



ÅRSMAGASIN | 2024

 Det
Nationale
Sorgcenter

Protektor | H.M. Dronning Mary

Sorg må ikke ødelægge livet

VI BEHANDLER

I Det Nationale Sorgcenter tilbyder vi gratis psykologhjælp til familier, børn, unge og ældre, som er ramt af sygdom i familien eller som har mistet et familiemedlem. Vi forebygger og behandler komplicerede sorgreaktioner, så mennesker ikke risikerer at få deres liv ødelagt af sorg.

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

I Videns- og kompetencecenteret indsamler, producerer og formidler vi viden om sorg i forbindelse med sygdom og død. Vi omsætter national og international forskning til brugbar viden for dem, der møder og arbejder med mennesker i sorg, og dermed kan tilbyde dem en bedre hjælp.

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.

På Sorglinjen kan du ringe og skrive med frivillige hver dag mellem 17-21 helt anonymt.

Foto for- og bagside: Fotograf Valdemar Bolding

FRIVILLIGE

2.853

sogramte fik i 2024 hjælp af frivillige på Sorglinjen, på Caféaftener og i samtalegrupper

PSYKOLOGHJÆLP

1.140

forældre, børn, unge og ældre fik psykologhjælp i 2024

UDDANNELSE

2.500

fagprofessionelle fik i 2024 ny viden hos Det Nationale Sorgcenter

Sorg rammer alle – børn, unge, familier, voksne og ældre

Det Nationale Sorgcenter har i mere end to årtier arbejdet for at støtte alle, der oplever livsomvæltende tab, og vores indsats er vokset betydeligt siden etableringen i år 2000. Dengang var tilbuddet i Børn, Unge & Sorg primært grupper til børn og unge, der havde mistet en forælder eller søskende, eller hvor forældre eller søskende var alvorligt fysisk syge. I dag omfatter vores tilbud hele familien, og vi favner pårørende og efterladte i mange aldre.

I dag både forebygger og behandler vi komplicerede sorgreaktioner, herunder ventesorger hos pårørende. Med støtte fra blandt andet Liljeborgfonden og Sygeforsikringen "danmark" har vi gennem de senere år udvidet vores hjælp, så vores tilbud er til hele familien, når sygdom eller død rammer forældre eller børn.

Her i magasinet kan du læse om far Allan, som er uhelbredeligt syg, og hvordan familiesamtalerne med hans hustru og deres tre drenge har gjort en afgørende forskel. Når en forælder – eller et barn – bliver alvorligt fysisk syg, rammer det hele familien. Derfor giver det rigtig god mening at støtte familier i at mestre deres nye virkelighed samtidig med, at samhørigheden i familien styrkes.

Siden 2019 har sorgcentret også ydet støtte til ældre over 65 år, der har mistet en ægtefælle eller partner, til at håndtere komplicerede sorgreaktioner – nu med støtte fra Social- og Boligstyrelsen.

2024 blev endnu et vigtigt år i vores udvikling, da vi indgik et tæt samarbejde med foreningen Mistet Barn, en organisation dedikeret til at hjælpe forældre, som har mistet et barn. Med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond er det nu muligt at tilbyde en mere systematisk og målrettet indsats for denne gruppe af forældre.

Sorgens omfang og betydningen af støtte

Vores Videns- og kompetencecenter, som blev udpeget af Sundhedsstyrelsen i 2016, opdaterer løbende viden om sorgens omfang og karakter i Danmark. Nye tal viser sorgens alvor:

- 1,9 millioner danskere har mistet en forælder, en søskende, en ægtefælle eller et barn.
- Op til 34.500 personer udviklede i 2023 komplicerede sorgreaktioner, der kræver specialiseret sorgterapi.

Dette er en påmindelse om, hvordan sorg påvirker samfundet, og hvor vigtigt det er, at der findes tilbud til både pårørende og efterladte.

H.M. Dronning Mary

Vi er dybt taknemmelige for, at H.M. Dronning Mary har valgt at fortsætte som protektor for Det Nationale Sorgcenter. Siden 2013 har hun støttet os i dette virke, og selv efter tronskiftet, hvor alle protektioner blev sat på pause, har Dronningen valgt at bekræfte sit engagement. Hendes indsigt og forståelse for vores arbejde har altid været betydelig, og vi er meget glade for hendes fortsatte støtte og dedikation.

2025

I 2025 kan vi se frem til at fejre vores 25-års jubilæum. Det bliver en vigtig milepæl, hvor vi både kan se tilbage og reflektere over de mange mennesker, vi har støttet, når livet har været sværest. Vi er stolte af den viden og indsigt, vi har opbygget i sorgens væsen og konsekvenser – og vi ser frem til at udvide vores hjælp til endnu flere danskere ramt af sorg.

Vi vil sætte et særligt fokus på ventesorger hos rigtig mange pårørende. Og vi vil arbejde benhårdt for, at mennesker med komplicerede sorgreaktioner kan få specialiseret sorgterapi, uanset hvor de bor i landet. Vi forventer f.eks. i 2025 at etablere et nyt sorgcenter i Aalborg.

MED VENLIG HILSEN

Preben Engelbrekt

PREBEN ENGELBREKT /
Direktør og stifter / Det Nationale Sorgcenter

Frivillige: En uvurderlig del af vores arbejde

Frivillige er en uvurderlig del af Det Nationale Sorgcenters arbejde. Med deres indsats skaber de over 75 frivillige i Det Nationale Sorgcenter trygge fællesskaber og tilbyder støtte til mennesker i sorg. Det er deres dedikation og omsorg, der gør det muligt at nå ud til så mange og tilbyde håb i en svær tid.

