



UNGE SOM PÅRØRENDE

# Er din mor eller far alvorligt syg?

*Reaktioner og gode råd til dig,  
som har en syg forælder*

 **Det  
Nationale  
Sorgcenter**  
Børn, Unge & Sorg



*Har du brug for gode råd og vejledning, kan du finde det bagerst i hæftet*

## NÅR ALVORLIG SYGDOM RAMMER DINE ALLERNÆRMESTE

Reaktioner på alvorlig sygdom kan være en større eller mindre frygt og bekymring, en slags følelsesmæssig stress, der kan fylde i hele sygdomsforløbet. Der kan ses en anden optagethed af den, der er syg, og der kan være et savn efter den person, som vedkommende var, før han eller hun blev syg. Alvorlig sygdom kan påvirke ens måde at fungere på og det overskud, man har til at være sammen med andre mennesker.

Reaktionerne følger sygdommens op- og nedture. Når ens far eller mor er i et behandlingsforløb, der skrider planmæssigt frem reduceres den følelsesmæssige stress ofte. Hvis behandlingen ikke kan føre til helbredelse, kan man tale om at være i ventesorg. Det er den sorg, man kan opleve, mens man venter på at miste en, der er alvorligt syg eller døende.



## Almindelige reaktioner og udfordringer

Denne pjece er skrevet til dig, der er ung, og har en syg far eller mor. Den handler om måder at reagere på og gode råd til, hvad der kan hjælpe dig til at leve med din forælders sygdom på den bedst mulige måde.

Du vil formodentlig genkende nogle af de reaktioner, vi beskriver her, mens der er andre, du ikke kan se dig selv i.

Vi reagerer forskelligt, fordi vi er forskellige mennesker med forskellige sygdomshistorier.

Teksten i det følgende er illustreret med eksempler, som er hentet fra unge, der har en syg forælder.

### **"Det er svært at vide, hvordan jeg skal reagere"**

Når din far eller mor er blevet syg, kan du reagere med alt fra at blive ked af det, bekymret og bange til at reagere med vrede, en følelse af uretfærdighed og meningsløshed. Måske er det et miks af mange af de følelser.

Livet med sygdom og behandling kan godt være omskifteligt. Din mor eller far kan have gode dage og dårlige dage og behandlingen af

sygdommen kan gå op og ned. Det skal du løbende finde ud af at være i samtidig med, at du skal være i dit almindelige liv.

Nogle kan reagere med at være mindre hjemme, fordi det er svært at se deres mor eller far syg. Det kan være en måde at beskytte sig selv mod de følelser, det vækker. Andre kan reagere med at være mere hjemme, og dermed mindre i gang med livet udenfor familien. Det kan være af frygt for, at der skal ske noget med den syge forælder, mens man ikke er derhjemme.

### **"Er der mon en rigtig måde at reagere på?"**

Egentlig ikke. Men det gælder om at finde en balance mellem at være i livet med dine venner/kæreste, skole/uddannelse og i livet med din familie. Det kan kræve lidt sparring fra familie, venner eller andre at finde den balance.

### **"Min første tanke var, at det dør hun af"**

Kommer jeg til at miste min far? Kommer jeg til at miste min mor? Det spørgsmål er der mange, der stiller sig, når de hører, at deres forælder er ramt af en alvorlig sygdom.

Spørgsmålet kan komme lige efter du har fået af vide, at din far eller mor er blevet syg, og det kan dukke op i behandlingsforløbet. Måske har du hørt om andre, der er døde af den sygdom, din far eller mor har fået. Bare tanken om, at din far eller mor skal dø fra dig, er helt uudholdelig.

For nogle kan frygten komme, næsten uanset om dine forældre fortæller, at lægerne er optimistiske, og at der er god og effektiv behandling for sygdommen.

Den kan komme og gå og blive vækket, når du fx er vidne til din fars smerter på grund af hans sygdom, at din mor taber håret, eller at din far bliver ved med at være helt forandret efter en hjerneblødning. Frygten kan også dukke op, hvis en af dine forældre bliver virkelig ked af det. Er det værre end jeg troede?

