

A photograph of three young people standing on a beach. On the left is a man with long brown hair and a beard, wearing a dark jacket over a purple shirt. In the center is a man with short brown hair, wearing a dark green sweater. On the right is a woman with long brown hair, wearing a light beige turtleneck sweater. They are all looking directly at the camera with serious expressions. The background shows a calm sea and a clear sky.

25 års arbejde for at sorg aldrig må ødelægge børn og unges liv

Jubilæumsskrift 2025

Protektor | H.M. Dronning Mary


Det
Nationale
Sorgcenter
Børn, Unge & Sorg



Andreas, 29 år

Far død, tidligere klient

94%

af de unge i
alderen 20-27,
der kommer til
os efter tabet af
en forældre,
udvikler sig
positivt*

*Beregnet ud fra udviklingen på enten PTSD-8, MDI, PG13-R, WHO-5, WSAS, GAD-7, ECRS eller CORE-34.

Sorg kan føles som at stå stille, mens verden kører videre. Som at savne så intenst, at stilheden larmer. Som at miste fodfæste, identitet og retning – og være i tvivl om, det nogensinde bliver godt igen.

Netop dér, midt i det meningsløse, opstod Børn, Unge & Sorg for 25 år siden. En kærlig konsekvens af alt det, vi så. Alt det, vi lyttede os frem til. En begyndelse skabt af viljen til at række ud – fordi ingen bør stå alene, når livet gør allermest ondt.

Siden da har vi mødt tusindvis af børn, teenagere og unge voksne i deres sorg. Når de har mistet en mor, en far, en søster, en bror. Eller når de lever tæt på alvorlig sygdom og mærker frygten og afmagten sætte sig i kroppen længe før døden. Vi har holdt fast, når smerten truede med at skubbe alt andet væk. Vi har lyttet, når ordene manglede. Og vi har skabt rum og fællesskaber, hvor det var trygt at være den, der sørger.

Samtidig har vi – sammen med andre – sat fokus på sorg hos børn og unge. Hvor unge før blev efterladt alene med deres tab, anerkender vi nu, at sorg kan kræve både tid, støtte og behandling. Vi har stadig lang vej igen, men vi er ikke dér, hvor vi var.

Det begyndte med de unge. Med deres stemmer. Deres blikke. Deres fortvivlelse og deres håb. Det er stadig dem sammen med børnene, der minder os om, hvorfor arbejdet er nødvendigt. Hver eneste dag.

Sorgen har ikke forandret sig – men blikket på den har. Fordi nogen turde insistere på, at den skulle tages alvorligt. Fordi nogen sagde:

“Vi kan ikke fjerne sorgen – men vi kan stå ved siden af.”

Det er dét, Børn, Unge & Sorg har gjort i 25 år.

Det er dét, vi gør i dag.

Og det er dét, vi vil blive ved med.

For ingen bør stå alene i det, der aldrig bliver, som det var.



Foto af Sine og Hedwig. Læs hele deres historie på s. 19.

Indholdsfortegnelse

Forord fra Bestyrelsesformand, Mads Koch Hansen	5
Børn, Unge & Sorg i 25 år	7
Vores protektor, H.M. Dronning Mary	9
Statsminister Mette Frederiksen	10
Reportage: Han vil forandre vores forhold til døden	11
Udtalelser fra venner af huset	17
Reportage: Den larmende stilhed efter far døde	19
Resultater	23
3 grunde til familiesamtaler	24
Udtalelser fra venner af huset	25
Reportage: Den stille sorg - og den altomsluttende	27
Udtalelser fra venner af huset	31
En levende sorgkultur	33
Et nyt ambassadørkorps	35
Det siger de børn og unge, der får hjælp hos os	37

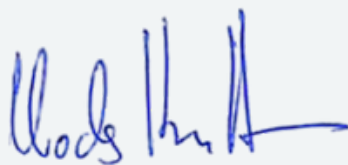
Forord fra Bestyrelsesformand, *Mads Koch Hansen*

Der er sket meget siden Ungekontakten for 25 år siden – med to deltidsansatte og seks unge frivillige, der havde mistet forældre – startede det, som i dag er en organisation med fem afdelinger, et videns- og kompetencecenter, en landsdækkende Sorglinje, knap 60 medarbejdere og mere end 80 frivillige.

Mange tusinde børn og unge har været i kontakt med det, som i dag hedder Børn, Unge & Sorg, som er en del af Det Nationale Sorgcenter.

Vores evalueringer viser, at der er meget høj tilfredshed med vores tilbud for børn, unge og deres familier. Evalueringerne viser eksempelvis også, at 9 ud af 10 af de unge, der kommer til os efter én eller begge forældres død, udvikler sig positivt.

Vi håber således, at dette skrift med forskellige indblik i vores arbejde, resultater og tanker for fremtiden kan være et skridt på vejen til at skabe større opmærksomhed på sorgområdet. Stor tak til alle, som gennem årene har støttet op om og arbejdet sammen med os på forskellig vis.

