

ÅRSMAGASIN | 2023



• Det
Nationale
Sorgcenter



Sammen arbejder vi for, at sorg ikke ødelægger livet

VI BEHANDLER

Børn, Unge & Sorg tilbyder landsdækkende psykologisk behandling til børn og unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. De får støtte og specialiseret sorgterapi for at tackle deres sorg og leve med den, som en naturlig del af livet. Ældre & Sorg tilbyder specialiseret psykologisk behandling til ældre efterladte, som har mistet en ægtefælle/partner eller et barn, så de får livskvaliteten tilbage, hvis sorgen er blevet for dominerende.

VI STØTTER

Vores frivillige, som selv har mistet, tilbyder støtte til pårørende og efterladte med naturlige sorgreaktioner for at give genkendelse og håb.

VI INDSAMLER OG PRODUCERER VIDEN

Vores videnscenter indsamler, producerer og formidler viden om pårørende og efterladte. Det sker bl.a. for at fremme forebyggelse, identifikation og behandling af komplicerede sorgreaktioner i Danmark og internationalt.

VI UDDANNER

Vores kompetencecenter og udviklingsteam arbejder for, at viden om sorg er en del af de fagprofessionelles kompetencer, og at viden om pårørende og efterladte implementeres i praksis – i Danmark og internationalt.

VI SÆTTER SORG PÅ DAGSORDENEN

Vi bidrager til den offentlige samtale omkring sygdom, død og sorg for at skabe opbakning til vores vision om at mindske tabuisering og sikre bedre behandling og støtte til pårørende og efterladte.

Forside:

H.K.H. Kronprinsesse Mary indviede i august 2023 Det Nationale Sorgcenter Vest i Vejle.

Her fik Kronprinsessen mulighed for at tale med 15-årige Andrea Marie Skov Jensen og hendes forældre, der er tilknyttet centrets tilbud da Andreas' lillesøster er alvorligt syg.

Foto for- og bagside: fotograf Lasse Skov

FRIVILLIGE

1.858

sogramte fik i 2023 hjælp af frivillige på Sorglinjen, på Caféaftener og i samtalegrupper

PSYKOLOGHJÆLP

1.104

børn, unge og ældre fik psykologhjælp i 2023

UDDANNELSE

Op mod 3.000

fagprofessionelle fik i 2023 ny viden hos Det Nationale Sorgcenter

Et sorgcenter for alle

Siden 2000 har Det Nationale Sorgcenter beskæftiget sig med sorg og mennesker i sorg. Gennem psykologbehandling, frivillige tilbud og et stærkt Videns- og kompetencecenter har vi opnået stor viden om og indsigt i, hvordan sorg kan manifestere sig og komme til udtryk. Og hvilke indsatser og forskellige former for støtte, der kan være brug for, så sorgen ikke får overtaget og ødelægger livet.

Vores mission har altid været at være der for alle sorgramte. Det sætter vi yderligere tryk på i 2024.

Tværnational forankring

Det Nationale Sorgcenter er, som navnet siger, et nationalt tilbud. Vi skal være et center for alle, på tværs af alder og landsdel.

I august 2023 tog vi et vigtigt skridt i retning af at være der for flere, da vi åbnede Det Nationale Sorgcenter Vest i Vejle. Det gør centrets behandlinger og tilbud mere relevante og tilgængelige for borgere i den sydvestlige del af Danmark. Afdelingen kommer til at fungere som et kraftcenter, når det gælder støtte fra frivillige og specialiseret sorgterapi fra psykologer til pårørende og efterladte. Vores Videns- og Kompetencecenter er ligeledes en del af Det Nationale Sorgcenter Vest.

DNS Vest har til huse i Villa Flegborg. En ældre ejendom med en varm og tryk atmosfære, som også understøttes af indretningen, der følger tankerne om helende arkitektur og de fysiske rammers betydning for en helingsproces.

Men også vores fokus på naturen og hvordan den bidrager positivt, når mennesker rammes af sorg, ses i Villa Flegborg, hvor Mindetræet i Hjerterummet indbyder til at både brugere og gæster kan udtrykke, reflektere og bearbejde sorg.

Vores protektor H.K.H. Kronprinsesse Mary, der selv bruger naturen til at finde ro og mindes, indviede centret på en smuk sensommerdag. Her var Kronprinsessen den første til at sætte en hilsen på Mindetræet, da hun mindedes sin mor, som hun mistede i en alder af 25 år. Centret er et resultat af lokal og regional politisk interesse, samarbejde på tværs af pårørende- og efterladte området samt økonomisk støtte fra velgørende fonde.

Samarbejde for forandring

Man løfter som bekendt bedre i flok. Derfor samarbejder Det Nationale Sorgcenter ofte og gerne med andre indenfor pårørende- og efterladte området for at skabe forandringer.

Mange står alene tilbage, når alvorlig sygdom eller dødsfald rammer, hvilket øger risikoen for komplicerede sorgreaktioner. I samarbejde med andre organisationer på området, arbejder vi for politisk og økonomisk opbakning til et sammenhængende sorgberedskab, hvor alle efterladte får behandling eller sorgstøtte baseret på individuel behovsvurdering.

Især børn og unge er udsatte, hvorfor vi i samarbejde med Børns Vilkår, Danske Patienter og Kræftens Bekæmpelse arbejder for lovgivning, så kommuner og regioner forpligtes til at sikre, at børn og unge som pårørende opspores og får den hjælp, de behøver.

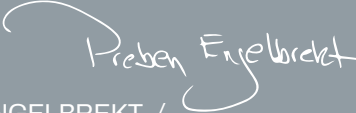
Mens langt de fleste oplever en almindelig sorgreaktion, øges risikoen for en kompliceret sorgreaktion, hvis man står alene i og med sorgen. Noget der kan spænde ben for uddannelse, tilknytningen til arbejdsmarkedet og evnen til at danne meningsfyldte relationer.

Sorg i Grønland

Hvordan sorg kan spænde ben for livet, er noget, man desværre kender alt for godt i Grønland, hvor 60% af den voksne befolkning har mistet til selvmord.