Vores frivillige gør en forskel for sorgramte på Sorglinjen, i samtalegrupper og til caféaftener over hele landet. I 2024 har vi oplevet en tilgang af nye frivillige i både Vejle og København, hvor blandt andet vores nye ældrecaféer og caféaftener nu har rekord mange deltagere. Faktisk har der været mere end dobbelt så mange sorgramte med til vores caféaftener i år som

EN BRUGER SIGER

”

Jeg oplevede en forståelse og støtte, som jeg aldrig har mødt før."

sidste år – og vi har flere gange måttet sætte venteliste på caféaftenerne for at kunne bevare og beskytte det intime og støttende rum, caféaftenen tilbyder sorgramte.

De frivillige på Sorglinjen tilbyder en unik spejling af sorgramte, fordi de alle selv har oplevet at miste og derfor kan sætte sig i de sorgramtes sted, der ringer eller skriver ind, når sorgens bølger rammer hårdst. De frivillige sidder klar hele året fra kl. 17-21 og tilbyder trøst og støtte til tusindvis af danskere hvert år.



Bestyrelsen i Det Nationale Sorgcenter:
Jannik Zeuthen (tv), Pia Laub,
Mads Koch Hansen, Brita Løvendal,
Charlotte Højholt, Jens Søndergaard (th).

Ny formand og nye i bestyrelsen

Det er en særdeles erfaren og afholdt leder inden for sundhedsvæsenet, Mads Koch Hansen, der i 2024 tiltrådte som formand for Det Nationale Sorgcenter.

Mads Koch Hansen har både lægelig klinisk erfaring og stor ledelserfaring på sundhedsområdet. Han har set, hvordan børn og unge – trods gode anbefalinger fra myndighederne – ofte bliver overset af

læger og sygeplejersker, fordi personalet ikke har de nødvendige kompetencer eller kendskab til anbefalingerne om støtte til sorgramte.

Mads Koch Hansen håber, at han som bestyrelsesformand kan være med til at sætte større fokus på de udfordringer, sundhedsvæsenet møder i arbejdet med de mange sorgramte.

Mads Koch Hansen afløser Jens Kristian Gøtrik, som har været formand for Det Nationale Sorgcenter gennem 15 år. Også Jens Søndergaard og Jannik Zeuthen trådte ind i bestyrelsen i 2024.

Jens Søndergaard er professor og speciallæge i klinisk farmakologi og almen medicin og leder af den samlede forskningsenhed for Almen Praksis på Syddansk Universitet (SDU).

Jannik Zeuthen er chef for politik og partnerskaber i Health Tech Hub Copenhagen og har lang erfaring og stor indsigt i civilsamfundsorganisationer.

Ud af bestyrelsen trådte Leo Larsen og Anders Lynge Madsen.

Frivilligarbejde som en del af sorgprocessen

”

Jeg tror aldrig, at sorgen forsvinder," siger Michael. "Men jeg tror på, at vi kan lære at leve med den. For mig har det frivillige arbejde i Det Nationale Sorgcenter været en vigtig del af at finde mening i det, der er sket."

Michael mistede sin datter Sofia i 2021, og kort tid efter valgte han at blive frivillig. For ham var det både en måde at hjælpe andre på og en vej til at bearbejde sin egen sorg.

” Det giver mig mulighed for at bruge min egen historie til noget positivt,” forklarer han. “Jeg har haft mange samtaler med andre, der har mistet, og det er stærkt at opleve, hvordan vi kan hjælpe hinanden ved at dele vores erfaringer.”

Som frivillig i Det Nationale Sorgcenter er Michael blandt andet med til at arrangere caféaftener for mennesker i sorg. Han beskriver arbejdet som både meningsfuldt og givende:

” Når man ser, at det, man gør, gør en forskel for andre, giver det en helt særlig følelse. Det er ikke bare noget, man gør for dem – det giver også en selv noget tilbage.”

Michael fremhæver også det stærke fællesskab blandt de frivillige.

” Vi har alle sammen vores egen historie, og det skaber et unikt bånd mellem os. Vi støtter hinanden, både i arbejdet og i de svære dage, hvor sorgen fylder ekstra meget.”



DE FRIVILLIGE

90% af de frivillige...

...er glade for deres engagement hos os, og at 89 % oplever i høj grad at gøre en forskel.

Årets kampagner

Sorg på den offentlige dagsorden. Der er brug for at fastholde og styrke opmærksomheden på de store udfordringer sorg giver danskerne. Derfor kørte Det Nationale Sorgcenter også i 2024 målrettede kampagner, som satte spotlight på udfordringerne og gav bud på løsninger.

‘Tal om det’ –

Når vi deler sorgen, er vi der for hinanden.

Tre ud af fire danskere finder det svært at tale om sorg, viser en undersøgelse foretaget for Det Nationale Sorgcenter. Det samme hører vi ofte fra mennesker i sorg. De oplever sorg som et tabu – et emne, som mange helst undgår at tale om.

Derfor satte vi den landsdækkende kampagne, ‘Tal om det’, i søen. Fra foråret 2024 og året ud kunne man se plakater på gaderne med Louise, Helle, Frederik og Amalie – mennesker, der alle har oplevet sorgens dybde og valgt at dele deres fortælling for at inspirere os andre til at gøre det samme. Samtidig lancerede vi vores nye digitale Sorgguide, hvor man kan finde hjælp, vejledning og gode råd, uanset om man selv er sorgramt eller kender en, der er det. Vi tilbød også mulighed for at kontakte Sorglinjen.

Kampagnen kørte også på flere sociale medie platforme og bannerannoncer. Flere redaktionelle medier som DR og TV 2 tog også kampagnen op, hvilket betyder, at den anslås til at komme ud til over 2 mio. mennesker.