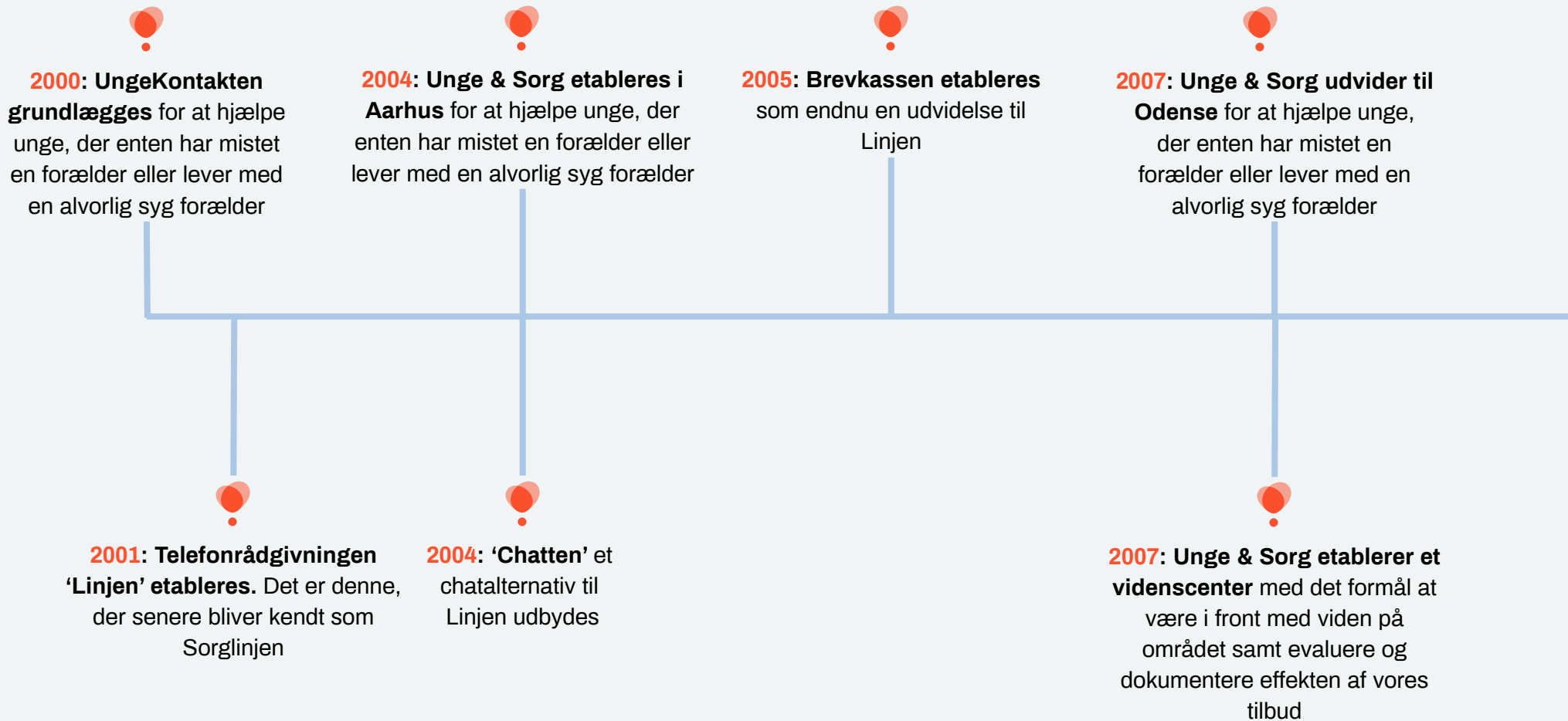


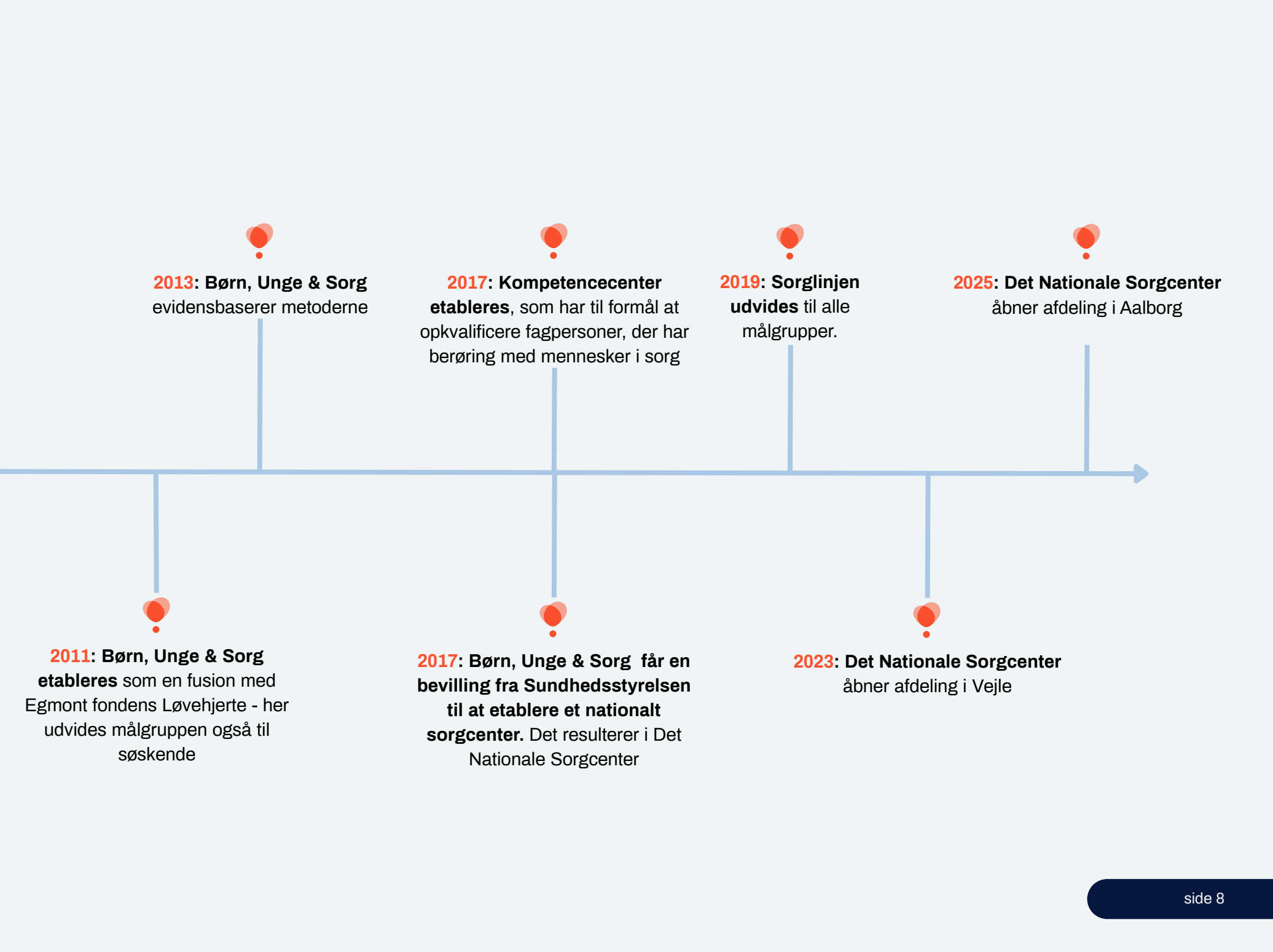
Mads Koch Hansen,
Bestyrelsesformand for Det Nationale Sorgcenter





Fra venstre til højre:
Jannik Zeuten (bestyrelsesmedlem), Preben Engelbrekt (direktør og stifter), Pia Laub (bestyrelsesmedlem), Mads Koch Hansen (bestyrelsesformand),
Britta Løvendal (bestyrelsesmedlem), Charlotte Højholt (bestyrelsesmedlem), Karina Madsen (vicedirektør) og Jens Søndergaard (bestyrelsesmedlem)





2013: Børn, Unge & Sorg
evidensbaserer metoderne

2017: Kompetencecenter
etableres, som har til formål at
opkvalificere fagpersoner, der har
berøring med mennesker i sorg

2019: Sorglinjen
udvides til alle
målgrupper.

2025: Det Nationale Sorgcenter
åbner afdeling i Aalborg

2011: Børn, Unge & Sorg
etableres som en fusion med
Egmont fondens Løvehjerte - her
udvides målgruppen også til
søskende

2017: Børn, Unge & Sorg får en
bevilling fra Sundhedsstyrelsen
til at etablere et nationalt
sorgcenter. Det resulterer i Det
Nationale Sorgcenter

2023: Det Nationale Sorgcenter
åbner afdeling i Vejle



Hendes Majestæt Dronning Mary har siden 2013 været protektor for henholdsvis Børn, Unge & Sorg og senest Det Nationale Sorgcenter.

Dronningen har gennem årene besøgt nogle af vores sorggrupper, talt med sorgramte familier, deltaget i flere af vores konferencer, indvielse af vores nye centre og ikke mindst været "frivillig" en aften på Sorglinjen.

Vi er beærede og taknemmelige over Dronningens protektion – og hendes fokus på, at vi skal kunne tale om sorgen.

“

Intet menneske går igennem livet uden at miste.

Alligevel kan vi nemt føle os ensomme, når en af vores kære rammes af alvorlig sygdom, eller vi skal sige farvel til en ægtefælle, en forælder, et livsvidne.

Savnet kan man aldrig fjerne og måske heller ikke sorgen. Men det kan lindre at have nogen at tale med. For ingen skal stå alene med tunge tanker – vi har brug for hinanden. Og vi skal turde tale om sorgen.

Tak til alle jer, der gør en forskel for andre mennesker.

Mette Frederiksen,
Statsminister





Han vil forandre vores forhold til døden

Det begyndte med indignation. En indignation over at se, hvor hårdt unge bliver ramt, når en far eller mor dør. Det er en ond spiral, hvor også venner og kærester ofte forsvinder – og til sidst mister de unge ikke kun deres forældre, men også deres dyrebare ungdom.

Det var længe før Børn, Unge & Sorg, men den unge socialrådgiverstuderende Preben Engelbrekt var ikke i tvivl: Sorg er definerende for vores liv, og hvis vi ikke forholder os til den, kan den ødelægge os. Det kan forandres, tænkte han – og så gik han i gang.

Som socialrådgiverpraktikant i Kræftens Bekæmpelse mødte Preben Engelbrekt for første gang unge, der deltog i sorggrupper. Han husker stadig følelsen af at sidde overfor jævnaldrende i 20'erne, hvis liv var gået helt i stå, fordi de var opslugt af sorgen over at have mistet en far eller mor.

“ Jeg følte, at det var helt urimeligt. Mange af de unge var mere eller mindre røget ud af fællesskabet med venner og kærester, mens livet bare kørte derudad for alle andre i den alder. Det er ikke rimeligt, at de på en måde får ødelagt deres liv, siger Preben Engelbrekt.



Preben Engelbrekt modtager i 2010 prisen "Den Gyldne Socialrådgiver"

Fra tanke til organisation

For ham stod det klart, at en væsentlig årsag til, at det går galt, er den måde, vi forholder os til døden på. Vi taler helst ikke om den, fordi den minder os om vores egen forgængelighed. Det er en skadende tabuisering, som også rammer de unge hårdt.

De menneskelige omkostninger er meget høje for unge, der mister. Jeg kunne se, at det formentlig ville præge dem resten af livet. Samtidig kunne jeg også se, at det ikke behøvede at være sådan. For terapien og sorggruppen gjorde en forskel for de unge. Det hjalp dem at tale om det, så de ikke gik alene med tankerne om at have mistet en far eller mor, siger han.

