



Det Nationale Sorgcenter

Fordi sorg aldrig må ødelægge liv

Protektor | H.M. Dronning Mary


Det
Nationale
Sorgcenter



FRIVILLIGSTØTTE

5.000

sorramte får årligt
støtte af frivillige

PSYKOLOGHJÆLP

2.000

får årligt hjælp af
psykologer

UDDANNELSE

1.300

fagprofessionelle
bliver undervist i
sorg om året

Det gør vi for sorgen

VI SÆTTER SORG PÅ DAGSORDENEN

Vi bidrager til den offentlige samtale omkring sygdom, død og sorg for at mindske tabuisering og understøtte folkebevægelsen for en levende sorgkultur.

... Læs mere på side 4-5, 8-9, 12-15 og 19-20

VI STØTTER

Vores frivillige tilbyder støtte til pårørende og efterladte med naturlige sorgreaktioner for at give genkendelse og håb.

... Læs mere på side 6-7, 10 og 23

VI DELER VIDEN

Vi indsamler, producerer og formidler viden om sorg og omsætter forskning til brugbar viden i praksis.

... Læs mere på side 11, 16-17

VI UDDANNER

Vi arbejder for, at viden om sorg er en del af de fagprofessionelles kompetencer og implementeres i praksis.

... Læs mere på side 16-17

VI BEHANDLER

Med gratis psykologhjælp til sorgramte forebygger og behandler vi komplicerede sorgreaktioner, så mennesker ikke risikerer at få deres liv ødelagt af sorg.

... Læs mere på side 18, 21-25



Direktør og stifter | Preben Engelbrekt

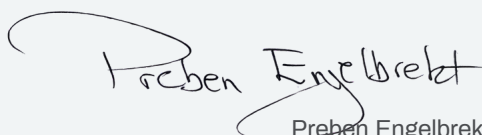
En levende **sorgkultur**

I Det Nationale Sorgcenter arbejder vi hver dag med sorgens mange ansigter. Vi møder mennesker, der lever med alvorlig sygdom i familien. Mennesker, der har mistet – forældre, børn, søskende, partnere og kolleger – og hjælper dem med at finde vej i livet igen.

Samtidig arbejder vi for en sorgkultur i Danmark, hvor vi tør tale om døden og stå ved sorgen som en del af livet. Sorg er et grundvilkår. Alligevel oplever 7 ud af 10, at omverden trækker sig, når de mister. Det gør, at alt for mange føler sig alene i sorgen.

Derfor samler vi viden, uddanner fagfolk og samarbejder bredt i Sorgalliancen, hvor vi sammen med partnere i sundhedsvæsenet, kommunerne og civilsamfundet styrker hjælpen til mennesker i sorg.

Vi står midt i en bevægelse, hvor døden langsomt finder sin plads igen i vores fælles bevidsthed. Når vi tør tale om døden, bliver livet rigere. Det er den samtale, vi som samfund skal turde tage, og det er den samtale, vi i Det Nationale Sorgcenter insisterer på at holde levende.



Preben Engelbrekt
Direktør og stifter af Det Nationale Sorgcenter

Frivillige skaber håb

Sorg kan fylde så meget, at stilheden larmer, og man bliver i tvivl, om det overhovedet er muligt at få et godt liv igen.

For mange kan det give håb og fortrøstning at snakke med nogen, der selv har mistet, og som har fundet fodfæste i livet, selvom det værst tænkelige er sket.

Derfor er de frivilliges store engagement helt uvurderligt. Med deres egne dyrekøbte erfaringer skaber de ca. 150 frivillige trygge fællesskaber og tilbyder støtte og håb til sorgramte.

De seneste år har der været en tilgang i antal frivillige. Det vidner om en bevægelse i retning af et mere sorgbevidst samfund, hvor dem, der har mærket tabet tæt på, går forrest i at bryde de tabuer om sorg og død, som de selv har mødt.



“

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

FORTÆLLER EN BRUGER

150+

frivillige, der selv har
erfaringer med sorg

91%

af de frivillige er glade
for deres engagement

5.000+

sorgramte får hjælp af
frivillige årligt



Hendes Majestæt Dronning Mary som protektor

Dronningen har været vores protektor siden 2013 og har med sit engagement været med til at skabe synlighed om sorg og sætte fokus på, at børn, unge og voksne får støtte, når livet gør ondt.