‘TAL OM DET’

Louise mistede sin lillesøster til kræft i en ung alder. Hun fortæller ærligt om de svære tanker og følelser, som hun i første omgang følte sig alene med. Gennem Sorgcenterets samtale-grupper fandt hun en gruppe, der forstod hende og gjorde det muligt at spejle sig i andres erfaringer. Louises historie viser, hvordan fællesskaber kan afhjælpe den følelse af isolation, som mange sorgramte oplever.



‘Sorgen kommer i bølger’ – Ingen skal stå alene i sorgen

Det Nationale Sorgcenter er til for alle. Det er vores opgave at hjælpe mennesker i sorg. I løbet af året har vi rakt ud til mange grupper, men kampagnen ‘sorgen kommer i bølger’ har vi særskilt henvendt os til familier, ældre og pårørende til misbrugere af alkohol og stoffer.

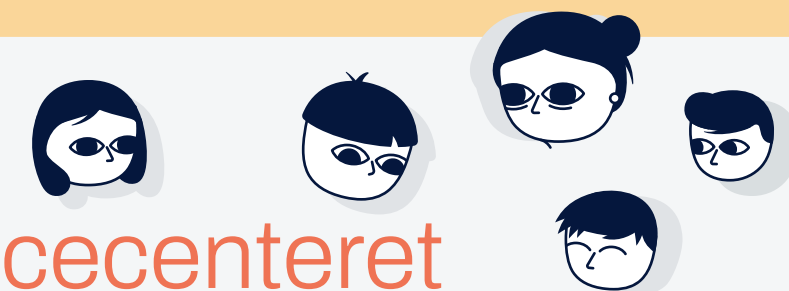
Kampagnen er forankret i videomateriale, der beskriver sorgen, som en vedblivende og tilbagevendende følelse - nærmest som bølger i havet, der slår mod kysten. Uanset hvordan den rammer, er ingen oplevelse for stor eller lille til at blive hørt.

I 2024 har ‘Sorgen kommer i bølger’ været vores første store kampagneindsats. Gennem tv-reklamer, radiospotter og online annoncer har vi forsøgt at nå de mange mennesker, som bærer på sorg – uanset om de er børn, unge, voksne eller ældre. Kampagnen har haft ét klart budskab: Der er hjælp at hente, og ingen skal stå alene, når bølgerne af sorg skyller ind.

Kampagnen er nået ud til 3,5 millioner.



Viden- og kompetencecenteret



I Videns- og kompetencecenteret indsamler, producerer og formidler vi viden om sorg i forbindelse med sygdom og død. Vi omsætter national og international forskning til brugbar viden for dem, der møder og arbejder med mennesker i sorg. Gennem vores egen praksis og samarbejde med kommuner og regioner har vi tæt kontakt med fagprofessionelle inden for sundheds- og socialområdet. Det sikrer, at den viden, vi udvikler og formidler, er relevant, og -når ud til mange pårørende og efterladte.

Vi tilbyder kurser, undervisning og oplæg til mange forskellige faggrupper. I 2024 har vi formidlet ny viden til mere end 2500 fagpersoner.

Sorgrådgiveruddannelsen

Siden 2017 har vi udbudt Sorgrådgiveruddannelsen i samarbejde med Københavns Professionshøjskole og Professionshøjskolen UCN i Aalborg. Flere og flere søger ind på uddannelsen. I 2024 har 33 fagpersoner gennemført hele uddannelsen og fået nye kompetencer til deres arbejde.

Kurser i ældre og sorg

Ansatte på ældreområdet spiller en vigtig rolle i at hjælpe ældre i sorg. Derfor tilbyder Det Nationale Sorgcenter kurser, der er skræddersyet til dette felt. Kurserne giver deltagerne bedre kompetencer til at støtte ældre i sorg, øge deres livskvalitet og identificere dem, der har behov for yderligere hjælp.



Det er afgørende, at offentligt ansatte har gode kompetencer i mødet med ældre i sorg. Hvis vi skal lykkes med den opgave, vi har med de ældre borgere og forebyggelse af kompliceret sorg, er vi nødt til at være fagligt velfunderede.” siger Dorte Bladt, sundhedskonsulent i Vejle Kommune. Hun har været en del af udviklingen af kurserne om ældre og sorg.

Webinarer til familier med alvorlig sygdom

Når en forælder bliver syg, påvirker det hele familien. Hos Det Nationale Sorgcenter har vi mange års erfaring med at hjælpe familier i denne situation. Vi ved, at usikkerhed om, hvordan man taler med børn om sygdom, kan være med til at gøre det endnu mere sværere for børnene at håndtere. For at hjælpe familier har vi sammen med Human Rise udviklet

seks webinarer, som ligger frit tilgængelige på vores hjemmeside. Webinarerne guider forældre i, hvordan de kan:

- Forstå børns reaktioner
- Tale med børn om sygdommen
- Inddrage andre voksne i støtten
- Støtte sig selv i en svær tid

Et sammenhængende sorgberedskab

Det Nationale Sorgcenter arbejder målrettet med at skabe et sammenhængende og behovsbaseret sorgberedskab i hele landet. Målet er, at sundheds- og socialfaglige medarbejdere kan støtte borgere i sorg og forebygge komplicerede sorgreaktioner. I 2024 afholdt vi webinarer for over 400 medarbejdere i jobcentre og A-kasser. Projektet er støttet af Sundhedsstyrelsen.

