



EFTERLADTE BØRN OG UNGE

Er din far eller mor død?

Viden om hvordan det kan føles at være i sorg og gode råd til børn og unge, der har mistet



” Sorg er ikke noget,
der går over. **Men du**
kan lære at leve med
den resten af livet.”

HVAD ER SORG?

Sorg er reaktionen på at miste et menneske, du elsker. Den kan komme til udtryk som en – nogle gange – overvældende tristhed, en tomhed og en følelse af meningsløshed. Den kan vise sig som en længsel og et savn, som vrede og måske som en følelse af skyld.

Sorg er ikke noget, der går over. Den har du med dig resten af livet.

Men sorgen finder sin plads for langt de fleste, selvom det kan være svært at tro på lige efter, du har mistet.

På sigt vil sorgen stadig vække triste følelser og savn af og til, men den vil også vække glædesfyldte følelser. Det liv, du har levet sammen med din far eller mor, og kærligheden til den, du har mistet, det vil du altid have med dig.

Almindelige reaktioner og udfordringer

Denne pjecce er skrevet til dig, der er ung og har mistet din far eller mor. Den handler om måder at reagere på og om, hvad der kan hjælpe dig til at leve med sorgen på en god måde.

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

Vi reagerer forskelligt, fordi vi er forskellige mennesker.

Det er almindeligt, at sorgen kommer i bølger. Den kan skylle ind over dig

INFORMATION

Under læsningen vil du måske have brug for forslag til, hvad du kan gøre for at håndtere din sorg. I så fald kan du undervejs bladre om til sidste del af pjecen, "Det kan hjælpe", hvor vi har samlet idéer og gode råd.

pludselig, og du kan måske frygte, at du aldrig vil blive glad igen. Omvendt kan der også være dage, hvor din sorg ikke fylder så meget, og du kan sidde med en følelse af, at det hele nok skal gå.

Andre oplever det som en konstant smerte, hvor det kan være svært at leve sit liv ved siden af.

Sorgen kan give dig en følelse af at være blevet forandret.

" I månederne efter jeg havde mistet min mor, havde jeg det sådan. Bare lad mig sove. Jeg gad hverken spise, gå i skole, se nogle mennesker eller noget som helst"

– 19-årig pige,
mor død for 1 år siden

Hvordan skal sorgen mærkes?

Hvis du føler, at tabet af din far eller mor skaber en form for følelsesløshed, er det ikke unormalt.

Det kan skabe forvirring og usikkerhed. Og der kan opstå spørgsmål som, hvorfor kan jeg ikke græde?

Hvordan kan jeg tage i skole eller på arbejde? Og hvordan kan jeg ses med mine venner, som jeg plejer og tage til fester, selvom min far lige er død? Reagerer jeg rigtigt?

” Jeg har altid forestillet mig, at jeg ville være helt ødelagt af sorg. Ja, jeg har grædt meget, men slet ikke i det omfang, jeg forventede. Jeg troede, at jeg ville gå helt i stykker”

– 18-årig kvinde,
far død for 3 mdr. siden

Det kan også være, at du først mærker stærke følelser længe efter. Måske sker der nogle ting i dit liv, der sætter det i gang. Det kan f.eks. være du afslutter din skole, flytter hjemmefra eller får en kæreste.

Din måde at reagere på, kan sagtens være den måde, der passer til dig, selvom andre siger noget andet.

Savnet overvælder mig igen og igen
Sorg og savn læner sig op ad hinanden. Det kan være et stykke musik i radioen, at du ser én, der ligner din far, tanken om at sidde sammen ved spisebordet, der kan vække savnet og sorgen.

Eller savnet kan vækkes ved tanken om, at du ikke lige kan ringe, når du skal hentes fra gymnastik, en fest eller fortælle om en eksamen. Mange oplever, at savnet bliver mere tydeligt på mærkedage.

” Det er 5 år siden, min far døde. Og jeg savner ham stadig hver dag. Selvfølgelig gør det enormt ondt, at han ikke er der, men jeg henter også styrke ved at savne ham og tænke på ham, som den der har givet mig så mange ting med videre i livet. Jeg synes stadig, at jeg lærer fra ham og den han var.”