På baggrund af en undersøgelse af sorg i Grønland udarbejdet af Det Nationale Sorgcenter, er der kommet fornyet politisk og menneskelig fokus på sorg, sorgreaktioner og behandlingskrævende sorgreaktioner. Grønland åbnede i 2023 den grønlandske sorglinje Aliasogatit baseret på viden og erfaringer fra Det Nationale Sorgcenter og den danske Sorglinje. Vi fortsætter med at bidrage med viden og erfaring i etableringen af en lokal behandlingsindsats i Grønland, støttet af midler fra Landstinget.

MED VENLIG HILSEN


PREBEN ENGELBREKT /
DIREKTØR I DET NATIONALE SORGCENTER

Det Nationale Sorgcenter åbner i Vejle

I august 2023 indviende vores protektor H.K.H. Kronprinsesse Mary Det Nationale Sorgcenter Vest i Vejle. Dermed er Det Nationale Sorgcenter et skridt tættere på at blive landsdækkende.

Centralt i Vejle ligger den historiske Villa Flegborg. En smuk, markant bygning bygget i 1906 af en lokal velhaverfamilie. Nu huser villaen Det Nationale Sorgcenter Vest, der fungerer som et kraftcenter, når det gælder støtte fra frivillige og specialiseret sorgterapi fra psykologer til pårørende og efterladte.

Tidligere har mange sorgramte fra den sydvestlige del af Danmark måtte tage turen til Børn, Unge & Sorg afdelingerne i Aarhus og Odense for at gøre brug af vores tilbud i form af sorggrupper, rådgivning og ikke mindst den specialiserede behandling for dem, der har en kompliceret sorgreaktion.

Med det nye hovedsæde i Vejle bliver centrets behandlinger og tilbud langt mere relevante for en større kreds af sorgramte, nu afstande og transporttider til centrets tilbud er blevet markant mindre.

Som Kronprinsessen sagde i sin tale ved indvielsen, er sorgcentret et sted, hvor man kommer mere af nød end



Det at tale med en frivillig giver håb om, at det er muligt at få et godt liv igen, selvom det måske værst tænkelige er sket. Det er de frivillige jo lyslevende eksempler på. Sorgcentret her i Vejle vil også have frivillige til at besvare telefoner på Sorglinjen.

- H.K.H. Kronprinsesse Mary i sin tale ved indvielsen af Det Nationale Sorgcenter Vest

SORGCENTER I VEJLE

Centret er etableret med støtte fra Ole Kirk's Fond, KG Fonden, Nine United-Fond, Vejle Kommune. Dertil kommer at Edith og Godtfred Kirk Christiansens Fond har støttet udviklingen og etablering af Hjerterummet.



H.K.H. Kronprinsesse Mary hænger en hilsen på "Mindetræet", der står i Hjerterummet. Rummet er et symbolsk og rituelt sted, hvor man både kan udtrykke, reflektere og bearbejde sin sorg. Hjerterummet er finansieret af Edith og Godtfred Kirk Christiansens Fond.

af lyst. Derfor er villaens historiske lokaler indrettet ud fra konceptet helende kultur, hvor blandt andet valg af farver, kunst og belysning er med til at skabe en tryk ramme, hvor brugerne af huset føler, at der er rum til både hjerte og hjerne.

Som i Hjerterummet hvor centrets "Mindetræ" står. Et rum der giver mulighed for at man kan udtrykke, reflektere og bearbejde sin sorg. Både brugere og gæster inviteres til at skrive og placere en hilsen på Mindetræet til én, som er alvorligt syg – eller én man har mistet.

Kronprinsessen var den første til at sætte en hilsen på Mindetræet. En hilsen hun skrev sin afdøde mor, som Kronprinsessen mistede som 25-årig.

Ud over behandling og frivillige tilbud vil DNS Vest også rumme aktiviteter inden for dokumentation og forskning samt kompetenceudvikling af fagprofessioner. Placeringen af Det Nationale Sorgcenter Vest giver samtidig bedre mulighed for at rekruttere frivillige lokalt, sådan at Sorglinjen også kan have åbent fra Vejle.



Når sorgen kommer tæt på

15-årige Andrea Marie Skov Jensen ligner de fleste andre på sin alder. Smart klædt og med et smittende smil indrammet af sit lange, bølgede brune hår. Men indeni bærer hun på et tungt hjerte. For Andreas lillesøster er alvorligt syg

I løbet af et år oplever godt 125.000 danske børn og unge under 28 år – altså godt hver 10., at en forælder eller søskende bliver alvorligt syg. Det er mange børn og unge. Alligevel kan det være svært for dem at finde nogen at tale med, og det øger risikoen for trivselsproblemer og langvarige følgevirkninger.

For Andrea har det været en stor hjælp at kunne komme i Børn, Unge & Sorg, som er en del af Det Nationale Sorgcenter.



Det har være svært at snakke med andre, så det er ret rart at have nogle psykologer at snakke med. Det hjælper mig at snakke med nogen".

Andrea Marie Skov Jensen, 15 år

Indtil Det Nationale Sorgcenter åbnede i Vejle måtte Andrea rejse til Børn, Unge & Sorg i Aarhus. En tur hun gerne tog for at gøre brug af centrets tilbud, men det

krævede også mange timers transport til og fra hjemmet i Grindsted. En transporttid der gjorde sit indhug i Andreas skolegang, fordi hun blev nødt til at tage fri fra skole flere timer før, hun skulle være i Aarhus.

Med det nye Sorgcenter i Vejle er hjælpen rykket meget tættere på, og det gør en stor forskel for Andrea og hendes familie i det daglige. Og for Andrea i særdeleshed. For den hjælp hun får på sorgcentret, har stor betydning for hende.

Med sin placering og forankring i det sydvestlige Danmark kommer Sorgcenter Vejle ifølge Maja O'Connor, professor og leder i Enhed for Sorgforskning ved Aarhus Universitet, til at gøre gavn for alle borgere.

"Den måde et sorgcenter, som det i Vejle, kan gøre en forskel på, er at uddanne befolkningen i sorg og udbrede den viden, vi har, så det bliver lettere at støtte og hjælpe dem, vi kender i sorg", siger hun.

En forskel som Andrea Marie Skov Jensen allerede er en del af.

