede mig for at klare mig selv og klare det godt.” (24-årig kvinde, hvis søster døde for fire år siden efter længere tids sygdom).*

En søskendes død skaber i det hele taget ændringer i en families mønstre og indbyrdes roller. Det kan være, at du nu er enebarn, pludselig ikke længere er storebror eller lillesøster. Er du egentlig stadig en søster, når din bror ikke lever længere? Hvis I er flere søskende, skal I måske finde frem til en ny måde at være sammen på. Eller hvis det f.eks. er 'fars pige', der er død, kan der opstå en ubalance og usikkerhed i familien, som det tager tid at rette op på. Og hvad skal du svare, når du bliver spurgt, om du har nogle søskende?



**“Alting  
mister  
sin  
mening”**

**”** *Jeg mistede min bror for lidt over et år siden, men jeg har også en anden bror. Bliver altid lidt i tvivl om, hvad jeg skal sige, når folk spørger, for jeg føler stadig, at jeg har to storebrødre, men det virker også underligt ikke at sige, at den ene altså er død.”* (18-årig kvinde, hvis bror døde for et år siden efter længere tids sygdom).

### “Alting mister sin mening”

Vi mennesker har behov for at skabe mening i tilværelsen. Men livet kan fuldstændig miste sin mening ved tabet af en søskende. Hvordan skal du kunne tro på, at livet har en mening, når din bror eller søster er død alt for tidligt? Hvorfor stå op om morgenen? Hvorfor læse til eksamen?

Rikke på 24 år går i en gruppe i Børn, Unge & Sorg. Det er et halvt år siden, hendes søster pludselige døde efter kortvarig sygdom. Rikke fortæller om, hvordan hun til tider bliver overvældet af meningsløsheden ved søsterens død, og om hvordan hun forgæves søger efter svar på ”Hvorfor lige hende?”. Samtidig er hun godt klar over, at et svar ikke gør nogen forskel. For det bringer ikke hendes søster tilbage.

## “Det er ikke, fordi folk ikke vil mig det godt, men det er stadig et tabu”

Du kan blive overvældet af tomhed og en følelse af, at det hele er ligegyldigt, og at du ikke længere glæder dig så meget til tingene som før. I det hele taget bliver du måske i tvivl, om livet nogensinde bliver godt igen.

### “Jeg bliver trist af at tænke på fremtiden uden min søster”

Sorgen over tabet af en søskende handler også om alt det, der sker efter en søster eller brors død, og som hun eller han ikke kommer til at være med til: At din søster ikke vil være med til at fejre dig, når du bliver udlært. At din bror ikke er der til at hjælpe, når du flytter hjemmefra. At du nu er alene til at tage dig af dine forældre, når de bliver gamle. Eller at din bror eller søster ikke vil være der til, at I sammen kan huske og fortælle de gode historier om jeres forældre, når de ikke længere er her. Alt sammen er det noget, der betyder, at savnet vil strække sig langt ind i fremtiden, hvor du igen og igen skal forholde dig til nye konsekvenser af din bror eller søsters død.

**”** *Jeg har altid forestillet mig en fremtid, hvor jeg skulle være faster, min bror skulle være onkel, og vores børn skulle lege sammen, ligesom vi selv gjorde som børn med vores fætre og kusiner. Nu er den drøm bristet.”* (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for to år siden).

Ud over alt det, din søster eller bror ikke kommer til at være med til, er der også andre konsekvenser, du skal forholde dig til. Hvis du stadig bor hjemme, vil dagligdagen være forandret. Der vil føles meget tomt. Måske føler du et stort ansvar for at være der for dine forældre og kompensere for deres tab. F.eks. ved at være en pligt-opfyldende og sød datter eller søn. Ved at blive boende hjemme længere. Ved ikke at tage til udlandet for at studere, sådan som du ellers havde planlagt. Alt det kan være svært at bære på oveni din egen sorg og dit eget liv.

# det kan hjælpe dig

## At vide at dine tanker og følelser er normale

Du har måske kunnet genkende flere af de beskrevne reaktioner her i pjecen, og måske har det været hårdt at læse om dem. Men vi ved fra de unge, der henvender sig til Børn, Unge & Sorg, at det er en stor lettelse at vide, at man ikke er den eneste, der har det svært. Man føler sig lidt mindre alene og anderledes end alle andre. Ofte mindsker det også den bekymring, man kan have for, om man er 'forkert' og 'mærkelig', når man reagerer, som man gør.