– 23-årig mand,
far død for 5 år siden

Nogle unge kan selv blive overraskede over at savn kan fylde, selvom de måske har levet i en kaotisk og ulykkelig familie. Men tab af en far eller mor – uanset, at de måske ikke har været de allerbedste forældre, er stadig sorgfuldt. Du vil stadig savne de øjeblikke, der har været særlige med din far eller mor, når du kigger tilbage.



*” Jeg er meget **bange**
for at **miste igen.**”*

” Du var ikke den mor du skulle være. Du svigtede mig og holdt ikke det, du lovede, smurte aldrig min madpakke. Men øjeblikkene, hvor du var til stede og nærværende, dem savner jeg, så det gør ondt.”

– 20-årig mand,
hvis mor døde af alkoholrelateret sygdom,
for 2 år siden

Min hjerne fungerer ikke som den plejer

Sorgen 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 kan være ret anstrengende og nogle gange påvirke den måde, du ser dig selv på. Kan jeg nu ikke en gang finde ud af det? Det kan også komme til at påvirke din motivation til at lære, at du nu skal kæmpe lidt mere med skole og studier, fx skrive flere notater end du gjorde før.

Jeg er blevet bange for at miste andre

At miste en forælder er en påmindelse om, at livet kan være uforudsigeligt og

skrøbeligt. Det kan påvirke den måde, du ser livet på. Livet er pludselig blevet potentielt risikofyldt. Du kan måske blive bange for, at andre af dine nærmeste skal blive alvorligt syge eller dø.

” Når min mor ringer, kan jeg nogle gange få tanken: ”Er det dårligt nyt?” Det værste er, hvis min mor eller søster ikke svarer mig eller kommer for sent, så tror jeg, der er sket dem noget.”

– 22-årig kvinde,
far død af hjertestop, far er død for 1 år siden

Det kan også betyde, at du kan blive bange for selv at blive syg eller dø. Det kan være svært at forstå, at der jo er en meget lille sandsynlighed for det, fordi frygten kan overskygge fornuften og rationalet.

Bare jeg ikke glemmer ham eller hende

”Jeg har flere dage, hvor jeg er glad og hygger mig med mine venner og lever livet. Det er både rart og ikke rart. For når jeg har det godt, betyder det så, at jeg bare har accepteret, at min mor er død og på en måde ignorerer den betydning det har, at hun ikke er her mere?”

– 19-årig pige,
mor død for 3 år siden

På et tidspunkt letter sorgen. Det vil sige, at du kan opleve, at sorgen fylder mindre i din hverdag og i dit liv. For nogle kan det give lidt dårlig samvittighed.

Det kan også give dig en frygt for at glemme den, du har mistet. Det kan føles sorgfuldt oven i sorgen. Er jeg nu også i gang med at slette hende fra min hukommelse?

Men sådan er det jo ikke. Du er bare i gang med at finde ud af at leve dit liv og have din forælder med på en ny måde.

Det bliver ved med at være svært at forstå det

Du ved godt, at din mor er død, men det kan nogle gange være svært at forstå. Og det kan tage tid at erkende og nå til en slags accept.

”Det skal jeg huske at for-tælle min mor. Det tænker jeg tit, og så går der to sekunder, og så rammer virkeligheden og jeg husker hun er død.”

– 17-årig pige,
hvis mor er død

Måske vil du opleve, at det i månederne efter tabet bliver endnu mere tydeligt, at din far eller mor ikke kommer tilbage. Det tager tid at tage den virkelighed til sig, at du aldrig skal se din far eller mor mere.

Flere måneder og år efter kan erkendelsen af det uigenkaldelige stadig ramme. At din forælder aldrig kommer til at være en del af dit liv igen.