Videnscenter

I Det Nationale Sorgcenters Videnscenter indsamles, produceres og formidles viden om sorg. Ved at understøtte og omsætte national og international forskning til dansk kontekst, omsætter Videnscenteret viden og teori til praksis.

Verden er i evig forandring, og det samme er forståelsen af sorg. Måden vi lever på, påvirker både vores møder med, oplevelse af og reaktioner på sygdom, dødsfald og sorg. Og dermed forandres også den viden og behandling der skal sikre, at sorg ikke ødelægger livet.

I vores Videns- og kompetencecenter gør vi vores viden og ekspertise om sorg tilgængelig for andre gennem rådgivning, kurser og uddannelse.

Sorgrådgiveruddannelse

Mange der arbejder indenfor social- eller sundhedsområdet, møder i deres arbejde mennesker i sorg, men oplever samtidig, at der mangler viden og værktøjer til at yde den bedst mulige støtte for de pårørende og efterladte, de er i kontakt med.

I samarbejde med to professionshøjskoler udbyder Det Nationale Sorgcenter en sorgrådgiveruddannelse, hvor blandt andet sygeplejersker, socialrådgivere, lærere, pædagoger, fysio- og ergoterapeuter opnår kompetencer til at håndtere den kompleksitet, der knytter sig til sorg.

“Jeg kan mærke, at jeg har fået en mere robust faglig baggrund. Tidligere havde jeg et større behov for at redde de efterladte, og tog nemt deres sorg på mig. Nu ved jeg mere om, hvordan de kan få støtte, og hvorfor de reagerer, som de gør.”

Heidi Augustinus Himmelstrup,
jordemoder Regionshospitalet Randers

I uddannelsen bliver der lagt vægt på at deltagerne opnår viden om og værktøjer til blandt andet at kunne rådgive og understøtte mennesker i sorg. De lærer også at se tegn på at mennesker er i risiko for at udvikle komplicerede sorgreaktioner og de får

viden om, hvordan den sorgramtes netværk aktiveres og støttes.

Udover at være en støtte for pårørende og efterladte, er de uddannede sorgrådgivere også med til at skabe forståelse for, hvordan mennesker i sorg har det, og de kan videreformidle viden om hvordan man skaber bedre forhold for dem.

Sorgrådgiveruddannelsen kan tages på Professionshøjskolen UCN i Aalborg og Københavns Professionshøjskole.

Sorgpanel

Det Nationale Sorgcenter arbejder for at øge kendskabet til sorgens konsekvenser; aftabuisere døden og skabe opbakning til et sammenhængende sorgberedskab.

Hvert år oplever godt 200.000 danskere sorgen i forbindelse med et dødsfald. Mindst 20.000 af dem udvikler en behandlingskrævende sorg, der ødelægger livet, hvis de ikke får den rette hjælp. Men hvordan hjælper vi de sorgramte bedst?

Med støtte fra Trygfonden har Det Nationale Sorgcenter etableret et sorgpanel, der skal bidrage med viden om hvilke oplevelser og behov efterladte har, når de og deres familie står over for et dødsfald.

Sorgpanelet skal bidrage med at styrke viden om sorgens konsekvenser og identificere, hvor der er behov for indsatser, så der kan sikres et sammenhængende sorgberedskab til gavn for efterladte.

Deltagerne i sorgpanelet er mellem 18 og 85 år gamle med en overvægt af kvinder. Panelets deltagere er bosiddende over hele landet.



ene side oplever, at nye og flere behandlingsmuligheder giver dem længere tid med den syge, mens de på den anden side belastes følelsesmæssigt af det, sygdommen fører med sig.

Ventesorg er en betegnelse for den sorg, som rammer pårørende til en person med en alvorlig livstruende sygdom, som den syge på et tidspunkt vil dø af. Livet med en alvorligt syg beskrives af pårørende som en oplevelse af at miste den syge, mens vedkommende stadig er i live. Samtidig er ventesorg et overset fænomen, fordi fokus i et sygdomsforløb er på den syge.

At leve længe i ventesorg kan have vidtrækkende konsekvenser for de pårørende. Særligt for børn, unge og unge voksne kan der være alvorlige konsekvenser, fordi ventesorg kan påvirke udviklingen af identitet, selvopfattelse og evnen til at danne relationer negativt. Konsekvenser der kan række mange år ind i voksenlivet og føre til mistrivsel på uddannelse, arbejdsmarkedet og i livet generelt.

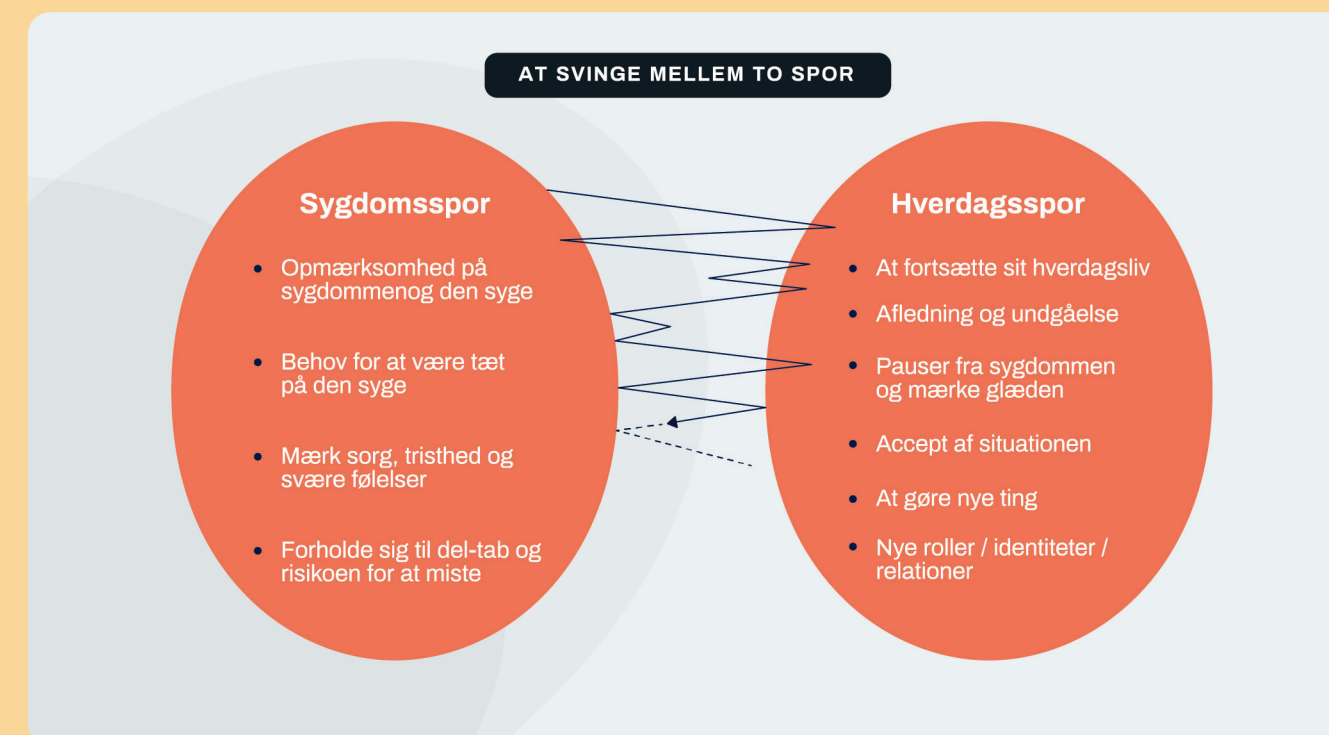
Der findes ikke tal på, hvor mange, der lever i ventesorg. Men det anslås at alene blandt børn, unge og unge voksne op til 30 år, er der mere end 100.000, der lever med alvorligt syge forældre eller søskende. Her har op til tre ud af ti børn og unge brug for professionel hjælp, til at håndtere ventesorgen.