Indtrykket var så stærkt, at sorgarbejdet udviklede sig til en livslang dedikation for Preben Engelbrekt. Derfor uddannede han sig som psykoterapeut (MPF) og sociolog (cand. scient. soc.), hvor begge uddannelser blev målrettet mod at hjælpe unge i sorg. Og da Kræftens Bekæmpelse nedlagde deres sorggrupper for unge, oprettede han for 25 år siden i 2000 'Ungekontakten' i en lille 3-værelses lejlighed på Østerbro.



Preben ved indgangen til "Ungekontakten" for 25 år siden

Ungekontakten begyndte som et enkeltstående projekt med økonomisk støtte fra den daværende Sygekassernes Helsefond – og blev starten på det, vi i dag kender som Børn, Unge & Sorg.

I Ungekontakten arbejdede to deltidsansatte, som tilbød terapi og sorggrupper til unge mellem 16 og 29 år. Derudover var seks frivillige unge, som selv havde mistet forældre, med til at starte tilbuddet.

Med tiden voksede indsatsen, og Ungekontakten skiftede navn til Unge & Sorg, for at afspejle, at arbejdet favnede bredere.

Unge & Sorg bliver til Børn, Unge & Sorg

For Preben Engelbrekt er det en vigtig pointe, at sorgen ikke er noget, der skal fikses eller overstås. Sorgen følger os hele livet, men når bølgerne går højt, har mange brug for, at nogen er der. Man må ikke føle sig alene.

"Derfor er det vigtigt, at vi er åbne om sorgen og taler om den," siger han.

Det gælder os alle. Men ligesom et tab i ungdomsårene kan sætte spor, der varer ved, kan det også få dybe konsekvenser at miste allerede som barn. Derfor er det afgørende, at børn – ligesom unge – får et sprog og en mulighed for at dele deres sorg, så den ikke bliver båret alene, men kan finde plads i livet.

Denne erkendelse blev afgørende for udviklingen af organisation. Med støtte fra Egmont Fonden blev arbejdet udvidet til også at omfatte børn. I 2011 skiftede Unge & Sorg navn til Børn, Unge & Sorg, som frem til i dag tilbyder støtte til børn, unge og deres familier, når alvorlig sygdom eller død rammer forældre eller søskende. I dag får omkring 1.700 børn og unge hvert år hjælp af organisationens specialiserede psykologer.

Den dag i dag praktiserer Preben Engelbrekt stadig 'grundfaget' i organisationen. Hver tirsdag leder han en sorggruppe for unge med komplicerede sorgreaktioner – samtidig med jobbet som direktør for Det Nationale Sorgcenter med knap 60 ansatte og mere end 80 frivillige.

"Det er stadig nogle af de timer, jeg glæder mig mest til hver uge" siger han med et bredt smil.

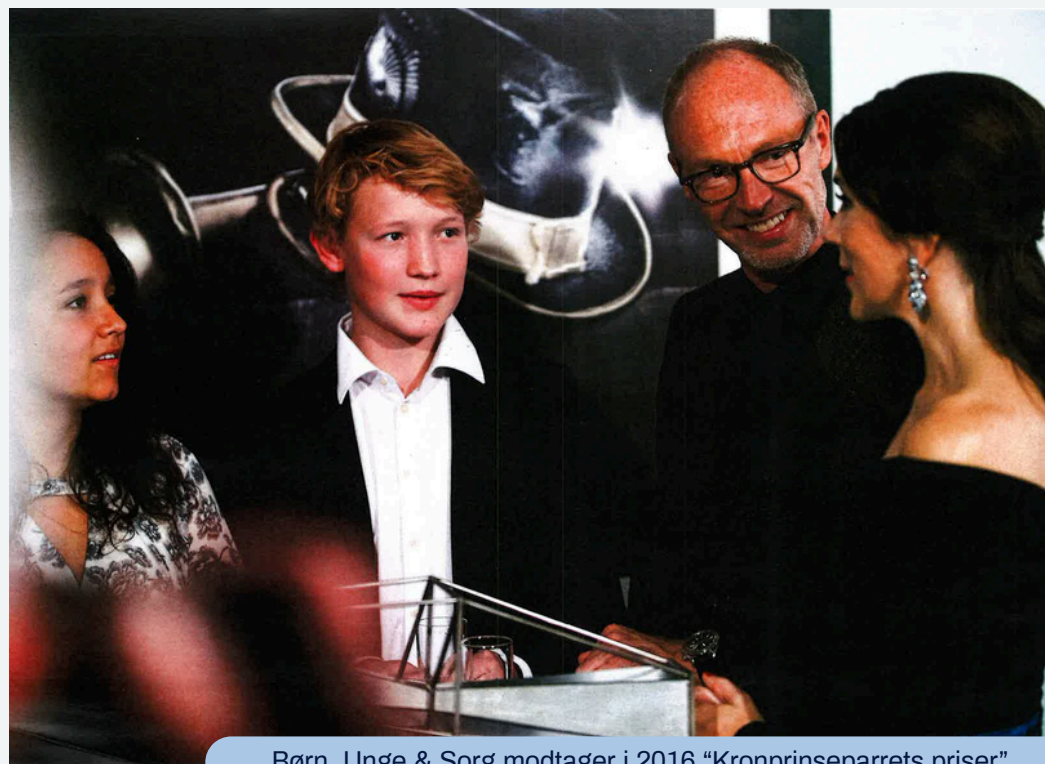
“ At de unge viser os professionelle så stor tillid, er en gave. De har det rigtig svært og tvivler på, om det er muligt at få et godt liv igen, efter det værst tænkelige er sket. Det er utrolig vigtigt for mig ikke at opfatte dem som ofre. Min opgave er at skabe et rum, hvor de kan udholde de svære følelser – forladthed, meningsløshed, dødsangst mv. – samtidig med at de får plads til at finde en ny identitet uden én eller begge forældre. Og ikke mindst støtte dem i at finde måder at have forældrene med sig videre i livet, selvom de er døde. Det er utrolig meningsfyldt at følge de unges rejse, hvor de også konfronteres med, at de selv har et ansvar for, at sorgen ikke ødelægger deres liv.

Et samfund med berøringsangst

Fordi vi som samfund er dårlige til at forholde os til døden, bliver det svært at være efterladt. Mange oplever, at omgivelserne trækker sig kort efter et dødsfald, selvom de fleste har brug for at tale om den, de har mistet. At kunne tale om de døde er nemlig en af de vigtigste måder, vi kan bære dem med os videre i livet

Ofte rådes efterladte af både netværk og fagpersoner til at søge hjælp hos en psykolog. Ifølge Preben Engelbrekt har vi skabt en sorgkultur, der alt for ofte finder sted i et terapilokale, fordi vi som ven, kollega eller familiemedlem har en voldsom berøringsangst.

"Når vi taler med en, der har mistet et af de mennesker, de holdt allermest af, kommer vi i kontakt med vores egen dødelighed. Og det skræmmer os. Men sorg er en naturlig del af livet. De færreste efterladte har brug for en psykolog, men det kræver også, at vi som samfund og pårørende bliver bedre til at tale om sorgen."



Børn, Unge & Sorg modtager i 2016 "Kronprinseparrets priser"