Jeg er vred

Hvorfor lige min mor? Hvorfor lige min far? En følelse af uretfærdighed rammer de fleste. Hvorfor var det lige min mor, der skulle dø, og ikke en anden, der måske havde et dårligere

liv eller var et dårligere menneske. Vrede er en normal følelse, men den er måske ikke altid nem at håndtere. For hvem kan du rette vreden mod? Mod skæbnen? Mod livet? Mod dine venner, der har deres forældre? Din kæreste?

Måske føler du dig som en tikkende bombe, der kan eksplodere når som helst. Så kan du få trang til at afreagere, f.eks. ved at køre for stærkt, komme i slagsmål, smadre alting eller blive uvenner med dem, du holder af. Nogle gange kan det være konkrete ting, du kan rette din vrede mod. Det kan være, at din far eller mor røg for meget, ikke gik til læge i tide eller, at din far havde lovet, at han ikke ville dø af sin sygdom. Efter tabet kan vreden indeni nogle gange vise sig i, at de mindste ting irriterer dig.

Hvorfor så jeg ikke, hvor alvorligt det var?

Nogen vil tænke mere over den tid, som de har haft med deres far eller mor, efter de har mistet en af dem. Spørgsmål som: 'Var jeg nok hjemme hos min far, mens han var syg?' 'Hvorfor prioriterede jeg ikke weekenden hos min far, da jeg blev større?' 'Hvorfor tog jeg på udveksling, når jeg vidste, at min mor var syg?' Det kan

være det giver dig skyldfølelse. Det kan også være, at du kigger ekstra kritisk på dig selv, fordi du ikke så, hvor dårligt din far havde det eller ikke gjorde nok for at få din forælder til at opføre sig anderledes.

Man kan være hård ved sig selv, og du kan komme til at tage ansvar for noget, der bestemt ikke er dit ansvar.

” Jeg lå og sov i værelset lige ved siden af hendes, da hun døde. ”Hvis bare jeg var vågnet. ”Hvis bare jeg slet ikke havde sovet eller ligget inde ved siden af hende....” Hun kunne måske have været i live i dag. Det plager mig.”

– 21-årig kvinde,
mor døde af hjerneblødning for 1 år siden

Grimme billeder fra sygdommen forfølger mig

Flashbacks kan opstå, hvis du har oplevet en eller flere traumatiske begivenheder. Flashbacks kan komme i form af billeder, som du igen og igen genoplever, uden selv at have kontrol over, hvornår de kommer. Det kan være billeder af svære situationer under din

fars eller mors sygdomsforløb, et pludseligt dødsfald eller en ulykke, du er vidne til. Det kan også være flashbacks af situationer, hvor du ikke selv var til stede. Du kan f.eks. være plaget af billeder af den ulykke, der forårsagede din fars eller mors død, din fantasi skaber.

” Jeg fortryder, at jeg ikke var mere sammen med min far til sidst, men min far var bare så tynd og svækket og helt hjælpeløs og bange. Min far, der aldrig har været bange for noget som helst.”

– 20-årig mand,
far død af kræft

Flashbacks er ofte mest intense i dagene efter den situation, der har vakt dem, men billederne kan også godt poppe op uger og måneder efter, mens du ser en film, når du taler med nogen om noget, der trigger minderne, eller når du skal sove.

Jeg er så træt

Nogle unge fortæller, at de er mere trætte og har mindre overskud efter deres far eller mor er død. Måske er det også noget, du genkender? Det er

som om, der er en træthed, der ikke kan soves væk. Det kan være hårdt at være i sorg og skulle deale med de følelser, det vækker, og derfor kan det kræve noget ekstra at skulle leve sit normale liv ved siden af.

Der kan også være en helt konkret grund til din træthed, fordi din søvn kan være påvirket. Du kan have problemer med at falde i søvn, fordi tanker og følelser kan dukke op, når du ligger i din seng og skal sove, og der ikke er noget til at aflede dig. Det kan også give en urolig søvn.