” *Det vigtigste at vide, hvis din bror dør, er, at alle de forskellige følelser, du går igennem, er normale. At du ikke er sindssyg.” (15-årig dreng, hvis bror døde i en ulykke for to år siden).*

## At give sorgen plads

Savnet af din døde søster eller bror vil du formodentlig have med dig længe, måske altid. Du kan have gavn af at sørge for, at savnet og sorgen får en plads i dagligdagen, også selv om det kan betyde, at du bliver ked af det, og du føler, at der ikke er tid til det. Så har du nemlig selv mere kontrol over, hvornår følelserne melder sig, i stedet for at de kommer snigende, når du ikke er forberedt. Sådanne ”mindestunder” kan have mange forskellige former:

- Tænd stearinlys og lyt til den musik, som du ved, at din søster holdt af.

- Giv dig selv en dag, hvor du bare græder og bliver under dynen.
- Lav en 'mindekasse' med særligt vigtige ting, som du forbinder med din bror.
- Skriv breve til din søster og fortæl om dit savn, om hvordan det går i dit liv, og om de tanker du gør dig.
- Se på billeder eller lav en collage med fotos af gode minder.
- Hav billeder fremme og vis dem til andre. Det er ofte en god anledning til at fortælle om din søster eller bror. Og det kan være nemmere for andre at spørge til et konkret billede.
- Lav en 'mindebog' til at hjælpe med at huske din bror og holde fast i særlige udtryk og situationer, sætte fotos i og få andre til at skrive i den. Så kan du også en dag vise den til en kæreste eller dine børn og ud fra den fortælle om din bror.
- Besøg graven eller steder, hvor det føles godt at mindes din søster.

## At holde pauser fra sorgen

Selv om det ofte hjælper at give sorgen plads, er det også vigtigt, at den ikke fylder det hele. Det er godt at veksle mellem at gå ind og ud af sorgen. De fleste har brug for indimellem at sætte sorgen lidt på pause og foretage sig noget, der afleder opmærksomheden i kortere eller længere tid. Det kan være ved at gå en tur med en ven, hvor I aftaler at tale om noget andet end din sorg. Eller du kan overtale dig selv til at gå til en fest, selv om du ikke har lyst.

## At være fysisk aktiv

Når man sørger, kan man have gavn af fysisk aktivitet. Det kan være ved at fortsætte sine sædvanlige sportsaktiviteter eller ved f.eks. at begynde at løbe. For nogen giver det et frirum fra sorgen. For andre virker det som

En ting jeg ved er, at jeg i hvert fald kunne have haft brug for at få banket ind i hovedet, at det ikke er en styrke at være helt alene om at klare sorgen selv. Jeg troede, jeg var stærk, når jeg lukkede sorgen inde og ikke belastede nogle andre med den. Men nu har jeg erfaret, hvor forkert den tankegang er. Det er jo netop en styrke at turde åbne op og lukke andre ind. Det er modigt af dem, der tør gøre det, og først dér er man rigtig stærk.”



en form for meditation, hvor tankerne får frit løb på en anden måde end ellers. Nogle går til boksning eller bruger fitnesscentrets boksebold til at komme af med vreden og følelsen af uretfærdighed. Samtidig giver fysisk udfoldelse en naturlig træthed, der kan hjælpe, hvis du har problemer med at sove.

” *Noget tid efter min brors død tvang jeg mig selv til at gå hen i fitnesscenteret. Det var svært at komme af sted, og jeg følte der stod malet i panden på mig, hvad der var sket. Men når jeg først var der, var det virkelig rart bare at være i min krop og glemme tankerne lidt.” (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for to år siden).*

#### At tale med din døde søster eller bror

Det kan lyde mærkeligt med en opfordring til at tale med din søster eller bror, der er død. Du vil måske synes, det er for underligt, men erfaringen viser, at de fleste – både børn og unge – faktisk fører samtaler med deres døde søskende, og at det letter at have en slags kontakt med ham eller hende. F.eks. kan du opdage, at du stadig på en måde kan spørge din bror til råds, fordi du ofte ved, hvad han ville sige til dig. Eller hvis du tumler med skyldfølelse i forhold til din søster, vil du kunne 'høre', at hun faktisk ikke ville bebrejde dig noget. Nogle oplever, at gravstedet er et særlig velegnet sted til at mærke nærvær med sin søster eller bror.