Nye udfordringer

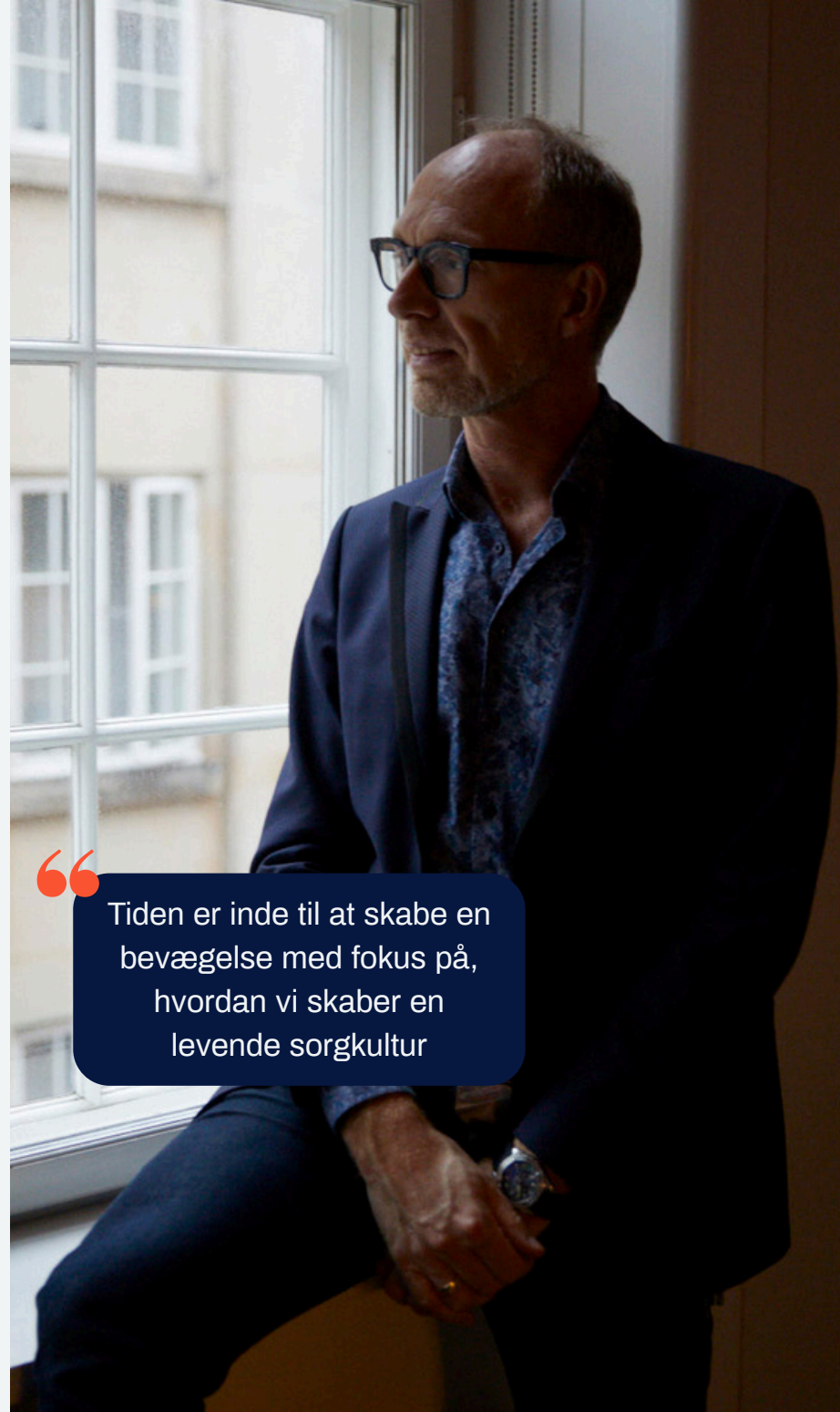
Igennem de 25 år, hvor organisationen har eksisteret, er andre og nye udfordringer kommet til. I takt med at lægerne er blevet bedre til at behandle alvorlige sygdomme som kræft, er mængden af sorg og bekymringer vokset tilsvarende. For nu lever flere med alvorlig sygdom længere.

“Vi ser bagsiden af den positive udvikling: Børn og unge med syge forældre eller søskende lever ofte i årevis i et evigt alarmberedskab, hvor sygdommen sætter dagsordenen i familien. Faktisk kan det være sværere at leve med syge forældre end at miste. Det rammer rigtig mange børn og unge, og vi kalder det ventesor,” siger han.

For Preben Engelbrekt er ventesor en et tegn på, hvor meget der er forandret gennem 25 år. I dag sætter vi navn på dét at være pårørende til en alvorligt syg. Blandt sundhedsprofessionelle er interessen og forståelsen for sorgs betydning vokset, og også i kulturlivet ser han stigende fokus: Flere bøger, film og teaterstykker handler om emnet.

Men ifølge Preben Engelbrekt mangler vi stadig det store gennembrud på det folkelige plan. Lige nu symptombehandler vi, når vi hjælper de mange, som føler sig alt for alene med deres sorg. Men vi skal have fat i roden til problemet. Vi skal ikke gemme døden væk. Tværtimod bør døden være en naturlig del af livet.

“Tiden er inde til at skabe en bevægelse med fokus på, hvordan vi skaber en levende sorgkultur”, siger Preben Engelbrekt og understreger, at det er vejen frem, hvis det fremover skal være nemmere at være efterladt i Danmark.



Tiden er inde til at skabe en bevægelse med fokus på, hvordan vi skaber en levende sorgkultur

Mere end **82.000 børn og unge** oplever i løbet af et år at blive pårørende til en alvorligt syg far, mor eller søskende. Mere end 5.800 mister hvert år én **forælder eller søskende**.

Ønsker du at støtte vores arbejde for at sorg aldrig må ødelægge liv, kan du gøre det med en donation eller et fast månedligt beløb.

Scan QR-koden her eller besøg vores side www.sorgcenter.dk/stot



Du kan også gøre en forskel for børn og unge i sorg

“*Mit forløb hos jer hjalp mig til at forstå, at jeg ikke var alene i sorgen, at alle sørger forskelligt og intet er forkert eller skamfuldt.*”

Tidligere klient i sin evaluering af forløbet



Det blev for alvor klart for mig, hvor vigtig en indsats Børn, Unge & Sorg leverer, da jeg mødte en ung pige, der på tragisk vis havde mistet sin mor. Hun var naturligvis dybt ulykkelig og havde brug for hjælp, men stod på venteliste til behandling. Ventetiden var over et år.

Sammen med gode kolleger lykkedes det at tilføre ekstra midler, så ventelisten kunne nedbringes. Det har vist sig at være alle pengene værd. For de hårdest ramte unge har brug for den nødvendige lindring i tide.

Tak til Børn, Unge & Sorg for jeres uundværlige daglige indsats.

Finn Rudaizky,
Københavns borgerrepræsentation, løsgænger



Som politiker for SF i min første periode har jeg haft den store glæde at følge Det Nationale Sorgcenters imponerende arbejde. Jeg har en dyb beundring for indsatsen, som gør en uvurderlig forskel for børn og unge i sorg.

Vi kender nok alle et barn eller en ung, der har mistet – det har jeg selv som pædagog. Derfor har det også været helt naturligt for mig at kæmpe for, at vi fik et nationalt sorgcenter placeret i Nordjylland, så indsatsen er til stede i hele Danmark. For mig er det afgørende, at ingen børn eller unge i sorg oplever at stå alene – og med sorgcentrets indsats sikrer vi, at flere bliver set, støttet og mødt med omsorg – TAK FOR INDSATSEN.

Theresa Bang Andersen
MF, SF





Da min søster blev myrdet, stod vi som familie i en ubegribelig sorg. Midt i chokket og smerten blev hendes børn mødt med omsorg, forståelse og professionel hjælp fra Børn, Unge & Sorg. Den støtte betød, at de fik et trygt rum til at sætte ord på følelser, som ellers kan være umulige at bære alene. For mig og min familie var det uvurderligt at vide, at de ikke stod alene, men blev hjulpet af mennesker, der har viet deres liv til at støtte børn og unge i deres mørkeste stund.

Jeg skylder jer en dyb taknemmelighed. Jeres indsats gør en livsforandrende forskel – ikke bare for den enkelte, men for hele familien og i sidste ende for samfundet.

Morten Messerschmidt,
MF, Dansk Folkeparti



Det er et grundvilkår for menneskelivet, at vi oplever at miste. At vi før eller siden må sige farvel til en af vores nærmeste og kære; vores mor, vores far, en bror eller søster. Men nogle af os oplever det tab tidligt og nogle ulykkeligvis alt for tidligt, og det kan have voldsomme konsekvenser.

Børn, Unge og Sorg har gennem 25 år arbejdet på at støtte og hjælpe børn og unge, der oplever den store og hårde sorg, der kan ramme, når man mister. Hjælp, der for mange har været afgørende for, at sorgen ikke er blevet altdominerende og fået mulighed for at ødelægge liv.

Med en række specialiserede indsatser har Børn, Unge & Sorg derfor også i mange år været en af Aarhus Kommunes faste og vigtige samarbejdspartnere og derigennem hjulpet aarhusianske børn og unge ramt af hård sorg med at håndtere og bære den – og komme godt videre.

På den baggrund skal der også lyde et stort tillykke med jubilæet, og en kæmpe tak til alle de engagerede i Børn, Unge & Sorg – både ansatte og frivillige – for den forskel I gør. Det er godt, I er der.



Anders Winnerskjold
Borgmester, Århus



Den larmende stilhed efter far døde

Hedvigs far larmede. Han var høj, talende, altid i bevægelse og en smule klodset. Og så spillede han klaver. Som lille lå Hedvig ovenpå klaveret i stuen, mens hendes far fyldte hjemmet med musik.