***” Jeg sagde til min far, at jeg gerne ville være med til den næste lægesamtale, for jeg havde nogle spørgsmål, som jeg gerne ville spørge lægen om. Min far sagde, det var der da ingen grund til. Det gik jo godt, og jeg kunne bare spørge***

***ham. Det gjorde mig faktisk utryg og bange. Var der noget, jeg ikke skulle høre?”***

– 17-årig kvinde,  
med kræftsyg mor

### **”Den der uvished”**

Når din far eller mor fortæller, at de har fået en alvorlig sygdom, kan tanken dukke op: Hvad kommer der til at ske i fremtiden? Hvor alvorligt er det? Hvordan vil behandlingen virke? Hvordan kommer det til at gå? Spørgsmålene er ikke lige sådan at få svar på, og det kan godt være svært. Som regel kan vi mennesker godt være i uvished kortere tid ad gangen, men hvis uvisheden strækker sig over en meget lang periode, så kan det godt være belastende.

### **”Uvisheden nærer bekymring”**

Bekymring kan give anledning til forestillinger, der let kan udvikle sig til skrækscenarier, der ikke har hold i virkeligheden. Der er også en mere praktisk ting ved den uvished. Det kan være svært selv at planlægge noget. Tør du tage af sted på den planlagte udlandsrejse, eller er det bedst at blive hjemme? For hvad hvis din mor pludselig bliver meget dårlig? Kan jeg prioritere den fest, når min far står med hele ansvaret derhjemme? Du føler et behov for klare svar på



**”** Jeg er hele tiden bange  
for, der skal ske noget  
med min far

alle de spørgsmål der pludselig fylder, men disse klare svar findes ikke.

### **"Livet er blevet mere usikkert"**

Det kan godt skubbe til frygten for, hvad der ellers kan ske af alvorlige ting, når du får at vide, at din forælder har fået en alvorlig sygdom.

Det kan opleves som en påmindelse om, at livet kan være uforudsigeligt og skrøbeligt, og det kan være en konfrontation med, at sygdom ikke kun rammer de andre, men også din familie.

Kan min mor også blive syg? Kan andre, jeg kender også blive ramt af sygdom? Det kan også være, at du bliver mere opmærksom på, når andre er syge og måske har du alarmklokker, der ringer, selv ved mere banale sygdomme. Kan jeg selv blive ramt af den samme sygdom som min far?

Nogle gange kan man begynde at søge informationer om diverse sygdomme på nettet. Det er sjældent godt for ens frygt. Der er meget af det, vi læser om diverse sygdomme, som vi får til at passe på os selv og som aktiverer frygten.

Det kan være svært at forstå, at der jo

er en meget lille sandsynlighed for, at din anden forælder bliver syg eller du bliver syg, når din forælder rammes af sin sygdom. Frygt kan skygge for det fornuftige og rationelle.

*"Når min mor ringer, så når jeg tit at tænke: Er der noget galt? Sådan har det været, siden hun er blevet syg?"*

– 20-årig mand,  
Mor syg med brystkræft

### **"Mit humør svinger ret meget"**

Humøret kan svinge ret meget, når der er noget, der bekymrer eller gør én trist og bange. Det kender du måske godt i forvejen. Det ene øjeblik kan alt være godt, og det næste øjeblik kan det føles helt sort. Sådan kan det også være, hvis din far eller mor bliver syge. Måske kommer der flere af den slags svingende dage.

Det kan være ret ubehageligt at opleve at humøret svinger mere end det plejer, og du ikke selv kan styre dine følelser. Det kan også være forvirrende, for det er ikke altid let at finde den præcise grund til, at humøret vender.

Hvorfor er jeg pludselig i så dårligt

humør? Lige før gik det så godt. Er det, fordi min far er syg? Smitter den nedtrykte stemning i hjemmet mig? Er det, fordi min ven/veninde bare ignorerer mig? Er det skolen? Er jeg selv ved at blive deprimeret? Hvad er der galt med mig?