Gennem årene har Dronningen besøgt sorggrupper, talt med sorgramte familier, deltaget i flere konferencer, indvielse af Det Nationale Sorgcenters 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*

PREBEN ENGELBREKT, DIREKTØR OG STIFTER

““

*Jeg kan være
den, der lytter,
når der er
allermest brug
for det*

EMMA, FRIVILLIG

Emmas far døde i 2020. Nu tager hun telefonen på Sorglinjen, hvor mennesker i sorg lægger deres hjerte i hendes hænder. Hun genkender deres chok, vrede og savn og bruger sine egne erfaringer til at vise, at man godt kan få et godt liv igen.



Vidste du at...

Mere end 139.000 mennesker i Danmark mister årligt en mor, far, et barn, en søskende eller ægtefælle.

10-15 % af voksne efterladte oplever sorgen så voldsom, at den kan udvikle sig til komplicerede sorgreaktioner, der er behandlingskrævende.

3,4 mia.kr - så meget koster komplicerede sorgreaktioner det danske samfund om året i tabt produktivitet og overførsler.*

Over 500.000 mennesker oplever årligt at blive pårørende til enten en alvorligt syg forælder, søskende, ægtefælle eller et alvorligt sygt barn. Det tal stiger hvert år.

*skønsmæssige beregninger fra Deloitte fra 2016

Ventesorgen kræver politisk handling nu

At leve i uvisheden om, hvorvidt mor eller far lever i morgen, kan være helt ubærligt for et barn. Alligevel overser vi dem alt for tit.

Ventesorg er den sorg, der kan ramme, mens man venter på at miste. I takt med at behandlingsmulighederne for mennesker med alvorlig sygdom bliver bedre og bedre, bliver antallet af pårørende flere og flere. Og derfor er der også flere mennesker, der lever med ventesorg.

Samtidig ser vi, at ventesorg blandt pårørende i Danmark stadig er et overset område, og det har konsekvenser. Særligt børn og unge har øget risiko for mistrivsel, fx ensomhed, selvskade, uddannelsesproblemer og misbrug.

Vi mener, at pårørende børn og unges ret til støtte skal skrives ind i lovgivningen på social- og sundhedsområdet, så kommuner og regioner forpligtes til at opspore og støtte pårørende børn og unge.

Pernille Slebsager, patientdirektør i Kræftens Bekæmpelse, Mads Koch Hansen, bestyrelsesformand for Det Nationale Sorgcenter og Dorthe Boe Danbjørg, forperson i Dansk Sygeplejeråd, efter foretræde om ventesorg på Christiansborg.



Ventesorgens konsekvenser

Cirka 82.000 børn og unge i alderen 0-27 år oplever årligt at blive pårørende til en alvorligt somatisk syg forælder eller søskende.

De er i større risiko for at blive ramt af mistrivsel i form af:

- Ensomhed
- Selvskadende adfærd
- Frafald på uddannelse
- Større forbrug af psykofarmaka, alkohol og rusmidler



Sorgens ambassadører

Selvom sorg og død er en uundgåelig del af livet, kan mange have svært ved tale om det. Derfor gør det en forskel, når mennesker, vi kender fra fx scenen, skærmen og sporten, træder frem og deler deres egne sorghistorier.

Det Nationale Sorgcenters ambassadørkorps består af markante personligheder, som bruger deres stemme til at vise, at sorg er en naturlig del af livet og noget, vi alle har ret til at føle. Når de tør tale om sorgen, tør flere af os det også.

Alle ambassadørerne deler deres fortællinger i podcasten 'Sorgen er da noget, vi taler om', som du kan høre, der hvor du lytter til podcasts



Ambassadørerne møder protektor H.M. Dronning Mary.
Fra venstre: H.M. Dronning Mary, Morten Løkkegaard, Sara Maria Franch-Mærkedahl, Louise Herping Ellegaard og Anna David

LYT MED HER





Morten Løkkegaard
Medlem af Europa-Parlamentet

Da Morten Løkkegaards lillebror tog sit eget liv som 21-årig, blev sorgen noget, familien bar stille. Som storebror følte Morten et ansvar for at holde sammen på det hele, og det efterlod en hårdhed, der har fulgt ham siden.

Som ambassadør for Det Nationale Sorgcenter ønsker Morten at bryde tabuet om sorg og selvmord. Han håber, at flere tør tale om det, der gør ondt – og finde støtte i fællesskabet frem for at stå alene.

Louise Herping Ellegaard mister sin far som 13-årig og sin mor som 18-årig. Hun vokser alt for hurtigt op og navigerer gennem sorg, vrede og savn, men bruger erfaringerne til at skabe styrke og retning i sit voksne liv.

Som ambassadør for Det Nationale Sorgcenter viser hun unge, at man kan finde veje videre og skabe et godt liv på trods af tab. Hun håber, at hendes stemme kan hjælpe bare nogle få flere til at række ud.