I dag er der mere stille. Særligt når hendes mor ikke er hjemme.

Da far døde

Hedvig var ni år gammel, da hendes far, Thomas, døde efter et længere kræftforløb. Pludselig blev hendes liv vendt på hovedet. Tilbage stod hun med sin mor, Sine, og storesøsteren Martha, og sammen måtte de finde en måde at være i verden på uden ham.

For familien blev de første måneder efter Thomas død en kamp for bare at komme igennem dagene. Tiden efter var fyldt med ukontrollerbar gråd, og når stilheden i lejligheden igen sneg sig ind, mindede den dem om, at deres far ikke var der mere.

“Jeg blev bange for at miste min mor. For hvis én forælder kan dø, kan den anden også.

Når frygten tager over

For Hedvig blev sorgen hurtigt blandet med en ny og altoverskyggende frygt. Hvis hendes far kunne dø, kunne hendes mor vel også. Hun havde brug for at vide, hvor Sine var hele tiden og flyttede også ind på sin mors soveværelse, så hun kunne være tæt på hende om natten. Når hun var i skole, kunne tankerne løbe fra Hedvig og sætte sig i hendes krop. Hjertet hamrede, hun fik svært ved at trække vejret, og tårerne pressede sig på – uden at hun kunne styre det. Ofte måtte hendes mor komme og hente Hedvig i skolen.

Sine forsøgte at tilpasse hverdagen, så Hedvig kunne føle sig tryk. Hun løb tidligt om morgenen for at være tilbage, før Hedvig vågnede. Men en dag gik det galt.

“Jeg glemmer ikke den morgen, hvor jeg kom løbende hjem, og Hedvig stod på altanen – helt panisk skreg hun efter mig. Jeg blev så bange. I et øjeblik så jeg for mig, hvordan det værst tænkelige kunne ske,” fortæller Sine.

For Sine stod det efterhånden klart, at sorgen havde sat sig som en frygt for at miste, og det blev tydeligt for hende, hvor afgørende det var, at Hedvig fik hjælp.

At føle sig anderledes

I skolen blev forskellen til de andre børn tydelig. Hedvig kunne bryde sammen på en anden måde end de andre. Og hvor klassekammeraterne ringede til deres forældre en enkelt gang, ringede Hedvig flere gange om dagen til sin mor. Hun forsøgte at forklare sine venner, hvordan det var at miste en far, men hendes ord blev ofte mødt med velmenende, men sårende sammenligninger:

“Mange sagde sådan: Jeg ved godt, hvordan du har det – jeg har mistet mit kæledyr eller mine forældre er skilt, så jeg kan også savne min far nogle gange.”

Men for Hedvig var forskellen uendelig stor.

61 % af de adspurgte 8-19-årige, der har været i behandling hos Børn, Unge & Sorg, fortæller, at det hjalp at møde andre børn/unge i samme situation.

Det gjorde hende endnu mere bevidst om, at hendes liv ikke lignede de andres. Når hun var sammen med sine venner, prøvede hun at være den glade og sjove, og hun undlod helst at tale om alt det svære. Skolen blev et frirum, hvor hun i et øjeblik kunne få lov til at tænke på noget andet. Men det var ikke nemt. Under overfladen voksede følelsen af at være anderledes – og de fleste af hendes venskaber gled stille væk.

Hun savnede at snakke med andre børn, der virkelig forstod hende – og hvor der var plads til at dele sorgen uden at føle sig som en belastning.

Fællesskab i sorgen

Da Thomas blev syg, søgte familien hjælp hos Børn, Unge & Sorg. Her deltog de i et familieførløb, hvor de kunne tale om sygdommen, frygten og de følelser, der fulgte med. Efter hans død fortsatte Hedvig og Martha i behandling – denne gang i sorggrupper for børn og unge.

For Hedvig blev det et afgørende vendepunkt. Hun mødte andre på sin egen alder, som også havde mistet en forælder. Pludselig stod det klart, at hun ikke var alene – og vigtigst af alt, at hendes reaktioner var helt naturlige.



“Jeg kunne mærke, at jeg ikke var alene. At jeg var normal.”

“De andre ringede også hele tiden hjem, og de var også bange for at miste én til forælder. Jeg fandt ud af, at jeg ikke var unormal,” fortæller Hedvig.

I sorggruppen behøvede hun ikke at pakke alting ind. Psykolog Line Engel Clasen skabte plads til alt det svære, hvilket gjorde, at Hedvig kunne dele alle sine tanker uden at føle sig forkert. Hedvig oplevede, at andre delte de samme tanker og følelser, og det skabte en lettelse. Som Line forklarer:

”Sorggrupperne giver en vigtig mulighed for at spejle sig i jævnaldrende børn, der også har mistet en forælder. Når børn og unge oplever, at deres egne følelser og reaktioner deles af andre, skaber det en lettelse og en forståelse, som de sjældent finder andre steder. Det kan gøre, at de føler sig mindre alene i sorgen.”

Også Sine er overbevist om betydningen af hjælpen:

“Jeg ved ikke, hvordan vi havde klaret os igennem det hele, hvis ikke vi havde fået hjælp hos Børn, Unge & Sorg. Det har gjort en verden til forskel.”

Et andet sted i dag

I dag er Hedvig 13 år. Sorgen er der stadig, som en knude i maven, der især mærkes, når stilheden i lejligheden tager over, eller når hun ser sine venner blive hentet af deres fædre. Men meget er forandret. Hun har fået sit eget værelse, hun oplever færre angstanfald, og nye venskaber er kommet til.

For Sine er det fortsat en stor opgave at stå alene i forældrerollen. Men forløbet hos Børn, Unge & Sorg har givet familien et sprog og en forståelse af deres sorg. Det har hjulpet dem til at leve videre med sorgen og til at finde en ny måde at være familie på – uden Thomas.



Og alligevel er han stadig med dem. I minderne – og i det ustemte klaver, der stadig står midt i stuen. Musikken er blevet stille, men kærligheden til ham lever videre i Sine, Hedvig og Martha.

75%

af de børn og unge i alderen 8-19 der har mistet en forælder og kommer i behandling hos os udvikler sig positivt.*



98%

af de børn, unge og voksne, der har deltaget i vores særlige familietilbud, fortæller, at de har været tilfredse med behandlingen. Det vidner om, at behandlingen opleves som både relevant og hjælpsom i en svær tid.

85%

af de 20-27 årige der er pårørende til en alvorlig syg forælder, udvikler sig positivt i forløb hos os.**

*Beregnet ud fra udviklingen på enten IPGC, IPGA, LSDS, CYRM-R, SMFQ, PTSD-8, MDI, PG13-R, WHO-5, WSAS eller CORE-34

**Beregnet ud fra udviklingen på enten WHO-5, MDI, WSAS, GAD-7 eller CORE-34

3 grunde til at familiesamtaler fungerer så godt

Børn, Unge & Sorg har siden 2022 tilbudt familiesamtaler med støtte fra Liljeborgfonden. Det har vi gjort, da børns sorg er indlejret i familiekonteksten og børn ikke er i stand til at håndtere sorgens følelser alene. Derfor er det nødvendigt at tilbyde mulighed for samtaler for hele familien.

1 At få et sprog for sorgen i familien

Når en forælder dør, kan det være svært at tale sammen om savnet, og måske deles triste tanker og følelser ikke. I familiesamtaler øver både børn og forældre sig gradvist på at sætte ord på sorgen, og de beskriver, at hjemmeopgaver mellem sessionerne (fx at kigge på billeder af den afdøde eller skrive breve til dem) muliggør et sprog og en ramme, som familien kan tale om sorg ud fra. Når hele familien får et fælles sprog, bliver det lettere at dele tanker og følelser, og de opdager, at de kan minde den afdøde sammen. Det kan skabe en følelse af samhørighed i familien og gøre, at ingen står alene med sorgen.

2 At acceptere og regulere sorgens følelser

Sorg rummer mange forskellige følelser – heriblandt tristhed, savn, vrede og skyld – og de kan være svære at håndtere både for børn og voksne. I familiesamtalerne hjælpes børnene til at forstå, rumme og håndtere stærke og måske uvante følelser. De får også erfaring med, at følelser er naturlige, og at de går over igen. Og at det er okay at dele sorgfulde følelser i familien, hvor man kan støtte hinanden, også selvom reaktionerne blandt familiemedlemmerne kan være forskellige. Familien støttes i at håndtere sorgen, når den fylder, og i at gode minder kan give glæde og styrke, også når savnet er stort.

