

»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

»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

»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

## VÆR MED TIL AT STØTTE OP OM BØRN, UNGE & SORGS ARBEJDE

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 mere på [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk) og se, hvordan du ellers kan være med til at støtte op om vores arbejde.

Børn, Unge & Sorg er primært finansieret af satspuljemidlerne, puljer fra Socialministeriet, de store kommuner og en række fonde, bl.a. Trygfonden, Helsefonden, Egmont Fonden, VELUX fonden og Ole Kirk's Fond.

## GRATIS OG FORTROLIGT

Du kan kontakte vores psykologrådgivning ved at udfylde kontaktformularen på vores hjemmeside [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk).

### Børn, Unge & Sorg

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

### Børn, Unge & Sorg

Banegårdspladsen 10, 2. th.  
8000 Aarhus C

### Børn, Unge & Sorg

Dronningegården  
Dronningensgade 23  
5000 Odense C

Vi arbejder for at sygdom og sorg ikke ødelægger børn og unges liv.

Se mere på [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

Følg os på  

# BØRN, UNGE & SORG

## Når forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde



»Jeg tør tænke og drømme om fremtiden igen ...«



Protector for Børn, Unge & Sorg  
**H.K.H. Kronprinsesse Mary**

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

## 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 [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

## OM BØRN, UNGE & SORG

Børn, Unge & Sorg har afdelinger i København, Aarhus og Odense. De ansatte er psykologer med stor teoretisk viden og praktisk erfaring med børn og unge, der oplever sygdom eller død i familien. Afdelingerne 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.

Børn, Unge & Sorg arbejder for, at sygdom og sorg ikke ødelægger livet for børn og unge. Vi er Danmarks førende indenfor professionel sorgbehandling og vi hjælper børn og unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Vi støtter og behandler dem, så de kan leve med sygdommen og sorgen som en naturlig del af deres liv. Børn, Unge & Sorg er en humanitær organisation.

### Psykologerne tilbyder:

- telefonisk rådgivning
- internetbaseret terapi til teenagere med syge forældre
- 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 unge jævnaldrende, hvis mor eller far er død
- landsdækkende støtte i form af brevkasse-, chat-, sms- og telefonrådgivning.
- caféaftener.

## SORGLINJEN: LANDSDÆKKENDE HJÆLP TIL UNGE

Børn, Unge & Sorg har et stort korps af unge frivillige tilknyttet, som alle har mistet deres forældre eller søskende – flere af dem i forbindelse med alvorlig sygdom. De kender derfor til de mange tanker, følelser og reaktioner, som man kan gå (alene) med, når man fx. oplever sin forælder eller søskende blive alvorligt syg eller dø. De er alle kommet så godt videre, at de nu er i stand til at bruge deres egne oplevelser og erfaringer til at støtte andre unge i sorg.

### Du kan fx kontakte de frivillige, hvis du:

- føler, dine venner ikke rigtig forstår dig
- tror, at dine reaktioner er unormale
- har svært ved at tackle din fars eller mors sygdom eller savner den, du har mistet
- tvivler på, at du nogensinde kan få det godt igen
- gerne vil høre mere om, hvor du kan få professionel hjælp
- er pårørende og gerne vil vide, hvordan du kan hjælpe.

**Sorglinjen** er åben alle dage mellem kl. 17-21. Sorglinjen er for pårørende og efterladte i alle aldersgrupper, men har et særligt korps af unge frivillige, der sidder klar til at hjælpe dig, der er mellem 13 og 28 år.

**De unge frivillige** på Sorglinjen 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.

**Forældre, kærester og venner** er også velkomne til at kontakte Sorglinjens frivillige. De kan give dyrt betalte erfaringer videre og fortælle, hvordan du bedst kan støtte, når du møder unge, der har mødt sygdom, død og sorg tidligt i livet.

**Du kan kontakte Sorglinjen** ved at ringe 70 209 903 eller ved at skrive en sms til 2727 2525. Du kan også skrive med Sorglinjens frivillige over chat og brevkasse.

Læs mere på [www.sorglinjen.dk](http://www.sorglinjen.dk)

## »Det fjernede lige hundrede kilo fra mine skuldre at skrive om det!«

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