Louise Herping Ellegaard
Iværksætter og investor

Sorgramtes støtte skal bygge på viden

Det Nationale Sorgcenters Videns- og kompetencecenter er en national ressource, der bygger bro mellem forskning, praksis og uddannelse.

Sorgstøtte i Danmark skal være baseret på viden. Derfor styrker vi fagligheden hos dem, der møder mennesker i sorg. Det gøres ved at skabe, samle og dele viden om sorg i forbindelse med sygdom og dødsfald.

Gennem et tæt samarbejde med praksis sikres, at viden om sorg tager udgangspunkt i virkelighedens behov – og kan bruges der, hvor det gælder.



FAGLIGHEDEN STYRKES

- Hvert år opkvalificerer vi 1.300 fagpersoner
- Vi har uddannet mere end 250 sorgrådgivere
- 96 % af vores kursister fortæller de har fået fagligt udbytte



Et sammenhængende sorgberedskab

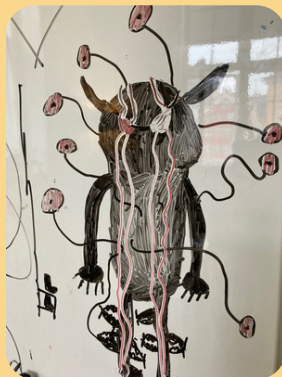
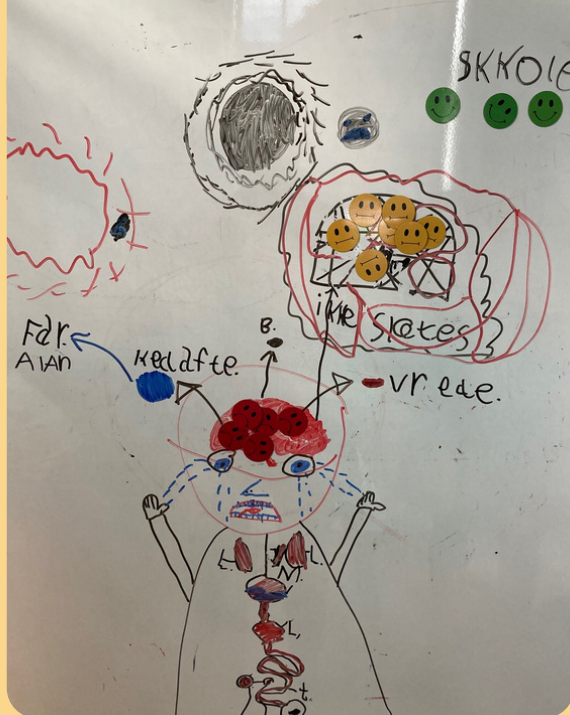
Mennesker i sorg – uanset hvor de bor, og hvilke ressourcer de har – skal tilbydes den rette støtte på det rette tidspunkt efter behov.

Vi arbejder derfor for et sammenhængende og behovsbaseret sorgberedskab, hvor fagpersoner, såsom **sundhedsprofessionelle, kommunalt ansatte, præster og politi**, samarbejder om at støtte borgere i sorg. Indsatsen har til formål at forebygge, identificere og behandle komplicerede sorgreaktioner.

“

Lige nu er der en vis tilfældighed i beredskabet – især i håndteringen af de mindre dødsbud. Det understreger, hvor vigtigt det er, at vi bliver langt mere strukturerede.

BEREDSKABSPRÆST



Tegning fra børn og unge lavet i forbindelse med terapien

Børn, Unge & Sorg

Sorg kan føles som et ustyrligt monster, der opsluger alt og ødelægger ens liv. Sorg og ventesorger kan sætte sig i børn og unge som usikkerhed, ensomhed, angst og tab af livsglæde – og uden den rette hjælp risikerer de at bære arrene med sig resten af livet.

Børn, Unge & Sorg er en del af Det Nationale Sorgcenter, og har igennem de sidste 25 år hjulpet børn og unge med at få fodfæste i livet igen efter det værst tænkelige er sket.

De kan få hjælp både gennem sorgfællesskaber, støttetilbud og specialiseret psykologbehandling og forældrerådgivning.



Sophie Hæstorp Andersen
Social- og boligminister

“

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.

“

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 livsforanderende forskel – ikke bare for den enkelte, men for hele familien og i sidste ende for samfundet.



Morten Messerschmidt
MF, Dansk Folkeparti

“



Dorte Boe Danbjørg
Forperson for Dansk
Sygeplejeråd

I 25 år har I 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 til 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.