3 Fra at undgå til at have den døde med sig

Mange børn beskriver, at de forsøger at undgå at tænke på og tale om den afdøde forælder, både fordi det kan føles tungt og smertefuldt, og fordi de kan være bange for at gøre de andre i familien kede af det. Ved at få et sprog for sorgen i familien og turde dele savnet, opdager familier ofte igennem samtalerne, at det er meningsfuldt at tale om den afdøde, og have dem med sig i hverdagen – gennem minder, billeder eller ved at tale om, hvad mor eller far ville have sagt. Når både børn og forældre deler disse tanker og minder, oplever familien, at forælderen stadig kan være en del af deres liv og fælles historie, selvom han eller hun ikke er fysisk til stede.



Jeg mistede selv min far pludseligt, da jeg var 12 år. Jeg havde ikke nogen at tale med dengang, så derfor er det vigtigt for mig, at børn, der mister, har mulighed for at få hjælp. Så sorgen ikke bliver et benspænd for resten af deres liv.

Tak til Børn, Unge & Sorg for en vigtig indsats for børn og unge i denne meget sårbare livssituation.

*Sophie Hæstorp Andersen,
Social- og boligminister*



På vegne af Liljeborgfonden vil jeg gerne ønske Det Nationale Sorgcenter et stort og varmt tillykke med 25-års jubilæet. I har gennem årene været en uvurderlig støtte for børn og unge i sorg - et arbejde, som kræver både stor faglig indsigt og omsorg for den enkelte.

Liljeborgfonden har med glæde støttet jeres indsats gennem flere år. Senest med ønsket om at bidrage til jeres fortsatte organisatoriske udvikling, så I kan fortsætte med at skabe varige forandringer for børn og unge i livets sværeste stunder. Vi glæder os til at følge jeres udvikling igennem vores tætte partnerskab.

*Dorthe Ploug Hansen
Direktør, Liljeborgfonden*





Når et barn i sorg ikke bliver set, kan det føre til dyb ensomhed og smerte, der rækker langt ind i voksenlivet. Hos Lauritzen Fonden tror vi på, at alle børn og unge har ret til at blive mødt med forståelse og støtte – også når livet gør ondt. Derfor har vi igennem flere år støttet Børn, Unge & Sorg, som med stor faglighed og varme hjælper børn og unge med at finde fodfæste i en svær tid. Det er en indsats, der ikke bare gør en forskel her og nu, men som kan ændre et livsforløb. Vi er derfor stolte af at bidrage til det arbejde.

Inge Grønvold,
Direktør, Lauritzen Fonden



Sorg er en del af livet, og vi skal turde sætte ord på sorgen, så den ikke får lov til at vokse i stilhed og tage livsglæden fra os – men det er svært. Vi har alle brug for hjælp, gode råd og viden. I 25 år har Børn, Unge & Sorg været en livsvigtig støtte for de børn, unge og familier, der står midt i sorgen. Men I har også været med til at klæde en masse sygeplejersker på til at skabe rum for samtale, støtte og håb. Jeres arbejde gør en forskel – både for dem der sørger og for os der står ved siden af. I er med at styrke vores faglighed og give os redskaber til at støtte, når der er allermest brug for det. Det er en indsats, vi i Dansk Sygeplejeråd er stolte af at bakke op om – og vi ser frem at fortsætte vores samarbejde med at sikre, at sorg aldrig må ødelægge livet.

Dorthe Boe Danbjørg
Forperson for Dansk Sygeplejeråd





Den stille sorg – og den altomsluttende

Vi er i 2001. På redaktionen hos Morgenavisen Jyllands-Posten arbejder 23-årige Helle på en artikel. Hun er praktikant, hendes historier havner på forsiden, og hun er et af de nye talenter. Men på toilettet bryder hun sammen. For kort tid siden døde hendes mor – og den her gang kan hun ikke længere holde sammen på sig selv.

“Da min mor døde, føltes det som om jeg blev slået i tusind stykker. Jeg var ikke et menneske mere.

Barndommens tab – den stille sorg

Helle Vincentz voksede op på landet i 1980'erne. Hendes far var landmand – en kærlig legefar, der prioriterede tid med børnene. Men han kæmpede også. Da de blev økonomisk pressede, tog hans alkoholproblem til. Hjemmet blev præget af hans temperament og uforudsigelige udbrud, og Helle husker, hvordan hendes mor kunne græde tilsyneladende ud af det blå. Utrygheden satte sig som en knude i maven hos hende.

I 1987, da Helle var otte år, tog hendes far sit eget liv. Det var ubegribeligt. Som barn nåede hun hurtigt frem til den konklusion, at det måtte være hendes skyld.

“Jeg følte, at jeg ikke havde været god nok. At jeg på en eller anden måde havde fejlet som datter,” fortæller hun.

I familien talte de ikke om farens død. Sorgen blev tavs, usynlig – og Helle bar den alene. Hun skammede sig over selvmordet. Udadtil klarede hun sig godt, var flittig i skolen og vellidt. Indeni voksede en overbevisning frem: At hun ikke var et godt menneske, og at verden ikke var et sikkert sted.

Når ungdommen på skinner stopper brat

Som ung kastede Helle sig ind i livet med alt, hvad hun havde. Hun fandt en identitet i at præstere – i at være den dygtige. Da hun fik praktikplads på Jyllands-Posten i 2001, leverede hun på højeste niveau. Hun fik sine artikler på forsiden og arbejdede med en målrettethed, der imponerede.

Samme år dør hendes mor efter et kort sygdomsforløb. Helle var 23 år – og nu forældreløs.

Tabet af hendes mor var ikke kun sorgen over at miste en forælder. Det var en fuldstændig livsomvæltende situation. Helle mistede sit tryghedsnet, sit fundament.

"Jeg tænkte meget over, at hvis jeg mistede mit job eller lejlighed, så var der ikke længere nogen, som var forpligtet til at tage sig af mig. Det fyldte mig med en enorm ensomhed og en angst for fremtiden."

Fakta: Forældreløs som ung - mere end et tab

Når børn og unge mister begge forældre, er det ikke kun sorgen, der fylder, men den grundlæggende usikkerhed ved at skulle stå i livet uden et sikkerhedsnet. Følelsen af at være helt alene kan både påvirke ens selvbillede og måden man knytter sig til andre på.



Sorgen var altomsluttende. Hvor farens død havde givet hende en stille, skamfuld sorg, væltede morens død hende fuldstændig omkuld. Hun følte sig slået i stykker. Og hun kunne ikke slippe frygten for, at alle omkring hende ville dø.

Samtidig skulle hun forholde sig til alt det praktiske: begravelse, forsikringer, papirarbejde. Midt i chokket og smerten skulle hun være den voksne.

På arbejdet kunne hun ikke længere levere som før. Hun græd ofte på toilettet, havde koncentrationsbesvær og manglende energi.

"Der var stor forståelse fra avisens side, men jeg var vred på mig selv. Jeg følte, jeg bare skulle tage mig sammen. Mit selvværd var bundet op på mine præstationer – og uden dem følte jeg mig ikke som mig selv."



Børn, Unge & Sorg gjorde hende til et helt menneske igen

Helle kontaktede Børn, Unge & Sorg første gang, da hendes mor blev syg. Hun husker, hvordan hun græd og græd i telefonen, mens psykologen lyttede. Hun begyndte i et individuelt psykologforløb, og senere blev hun anbefalet at starte i en sorggruppe hos Preben Engelbrekt.

"Jeg tænkte først, at det ikke var noget for mig. Men det blev det bedste, jeg har gjort for mig selv."

I sorggruppen mødte hun andre unge, der også kæmpede med studie, job og savn. Hun fandt ud af, at hun ikke var alene – og at nogle faktisk havde det endnu sværere end hende selv. "Det var altid en rå ærlighed i sorggruppen. Det var en lettelse at kunne spejle mig i de andres følelser og se, at det ikke kun var mig, der havde det svært."

Særligt Preben gjorde en forskel. Helle havde mest af alt lyst til at fokusere på hendes karriere og pakke sorgen væk. Det så Preben. Han holdt fast i hende, når hun var ved at trække sig, og mindede hende igen og igen om at passe på sig selv og give sorgen plads. Han skabte et trygt rum, hvor Helle kunne lægge facaden og langsomt begynde at bearbejde sin sorg.