Jeg føler mig helt alene

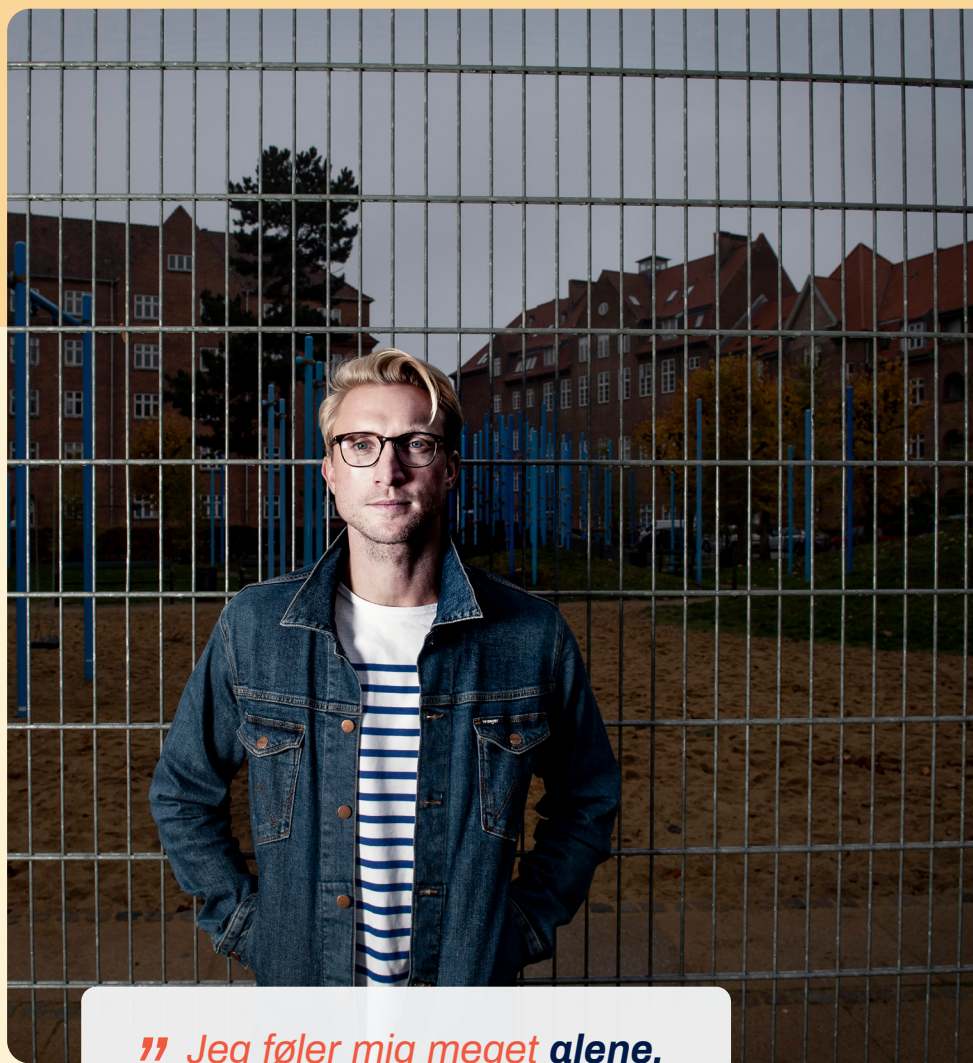
At miste en forælder, kan give en følelse af at være alene, både fordi du ikke længere har din forælder, og fordi du kan opleve, at det er svært at være sammen med venner på helt samme måde som før.

Det kan nogle gange være svært at tale med andre, der ikke har mistet en forælder. Det kan dels være, fordi de ikke kan forstå det, og du ikke vil belaste dem, og dels fordi du selv har brug for et "sorgfrit rum" med dine venner.

Du bliver måske mere opmærksom på, hvordan andre reagerer på din sorg. Nogle kan reagere på en måde, der



**” Jeg føler ikke, jeg kan
tale med nogen om det.”**



*” Jeg føler mig meget **alene**,
meget isoleret. Jeg føler ikke,
der er nogen, som jeg kan tale
med, eller nogen som virkelig
forstår mig.”*

føles naturlig og rar, hvor andre bliver stille på en akavet måde eller kommer med bemærkninger, som du kan opleve som tåbelige og ufølsomme.