FAKTA OM SORG I DANMARK

Det Nationale Sorgcenter indsamler og deler viden om sorg i Danmark, så det kan komme andre til gavn. Vi har foretaget et omfattende registertræk gennem Danmarks Statistik. De nye tal viser blandt andet:

- I 2023 døde 58.384 personer i Danmark. Hvert dødsfald efterlader mindst fire sørgende, hvilket betyder, at over 230.000 danskere årligt sørger over tabet af en nærtstående.
- Antallet af pårørende til alvorlig syge er stigende. I 2020 var det 490.000 personer, og i 2022 var tallet steget til 577.900.

Se også: [www. https://sorgcenter.dk/fakta/](https://sorgcenter.dk/fakta/)



Jeg sender et hjertetegn til dig i himmelen, når jeg scorer

8-årige Bertram ved, at snart er hans far ikke mere ved ham. Derfor forbereder han og familien sig på, at hans kræftsyge far på 53 år skal dø. Det er en hård virkelighed for alle i familien. De har dog fundet styrke i at tale meget åbent om sygdom og død i Børn, Unge & Sorg en del af Det Nationale Sorgcenter, som Sygeforsikringen 'danmark' støtter.

Alt så ellers lyst ud. Far, mor og de tre drenge levede et trygt og godt liv på Østerbro i København. Livet fungerede med far som leder på en daginstitution, mor som jordmoder, og de tre drenge Bertram, Julius og Villads, hvor skole og især fodbold i B1903 fyldte meget.

Men i dag er livets regnskab gjort op. De sidste oplevelsesrejser er taget. Talerne til drengenes konfirmation er skrevet og nære medlemmer af familien har givet løfte om at træde til. Talerne kommer faderen, Allan, dog ikke selv til at holde.

” Vi skal jo alle dø på et tidspunkt. Forskellen for mig er, at jeg ved, at det er tæt på, fortæller Allan med en næsten uvirkelig ro i stemmen.

For lægerne har fjernet håbet om helbredelse af den tarmkræft, som har plaget ham i flere år. Efter mere end 50 kemoterapibehandlinger, et utal af operationer og uoverskueligt mange bekymringer er der kun lindrende medicin tilbage. Kræften kan ikke længere stoppes, og udsigten til det sidste farvel er blevet meget nærværende.

” Det har været rigtig forfærdeligt at komme igennem. Helt ubeskriveligt. Jeg har naturligvis grædt rigtig meget. Drengene kunne jo fornemme alvoren fra begyndelsen, og de spurgte til, om jeg kunne dø af det. Og så var jeg jo nødt til at tale sandt og give det hårde svar, fortæller han.

Taler om døden

Åbenhed og ærlighed om døden har været gennemgående for Allan. For han har oplevet, hvordan det løsner og lindrer at sætte ord på det svære. Og da familien gik i terapi hos Børn, Unge & Sorg kunne han mærke, hvordan det påvirkede familien.

” Det har betydet rigtig meget, at vi har været samlet, og vi alle har sat ord på, hvad vi føler. Det har givet os nogle gode værktøjer til at forstå hinanden og den måde, vi er sammen på. Det har været en kæmpe hjælp, siger han.



Allans ældste dreng, Villads på 14 år, holdt sine bekymringer for sig selv i begyndelsen af faderens sygdomsforløb. Dem ønskede han ikke at dele med de andre. Både af hensyn til sig selv, men også fordi han ikke ville belaste de andre i familien. Men det betød, at tanker og følelser hobede sig op i ham og gjorde alting endnu sværere.

” Jeg fik ofte voldsom hovedpine og kunne slet ikke koncentrere mig om noget som helst. I skolen kunne jeg ikke

følge med. For tanker om min far fyldte mig helt op. Det gik op for mig, at mine to brødre, Bertram og Julius, også gik alene med deres følelser, da vi sad sammen i familierapien. Vi gik alle med vores tanker hver især

Åbenhed og ærlighed om døden har været gennemgående for Allan. For han har oplevet, hvordan det løsner og lindrer at sætte ord på det svære.

og troede, vi var de eneste, som havde det svært. Men nu ved jeg, at de andre også er ramt, og vi er derfor blevet meget bedre til at fortælle, hvad vi tænker, og hvordan vi har det. Det har givet meget mere ro på, fortæller han.

Bedre rustet

Den ro har han nu, har hankunne omsætte til at være mere nærværende i det daglige – det gælder både skolegang og fodbold. Sorgen er der stadig i Villads, men den har fundet en langt mindre urolig plads i ham.

” I dag kan jeg godt tale om min far i skolen og med mine kammerater. Min skolegang er langt mere normal i dag. Sådan er det også med fodbold. Det er rart, fortæller han.

Villads far har også bemærket, hvordan nærværet og samtalen om sygdom og død har påvirket hans børn positivt i den svære situation.

” Jeg kan tydeligt mærke, at familiesamtalerne i terapien har vækket børnenes omsorg og empati og gjort dem stærkere på det område. Og det er jeg både glad og stolt over, fortæller Allan.

Hans store bekymring har netop været, at børnene skulle blive så hårdt påvirket af hans død, at det ville præge dem på en ødelæggende måde senere i livet.

” Jeg har tænkt meget over, at min død måske kunne betyde, at de for eksempel senere i livet fik angst eller lignende. Men sådan som vi har det nu og i takt med, at vi alle er blevet inddraget og taler åbent om min sygdom, så daler den bekymring. Vi er alle i familien i dag bedre rustet til det, som skal ske, fortæller han.