” *Jeg taler ofte til min bror inde i mit hoved og siger, at jeg savner ham. Og tit kan jeg nærmest høre ham komme med en drillende kommentar eller grine kærligt af mig, og så føles han lidt tættere på.” (28-årig kvinde, hvis bror døde ved selvmord for to år siden).*

#### At tale med andre om hvordan du har det

Selv om du oplever, at andre har svært ved at forstå dig, eller du er bange for at belaste andre, er det som oftest en hjælp at få talt med nogen, både om hvordan du har det og om din døde søster eller bror. Det kan være dine forældre, andre søskende, andre familiemedlemmer eller nære venner af familien, en studievejleder, en sportstræner eller din kæreste. Brug også dine venner, selv om det kan kræve, at du selv tager initiativet. Unge, der ikke har oplevet at miste en søskende, ved ikke, hvordan man taler om døden og det at miste. De kan være bange for, at du bliver ked af det, hvis de spørger til det. De ved ikke, at du netop ønsker, at de skal spørge, og at de ikke kan gøre dig mere ked af det, end du allerede er. Gode venner vil gerne tale med dig om det, men de er ofte usikre på, hvordan de skal forholde sig til dig.

I Børn, Unge & Sorg har vi udgivet pjecen ”16 gode råd fra unge der har mistet”, som du kan finde på vores website eller få tilsendt ved at skrive til [info@bornungesorg.dk](mailto:info@bornungesorg.dk) – Giv den til en ven.



### At lægge mærke til det positive

I den første – måske lange – tid efter din søster eller brors død fylder tristheden og alt det svære måske det meste af din tid og dine tanker. Hvis du føler, at det tager overhånd, kan det være en god idé hver dag at sætte lidt tid af til at fokusere på de positive ting, der formodentlig trods alt også sker i dit liv. Nogle oplever det som en hjælp hver aften at notere tre gode ting fra dagen på et stykke papir. Bare helt små ting: Et smil du fik i bus-sen. Solen der skinnede. Et kapitel du faktisk fik læst til skolen. En ven der spurgte, om du ville med i byen. Det kan være en god øvelse, for erfaringen viser, at det man fokuserer på, kommer der mere af. Og det gælder både det negative og det positive.

## Husk, at det er tilladt at være glad, også selvom du har mistet din bror eller søster. Det vil han eller hun helt sikkert også ønske for dig.

### At møde andre i samme situation

Hvis du føler dig meget alene med dine bekymringer og oplever, at det er svært at tale med andre om, hvordan du har det, kan det være en god idé at deltage i en gruppe for unge, der har mistet en søskende. I sådan en gruppe møder du andre, der umiddelbart forstår, hvad du taler om, også uden at du behøver at forklare dig så meget. Det mindsker ofte følelsen af at være helt alene

og giver et frirum, hvor der er fokus på dig og din sorg. Et sted hvor du kan tage hul på de svære følelser i passende doser, og hvor du fra både de andre deltagere og gruppelederne kan få inspiration til, hvordan du kan takle de svære ting bedst muligt.

”Jeg sad med nogen, som faktisk forstod mig... Et forum hvor jeg ikke skulle umage mig med at forklare mig. Der blev nikket. Der blev formuleret ord, som udtrykte følelser, jeg inderligt har følt, men ikke kunnet sige. Ting som jeg aldrig har turdet sige, ting jeg ikke har kunnet forklare. Vi deler noget helt forførdeligt. Det var vores udgangspunkt. Og det har netop været hjælpsomt at dele det forførdelige.” (25-årig mand, hvis bror døde i en drukneulykke for halvandet år siden).

Nogle fortæller, at en anden sidegevinst ved at deltage i en sorggruppe er, at familie og venner begynder at spørge til, hvordan det går i sorggruppen, og at det så bliver lettere at tale om, hvordan man har det.

Børn, Unge & Sorg har grupper for teenage- og for unge i 20'erne i samme situation som dig. Grupperne ledes af professionelle rådgivere, der har erfaring med at støtte børn og unge, hvis søskende er døde. Grupperne mødes hver eller hver anden uge over en periode, der varierer alt efter, hvilken gruppe der er tale om. På [www.bornunesorg.dk](http://www.bornunesorg.dk) er der også et forum, hvor du kan skrive sammen med andre unge i din situation.

”Jeg oplevede, at mine venner og veninder var der meget for mig kort efter dødsfaldet og spurgte ind til, hvordan jeg havde det. Som tiden gik, aftog opmærksomheden og omsorgen omkring det også.