“

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

Når sorgramte har brug for hjælp

Vi tilbyder specialiseret sorgterapi varetaget af psykologer, og støtte fra frivillige, der selv har erfaring med at miste.

Vores tilbud er landsdækkende med afdelinger i Aalborg, Aarhus, Vejle, Odense og København.



Oversigt over tilbud

Vores tilbud er for sorgramte, der har mistet en nærtstående eller lever med alvorlig sygdom i familien.

SORGGRUPPER

I gruppeforløbet deler man sin egen oplevelse, følelser og tanker og lytter til de andres. Det skaber genkendelse, normalisering og et fællesskab omkring sorgen, der mindsker ensomhedsfølelsen.

Sorggrupperne ledes af en psykolog.*

INDIVIDUEL BEHANDLING

Individuelle samtaleforløb kan både stå alene og være et supplement til fx sorggruppe eller familiesamtaler.*

FAMILIESAMTALER

Familiesamtaler giver rum, støtte og redskaber til at tale, om det der har forandret sig og til at forstå hinandens reaktioner og behov. Familiesamtaler kan være forebyggende for det videre sorgforløb.

RÅDGIVNING

Vores psykologer tilbyder telefonrådgivning inden for 48 timer. Vi rådgiver fagpersoner, pårørende, voksne og unge om sorghåndtering, valg af relevante tilbud samt akut støtte ved dødsfald.

FÆLLESSKABER

For at forebygge ensomhed har vi dannet sorg-fællesskaber særligt for mænd og for ældre, der har mistet deres livsledsager.

CAFÉAFTNER

Til vores caféaftener arrangeret af frivillige, kan man møde andre, der står i samme situation som en selv. Der er plads til at dele sin egen historie eller bare lytte.

SAMTALEGRUPPER

Vores erfarne frivillige varetager samtalegrupper, hvor man fast kan mødes med en gruppe for at dele og tale om sorgen.

SORGLINJEN

Telefon-, chatstøtte og brevkasse, så efterladte og pårørende til alvorligt syge altid har nogen at tale med, når sorgen føles ekstra overvældende og ensom. Sorglinjen har åbent alle aftner mellem kl. 17 og 21, og ved telefonen sidder frivillige, som selv har mistet.

FORTROLIGE VOKSNE

Unge efterladte, der savner voksenstøtte, fordi de har mistet en eller begge forældre, får tilbudt at få en frivillig fortrolig voksen, som selv har oplevet at stå alene i tilværelsen i en ung alder.

“

***Jeg fik håb –
også selvom jeg
havde mistet noget
uerstatteligt***

**HELLE, MISTET SIN MAND
TIDLIGERE KLIENT**

Da Helles mand døde, følte hun, at hun mistede halvdelen af sig selv. Sorgen overtog alt, og først da hun startede i sorggruppe, begyndte hun langsomt at finde fodfæste igen.

TILFREDSHED BLANDT KLIENTER

98%

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

75%

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

85%

af de ældre over 65 år, der har mistet en partner eller et barn og kommer i behandling hos os udvikler sig positivt.*

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

Sammen om sorg i Grønland

I Grønland er tab og sorg allestedsnærværende, men alligevel er sorgen ofte overset og tabuiseret.

Gennem et tæt samarbejde med Naalakkersuisut (Grønlands Selvstyre), Ilisimatusarfik (Grønlands Universitet), institutioner, fagfolk og frivillige bryder Det Nationale Sorgcenter tavsheden og hjælper de mange sorgramte, der har mistet til selvmord, andre pludselige dødsfald eller sygdom.

Sammen synliggør vi koblingen mellem sorg og selvmord, uddanner fagfolk, understøtter sorgtilbud og arbejder for et sammenhængende sorgberedskab. Det vil på sigt bidrage til selvmordsforebyggelsen i Grønland.

Grønland i tal

- Ca. 57.000 indbyggere
- Der sker omkring 40 selvmord årligt
- 62% af alle voksne har mistet til selvmord én eller flere gange
- 65 % af unge 18-24 år har mistet til selvmord én eller flere gange
- 70 % af unge 25-34 år har mistet til selvmord én eller flere gange

Du kan også gøre en forskel for mennesker i sorg

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



Kontakt

70 266 766

info@sorgcenter.dk

www.sorgcenter.dk

Sorglinjen

70 20 99 03

Åben alle dage

Kl. 17-21

København

Amagerbrogade 150

2300 København S

Odense

Dronningensgade 23

5000 Odense C

Aarhus

Banegårdspladsen 10

8000 Aarhus C

Aalborg

Badehusvej 15

9000 Aalborg

Vejle

Flegborg 6

7100 Vejle



**Det
Nationale
Sorgcenter**