For Allan har de mange samtaler i familierapien givet ham og familien en ny ro i forhold til at forlige sig med sygdommen og dens ubarmhjertige konsekvens, der betyder, at Allan en dag må tage endelig afsked med familien. Terapien har blandt andet hjulpet drengene til at give sig selv lov til at være drenge med en barndom, hvor der ud over sorg også er plads til glæden i livet. Til at kunne spille fodbold og være sammen med venner, trods alvoren og Allans sygdom. Det gør Allan stolt langt ind i sit faderherte og giver en ro i forhold til fremtiden.

BØRN, UNGE & SORG

Når en forælder bliver ramt af alvorlig sygdom, bliver hele familien ramt. Børn, Unge & Sorg, som er en del af Det Nationale Sorgcenter, tilbyder psykologsamtaler til familier med børn (6-19 år), hvor den ene forælder er livstruende eller kronisk, fysisk syg. Projektet er støttet af Sygeforsikring 'danmark'.

Samtalerne tilpasses altid børnenes alder ved, at der er en vekselvirkning mellem lette og svære emner, hvor der indgår elementer af leg og kreativitet. Her bliver der lagt vægt på familiens samtaler om sygdommen og dens konsekvenser, men også at de positive og rare aktiviteter stadig får plads i familiens hverdag. På den måde lærer familien at mestre den nye virkelighed, samtidig med at samhørigheden i familien styrkes.

Ventesorg på dagsordenen

Antallet af danskere, som lever som pårørende til mennesker med kroniske og livstruende sygdomme, er stigende. I Danmark estimeres det, at omkring 1,2 millioner mennesker lever som pårørende.

Med bedre behandlingsmuligheder lever flere længere med alvorlige sygdomme, hvilket på den ene side giver pårørende mere tid sammen med deres kære, men samtidig udsætter dem for en belastning, der påvirker deres trivsel og mentale sundhed.

I 2024 har Det Nationale Sorgcenter sat ventesorg på dagsordenen, så vi får større opmærksomhed og hjælp til dem, der bliver ramt.

SORGKONFERENCE: NÅR SYGDOM RAMMER FAMILIEN

Det Nationale Sorgcenter samlede fagprofessionelle fra kommuner, regioner og almen praksis for at drøfte ventesorg, og hvordan vi bedst kan hjælpe. For mange pårørende resulterer sygdommen i familien i mentale og fysiske belastninger som angst, depression, og ventesorg. Formålet med konferencen var at skabe en større forståelse for pårørendes behov og give fagprofessionelle bedre forudsætninger for at hjælpe borgere i ventesorg.

FOLKEMØDE JUNI 2024: EN SAMTALE OM VENTESORG

På årets folkemøde satte vi fokus på ventesorg gennem en samtale mellem skuespiller og forfatter Kristian Ibler, læge Eva Noes og vores direktør, Preben Engelbrekt. Kristian delte sin historie om at leve med ventesorg, efter hans kone Ida blev alvorligt syg med kræft. Samtalen gav et indblik i de følelsesmæssige udfordringer og den stress, der følger med ventesorg, og som ofte overses i samfundet.

PÅ CHRISTIANSBORG: FORETRÆDE OG FORESPØRGSSELSDEBAT

Det Nationale Sorgcenter har sammen med Bedre Psykiatri og Danske Patienter været til foretræde for Sundhedsudvalget. Formålet var at skabe opmærksomhed om børn og unge, der er pårørende til alvorligt syge familiemedlemmer og opfordre til lovgivning på området for at sikre bedre opsporing og hjælp. Ugen efter var der forespørgselsdebater på Christiansborg. Foretræde og forespørgselsdebater førte til en vedtagelsestekst til Folketinget om "at iværksætte og gennemføre en analyse af perspektiverne ved at implementere ny lovgivning på området inspireret af lovgivningen i Norge". Desværre var der ikke opbakning til forslaget fra regeringen på daværende tidspunkt, men vi kæmper ufortrødent videre.

KRONIK I POLITIKEN 13. JULI: "VENTESORG MÅ IKKE BLIVE OVERSET"

I Politiken satte direktør Preben Engelbrekt og seniorforsker Annemarie Dencker ord på ventesorgens kompleksitet og behovet for politisk handling. Med udgangspunkt i det stigende antal kroniske sygdomstilfælde i Danmark understregede de, hvordan ventesorg påvirker både pårørendes trivsel og samfundet. Kronikken præsenterede konkrete forslag til, hvordan både samfund og netværk kan støtte pårørende, så de bedre kan håndtere de udfordringer, ventesorgen medfører.



Team Børn, Unge & Sorg

2024 var året, hvor vi fik konsolideret Team BU&S, så det i 2025 står stærkt! Vores dedikerede velgørenhedscykelhold har atter i år trådt i pedalerne for at samle penge ind til Børn, Unge & Sorg.

Team BU&S er et stort cykelfælleskab med hold fordelt over hele landet. Der er organiseret med et hold, som træner med henblik på at gennemføre en større tur i udlandet, mens det andet hold udelukkende gennemfører ture inden for landets grænser.

Der blev gennem foråret og sommeren trænet på alle de regionale hold til at kunne gennemføre to mindeværdige ture – Europaholdet tog på en udfordrende tur rundt i bjergene fra Frankrig til Belgien, mens Danmarksholdet tog på en smuk rundtur i Danmark.

Begge ture blev gennemført med højt humør, masser af fællesskab og en fælles mission om at støtte børn og unge, der lever med sorg eller sygdom i familien. Takket være vores ryttere, sponsorer og alle, der har støttet os, har Team Børn, Unge & Sorg bidraget til, at færre mennesker får livet ødelagt af sorg.

I 2025 tager Europaholdet på en fantastisk tur til Italien, hvor ikoniske stigninger i Lombardiet skal afprøves, inden målet bliver nået i Milano.