En systematisk opsporing af pårørende i ventesorg er vigtig og nødvendig, for at den rette støtte og rådgivning tilbydes. Og dermed forebygge ventesorgens potentielle konsekvenser på sigt.

Ventesorgen og dens væsen

Behandlingsmulighederne ved alvorlig sygdom bliver bedre og bedre. Men det betyder også, at flere og flere lever længere med bekymringer og usikkerhed. Det gælder ikke kun den syge, men i høj grad også de pårørende.

Sorg er for mange forbundet med dødsfald, hvor tabet er definitivt og tydeligt. Men sorg opleves også i langstrakte og alvorlige sygdomsforløb, hvor de pårørende på den



Figur: Det Nationale Sorgcenters videreudvikling af to-proces-modellen efter Stroebe & Schut, 1999

Fantastiske frivillige gør en kæmpe forskel

Mange pårørende og efterladte oplever at stå alene i en tumultarisk tid, når det værst tænkelige er sket. I Det Nationale Sorgcenter hjælper frivillige, der selv mistet med at give støtte og håb til pårørende og efterladte.

Nogle har nemt ved at betroe sig til venner og familie, når sorgen rammer. Andre har svært ved at dele deres tanker og følelser med de nærmeste. Enten fordi de er for tæt på og selv er ramt af sorg, eller fordi de føler, at venner, familie og kæreste har svært ved at forstå.

De frivillige i Det Nationale Sorgcenter er en uundværlig hjørnesteen i arbejdet med at yde støtte til mennesker i sorg. De har selv oplevet at miste en forælder, et barn, en søskende eller en partner, og stået med samme tanker og følelser, som dem, de står klar til at hjælpe.

Den unikke forståelse for hvordan sorgen påvirker os mennesker, skaber et rum for erfaringsudveksling, og er ikke kun til gavn for de akut sorgramte, der kontakter os. Også de frivillige finder mening i eget tab, sorg og erfaringer, når de hjælper andre.



Min sorg skal bruges til at udrette gode ting. Jeg vil nemlig hjælpe andre, så det meningsløse giver mening"

Miliena, der har mistet sin far, 23 år
Vejleder på Sorglinjen

Også skolevejledere, præster, pårørende til pårørende og venner til nogen der har mistet søger råd og vejledning hos de frivillige.

De frivillige i Det Nationale Sorgcenter har alle aldre. Om de er 20 eller 75 år, så yder de hjælp på Sorglinjen, Caféaftener, samtalegrupper og ved forskellige arrangementer rundt om i landet på fantastisk vis.

Der er altid plads til flere, der vil være med til at afdække sorg og ønsker at gøre en forskel for andre, der er i en periode af deres liv, hvor de ofte føler sig alene.

Tilbuddene der drives af frivillige kræfter findes i Aarhus, Vejle, Odense og København.

Stor tak for de frivilliges fantastiske indsats med at hjælpe andre!

FRIVILLIG PÅ SORGLINJEN

Sorglinjen bemannes af frivillige i alderen 18 til ca. 85 år, der bruger deres egne erfaringer til at støtte andre.

Vil du være frivillig hos os og kan du svare ja til nedenstående, så kontakt os endelig blivfrivillig@sorgcenter.dk

- Har du mistet en nærtstående?
- Kan du deltage i et introduktionsforløb af 1,5 dags varighed?
- Har du mulighed for at tage minimum to vagter om måneden i tidsrummet 16.45-21?
- Kan du deltage i supervision afholdt i grupper hver tredje måned?
- Har du lyst til at være med mindst et år?

Ministerbesøg på Sorglinjen

Sorglinjens frivillige sidder hver dag klar til at lytte og yde støtte til sorgramte, der har brug for at tale med nogen, som selv har prøvet at miste. Det Nationale Sorgcenters fantastiske frivillige blev i september 2023 fejret med ministerbesøg og en masse velfortjent ros.

Det var selvsagt værdien af det frivillige arbejde, der var fokus på, da indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde var på besøg hos Sorglinjen i Det Nationale Sorgcenter. Besøget faldt på 'Frivillig Fredag', en dag hvor de mange frivillige, der hver eneste dag gør en forskel over hele landet, fejres.