Du skal huske på, at der sagtens kan være flere grunde til at have det svært, men at du også har fået noget ekstra oven i, der kan gøre, at du har mange følelser, der kan komme og gå. Og det er ret umuligt at styre.

### **"Jeg hidser mig op over ingenting"**

Når man er presset, kan man hurtigere blive irriteret og fare op over småting. Måske er du en af dem, der har en kortere lunte eller er mere vred, end du plejer.

Det kan nogle gange betyde, at du bliver mere uvenner med andre omkring dig, eller at vreden inden i dig lettere bobler over. Hvorfor forstår mine venner mig ikke? Hvorfor er min far altid så irriterende? Hvorfor er det lige min familie, der bliver ramt af sygdom?

***"Jeg har allerede formået at ødelægge stemningen herhjemme 4 gange, og kl. er***

***kun 13:30. "Kan du ikke hjælpe med dit og dat." Men jeg har også et liv. Jeg kan godt se, at min mor ikke har det godt, men nogle gange føler jeg, at det kommer til at gå ud over mig. Så vil jeg hellere være på mit værelse."***

– 15-årig dreng,  
med kræftsyg mor

Vreden er ofte svær at håndtere. For hvem kan du rette den imod? Når vreden kommer ud som pludselige udbrud af irritation eller hidsighed, kan det godt give en følelse af skyld eller dårlig samvittighed, fordi du bagefter kan se, at du reagerede mere voldsomt, end du plejer.

### **"Jeg har fået mere dårlig samvittighed"**

Vrede kan give skyldfølelse, men den kan dukke op af mange forskellige grunde: Når du ikke synes, at du gør nok for dine forældre. Når du mærker dine forældres behov for, at du er mere hjemme, mens du selv har brug for at komme lidt ud med dine kammerater. Når du bliver optaget af dine egne ting og dit eget liv. Når du bliver irriteret på din far, der altid er træt, beklager sig eller ikke magter at overholde en aftale, I har lavet. Når du ikke orker at besøge ham/hende



på hospitalet hele tiden. Når du ikke har lyst til at tage hjem, fordi det er anderledes derhjemme og måske meget sygdomspræget. Når du ikke føler, at du kan overkomme mere, og derfor ønsker at situationen får en ende.

***” Jeg prøver at være der 100 procent, men det føles aldrig som nok.”***

– Mand på 23 år,  
far har følge efter hjerneblødning

#### **”Min familie er blevet forandret”**

Du bliver påvirket og hele jeres familie bliver påvirket, når din far eller mor får konstateret en alvorlig sygdom.

Det vækker følelser hos jer alle og sætte tanker i gang, der ikke har været der før.

I starten kan det nogle gange føles mere kaotisk, fordi det hele er så nyt, men ofte kommer der også en slags hverdag i gang igen. En anden slags familieliv med sygdom og behandling. Det er meget almindeligt, at man i den samme familie kan reagere meget forskelligt på sygdommen.

I kan have forskellige behov for at tale om sygdommen og have forskellige måder at forholde jer til sygdommen på. Det kan godt gøre et stort indtryk at se sine forældre reagere. Din mor

kan være mere ked af det, end hun plejer at være. Eller din far kan være mere bekymret og bange. Den slags reaktioner har du måske ikke set hos dine forældre før.

Samtidig kan sygdommen også præge den praktiske hverdag, uanset om du bor hjemme eller er flyttet hjemmefra. Det kan være, at din syge forælder ikke har de samme kræfter som tidligere. Det kan betyde flere pligter for nogle af jer andre. Det kan også betyde, at jeres planer må ændres eller i sidste øjeblik ikke bliver til noget. Måske får du eller føler et større ansvar for dine mindre søskende!