” Det med at tale om sin sorg er ret svært, for hvad siger man lige? Det gør det nok også svært for andre. Hvordan går det med din sorg? Det er også et underligt spørgsmål at få. Men jeg får alligevel følelsen af at blive svigtet af dem, der kender mig bedst, når de intet siger.”

– 17-årig dreng,
hvis far er død for 1 år siden

Min familie er forandret. Jeg er forandret

Det kan også være svært at tale med familien om sorgen. Måske er du bange for at gøre din far mere ked af det? Måske var dine forældre skilt, så det kan føles svært at tale med din mor. Dig og din bror reagerer måske meget forskelligt, så det bliver svært at tale med hinanden. Uanset årsag, er følelsen af at være alene lige præcis det, du ikke har brug for. Du kan også selv føle, at du er blevet forandret, fordi der er kommet en

anden alvor ind i dit liv, der påvirker den, du er og den måde, du ser dit liv på. Det tager tid at finde ud af, hvordan du skal forstå dig selv og hvordan din hverdag nu ser ud.

” Efter min fars død havde jeg ikke lyst til at leve. Hvordan skulle jeg leve uden ham! Sådan er det ikke længere. Nu er der mere en følelse af, at jeg overhovedet ikke frygter døden. Ikke engang min egen.”

– 19-årig mand,
9 mdr siden fars død

Alting mister sin mening

Det kan give en følelse af meningsløshed, når din far eller mor er død. Det kan være med spørgsmål som: Hvorfor stå op om morgenen? Hvorfor læse til eksamen? Meningsløshed kan følges af en ligegyldighed: Hvorfor skal jeg leve mit liv og gøre mig umage, hvis vi alligevel skal dø? Eller er livet overhovedet værd at leve, når man kommer til at miste dem, man elsker?

Alting kan miste sin mening, men du kan heldigvis finde den igen noget tid efter dit tab. Det kan være med nye

tanker om, hvad der er vigtigt for dig i dit fortsatte liv.

” Når folk snakker eller diskuterer om noget, har jeg intet at sige. Jeg er ligeglad med diskussioner i timerne, om, hvordan man gør tingene bedre i verden. Der er sådan en ligegyldighed. Når det er rigtigt slemt, har jeg allermest lyst til at droppe alt og bare ligge mig ved min mors grav og prøve at forstå, at hun skulle forlade mig i en alder af 15 år.”

– 18-årig kvinde,
3 år siden mor døde

Jeg gruer for fremtiden uden mor eller far

At miste en forælder giver tanker om det fortsatte liv og fremtiden uden din far eller mor. Det kan være med tanker om, hvordan du skal klare dig uden din mor, tanker om, at din far ikke vil være der til din konfirmation, give dig hue på, når du bliver student. At din far ikke kan følge dig op ad kirkegulvet, når du skal giftes. At din mor ikke kommer til at opleve dine børn.

” Jeg sender sms'er til dit gamle nummer, fortæller dig om mine karakterer, og hvordan jeg har det.”

– 18-årig pige,
hvis mor er død af en hjerneblødning for
4 mdr siden

” Jeg tænker meget på, at han ikke får set sine børnebørn eller kan følge mig op til alteret. Det gør desværre, at jeg ikke har lyst til at blive gift. Han mangler for meget.”

– 28-årig kvinde,
hvis far døde af kræft

Den nære fremtid kan også vække bekymring eller skabe en utryghed. Måske skal du vænne dig til en forandret hverdag, som hjemmeboende, med kun en forælder. Måske skal du vænne dig til kun at bo hos din mor og ikke være hos din far hver anden uge. Måske er du flyttet hjemmefra og er den, der nu også skal afvikle din mors hjem og stå for boet. Nogle unge kan opleve, at de pludselig skal tage stilling til "voksenting" i en situation, hvor de har mest brug for at andre tog sig af det og nogen tog sig af dem.