“ I sorggruppen fandt jeg ud af, at jeg ikke var den eneste. At det ikke bare var mig.



Det var ikke bare sorgen over at miste min mor. Det var sorgen over at stå helt alene i verden.

Efter halvandet år havde hun fået det så godt, at det var tid til at sige farvel til gruppen. Men hun blev hængende hos Børn, Unge & Sorg – denne gang som frivillig på Sorglinjen. Senere skrev hun to bøger: én om at være ung og forladt og én om hendes fars selvmord.

Ved at dele sine erfaringer og hjælpe andre blev alt det, hun selv havde været igennem, ikke lige så meningsløst. For Helle blev det også en påmindelse om, hvor langt hun faktisk var kommet i sin egen sorgproces.

Livet i dag

I dag er Helle 47 år, gift og mor til to børn. Sorgen følger hende stadig – særligt på mærkedage og i julen, hvor Helle mange gange har overtalt familien til at rejse om på den anden side af jorden, for at undgå den tomhed, hun mærker i julen.

Hun kæmper stadig med paniske tanker, hvis hun fx ikke kan finde sine børn. Og helt fundamentalt har hun stadig svært ved at tro på, at verden er et trygt sted.

Men hun har fundet en base – denne gang i sig selv. Hun har skabt sin egen familie, og hun giver videre til sine børn den livshistorie, hun selv mistede muligheden for at få fortalt.

Fra tab til fortælling

Helles historie er fortællingen om to sorger: Den stille, skjulte sorg som barn og den altomsluttende som ung voksen, når man står tilbage uden forældre. Men det er også fortællingen om, hvordan man kan lære at bære begge – og langsomt finde vej til et liv, hvor smerten ikke forsvinder, men bliver en del af den historie, man selv vælger at give videre.



Som formand for Sundhed- og forebyggelsesudvalget i Vejle Kommune er jeg stolt af, at vi har et tæt samarbejde med Det Nationale Sorgcenter og støtter Børn, Unge & Sorg. Alt for mange børn og unge oplever desværre at miste - og det sætter store spor for livet, hvis de står alene med sorgen. Det Nationale Sorgcenter er et unikt sted, hvor de kan møde andre i samme situation og få professionel hjælp. Når vi støtter sagen, investerer vi i trivsel, mental sundhed og fremtid. Det er en indsats, der både styrker den enkelte og vores fællesskab som helhed.

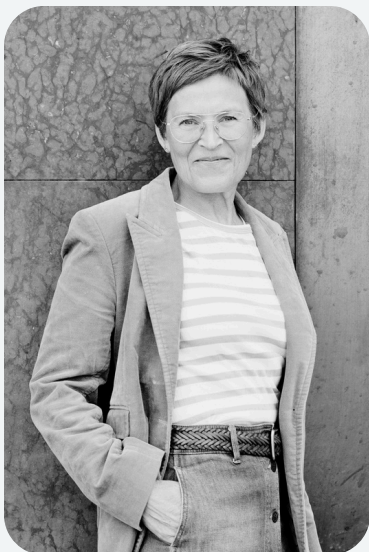
*Camilla Eva Hallenberg,
Politisk formand for Sundhed- og Forebyggelsesudvalget, Vejle Kommune*



Helsefonden gav den første bevilling til Ungekontakten - forløberen for Det Nationale Sorgcenter i 1999. Dengang søgte Preben Engelbrekt penge til "Telefonrådgivning, samtaler og terapigruppe til unge mennesker hvis forældre er alvorligt syge eller døde." I et bestyrelsesreferat fra dengang står at: "Man fandt emnet vigtigt, men der er for mange uafklarede punkter i ansøgningen, til at der kunne træffes beslutning." Trods en mangelfuld ansøgning blev Preben Engelbrekt alligevel kaldt ind til det møde, der førte til at Ungekontakten fik sin første fondsbevilling. Det var godt set af den daværende direktør og bestyrelse. For at hjælpe unge, der er havnet i en så sårbar situation ligger i høj grad i tråd med Helsefondens formål. Der er derfor også med stor glæde, at vi som fond ser tilbage på de bevillinger, der gennem årene er givet til Preben Engelbrekt og Det Nationale Sorgcenter.

*Lise Bonnevie
Direktør, Helsefonden*





Ole Kirk's Fonds formål er at fremme livskvaliteten for børn og deres familier, og vi har gennem mange år haft et tæt og tillidsfuldt samarbejde med Det Nationale Sorgcenter. Vi værdsætter deres høje faglighed, åbenhed og brændende engagement i at gøre en forskel for børn, når livet rammer med sygdom og tab.

Derfor har vi støttet både nationale indsatser og etableringen af Det Nationale Sorgcenter i Vejle, så flere børn kan få den rette hjælp i tide.

Karin Skjødt Hindkjær
Direktør, Ole Kirk's Fond

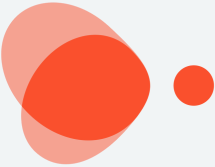


Hvert år påvirkes mange unge af kritisk sygdom eller tab og sorg i den nærmeste familie, og for mange kan det blive en barriere for både trivsel og uddannelsesforløb. Da Richter Fonden gik i partnerskab med Det Nationale Sorgcenter om projekt UNFAIR, fandtes der ikke tilbud til elever på elever på erhvervsuddannelserne, det oplever sygdom, død og sorg tæt inde på livet. Projekt UNFAIR bidrager til at styrke unges trivsel og gennemførelse af uddannelse, hvilket ligger i naturlig forlængelse af Richter Fondens ønske om at støtte indsatser med stor samfundsmæssig betydning.

Richter Fonden er glade for at kunne bidrage til det arbejde, som Det Nationale Sorgcenter yder med projekt UNFAIR.

Henriette Lassen Jordan
Adm. Direktør, Richter Fonden





EN LEVENDE SORGKULTUR

Vores sorgkultur er hensyngnet. Den er ikke længere levende, og udvikler sig derfor ikke i tilstrækkelig grad til at møde de konstante foranderlige vilkår, der karakteriserer vores samtids sociale, åndelige, værdimæssige og teknologiske udvikling.

Konsekvensen af ikke at have en levende sorgkultur er, at vi i stedet møder sorgen og døden med udsondring, tavshed og distance. Kulturelt har vi fjernet døden fra hverdagslivet og placeret den i sundhedssystemet, på hospitaler, hospice og plejehjem på trods af mange danskere ønsker at dø hjemme. Døden er noget vi undgår at blive konfronteret med, og fordi vi ikke ved, hvad vi skal gøre og sige til mennesker i sorg, møder vi dem ofte med tavshed.

Det fører til en tiltagende dyb følelse af ensomhed og at være overladt til sig selv i sorgen.

Der er derfor behov for, at vi puster liv i den danske sorgkultur, og skabe tidssvarende rammer, ressourcer og sprog til at møde døden og sorgen. Døden et fælles grundvilkår, og vi bør kunne møde den i fællesskab.

Det Nationale Sorgcenter ønsker sammen med andre at skabe bevægelsen *En levende sorgkultur*.

Drømmen er at skabe rammerne for, at vi som samfund påbegynder en proces, hvor døden og sorgen som grundvilkår diskuteres åbent, og hvor vi udvikler rammer, sprog og praksisser, der kan fungere som et beredskab til at møde sorgen og døden som et fælles anliggende. Målet er at en levende sorg kultur i sidste ende er selv bærende og selvudviklende. En levende sorgkultur skal bidrage til, at den lidelse og smerte, der er forbundet med sorg og død aldrig ødelægger livet.



Tal om det

Ring til Sorglinjen på 70 20 99 03
når bølgerne bliver for høje
www.sorgcenter.dk

Charlotte, 22 år
Mor er død

Det Nationale
Sorgcenter

'Tal om det'-kampagne

1 ud af 2 danskerne synes, at det er svært at tale om sorg* – og netop derfor skal vi begynde. Som led i arbejdet med at skabe en levende sorgkultur har Det Nationale Sorgcenter for andet år i træk – med støtte fra AFA JCDecaux – sat kampagnen 'Tal om det' op i bybilledet. Formålet er at bryde det tabu, der stadig omgiver sorgen.

*iflg. en Gallup-undersøgelse foretaget for Det Nationale Sorgcenter i 2024



Direktør Preben Engelbrekt, ambassadør Sara Maria Franch-Mærkedahl og bestyrelsesformand Mads Koch Hansen til en snak om sorg ved årets Folkemøde 2025.