Besøget gav også ministeren mulighed for at se de nye lokaler, som Det Nationale Sorgcenter flyttede ind i primo 2023. Med bedre faciliteter, og flere terapirum, der er indrettet med viden om vigtigheden af at tænke i 'Helende Arkitektur', kan centret yde bedre støtte til sorgramte. Både direkte og via den



TILBUD DREVET AF FRIVILLIGE

Sorglinjen

På Sorglinjen kan man tale eller skrive anonymt med andre, der selv har prøvet at miste. Hver aften kl. 17-21 sidder frivillige klar ved telefon, på chat og brevkasse for at lytte og dele ud af egne erfaringer.

Caféaftener

Et tilbud til unge efterladte hvor man mødes og drøfter nogle af de udfordringer, der kan være forbundet med sorg. Caféaftenerne foregår både fysisk i København, Aarhus, Odense og Vejle eller online.

Samtalegrupper

En samtalegruppe er en lukket gruppe på op til 8 faste deltagere, hvor unge i alderen 20-27 år mødes og deler svære tanker og følelser. Hver gruppe ledes af to unge frivillige, der selv har mistet. Man mødes ca. en gang ugentlig – 12 gange i alt.

forskning og viden der samles og omsættes til praksis hos Det Nationale Sorgcenters Videns- og kompetencecenter.

På Sorglinjen var det Miliena Nielsen, der har mistet sin far, som fortalte ministeren om, hvordan hun bruger sine erfaringer og oplevelser som frivillig på Sorglinjen.



Alle der har oplevet sorg ved, hvor hårdt det kan være, og hvor svært det kan føles. Så jeg var rigtig glad for at få lejlighed til at møde Miliena, der som frivillig bruger sin livserfaring til at rådgive og hjælpe andre, der har mistet".

Sophie Løhde,
indenrigs- og sundhedsminister.

Besøget gav ministeren, som også mødtes med direktionen, et direkte indblik i Det Nationale Sorgcenters arbejde for, at sorg ikke må ødelægge livet.

Uddannelse og kurser

Det Nationale Sorgcentres Kompetencecenter arbejder målrettet på at uddanne fagfolk inden for sundhed og pleje, således at de bliver bedre klædt på til at forstå og hjælpe sorgramte. Her udvikles og udbydes uddannelser og kurser baseret på solid faglig og højt kvalificeret viden inden for sorg.

Uddannelsesprojekt: opsporing af børn som pårørende til alvorligt syge

I samarbejde med Ole Kirk's Fond og Østifterne har Det Nationale Sorgcenter i perioden 2020-2023 udviklet og afprøvet en indsats i Region Midtjylland, hvor fokus har været på at understøtte en mere effektiv opsporing af familier med børn og unge som pårørende.

Når alvorlig sygdom rammer i familien, påvirker det ikke kun den syge. Især børn og unge der oplever at en forælder eller søskende bliver alvorligt syg, vil ofte føle sig meget utrygge, hvilket kan gå udover både trivsel og udvikling. Det er derfor afgørende, at børn og unge som pårørende tilbydes støtte og hjælp med afsæt i deres individuelle og specifikke behov.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række anbefalinger med henblik på at sikre den nødvendige opsporing af børn og unge som pårørende. Anbefalingerne er dog ikke nødvendigvis implementeret i praksis i sundhedsvæsenet, hvilket projektet i Region Midtjylland har haft til mål at understøtte.

Særligt på et afsnit har udviklingen og forankringen af indsatsen været vellykket. Siden afsnittet indgik i samarbejdet med Det Nationale Sorgcenter, har man næsten firdoblet antallet af registreringer af familier med børn og unge som pårørende.



Tidligere skulle man søge i hele journalen for at finde viden om patientens familieforhold. Nu har vi fået ensrettet arbejdsgangene, og man kan ikke optage en amnesi om en patient, hvis du ikke spørger, om der er børn i familien"

Interview med sygeplejerske Intensiv Nord 1

Opsporingen såvel som tilbud og information omkring støttemuligheder er nu en integreret del af afsnittets praksis. Til glæde for både patienter, pårørende og afdelingens ansatte.



FAKTABOKS

Indsatsen har styrket kompetencer, arbejdsgange og samarbejde mellem fag- og sundhedspersonelle. Der er målt en stor tilfredshed med kompetenceudviklingen, der blandt andet viser at:

- 97 pct. af deltagerne var i høj eller meget høj grad tilfredse med undervisningen.
- 68 pct. har i høj eller meget høj grad fået øget deres kompetencer inden for samtaler med familier og børn og unge pårørende.

Sorgkuffert

Død, savn og sorg rimer sjældent på flyverdragter, mooncars og mælketænder. Men også de små møder sygdom og død, og det kan være utroligt svært for mindre børn at forstå og reagere på de store emner.

For at aftabuisere samtaler om sygdom og død, har Det Nationale Sorgcenter udviklet en sorgkuffert.

Sorgkufferten er rettet mod dagtilbud, og giver gennem e-læringsmateriale, bøger, samtalekort mm. det pædagogiske personale redskaber til at møde børn i sorg og tale med børn om sygdom, døden og de store tanker og følelser, der hører med.



Kufferten kan købes hos Det Nationale Sorgcenter

FAKTABOKS

22 præster

gennemførte i 2023 specialuddannelsen, der blev afholdt på Vartov i København. Uddannelsen vil i 2024 ekstraordinært blive udbudt i Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter afdeling i Løgumkloster. Derved tilgodeses deltagelse af præster fra hele landet.

Specialuddannelse præster

Sorgbearbejdning er en stor del af præsternes virke, som har mange nære møder med mennesker i sorg. Derfor ønsker flere og flere præster at øge og udvikle deres kompetencer, når det gælder sorg og sorghåndtering, sådan at de kan stå til rådighed for sorgramte på bedste vis.

På den baggrund har Det Nationale Sorgcenter i samarbejde med Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter skabt en kompetencegivende specialuddannelse i sorg for præster i den danske folkekirke. Specialuddannelsen er skabt i krydsfeltet mellem den teologiske sjælesorg, eksistensfænomnologien og den psykologfaglige tilgang til sorg.

Frivilligledet sorgstøtte i hele landet

Det Nationale Sorgcenter har i samarbejde med Frivilligcenter og Selvhjælp Danmark (FriSe) udviklet et landsdækkende koncept for frivilligledet sorgstøtte, der giver efterladte og pårørende adgang til lettilgængelig hjælp i deres lokalområde.