Danmarksholdet tager på en unik tur i den Midtjyske højderyg med udgangspunkt i Pejsegården i Brædstrup, som byder på gode bakker og smukt landskab.

Se mere på www.team-bus.dk



Skoleløb

Tak til Trørødsbørns skole og deres fantastiske 900 elever, som samlede 162.000 kr. ind til Børn, Unge & Sorg, der er en del af Det Nationale Sorgcenter.

Det var en stor oplevelse at se, hvordan så mange børn og unge kæmpede dedikeret for at hjælpe andre.



Mistet Barn

Landsforeningen Mistet Barn og Det Nationale Sorgcenter indgik i 2024 et tæt samarbejde om at styrke indsatsen og hjælpen til forældre, der har mistet et barn.

At miste et barn er den største sorg, der kan overgå forældre. Sorgen er svær at bære, og den efterlader stærke følelser som magtesløshed, håbløshed, tomhed, sorg, savn og vrede, for blot at nævne nogle få.

I snart 40 år har Mistet Barn skabt støttetilbud og fællesskaber for forældre, der har mistet et barn, uanset barnets alder og dødsårsag. Det gøres blandt andet ved samtaler, cafémøder og sorggrupper for forældre

rundt om i landet. Sorggrupperne ledes af Mistet Barns frivillige, der alle selv har mistet et barn, men som nu er et sted i deres sorg, hvor de har det overskud, der skal

til for at dele egne erfaringer med det formål at skabe genkendelse og håb for andre forældre.

Ifølge sekretariatschef for Landsforeningen Mistet Barn, Julie Hildebrandt-Hæsum Bender, er der brug for, at sorggrupperne og lederne også får et mere solidt fagligt fundament at arbejde ud fra, når de skal hjælpe forældrene. Det faglige fundament findes i Det Nationale Sorgcenter, mener hun. Det glæder direktøren i Det Nationale Sorgcenter, Preben Engelbrekt, at organisationen nu kan bidrage til at sikre systematik og kvalitet i Mistet Barns tilbud, da forskningen peger

på, at netop målgruppen af forældre, der mister et barn, er blandt de efterladte, som er i størst risiko for at udvikle komplicerede sorgreaktioner.

Det er støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond på 6,4 millioner kroner, som har gjort det muligt for de to organisationer at styrke de frivilliges faglige fundament i arbejdet med forældrene samt tilbyder mere og systematisk hjælp til flere.

Det tætte samarbejde mellem Landsforeningen Mistet Barn og Det Nationale Sorgcenter betyder, at der sikres en helhedsorienteret og familiefokuseret tilgang. Dette indebærer, at paletten af støtte- og behandlingstilbud i højere grad samles og rettes mod hele familien.



Når børn møder sorg og skal sætte ord på døden



Børn taler også om døden. Børn, Unge & Sorg, en del af Det Nationale Sorgcenter, har i 2024 udviklet Knirkekufferten – et helt nyt redskab, der gør det lettere for dag-institutionernes personale at tale om sorg og tab i øjenhøjde med børnene. Kufferten er udviklet sammen med Knirke.com, og med generøs støtte fra Spar Nord Fonden og Lauritzen Fonden har det været muligt at uddele hele 1.100 gratis Knirkekufferter til daginstitutioner landet over.

Knirkekufferten kan nu også købes på sorgcenter.dk, så endnu flere børn og voksne får mulighed for at åbne for de svære samtaler i trygge rammer.

Knirkekufferten er spækket med nøje udvalgt materiale, der er udviklet til at støtte pædagoger i at tage fat om emner som død og sorg på en børnevenlig måde. Kuffertens hovedfigur, Knirke, er et lidt finurligt, men elskeligt væsen fra en børnebogsserie af Julie Døssing Frost, der er skabt i samarbejde med psykologer fra Det Nationale Sorgcenter. Med Knirke som samtalepartner får børnene mulighed for at udforske livets store spørgsmål gennem

fortællinger og dialog på deres eget konkrete og forståelige sprog.

Knirkekufferten er spækket med nøje udvalgt materiale, udviklet til at støtte pædagoger i at tage fat om emner som død og sorg på en børnevenlig måde.

Det Nationale Sorgcenter arbejder målrettet på at fjerne berøringsangsten ved at tale om død og sorg. Studier viser,

at børn, som tidligt lærer at sætte ord på sorg og tab, får lettere ved at håndtere de følelser, de møder senere i livet. Når børn får lov til at forstå og udtrykke deres oplevelser, bliver de bedre rustet til at skabe mening ud af det, de ser og hører, uden at bekymringerne vokser sig store.



TRE TIP TIL AT TAGE DEN SVÆRE SAMTALE MED BØRN

VÆR KONKRET:

Undgå for lange abstrakte forklaringer og ord som "gået bort" eller "sovet ind."

FORTÆL SANDHEDEN:

Tilpas sandheden til barnets alder.

FØLG OP:

Det er ikke sikkert, at barnet har fået endelig afklaring på sine spørgsmål.



Sammen om sorg i Grønland

I 2024 har Det Nationale Sorgcenter fortsat sit brede samarbejde med Grønlands Regering, frivillige og fagfolk for at hjælpe de mange sorgramte, der rammes af selvmord, andre pludselige dødsfald eller sygdom.

Som en del af en ny treårig aftale understøtter vi etableringen af Grønlands Nationale Terapi- og Rådgivningscenter med specialiseret sorgterapi til børn, unge og deres familier. Sammen med psykologer og terapeuter sikrer vi en samlet og sammenhængende indsats for sorgramte.