Der kan komme tanker som: Er det nu mig, der i fremtiden skal holde sammen på familien? Er det mig, der skal være der for min mor? Hvem skal jeg nu spørge til råds, når min far ikke er her?

” Du skal passe dit normale liv, og så er der lige et hus og en bil, der skal sælges og alt det med skifteretten, der skal ordnes osv. Det er ret vildt at føle, at man står med så mange ting, der pludselig er ens ansvar.”

– 22-årig dreng,
far død for tre måneder siden

Min far har fundet en anden...

Endelig kommer der måske et tidspunkt, hvor du skal forholde dig til, at din far eller mor får en ny kæreste.

Det kan gøre dig glad, at din far eller mor ikke skal være alene, men er også normalt, hvis du føler vrede eller er skuffet. Savner din mor slet ikke din far? Hvordan kan den nye uden videre erstatte din far? Du kan jo ikke bare skaffe dig en ny mor! Uanset hvornår din forælder møder en anden partner, vil det nok altid aktivere sorgen på ny,

fordi et eventuelt møde med din fars eller mors nye kæreste får dig til at tænke på den, der ikke er der mere. Det kan du have brug for tid til at acceptere og vænne dig til.

” Hvis hun skal være i vores liv, bliver det som vores fars kæreste og ikke andet. Min far har tilsyneladende svært ved at forstå, at det er sådan, det er.”

– 25-årig kvinde,
mor død for ni måneder siden

” Der er nogen, der har skrevet, at sorgen aftager med tiden, mens der var andre, der har skrevet, at sorgen forbliver den samme, men vi vokser som mennesker gennem sorgen. Jeg synes faktisk, at de begge passer i mit sorgforløb. Sorgen er der stadig i høj grad. Jeg føler mig bare mere kompetent i at være i den.

– 25-årig kvinde,
far død for 5 år siden

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 give sorgen plads

Som du kan læse, er det ikke altid, du kan kontrollere, hvornår sorgen rammer dig, men du kan selv aktivt vælge at opsøge den. Det kan være godt at give sorgen plads af og til. Her er måder at gøre det på:

- Tænd et stearinlys og lyt til den musik din far eller mor holdt af.
- Lav en "mindekasse" med særlige vigtige ting.
- Skriv breve til din far eller mor og fortæl om dit savn, om hvordan det går i dit liv, og om de tanker du gør dig.
- Se på billeder eller lav en collage med fotos af særlige minder.
- Hav billeder fremme og vis dem til andre.
- Lav en "mindebog" om din far eller mor, skriv om situationer, særlige udtryk, sæt fotos og få andre til at skrive i den, fx med historier om den, du har mistet.

- Vis evt. mindekasse/mindebog/ billeder til en kæreste eller dine (fremtidige) børn o.a. Det er en anledning til at fortælle om din far eller mor.
- Besøg graven eller steder, hvor det føles godt at minde din far eller mor.

” Når jeg savner min mor rigtig meget og vil have hende med i min hverdag, så laver jeg til tider en ”mor-dag”, hvor jeg og min søster beskæftiger os med ting, som vi vidste, at min mor elskede.”

– 23-årig kvinde,
mistet sin mor for 3 år siden i et trafik uheld

At holde pauser fra sorgen

Det kan være godt at veksle mellem at give sorgen plads og holde en pause fra den. Det kan du både gøre ved at opretholde nogle af dine normale aktiviteter eller aflede opmærksomheden fra sorgen. Det kan være ved at gå en tur med en ven, hvor I aftaler at tale om noget andet end din sorg.

Og måske kan du alligevel tage til den fest, du er inviteret til, selvom du næsten ikke orker det!

At være fysisk aktiv

En pause fra sorgen kan også være fysisk aktivitet. Det kan være rart at bruge sin krop og få lagt gode rutiner ind, når sorgen fylder. Det kan være alt fra at træne i det træningscenter, du måske går i, tage ud at løbe, spille fodbold, gå i svømmehallen, tage til yoga.

Fysisk udfoldelse kan give en naturlig træthed, der kan hjælpe, hvis du har problemer med at sove.