Ved at kombinere Det Nationale Sorgcenters specialistviden om sorg med FriSes selvhjælps-tradition bidrager projektet til at styrke den generelle trivsel og mentale sundhed blandt borgere, der har behov for forebyggende sorgstøtteindsats og ikke egentlig behandling.

Samtidig bidrager projektet til at opbygge viden om sorg og facilitering af sorggrupper blandt en stor

gruppe af frivillige og ansatte i lokale frivillige- og selvhjælpscentre i Danmark.

Udover at skabe værdi for de enkelte deltagere skal projektet også medvirke til en organisatorisk kapacitets- og kompetenceopbygning af FriSe og de lokale medlemsorganisationer.

FAKTABOKS

Ca. 65 deltagere fra FriSes medlemsorganisationer har tidligere gennemgået uddannelsesforløbet, og i løbet af 2023 har yderligere 25 frivillige gruppeledere været gennem forløbet.

Et sorgcenter for alle

Sorg rammer alle, men for nogle rammer den hårdere. Især for børn og unge kan sorgen påvirke udvikling og uddannelse negativt. Derfor er der brug for at øge fokus på opsporing af og hjælp til børn og unge som pårørende.

Det Nationale Sorgcenter arbejder på at blive et sorgcenter for alle. På tværs af aldersgrupper og landsdele. Og på tværs af sorg. Netop fordi sorg ikke kun begrænser sig til dødsfald, men også kan strække sig over flere år, hvis familien rammes af alvorlig sygdom, kæmper Det Nationale Sorgcenter for bedre vilkår for børn og unge som pårørende.

Der findes allerede en række retningslinjer udarbejdet af Sundhedsstyrelsen, der har til formål at sikre, at børn og unge bliver opsporet, når alvorlig sygdom rammer familien. Men i praksis er der manglende kendskab til og implementering af retningslinjerne, og derfor bliver pårørende børn og unge sjældent opdaget i sundhedsvæsenet.

Fra anbefalinger til aftale

Det Nationale Sorgcenter har bidraget med viden og erfaring på området som en del af en tværfaglig arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen. Arbejdet har resulteret i anbefalinger til, hvordan indsatsen overfor børn og unge som pårørende til alvorligt syge forældre eller søskende kan øges og forbedres.

Arbejdsgruppens anbefalinger banede vejen for en bred politisk aftale, der via finansloven sikrer midler til at styrke hjælpen til børn og unge som pårørende. Aftalepartierne besluttede ud fra anbefalingerne at anvende midlerne til to hovedfokusområder:

1. Systematisere sundhedspersonalets opsporingsarbejde af børn og unge som pårørende.
2. Opkvalificere sundhedspersonale i at håndtere børn og unge som pårørende, herunder styrke relationsarbejdet og guide pårørende til relevante tilbud.

Behov for lovgivning

For at sikre den nødvendige fokus på området, arbejder Det Nationale Sorgcenter for, at der lovgives på

området. I Norge har man en specifik lovgivning om opsporing af og støtte til børn, som er pårørende til forældre eller søskende med alvorlig sygdom. Det betyder, at flere børn og unge pårørende bliver opsporet og kan få den hjælp, de har behov for.

I samarbejde med Børns Vilkår, Danske Patienter og Kræftens Bekæmpelse har Det Nationale Sorgcenter været i dialog med partiernes sundheds- og psykiatriordførere for at understrege ønsket om og behovet for lovgivning på området.

Netop det var temaet, da Det Nationale Sorgcenters direktør Preben Engelbrekt i oktober 2023 besøgte Go Aften Live i selskab med Matilde Bertram Nielsen. Som 16-årig mistede hun sin far til kræft, og oplevede at der ikke var nogen til at gribe hende og hjælpe hende håndtere sin sorg.

En dagsorden for sorg

Det årlige Folkemøde på Bornholm samler både politikere, borgere og interesseorganisationer til samtaler om det, der rør sig og betyder noget. Det Nationale Sorgcenter deltog på Folkemødet 2023 i tre paneldebatter hvor det Sammenhængende Sorgberedskab var overordnet tema.

Over tre dage satte Det Nationale Sorgcenter og gæster ord på forskellige temaer: Den kulturelle tabuisering af sorg, manglende støtte til børn og unge (når de mister eller oplever at forælder eller søskende bliver alvorligt syg) og ikke mindst den store opgave der påligger det sundhedsfaglige personale, når de skal viderebringe beskeden om et dødsfald – og ofte må efterlade de pårørende alene med deres sorg.

Tre temaer og debatter der yderligere understreger behovet for et sammenhængende sorgberedskab. Noget Det Nationale Sorgcenter kæmper for og fortsat arbejder for at få indarbejdet i Danmark.

Team Børn, Unge & Sorg

Landet over trædes der året rundt ivrigt i pedalerne, når Team Børn, Unge & Sorg træner op til den helt store tour-oplevelse og samler ind til sorgramte børn og unge.

Velgørenhedscykelholdet Team BU&S cykler for at gøre en forskel. Både for dem selv, for sammenholdet, fællesskabet og for en bedre kondition. Men mest af alt for at støtte børn og unge, der har oplevet at forældre eller søskende bliver ramt af alvorlig sygdom eller dør.

I 2023 kunne Team BUS fejre 10 år i sadlen og i den forbindelse rykkede årets tour op på den helt store

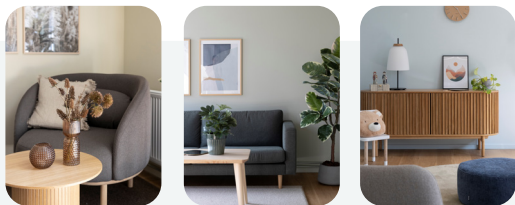
klinge. Ryttere, frivillige og servicepersonale startede i Østrig og afsluttede 7 dage senere på Marienlyst Strandhotel i Helsingør.

Også i den 11. udgave af Team Børn, Unge & Sorgs tour er der lagt op til store, klassiske cykeloplevelser, når man over 7 etaper og 808 km. bevæger sig gennem Frankrig og Belgien mod slutdestinationen Vejle.