I samarbejde med Ilisimatusarfik, Grønlands Universitet, har vi tilpasset vores Sorgrådgiveruddannelse til grønlandske forhold. Uddannelsen giver fagfolk på tværs af sektorer værktøjer til at støtte sorgramte og identificere komplicerede sorgreaktioner.

Frivillige i "Aliasqatit – Sammen i Sorg" udvider sorgindsatsen med caféaftener, online støtte og fællesskaber. Med 18 dedikerede frivillige, der modigt deler deres egne erfaringer, er aktiviteterne nu forankret i både Nuuk og Qaqortoq, og sorgramte kan få lov at spejle sig i andres historier i et trygt og anerkendende rum.



EUROPEAN GRIEF CONFERENCE 2024

En global bevægelse for sorgramte



European Grief Conference (EGC) blev lanceret af Det Nationale Sorgcenter i 2022 i København som en ny sorgkonference. Konferencen blev fulgt op i 2024 med European Grief Conference i Dublin igen sammen med vores europæiske samarbejdspartnere.

Fra 27 til 34 repræsenterede lande er EGC blevet en europæisk bevægelse, som samler

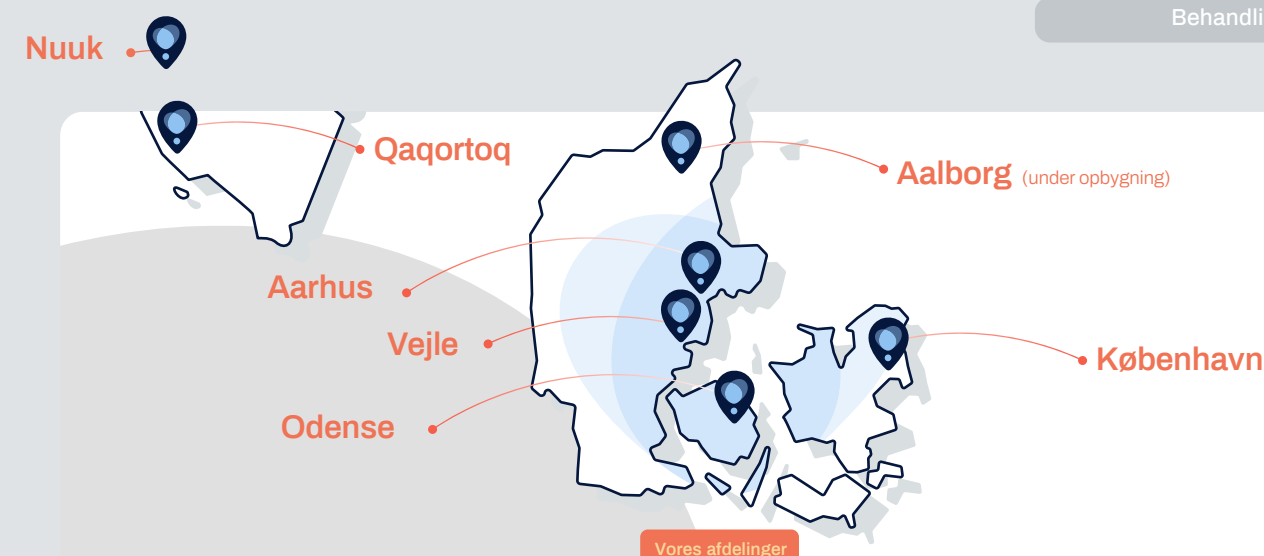
praktikere, forskere og undervisere, der arbejder for at sikre, at sorgramtes behov får høj prioritet. Konferencen bygger bro mellem forskning, praksis, uddannelse og politik på tværs af lande, så sorgramte ikke overses, overbehandles eller svigtes.

EGC er én af de første internationale konferencer, der udelukkende fokuserer på tab og sorg. Det Nationale

Sorgcenters forskere og klinikere bidrog med deres i alt 8 faglige oplæg en central rolle med faglige oplæg og posters, der dækkede alle niveauer af modellen.

Vi tog også ny viden med hjem fra verdens førende forskere og praktikere, som vi kan bruge til at styrke Danmarks indsats for, at sorg ikke ødelægger livet for dem, der rammes.

Samarbejdspartnere: Bereavement Network Europe, Irish Hospice Foundation og RCSI Royal College of Surgeons Ireland.



Vi er sammen om sorg med din familie

Hos Det Nationale Sorgcenter er vi sammen om sorg. Vi har behandling til børn og unge til og med 27 år og til ældre, der er 65 år og opefter. Vi inddrager ofte familien i vores behandling af børn op til 19 år. Hvis barnet er under 6 år, vil vi typisk tilbyde forældrene hjælp direkte, så de får redskaber til bedre at kunne støtte og hjælpe deres børn.

VORES TILBUD

EFTERLADTE BØRN OG FAMILIER

Vi tilbyder psykologisk rådgivning og behandling til børn og teenagere, hvor en forælder er død. Behandlingen tilpasses den enkelte familie og kan både være individuel, i et gruppeforløb eller som en familieorienteret indsats.

SØSKENDETILBUD

Vi har behandling til børn, teenagere og unge, som har mistet en søskende eller har en alvorlig syg søskende. Vi har både individuelle samtaler, familieorienterede indsatser og gruppetilbud.

EFTERLADTE UNGE

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

EFTERLADTE ÆLDRE

Vi har sorgbehandling til ældre over 65 år, som har mistet en samlever eller et barn. Vi har individuel terapi og gruppeforløb med andre ældre i samme situation.

LIVSTRUENDE ELLER KRONISK SYGDOM

Vi har indsatser til børn, teenagere og unge og deres familier, som har livstruende eller kronisk sygdom inde på livet. Behandlingen kan både være individuel, i et gruppeforløb med andre unge eller familieorienteret.