At tale med din døde far eller mor

Det kan føles rart at have en indre samtale med den forælder, der er død. Det kan måske lyde underligt, men det kan være, at du står i en situation, hvor du skal foretage et valg, har brug for et godt råd eller brug for at fortælle om noget, der enten gik dig på eller var gået rigtig godt. At formulere det inde i hovedet og forestille dig svar eller reaktion fra din far eller mor, kan give en fornemmelse af, at de er med dig.

For nogle kan gravstedet være et særlig velegnet sted til tale med sin forælder.

” Jeg lagde nogle af de blomster, jeg fik af min familie

og venner den dag, jeg blev student, på hendes grav, så jeg på den måde kunne vise hende, at jeg havde gennemført det, og at hun kunne være stolt af mig.”

– 20-årig kvinde,
mistet mor til sklerose

At tale med andre om hvordan du har det

Det kan hjælpe at tale med andre om sorgen. Ikke kun lige efter, men uger, måneder og år efter. At tale med andre er en måde at bære historien med om den far eller mor, du har mistet.

Nogle gange er du selv nødt til at tage initiativ til at åbne op for din sorg og andre gange sige til din familie, venner eller kæreste, at du har brug for, at de af og til spørger til din sorg.

Nogle gange har dine venner, din kæreste o.a brug for lidt hjælp til at tage snakken med dig. Her er enkelte råd:

- Lad aldrig som ingenting.
- Der er ikke noget rigtigt tidspunkt at spørge. Du må kaste dig ud i det.
- Vis at du tænker på og bliver ved med at tænke på din ven/eller anden relation.

At lægge mærke til det positive

Det er lettere sagt end gjort, især på de dage, hvor sorgen tynger mest, men nogle gange kan det hjælpe at tvinge sin opmærksomhed hen på de mere positive ting, der formodentlig også sker i dit liv. Det er ikke sikkert de vælter frem, men små positive ting skal også have plads.

Det kan være et smil, du fik i bussen. At gå en tur i skoven. Solen der skin-nede. Et kapitel du faktisk fik læst til skolen. En ven der spurgte, om du ville med i byen.

Det kan være en god øvelse, for erfaringen viser, at det man fokuserer på, kommer der mere af. Og det gælder både det negative og det positive.

Brug for hjælp?

Alle har brug for hjælp og støtte til at være i sorgen. Mange klarer sig med støtten fra deres nærmeste. Men du kan være en af dem, hvor sorgen fylder så meget, at det påvirker dit fortsatte liv med skole, arbejde, venner, kæreste på en dårlig måde. Det kan gøre det svært at få et velfungerende liv, og det kan enten være, fordi sorgen hele tiden hviler som en skygge, eller modsat fordi du

hele tiden er i gang med dit aktuelle liv, og sorgen ikke får den plads, den har brug for.

Prøv at kigge på dit liv lidt oppefra. Fylder sorgen, som den skal i dit liv?

At møde ligestillede

Hvis du føler dig meget alene med din sorg og ikke taler med nogen om den, kan det være en god idé at deltage i en sorggruppe. Det kan føles rart at tale med andre i samme situation, der forstår, hvordan man har det. Det kan også være en øvebane for dig og måske hjælpe dig til at tage fat i dine venner eller andet netværk. Det kan også mindske følelsen af at være alene og give dig et sted at tale om den betydning, din far eller mor havde for dig, og hvordan det er for dig, at din forælder er død.

Sorgen tager tid

Vi har skrevet det før. Sorgen har du med dig resten af dit liv. Den går ikke over, men ændrer sig i takt med livet, der leves. Så giv sorgen plads, når den skal have det. Men husk, det er også helt okay, at den ikke fylder så meget.

Se flere gode råd på sorgcenter.dk

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, Aarhus, Odense, Aalborg, Vejle, og Næstved, hvor vi tilbyder samtaler til børn og unge, der har mistet. Ønsker du psykologhjælp kan du udfyde en kontaktformular på hjemmesiden, sorgcenter.dk, og så ringer vi dig op.



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