FAKTABOKS

- Team BUS er et stort cykelfællesskab med hold fordelt over hele landet.
- Holdene mødes løbende til træning hen over forår og sommer.
- Man kan deltage som både rytter og frivillig. Eller man kan vælge at sponsorere et hold. Der stilles ikke krav til formen. Den finder holdet sammen.
- Deltagerne forventes at gøre brug af egne netværk og være med til forskellige events for at samle penge ind.
- I 2024 cykles fra Frankrig til Belgien i dagene 24.-31. august.
- Se mere på www.teambus.dk



Nye lokaler

Lys, luft og god indretning hjælper både sind og hjerne på vej i en helingsproces. Med flytningen til nye lokaler på Amagerbrogade 150, har Det Nationale Sorgcenter fået alt det plus mere plads. Det giver endnu bedre muligheder for at hjælpe sorgramte.

I Det Nationale Sorgcenter arbejder vi med sorg i mange forskellige former og udgaver. Sorg er nemlig hverken en konstant eller ens for alle. For nogle er det at tale eller mødes med ligesindede det, de har brug for, for at sorgen bliver håndterbar. Andre oplever at få komplicerede sorgreaktioner, der kræver specialiseret sorgterapi.

I de nye lokaler på Amagerbrogade er sorgbearbejdning tænkt med fra man træder ind i reception og fællesområder og helt ud i de mange terapirum. Lokalerne er indrettet ud fra konceptet om "helende arkitektur", der beskriver, hvordan indretning har betydning for stressreducering og velværeoptimering for både klienter og medarbejdere.

Med bevidst valg af kunst, farver og akustik er der skabt et trygt og omfavnende rum, der hjælper den fysiske og psykiske heling godt på vej.

FAKTABOKS

I den helende arkitektur har man fokus på blandt andet:

- Mængden og kvaliteten af dagslys
- Rummets stemning
- Farvevalg
- Kunst
- Lyd og akustik
- Følelsen af at være privat og tryk

Vores tilbud

Børn, Unge & Sorg

LIVSTRUENDE ELLER KRONISK SYGDOM

Til børn & unge og deres familier, som har livstruende eller kronisk sygdom inde på livet. Behandlingen kan være individuel gruppeforløb eller en familieorienteret indsats.

EFTERLADTE BØRN OG FAMILIER

Psykologisk rådgivning og behandling til børn og unge, der har mistet en forælder. Behandlingen tilpasses den enkelte og kan være individuel, et gruppeforløb eller en familieorienteret indsats.

EFTERLADTE UNGE

Gruppeforløb målrettet unge, der har mistet en eller begge forældre. Vi tilbyder også gruppeforløb for unge, som har mistet en forælder, der har haft misbrug under opvæksten.

SØSKENDETILBUD

Behandling for børn og unge, der har mistet en søskende eller har en alvorlig syg søskende. Vi har både individuelle samtaler, familieorienterede indsatser og gruppetilbud.

Ældre & Sorg

EFTERLADTE ÆLDRE

Sorgbehandling til ældre over 65 år, som har mistet en samlever eller et barn. Individuel terapi eller gruppeforløb med andre i samme situation.



Grønland

I Grønland har sorg og sorgreaktioner historisk stået i skyggen af andre problemer, hvilket har alvorlige konsekvenser for både den enkelte borger og for samfundet. Aliasogtit (Sammen om sorg) er et frivilligledet sorgstøttetilbud med nu 12 frivillige i Nuuk, inspireret af Sorglinjen.

I Grønland er tab og sorg nærmest allestedsnærværende. Blandt den voksne befolkning har 60 pct. mistet til selvmord, mens det samme gør sig gældende for 69 pct. af de 18-24-årige. Alligevel er sorg overset og noget man ikke taler om.

Siden 2022 har frivillige støttet efterladte via den grønlandske digitale sorglinje og sorgunivers, Aliasogtit (Sammen om sorg). De frivillige er også med til at nedbryde tabuer om sorg ved at fortælle om sorg og Aliasogtit i grønlandske medier.

Aliasogtit har 12 uddannede frivillige i Nuuk, som holder cafeaftener hver måned. Med afsæt i dagens tema starter aftenen med et oplæg fra de frivillige, hvorefter man går i mindre grupper for at tale sammen, dele oplevelser og udveksle erfaringer. Cafeaftener afholdes primært i Nuuk.

Men Grønland er som bekendt et meget stort land, og derfor er der også igangsat online-cafeaftener, for at efterladte kan møde ligesindede på trods af afstande. En landsdækkende brevkasse om sorg er også lanceret, og Aliasogtit har fået egen Facebook profil, som har fået stort følgeskab og kommunikerer direkte med mange efterladte i Grønland.

Det Nationale Sorgcenter arbejder for at starte en fysisk afdeling i Grønland med lokalt ansatte og opstart af lokale behandlingstilbud til børn og unge.

Vi er stolte og ydmyge over den tillid og anerkendelse, som Grønlands Selvstyre viser os ved at have afsat 1 mio. pr. år i 4 år fra 2024 til netop denne indsats. Vi håber, at danske fonde også vil støtte sorgindsatsen, som på sigt kan bidrage til selvmordforebyggelsen i Grønland.

Aurora

Det EU-finansierede Aurora-projekt er en tværnational sammenslutning, der har til formål at forebygge komplicerede sorgreaktioner i Italien, Spanien og Portugal. Med udgangspunkt i Det Nationale Sorgcenters specialiserede kliniske erfaring om sorg og sorgreaktioner, udgav projektet i 2023 en træningsmanual.

Manualen giver nogle guidelines der skal hjælpe erfarne psykologer i deres møde med voksne efterladte, der oplevede at miste under coronapandemien, og derigennem forebygge komplicerede sorgreaktioner ved brug af effektive terapeutiske metoder.



European Grief Conference

European Grief Conference blev første gang afholdt i 2022 på foranledning af Det Nationale Sorgcenter, der også var vært for de tre dage lange conference, hvor 250 forskere og fagfolk fra 27 lande mødtes i København.

Europe Grief Conference 2024 finder sted i november 2024 i Dublin, hvor Irish Hospice Foundation er vært for tre dages faglig fordybelse.