***” De sagde: Kom lige herind, vi har noget, vi gerne vil tale med dig om. Min far græd. Dét havde jeg lyst til at vende om. Min far græd: Fuck. Det var første gang, jeg havde set ham græde. Hvad var det, jeg skulle høre.”***

– Mand, 16 år,  
far syg af kræft i bugspytkirtlen

#### **”Jeg føler et enormt ansvar”**

Der kan komme en følelse af, at du skal løfte et større ansvar derhjemme og sørge for at være klar med praktisk

støtte og/eller mental støtte, når din far eller mor er blevet syg. Måske kan du næsten føle, at du selv er blevet forælder for den af dine forældre, der er syg. Det kan betyde, at du bruger mindre tid med dine venner og på fritidsaktiviteter. Det kan både være, fordi du ikke oplever, at der er tid til det, og fordi du ikke orker. For nogle unge kan det godt give en blandet følelse. Der kommer mere alvor ind i livet i modsætning til tidligere, hvor der var mere plads til det man havde lyst til.

*” Jeg prøver at være der så meget som muligt for min far. Han har ikke andre end mig, og han kan ikke klare sig uden hjælp. Der er mange, der siger, at det er en alt for stor opgave, men jeg synes bare, at det er svært ikke at hjælpe én, man elsker så højt.”*

– Kvinde på 22 år,  
far har sklerose

Hvis du er flyttet hjemmefra, kan du have det på samme måde. Det kan betyde hyppigere besøg hjem til den forælder, der er syg og nogle gange kan det føles som en belastning i en travl hverdag med arbejde og/eller studier, venner og fritidsaktiviteter. Så kan du føle, at alt må udskydes

til senere – til din mor er rask, eller til din far dør, hvis det handler om uhelbredelig sygdom.

Dit eget liv kan nogle gange føles som om, det er på ”stand by”.

### **”Jeg sørger for ikke at belaste mine forældre”**

For nogle kan der være en indskydelse til at passe ekstra på den forælder, der er blevet syg og nogle gange også den anden forælder. En måde at gøre det på er at holde egne tanker og følelser for sig selv. Måske kan du tænke: De har jo rigelig at bekymre sig om. Jeg skal ikke være en yderligere belastning for dem, oven i det, de allerede slås med. Måske kan jeg ovenikøbet påvirke, at min mor bliver rask igen, hvis hun ikke også skal tage sig af mig!

Det kan også være, at du holder igen med at sige din mening for at undgå, at du kommer op at skændes med dine forældre.

Når du tager for meget hensyn til andre, kan det betyde, at du får en følelse af at være alene. Og det er måske netop i en sådan situation, at du har brug for at læne dig op ad en eller begge dine forældre.



*” I vores familie handler det om at bide tænderne sammen. Vi klarer tingene selv. Lige nu føles det bare ret ensomt.”*

Det kan gå ud over oplevelsen af nærhed med dine forældre. For du kan jo ikke være helt ærlig, når du skal passe på ikke at sige noget, der belaster eller noget, du opfatter som forkert.

### **"Jeg føler mig alene"**

Du kan godt føle dig alene, selvom du er sammen med andre. Den følelse kan komme, når din far eller mor bliver syg. Det kan være svært at tale med dine venner om det med sygdom. Måske fordi de ikke forstår det, fordi du ikke vil belaste dem, eller fordi du bare gerne vil være sammen med dem og tale om alt muligt andet. Det kan også være svært at tale med venner om det, da de ikke selv er i samme situation.

***"Nå, hvordan går det så med din mor?" "Det bliver værre og værre", svarer jeg, og straks drejes samtalen ind på noget andet. Hvorfor spørger de, hvis de alligevel ikke vil høre om det?"***

– Kvinde 21 år,  
mor med parkinsons

Du kan også få følelsen af at være blevet anderledes end dine kammerater, fordi du har sygdommen at tænke på. Den alvor kan påvirke,

hvad du synes er vigtigt at gå op i og hvad der ikke er vigtigt. "Hvorfor brokker du dig så meget over din far. Du skal være glad for, at din far er rask." "Hvorfor er du sur over, at I skal til Spanien i stedet for Frankrig. Jeg skal slet ikke på ferie i år."