*Jeg havde svært ved bare at være sårbar og snakke om min sorg og savnet, derfor var det ekstra rart at have terapigruppen i Børn, Unge & Sorg, hvor der netop er plads til denne snak." (23-årig kvinde, der mistede sin søster efter længere tids sygdom for 10 måneder siden).*

### At søge professionel hjælp

Når man oplever en stor sorg, kan man ikke altid klare det selv. Hvis du er meget tynget af sorgen, er det en god idé at søge professionel hjælp. Det gælder f.eks., hvis det er svært for dig at passe skole, uddannelse eller arbejde, eller hvis du er meget trist, isolerer dig og ikke kan tage dig sammen til noget.

Der er forskellige muligheder for at få hjælp (se også nyttige links sidst i pjecen):

- Hos Børn, Unge & Sorg kan du få rådgivning ved at ringe på 70 266 766. Bor du i nærheden af en af vores rådgivninger, kan der være mulighed for at komme til samtale med en psykolog.
- Hos din læge kan du ofte få en henvisning til en psykolog, når du har mistet en søskende.
- Unge under 18 år kan kontakte kommunens ungdomsrådgivning.

Hvis du ikke selv har overskud til at finde frem til den rigtige hjælp, kan du måske bede et familiemedlem eller en god ven om at undersøge mulighederne for dig.

### At vide at sorgen over tabet af en søskende tager tid

Mange unge fortæller, at familie og venner forventer, at de får det bedre meget hurtigt, end de faktisk gør. De møder

kommentarer som "Nu må du se at komme videre" og "Det er usundt at dyrke sorgen". Sådanne kommentarer kan få dig til at blive usikker på, om der er noget i vejen med dig. For du har jo ikke prøvet det før og ved ikke, hvad der er normalt. Derfor er det vigtigt, at du er klar over, at sorgen kan følge dig i meget lang tid. Især det første år er svært for de fleste. Men også derefter vil du sikkert mærke den. Ofte vil det være sådan, at du begynder at have nogle enkelte bedre dage, for så pludselig at falde ned i et sort hul igen, hvor det hele er lige så slemt som før, og du bliver bange for, at sorgen aldrig letter. Men det gør den for de fleste. Det tager bare tid!

**”** *Tiden GØR en forskel, men jeg bliver også hele tiden mindet om og mærker, at det er noget, jeg altid vil have med mig. Det er blevet en del af mig og er ikke noget, jeg kommer over, men noget jeg lærer at leve med.” (29-årig kvinde, hvis søster døde i en ulykke for seks år siden).*

### Fakta om unge der har mistet en søskende

- 31.751 unge mellem 13-28 år har mistet en bror eller søster.
- 873 unge mellem 13-28 år mistede i 2009 en bror eller søster.
- De fleste klarer situationen med hjælp fra familie og netværk, men nogle kan have behov for professionel støtte i større eller mindre omfang.

## Nyttige links

[www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk)

[www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

[www.dr.dk/tvaers](http://www.dr.dk/tvaers)

[www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

[www.studraadgiv.dk](http://www.studraadgiv.dk)

[www.ungonline.dk](http://www.ungonline.dk)

[www.urk.dk](http://www.urk.dk)

[www.boerneportalen.dk](http://www.boerneportalen.dk)

---

---

**Rådgivnings- og forskningscentret Børn, Unge & Sorg** tilbyder gratis støtte til børn og unge op til 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Vi tilbyder også rådgivning og vejledning til netværket (venner, kæresten, forældre og andre nærtstående voksne) samt undervisning af professionelle, der i deres arbejde møder vores målgruppe. Børn, Unge & Sorg har rådgivninger i København, Aarhus og Odense, hvor professionelle og frivillige tilbyder gruppeforløb og personlige samtaler. I forskningscentret forsøger vi på området samt evaluerer og dokumenterer effekten af vores rådgivning. Læs mere om Børn, Unge & Sorg og vores landsdækkende tilbud Chatten, Linjen, Brevkassen og Forum på [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk).

Rådgivning hos Børn, Unge & Sorg er gratis. Alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt. Du kan ringe på hverdage kl. 10-14 på **70 266 766** eller skrive til [info@bornungesorg.dk](mailto:info@bornungesorg.dk)

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivnings- og forskningscenter**  
Kejsergade 2, 1. og 2. sal  
1155 København K

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivnings- og forskningscenter**  
Dronningegården  
Dronningensgade 23  
5000 Odense C

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivnings- og forskningscenter**  
Banegårdspladsen 10, 2. th.  
8000 Aarhus C

---

**linjen**  
**70 209 903**

– åben mandag til torsdag 17-21

---

**tilbud på**  
**bornungesorg.dk**

- › Brevkassen
  - › Chatten
  - › Forum
-