At give sorgramte en stemme

Hvordan taler man om sorg i en verden, der helst vil videre?

Det spørgsmål stiller Det Nationale Sorgcenter nu skarpt på – med lanceringen af et nyt ambassadørkorps.

Vi har inviteret kendte danskere, der har haft sorgen tæt inde på livet, til at stå frem som ambassadører for sagen. Mennesker, som med deres stemme, erfaring og tilstedeværelse kan være med til at skabe større synlighed om sorg og ensomhed – og gøre det lettere at tale om det, vi ellers tier om.

Ambassadørkorpset er en del af en større indsats for at puste liv i den danske sorgkultur og styrke fællesskabet omkring det svære. Der er brug for stemmer, der tør stå ved sorgen.

Ambassadørkorpset består af:

- **Anna David**, sanger, har mistet sin far
- **Louise Herping Ellegaard**, iværksætter og investor, har mistet begge sine forældre
- **Morten Løkkegaard**, medlem af Europa-Parlamentet for Venstre, har mistet sin bror og far
- **Sara Maria Franch-Mærkedahl**, tv- og podcast-vært, har mistet sin far

Vi og alle de sorgramte, vi hver dag hjælper, er jer dybt taknemmelige for jeres indsats.



Jeg mistede begge mine forældre som teenager, og jeg ved, hvor altoverskyggende et savn kan være. Derfor betyder det meget for mig at være ambassadør for Børn, Unge & Sorg. De giver børn og unge et sted, hvor savnet kan deles og rummes, og hvor man kan finde styrke til at leve videre med sorgen.

Louise Herping Ellegaard
Dansk iværksætter og investor,
Ambassadør for Det Nationale Sorgcenter



Jeg sagde ja til at blive ambassadør for Det Nationale Sorgcenter, fordi sorg er blevet en del af min egen historie. Da jeg mistede min far, mærkede jeg, hvor altomvæltende og ensom en sorg kan føles. Jeg ved, hvor svært det kan være at finde styrke og retning, når livet pludselig falder fra hinanden. Samtidig har jeg oplevet, hvor meget det betyder at have et sted, hvor man kan få støtte og blive mødt uden fordømmelse. Gennem mit arbejde med mental sundhed brænder jeg for at skabe åbenhed og samtaler om det, vi ellers ofte tier om – og som ambassadør ønsker jeg at være med til at vise, at ingen behøver at gå alene med sorgen.

Sara Maria Franch-Mærkedahl,
Tv- og podcastvært, forfatter, moderator og foredragsholder
Ambassadør for Det Nationale Sorgcenter



Det siger de børn og unge, der får hjælp hos os

Det er et helt fantastisk tilbud, både for os som forældre og i forhold til vores døtre, det er helt uvurderligt at få hjælp uden bekymring for omkostninger eller for om det nu er nogen der har styr på præcis den situation vi står i | [De har hjulpet da jeg har fået en bedre forståelse angående sorg, hvilket har gjort det nemmere på nogen punkter at hele](#) | Det betød utrolig meget at professionelle kunne hjælpe mit barn, også selv om han ikke følte det store behov for det. Men det gjorde vi som forældre. Det gav tryghed | [Det har været en overvældende stor hjælp at møde andre unge mennesker med sorg, så man har haft et sted med forståelse og fællesskab](#) | Fordi at man føler sig alene, fordi der ikke er så mange, der kender til de følelser, man har. De fleste i midt 20'erne har stadig deres forældre og kender ikke til følelsen af sorg | [Har det bedre, er blevet mere sikker på mig selv og fremtiden. Har fået vendt ting, som jeg ikke havde tænkt over før og føler derfor, at jeg er bedre stillet, lidt som at de fleste sten er blevet vendt](#) | I dag kan jeg godt tale om min far og hans sygdom i skolen og med mine kammerater. Min skolegang er langt mere normal i dag. Sådan er det også med fodbold. Det er rart | [Det betød meget for mig, at jeg kunne få muligheden for at sætte nogle ord på de ting, jeg har gået rundt og følt siden min mors død](#) | Jeg føler på mange måder, at min sorg er blevet en del af mig, fremfor noget der har plaget mig. Jeg har accepteret, at min far ikke er her længere og mindes ham i glæde | [Det er blevet nemmere for mig at snakke højt om mine problemer og sorg og række ud efter hjælp](#) | Jeg har det bedre, end jeg havde det, da jeg henvendte mig til Børn, Unge & Sorg. Jeg føler, mit sprog for min sorg har ændret sig. Og at jeg har fundet en bedre balance i min sorg. Det har været så rart at møde andre unge, som også har mistet en forælder, og være i et gruppeforløb, hvor vi har kunne dele frit uden at tage hensyn til, hvordan det ville blive modtaget | [Jeg har det bedre. Sorgen fylder stadig i min hverdag, og jeg tænker hver dag på min mor. Men sorgen og savnet er ikke længere uoverskyggelig og jeg kan i det store hele godt få hverdagen til at fungere](#) | Mit forløb hos jer hjalp mig til at forstå, at jeg ikke var alene i sorgen, at alle sørger forskelligt og intet er forkert eller skamfuldt. I gav mig midler til at tackle de svære følelser | [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](#) | Jeg er mere i balance, den konstante sorg er trådt i baggrunden, og jeg kan leve mit liv mere eller mindre normalt og som jeg har gjort, før min mor døde | [Jeg har fundet ro i min sorg efter mit forløb. Det har virkelig hjulpet mig til at have mindre tanker på døden - og mit tab](#) | Jeg har fået det bedre af at snakke med andre, som har været i gennem de samme følelser. Det har hjulpet mig, at mine følelser blev anerkendt og genkendt af nogen, som selv kender til den | [Jeg har fået et sprog for min sorg ved at gå hos jer. Jeg tør nu at åbne op for sorgen og snakke om den og give den plads](#) | Jeg har været rigtig glad for mit forløb, jeg er nået til et sted i min sorg, hvor det er okay at have dårlige dage. Uden at det fortsætter over længere tid | [Jeg havde aldrig fundet mig selv igen. Jeg føler mig for første gang i mange år ikke længere ensom](#) | Min sorg er blevet meget meget mindre, end da jeg startede i sorggruppen for et år siden. Jeg har det godt nu, sorgen er der stadig, men den er blevet en del af mig nu og den er ikke noget, jeg vil undgå længere. Den er heller ikke så voldsom længere, og overtager mig heller ikke på samme måde som før | [Min sorg er blevet meget meget mindre, end da jeg startede i sorggruppen for et år siden. Jeg har det godt nu, sorgen er der stadig, men den er blevet en del af mig nu og ikke noget jeg vil undgå længere. Den er heller ikke så voldsom længere, og overtager mig heller ikke på samme måde som før](#) | Det har reddet mig, at jeg har fået lov at starte i en sorggruppe. Sorg er kompleks, men jeg følte virkelig, at psykologerne har gjort en kæmpe forskel for mig. Uge efter uge er det svære samtaler i det lille rum, men det virkede - og lige pludselig kunne jeg mærke varmen fra solen igen. Jeg tror helt klart, at forløbet har været medvirkende til, at jeg har det godt i dag. Sorg forsvinder ikke, men jeg har fået et sprog og en mulighed for at lære nogle andre unge mennesker, som også stod i nogle sindssyge situationer med at miste på forskellig vis, at kende.

Tak til alle jer, der på hver jeres måde har gjort de sidste 25 år helt uforglemmelige.

Uanset om du har mødt os som klient, samarbejdspartner, fond, ministerium, kommune, region, politiker, bidragsyder, frivillig, medarbejder, bruger, cykelrytter, ambassadør – eller måske det hele på én gang – så er du en del af historien.

Ingen nævnt, ingen glemt. *Alle er i værdsat.*

Ansvarshavende redaktør & layout:
Nellie Ellen Nørregaard Nielsen

Arbejdsgruppen bag jubilæumsskriftet:
Preben Engelbrekt, Claus Fahrendorff, Ditte
Grøn, Esben Langer Rasmussen, Line Engel
Clasen og Nellie Ellen Nørregaard Nielsen



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

København

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

Vejle

Flegborg 6
7100 Vejle

Aalborg

Badehusvej 15, 3.sal
9000 Aalborg

Odense

Dronningensgade 23
5000 Odense C

Aarhus

Banegårdspladsen 10, 2.th.
8000 Aarhus C

70 266 766

www.sorgcenter.dk