I støttede os i 2024

Tusind tak til alle støtter og samarbejdspartnere

FONDE

- / 17. juli Fonden

/ Albani Fonden

/ Aslaug og Carl Friis' Legat

/ Asta & Jul. P. Justesens Fond

/ Bjarne Saxhofs Fond

/ Borgervennen af 1788

/ Broderloge nr. 1

/ Bygmafonden

/ Børge Nielsen & Max Wonsylds Fond til Almen Velgørende Formål

/ Civilingeniør H.C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechgaards Fond

/ Dansk Sygeplejeråds Solidaritetsfond

/ Dansk Tennis Fond

/ Den A.P. Møllerske Støttefond

/ Den Danske Frimurerorden, Velfærdsdirektoriet

/ Det Arnstedske Familiefond

/ Direktør Curt Stenders Mindefond

/ Dorte Enid og Viggo Carstensens Almengørende Fond

/ Dronning Margrethe og Prins Henriks Fond

/ Ebbefos Fonden

/ Edel og Wilhem Daubenmerkls Almenvelgørende Fond

/ Ege Fonden - Vibeke og Mads Eg Damgaards Fond

/ Else og Knud Erik Byrials Familiefond

/ Enid Ingemanns Fond

/ Erik Birger Christensens Fond

/ Eva Merete Falck Crones Fond

/ Fabrikant Adolph Møller og hustru Antoinette Møllers Fond

/ Familien Hede Nielsens Fond

/ Fondation Jochum

/ Fonden af 17-12-1981

/ Fonden af 24. december 2008

/ Fonden Lenskjoldhus

/ Frederik og Emma Kragh's Mindelegat

/ Furi Appel og Gunnar Niskers Fond

/ Fællesskabspuljen, Middelfart Sparekasse

/ Gangstedfonden

/ Guldborg-Plan

/ Hannes Fond

/ Harboefonden

/ Helsefonden
- / Hoffmann og Husmans Fond

/ Honoré Fonden

/ Ida og J Rindoms Fond

/ Jascha Fonden

/ Jyske Banks Almennyttige Fond

/ K.G. Fonden

/ K. Juby Smith's legat

/ Kraks Fond

/ Lauritzen Fonden

/ Lemvig-Müller Fonden

/ Liljeborgfonden

/ Løvbjerg Fonden

/ Mads Kokholms Fond

/ Marie og M.B. Richters Fond (Richterfonden)

/ Max Fodgaard Fond

/ Nektarfonden

/ Nine United-Fond

/ OAK Foundation Denmark

/ Oda og Hans Svenningsens Fond

/ Ole Kirk's Fond

/ Olga og Esper Boels Fond

/ Ove R.P. Ipsens Fond

/ Richterfonden

/ Ryans Fond

/ Sagitta Charity Foundation

/ Skibsfører L. Bertram Larsen og hustru Paula Bertram

/ Larsens Legat

/ SL Fonden

/ Sonja og Hans Henrik With-Nielsen Fond

/ Spar Nord Fonden

/ Sportsgoodsfonden

/ Stiftelsen Løvstrupgaard

/ Sygeforsikringen danmarks Sundhedsdonationer

/ Toyota Fonden

/ Trelleborgfonden

/ TrygFonden

/ Tømmerhandler Johannes Fogh Fond

/ Tømrermester Hans-Jørgen Langhoff og hustru Grethe

/ Langhoffs Fond

/ Velfærds- og forskningsfonden for pædagoger

/ Øllingsøe Fonden

/ Aase og Ejnar Danielsens Fond

VIRKSOMHEDER OG FORENINGER

- / Accura Advokatpartnerselskab

/ AP Møbelpolstring

/ Bech-Bruun Advokatpartnerselskab

/ Benny Johansen og Sønner

/ Brdr. Hansen VVS ApS

/ Bøgh & Helstrup A/S

/ Børn og forældre ved Trørød Skolen

/ DGI Midt- og Vestsjælland

/ E. Kallesøe autoriseret el-installationsfirma A/S

/ Energi Fyn Handel

/ Frederik VI's Hotel

/ Garant Herlev ApS

/ GMP-Konsulenterne

/ HJ Hansen Recycling A/S

/ Jyske Bank

/ Konfirmander, Skt. Markus Sogn

/ Københavns Tagdækning ApS

/ Købmand Marianne Kørvell, REMA 100

/ Amager Strand

/ Middelfart Sparekasse - Fællesskabspuljen

/ Odd Fellow Logerne, Århus

/ P.O. Auto

/ Premiereselskabet for Plejemødre

/ Royal Unibrew

/ Salling Group (Bilka)

/ SEC DATACOM A/S

/ Skandinavisk Motor Co. A/S

/ Solteq

/ Søsterloge Nr. 15 Semper Arden

/ Tvilling VVS ApS

/ Tømrermester Jørgen Frandsens Eftf. A/S

/ Uldahls begravelse

/ Velliv Foreningen

/ XL-Byg Byggeland Herlev

/ Ørslev Rejser

OFFENTLIGE INSTITUTIONER

- / Grønlandske Landsting

/ Københavns Kommune

/ Miljø- og Ligestillingsministeriet

/ Social- og Boligstyrelsen

/ Sundhedsstyrelsen

/ Vejle Kommune

/ Aarhus Kommune



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

Mads Koch Hansen,
Bestyrelsesformand

Pia Laub
Charlotte Højholt
Brita Løvendal
Jens Søndergaard
Jannik Zeuthen

CVR-nr.: 25 30 08 23



 **Det
Nationale
Sorgcenter**

Behandlings-, Videns- og Kompetencecenter

Protektor
H.M. Dronning Mary