Det kan være ret hårdt at føle sig mere udenfor eller ikke have overskud til at være sammen med venner og kammerater på samme måde, som du plejer. Hvis du føler dig mere alene, kan det godt påvirke din selvtillidsfølelse.

***"Jeg har fået et anderledes forhold til dem i min klasse, fordi de ikke har prøvet de her ting. Det er virkelig svært at sidde og høre om drenge og fester, og så har man selv en følelse af ikke at have et liv."***

– Pige på 15 år,  
kræftsyg far

### **"Min krop og mit hoved reagerer anderledes"**

Du kan godt reagere på den alvorlige besked om, at din far eller mor er blevet syg, med hele kroppen. Det kan føles som en tyngde, der kommer og går, som en form for ondt i maven,



som en vedvarende uro eller som om din krop er i alarmberedskab. Det kan give en anspændt følelse, og nogle gange er det netop din krop, der fortæller eller viser dig, at din forælders sygdom fylder en del i dit liv. Det kan nogle gange være et tegn til, at det måske er noget, du skal tage dig af. Får du talt nok med andre om, hvordan du har det?

**” Det er, som om min krop er i sorg, og min hjerne steget af.”**

– Mand på 16 år,  
far er kræftsyg

Et liv med sygdom i familien kan nogle gange påvirke koncentrationen og hukommelsen. Måske kan du opleve, at du ikke på samme måde kan fastholde koncentrationen i skolen eller til en forelæsning. Eller måske kan du opleve, at du ikke kan huske noget af det, du lige har læst. Det er ret anstrengende, og det kan betyde, at du kan blive mere kritisk overfor dig selv. Kan jeg nu ikke en gang finde ud af dét? Det kan også komme til at påvirke din motivation til at lære, at du nu skal kæmpe lidt mere med skole og studier.

**”Jeg er fuldstændig udmattet”**  
Hvis der er mange foruroligende

tanker efter din far eller mor er blevet syg, kan det godt slide på dine kræfter, og du kan føle dig mere energiforladt. Der kan være en træthed, som ikke kan soves væk. Men du kan også få svært ved at falde i søvn, fordi tanker kan dukke op ved sengetid, når du ikke har andet til at aflede dig. Din søvn kan også blive mere urolig. Dårlig søvn er også med til at gøre dig mere træt i løbet af dagen.

**” Jeg falder i staver hele tiden. Er megatræt. Nogle gange kan jeg ikke huske, f.eks. hvordan jeg er kommet hjem. Står bare foran hoveddøren og kan ikke huske den sidste halve time. Det er lidt skræmmende.”**

– 27-årig kvinde,  
med kræftsyg far

Det er ikke sikkert, du selv forbinder sådanne problemer med din forælders sygdom. Men det kan være tegn på, hvor belastet du er.

## Det kan hjælpe dig

### At vide at dine tanker og følelser er normale

Mon ikke der var nogle reaktioner, du kunne genkende i pjecen her?

Det kan nogle gange være rart at vide, at andre har eller har haft tilsvarende følelser. Det kan mindske følelsen af at være den eneste i verden, der har det sådan, som du har det.

### At holde dig/blive informeret

Det er forskelligt, hvad du oplever at have brug for af viden om din forælders sygdom. Det kan være godt at lave aftale med dine forældre om informationsniveauet. Hvad vil jeg gerne vide? Det allermest nødvendige? Eller vil jeg vide mere og måske deltage i en eller flere lægesamtaler?

Nogle forældre vil gerne passe ekstra på jer unge. De kan finde på at sige: "Det skal du ikke bekymre dig om, det skal nok gå", og det kan betyde, at du ikke får mulighed for at være med i, hvad der sker. Her er det vigtigt, at du tænker over om det beroliger dig eller faktisk giver anledning til bekymringer, at du ikke ved, hvad der sker.

