

Skyggebørn

SORG UDEN FILTER

1. ÅRGANG

NUMMER 1 • NOVEMBER 2023

Gør samtaler om sorg til en naturlig ting



Børn lærer
af hinanden

Hvad gør
sorgen ved os

Den svære
samtale

FORENINGENS E-MAIL:

info@skyggeboern.dk

FØLG OS HER:

www.skyggeboern.dk

facebook.com/skyggeboern

instagram.com/skyggeboern

linkedin.com/company/skyggeboern

REDAKTION:

Birgitte Schjødte

bs@skyggeboern.dk

COPYRIGHT:

Indhold må kun kopieres eller på anden måde anvendes efter forudgående aftale.

SATS OG TRYK:

Intryk ApS

Tlf. 70 21 10 00

www.intryk.dk



DEADLINE NÆSTE NUMMER:

20. marts 2024

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Leder	5
Kort om Skyggebørn	5
TEMA: Børn lærer af hinanden.....	7
Skyggebørns grupper.	9
Lokalafdeling Esbjerg.....	10
Bliv frivillig i Skyggebørn	11
TEMA: Når mor eller far rammes af alvorlig sygdom.....	13
TEMA: Hvad gør sorgen ved os.....	15
TEMA: Hjælper det at gå i sorggruppe	17
Lokalafdeling København	18
Lokalafdeling Aarhus.....	21
Lokalafdeling Aalborg	22
Lær, hvordan du hjælper børn og unge i sorg	25
Stine Rex løber med hjertet	26
Støt Skyggebørn	29
Kontaktoplysninger	31

ANNONCESALG:

Dansk Blad Service ApS

Vestergade 11 A, 5540 Ullerslev

Tlf. 70 70 12 25 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)

info@danskbladservice.dk

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Sorg blandt børn og unge bør tages alvorligt

Børn og unge, der har mistet en forælder eller oplever kritisk sygdom og død blandt deres allernærmeste, har brug for hjælp, når livet i familien ændres. Pludseligt eller gennem et langt sygdomsforløb. De har brug for hjælp til at vende tilbage til en hverdag, hvor sorgen er med uden at overskygge alt.

Hjælpen i det officielle behandlersystem forudsætter, at sorgen kan defineres som kompliceret, og den udredning kan tidligst ske efter 6 måneder. I mine øjne er al sorg kompliceret. Jeg har ikke mødt nogen børn endnu, der ikke hører til i den kategori. Vi gør ikke børnene nogen tjeneste ved at sætte dem på hold, mens vi venter på at kunne vurdere, om de stadig er kede af det efter 6 måneder.



I en ideel verden ville vi alle være bedre til at gribe børnene, sætte ord på sorgen og tale om døden som den mest naturlige ting. Virkeligheden er en anden for langt de fleste sorgramte børn og unge. De oplever ofte at blive overladt til sig selv. Derfor stiftede jeg i 2017 Skyggebørn sammen med ildsjæle, der ligesom jeg mener, at vi som samfund ikke kan være bekendt at negligere alvoren i børns sorg.

Jes Dige, stifter af Skyggebørn

Kort om Skyggebørn

- Det er ganske gratis at gå i sorggruppe hos os. Alle børn og unge – uanset baggrund kan få en plads i en gruppe lige så længe, de har behov for det.
- Grupper for børn fra 3 år.
- Grupper for unge op til 28 år.
- Individuel samtale inden barnet tilbydes plads i en relevant gruppe.
- Vi arbejder ikke ud fra faste temaer eller et bestemt antal mødegange. Sorg skal bearbejdes over tid, og nogle gange skal der lang tid til. Vi har flere børn og unge der har været med i mere end et år.
- Skyggebørn er en nonprofitorganisation.
- Donationer bruges blandt andet til finansiering af trykke, fysiske rammer og mad til børnene.
- I dag har vi afdelinger i Aalborg, Aarhus, Esbjerg og København.
- Takket være hjælp fra fonde, virksomheder, donationer, medlemmer og vores 90 frivillige gruppeledere kan vi tilbyde mere end 600 børn og unge en plads i en gruppe.
- Skyggebørn blev stiftet af Jes Dige i Aalborg i 2017.

Børn lærer af hinanden

De mange børn og unge, der går i Skygge børns sorggrupper, er alle forskellige. Det samme er deres historier. En ting har de til fælles – de har alle oplevet, hvordan hverdagen har forandret sig fra den ene dag til den anden. Flere af dem giver udtryk for, at de har følt sig alene med deres sorg, inden de startede i sorggruppe. De har f.eks. oplevet, at de var de eneste, som ikke længere havde en forælder.

“Jeg troede, at jeg var helt alene, for jeg kender ingen – heller ikke nogen på min skole, som har mistet en forælder, ligesom jeg.”

Anonym pige, Aarhus-gruppe

Sorg afhænger ikke af, hvordan mor, far eller en anden nærtstående er død, eller hvilket sygdomsforløb de har eller har haft. I Skygge børn sammensætter vi derfor ikke børn og unge efter, hvilken omstændighed de befinder sig i. Sorgen er med børnene hele tiden uanset sorgårsag og fylder forskelligt. At vi ikke sammensætter efter sorgårsag, skaber en diversitet i grupperne, og netop den diversitet er fantastisk for børnene. De udvikler en nysgerrighed og forståelse trods forskelligheder.



Vores erfaring er, at børnene oplever et fællesskab, hvor de finder en genkendelighed i den sorg, de hver især træder ind i rummet med. Nogle børn kan bedst forene sig med at observere og lytte, hvorimod andre kan have meget på hjerte, som de ønsker at dele. Vi faciliterer et rum og snak med børn, som er meget kede af det, men samtidig også et rum, hvor de selvsamme børn har mulighed for at udtrykke og dele deres tanker. De finder hinanden på tværs og finder sig selv i hinanden.