European Grief Conference er et partnerskab mellem:

- Bereavement Network Europe
- Irish Hospice Foundation
- RCSI University of Medicine and Health Sciences
- Det Nationale Sorgcenter

I støttede os i 2023

Tusind tak til alle støtter og samarbejdspartnere

FONDE

/ Asta & Jul. P. Justesens
Fond
/ Borgervennens Sociale
Fond
/ Carl August og Jenny
Andersens Fond
/ Curt Stenders Mindefond
/ Det Arnstedtske Familiefond
/ Det Saxildske Familiefond
/ Ebbefos Fonden
/ Edith og Godtfred Kirk
Christiansens Fond
/ Egmontfonden
/ Elin og Erik Jensens Fond
/ Erik og Martha Scheibels
Legat
/ Furi Appel og Gunnar
/ Niskers Fond
/ Greta og Poul Kragh-
Heidemanns Fond
/ Gudbjörg og Ejnar Honorés
Fond
/ Guldberg Plan
/ Harboefonden
/ Helsefonden
/ I.F. Lemvig Müller's Fond
/ Ida og J. Rindoms Fond
/ Johan Schrøders Fond
/ K.G. Fonden
/ Lauritzen Fonden
/ Liljeborgfonden
/ Lund-Bugge Fonden
/ Mads Kokholms Fond
/ Nine United-fond
/ OAK Foundation Denmark
/ Ole Kirk's Fond
/ Orient's Fond
/ Osvald Christensens
Mindefond
/ Rosalie Petersens Fond
/ Ruth og Finn Riis-Hansens
Familiefond
/ SL fonden
/ Spar Nord Fonden

/ Sygeforsikring Danmarks
Sundhedsdonationer
/ TrygFonden
/ Velfærds- og
forskningsfonden
/ William & Hugo Evers fond
/ Østifterne

OFFENTLIGE INSTITUTIONER

/ Frederiksberg Kommune
/ Helsingør Kommune
/ Københavns Kommune
/ Region Hovedstaden
/ Socialstyrelsen
/ Sundhedsstyrelsen
/ Vejle Kommune
/ Aarhus Kommune

VIRKSOMHEDER OG FORENINGER

/ Azets 4 Kids
/ BDO Statsautoriseret
revisionsaktieselskab
/ Beck Pack Systems
/ Beierholm, Statsautoriseret
Revisionspartnerselskab
/ Benny Johansen & Sønner
/ Beumer Group / Blue
Chimney
/ Bowlingklubben Team
Aarhus
/ Brdr. Hansen VVS
/ Bøgh & Helstrup
/ Børn og forældre ved
Nordskovens Friskole
/ Cykelglæden /
Dacapo Optik 8800
/ Danepork
/ Danish Crown
/ De Forenede
Dampvaskerier
/ Det Faglige Hus
/ DGI Midt- og Vestsjælland
/ Dukasku-Ungbo

/ E. Kallesøe Autoriseret
/ El-installationsfirma
/ Ecoteck
/ Elektro Gruppen
/ Embacollage
/ Finn's Autoværksted
/ Firstline IT
/ Fjernvarme Fyn Service
/ Fondation Juchum
/ Foreningen Aalborg
Karneval / Forsstrøm
/ Frede Andersen & Søn
/ Fri Fugl
/ Garant Herlev
/ Gardinkonsulenten
/ Glarmester Nielson
/ Græse Kirke
/ Heibing Stilladser
/ Hera El & Instrumentservice
/ Hetag Tagdækning Nord
/ HHT Menighedsråd
/ Himmelstrupevents
/ Hwam / Ibsens Haveservice
/ IT Relation
/ ITM8 Holding
/ Jeka Fish
/ Jette Michaelsen
/ K. Juby Smith's Legat
/ Kabco Food / Karo Consult
/ Klim Sparekasse
/ Lb-Invest
/ Leverandørselskabet
Danish Crown
/ Loge 77 Pax Eterna
/ Logen Clementia
/ Lotus Heating Systems
/ Løgumkloster Lys
/ Mad & Kultur
/ Malerfirmaet Barendorff
/ Malerfirmaet Ole V. Hansen
/ Mentor IT
/ Mico-Elektrikeren
/ Miljø & Pejsecenter
/ MK Vejrup / MN Totalservice
/ Multivac

/ Nordfyns Bank
/ Nordjysk Kunstforlag
/ Ny Vejle Caravan
/ Nyt Syn Wichmann Optik
Svendborg
/ Odense Renovation
/ Ole Holm Transport
/ Paula og Axel Nissens
Legat
/ PTI Europa
/ Pædagogisk
Kompetencecenter
/ R & A Enterprise
/ Rains
/ SEC Datacom
/ SMT Data
/ Sol og Strand
Feriehusudlejning
/ Sotea
/ Spar Bredebro
/ Spar Gørding
/ Spar Nord Bank
/ Sparekassen Danmark
/ Stark Danmark
/ Stiftelsen Løvstrupgård
/ Stottinggaard
/ Strand- & Badehotel
Marienlyst
/ Stubbs Gastronomi
/ System Cleaners
/ Søgade Begravelse
/ Toftlund Cykel Motion Team
Midt & Sydjylland
/ Tune Skadeservice
/ Tvilling VVS
/ Tvis Køkkener Slagelse
/ Tømrermester Jørgen
Frandsens Eftf.
/ Vento Nordic
/ Victor DK
/ Villadsen Agentur
/ Wamatech
/ Wexøe

Kontakt

70 266 766
info@sorgcenter.dk
www.sorgcenter.dk

Følg os:

Facebook.com/detnationale-
sorgcenter
Linkedin.com/detnationale-
sorgcenter
Instagram.com/bornungesorg
X.com/sorgcenter

Vores afdelinger

Amagerbrogade 150
2300 København S

Flegborg 6
7100 Vejle

Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Dronningensgade 23
5000 Odense C

Bestyrelse

Jens Kristian Gøtrik,
Bestyrelsesformand

Charlotte Højholt
Leo Larsen
Anders Lyng Madsen
Pia Laub
Brita Løvendahl

CVR-nr.: 25 30 08 23

• Det
Nationale
Sorgcenter

Behandlings-Videns- og Kompetencecenter

Protektor
H.K.H. Kronprinsesse Mary