### At skabe pauser fra sygdom i dit liv

Måske er der brug for, at du er mere hjemme efter din far eller mor er

blevet syg, måske fylder dine følelser omkring det, så dit overskud ikke er det største. Men det er vigtigt, at du sørger for, at du stadig skaber plads til dit liv ved siden af sammen med dine venner og til dine sædvanlige aktiviteter. Det kan både være som en pause fra det, der godt kan føles alvorligt, men også fordi du som ung skal leve det liv, der er betydningsfuldt for dig.

### At acceptere at du ikke kan overkomme det samme som tidligere

Måske er du en af dem, der oplever ikke at have det samme overskud, som tidligere efter din far eller mor er blevet syg. Det er ikke fordi der er noget galt med dig, men det er altså ret presset både at skulle leve sit liv som ung og at have en syg forælder.

I stedet for at bebrejde dig selv, at du måske ikke magter alt det, du plejer, så hav forståelse for den situation, du er i. Det kan være nødvendigt for dig at prioritere dine kræfter. Hvad er vigtigt for mig? Hvad føler jeg mig forpligtiget til? Hvad giver mening og glæde for mig?

### At sætte grænser for, hvad du skal involveres i

I nogle familier kan den, der er syg

have ret meget brug for hjælp fra andre. Det kan være, at du også bliver meget aktivt involveret i det. Det kan være svært at sige nej til en syg mor eller far, hvis hun eller han tydeligt har brug for din hjælp. Det er en balance, hvornår det bliver et for stort ansvar. Hvis det skygger for dit eget liv i længere tid, er det vigtigt, at du får sagt fra. Måske er du pludselig blevet en forælder og plejer for din syge far eller mor.

Tal med dine forældre om det eller med andre, der kan hjælpe med at finde aflastning.

Det vil gavne både din syge forælder og dig, at jeres relation ikke kun består af praktiske ting.

### **At tale om det med dine forældre**

Det letter som oftest at kunne dele de mange tanker og svære følelser med dem, der er tæt på dig. Selvom din far eller mor er syg og din raske forælder måske er mere presset, så er du stadig deres barn, og de vil også gerne være der for dig.

Måske er i en familie, der ikke taler meget om følelser, men det kan være godt at gøre forsøget. Hvordan skal I være familie i den her situation? Hvad har du brug for? Er der noget af det, I

plejede at gøre sammen, som I stadig kan trods sygdommen?

Det er vigtigt, at familien kan tale mere åbent med hinanden og finde ud af, hvordan man bedst muligt kan have det. Det kræver nok lidt ekstra mod og, at der af og til kommer nogle anderledes samtaler i gang, end der plejer.

### **At tale med andre**

Måske har du selv erfaringer med, at det er rart at tale med andre end dine forældre, når det er svært. Ellers vil vi opfordre dig til det. Det kan være et familiemedlem, venner, en klasselærer eller din træner. Måske har du en kæreste, du kan tale med. Det kan nogle gange kræve, at du selv tager initiativet til at tale om det.

Unge, der ikke selv har været i en lignende situation, kan være usikre på, hvordan de skal forholde sig til dig og usikre på, hvad du har brug for. Derfor kan de have svært ved at spørge direkte til din fars/mors sygdom, selv om du kunne ønske, at de viste interesse ved at tage initiativ til en sådan samtale. Men du kan prøve at fortælle om dine forventninger til, at de spørger ind til dig. Ikke kun i starten, men i hele



*” Det hjalp mig, at dele mine  
tanker med nogen, der forstod,  
hvordan jeg havde det”*

forløbet, hvor din far eller mor er syge og i behandling.

### **At få gjort og sagt ting mens der er tid**

Uanset om din forælders sygdom er dødelig eller ej, kan alvorlig sygdom betyde, at du begynder at gøre dig tanker om ting, som du skal have gjort eller sagt, mens du har dine forældre.

Det kan være at tage på ferieture eller udflugter, som I ofte har talt om. At få mere at vide om deres tidligere liv både før og efter, du blev født. At få talt om gode fælles oplevelser. At se på familie billeder sammen. At få ryddet op i misforståelser og konflikter, som nager dig, og som du tror, at du vil fortryde, hvis I ikke får talt om. At få fortalt at du elsker dem, selvom I ikke plejer at sige det i ord.

### **Har du brug for ekstra hjælp og støtte?**

En del unge klarer sig med støtten fra deres nærmeste, når deres forælder bliver syg. Men du kan være en af dem, hvor din fars eller mors sygdom fylder så meget, at det påvirker dit fortsatte liv med skole, arbejde, venner, kæreste på en måde, hvor det ikke er til at holde ud at være i. Det kan gøre det svært i hverdagen, fordi

følelser som tristhed og bekymring kan fylde alt for meget eller det kan også være, at du føler dig stresset og udmattet, fordi du hele tiden er i gang med skole og venner og fester og fodboldstævner for at holde tanker om sygdommen væk.

Prøv at kigge på dit liv lidt oppefra. Fylder det med din forælders sygdom på en måde, der gør, at du har brug for hjælp til at håndtere situationen?

### **At møde ligestillede eller tale med en psykolog**

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 med syge forældre i Det Nationale Sorgcenter.

I sådan en gruppe møder du andre, der 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. Det kan være et sted, hvor du kan tage hul på de svære følelser, og hvor du kan hente inspiration fra ligestillede til, hvordan du kan takle de sværre ting bedst muligt.



Hvis du oplever, du har brug for at tale med en psykolog om din situation, kan du henvende dig til egen læge eller privat sygeforsikring. Er du under 20, tilbyder vi også individuelle samtaler i Det Nationale Sorgcenter.

### Hjælp til at tale om det

Som vi har berørt i denne pjece, kan det være svært for dine venner at sige det rigtige. Det kan det være, fordi de ikke selv har prøvet at stå i den situation, du nu står i. Men det er ikke det samme som, at de ikke vil være der for dig. I Det Nationale Sorgcenter har vi udviklet et samtale spil og andre ressourcer, der kan hjælpe dig og dine venner eller familie til at tage samtalen. Disse hjælpeværktøjer kan du tilgå gratis på [sorgguide.dk](http://sorgguide.dk)

### LINKS DER MÅSKE KAN HJÆLPE DIG

[sorgcenter.dk](http://sorgcenter.dk)  
[sorgguide.dk](http://sorgguide.dk)  
[sorglinjen.dk](http://sorglinjen.dk)  
[cancer.dk](http://cancer.dk)  
[pårørendevejviser.dk](http://pårørendevejviser.dk)

Tlf. 70 209 903

Det Nationale Sorcenter tilbyder gratis psykologhjælp til børn, unge og familier, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Der tilbydes undervisning af fagprofessionelle, tilbud udvikles og ny viden tilføres ud fra den nyeste forskning på området.

Vi har afdelinger i København, Vejle, Aarhus og Odense, hvor vi – ved tab af en forælder eller begge forældre, tilbyder samtaler. Ønsker du psykologhjælp kan du udfylde en kontaktformular på hjemmesiden, sorgcenter.dk, og så ringer vi dig op.

Du kan også scanne QR koden her:



**BRUG FOR EN AT TALE MED**

**Kontakt sorglinjen.dk**

Her kan du anonymt skrive eller tale med en af vores frivillige, som selv har oplevet at miste en nærtstående.

**Tlf. 70 209 903**



## **Behandlings-, Videns- og Kompetencecenter**

### **Vores afdelinger:**

/ Amagerbrogade 150, 1. - 2. sal  
2300 København S

/ Banegårdspladsen 10, 2. th.  
8000 Aarhus C

/ Dronningensgade 23  
5000 Odense C

/ Flegborg 6  
7100 Vejle

### **Følg Det Nationale Sorgcenter**

 @detnationalesorgcenter

 @detnationalesorgcenter

 @detnationalesorgcenter

 @sorgcenter