Hvordan oplever børn egentlig sorg – og hvordan kan vi tale med dem om det?

I UCN's podcast-serie POP har Dorthe Geisnæs besøg af psykolog Kristoffer Alberg og adjunkt Charlotte Haaber – begge frivillige i Skygge børn samt Pernille Nielsen, adjunkt i act2learn og tidligere frivillig i Skygge børn.

Podcast med temaet Børn i sorg, afsnit 45
spreaker.com/show/pop-paa-opdagelse-i-paedagogik-og-laerin

I podcasten deles den viden og erfaring, UCN har indenfor dagtilbud, skole og uddannelse.

Skyggebørns grupper

Børn fra 3 år og opefter kan komme i sorggruppe hos Skyggebørn. Grupperne er opdelt efter alder: 3-9 år og 10-17 år. Vi har også ungegrupper for unge op til 28 år. Læs om vores grupper på www.skyggeboern.dk

Børnegrupper 3-9-år

Vores børnegrupper mødes halvanden time hver anden uge. Børnene får en let servering bestående af frugt eller kiks.

Teenagegrupper 10-17 år

Vores teenagegrupper mødes 3½ time hver anden uge. De starter hver gruppe med at lave og spise mad sammen.

Ungegrupper 18-28 år

Vores ungegrupper mødes 3½ time hver anden uge. De starter hver gruppe med at lave og spise mad sammen.

Klik ind på www.skyggeboern.dk for at tilmelde dit barn/teenager eller for se tider for de forskellige sorggrupper.



I teenager- og ungegrupperne laver vi mad og spiser sammen inden hvert møde. Det er rigtig hyggeligt. Når vi har spist, starter gruppemødet. Vi har ikke en bestemt rækkefølge eller faste temaer – vi tager fat på det, der er vigtigt lige nu. Fx at det snart er jul og far mangler. Du bestemmer selv, hvor meget du har lyst til at fortælle. Måske du har mere lyst til at lytte? Det er helt okay.

Alle har brug for et fællesskab

Det er meget varmt på Blue Water Arena i Esbjerg. Stemningen vibrerer intenst. Publikum er helt oppe at køre, for denne juni-dag skal det afgøres om de lokale fodboldhelte fra EfB rykker op i 1. division. Nede i spillertunnelen venter 13 spændte børn og unge fra Skyggeborns Esbjerg-afdeling. De er klædt i EfB's blå og hvide farver. Om lidt skal de løbe ind på banen sammen med spillerne, så der er en del flaksende sommerfugle på spil.

Et af de børn, der venter, er William på 11 år. Han har en vis erfaring i det her med at løbe på banen sammen med spillere, så han er faktisk helt rolig og har endda overskud til at berolige sine nye venner: "Det skal nok gå. Bare vent og se – det bliver sjovt."

William er startet i sorggruppe for en måneds tid siden, men han føler sig allerede som en del af fællesskabet. Det er rart ikke at føle sig anderledes, og det er rart med venner, der er rigtig gode til at lytte. Williams lillebror Sebastian på 8 år er multihandicappet. "Vi har jo vidst helt fra start af, at vi har ham på lånt tid," som William siger. Det er der en læge, der har sagt, på et tidspunkt.

Lige fra Sebastian blev født, har det været en del af Williams bevidsthed, at lillebror er her på lånt tid. Indlæggelser og aflastning på Børnehospice har været en del af hverdagen. William er en glad og sprudlende dreng – en solstråle, og han er vant til voksne, der er gode til at sætte ord på svære følelser. Alligevel er bekymringen for Sebastian altid i hans bevidsthed, for han er utrolig glad for sin lillebror. Sker der noget, mens jeg ikke er der?

Da spillerne og børnene løber ind på banen, eksploderer publikum på det nærmeste i eufori. Det er en vild oplevelse – og det er vildt at kunne dele den her fælles oplevelse med hinanden. På lægterne sidder børn, unge og teenagere fra sorggrupperne sammen med familie og de nærmeste venner. I alt er 100 tilmeldt.

Vi har fået de bedste pladser med udsigt til alle nærkampe og al mimik. "Det er bedre end Champions League," råber en af drengene begejstret. Alt bølger i blå og hvidt, og på langsiden er der store bannere med Skyggeborns logo. Dagens kamp spilles nemlig for Skyggeborn.

Efter kampen sælges spillertrøjerne på auktion, og overskuddet går ubeskåret til Esbjerg-





grupperne. EfB vil gerne være med til at sætte fokus på sorg, og det synes flere af børnene er vildt fedt. At spillere, som mange af dem ser op til, er med til det her, og at de bliver støttet af nogle, der er noget her i Esbjerg.

"Hvis jeg møder andre, der har brug for at komme i sorggruppe, så vil jeg sige til dem, at det skal I bare gøre," fortæller William glad. "Det handler ikke kun om sorg, når vi er der. Det handler faktisk mere om at være sammen og øve sig i at fortælle det, der er svært." Dagens kamp ender med et nederlag, så da sidste fløjt lyder, lægger flere af spillerne sig ned i græsset og er kede af det.

Træneren går rundt og støtter og trøster de skuffede spillere. "De har jo også et fællesskab," siger William fuld af empati. "EfB har et fællesskab og Skyggeboern har et fællesskab. Alle har godt af at være i et fællesskab og blive set og mødt der, hvor man nu er."

Bliv frivillig i Skyggeboern

Skyggeboerns grupper faciliteres af frivillige gruppeledere. Der er 3 gruppeledere i hver gruppe, og alle deltager i et 3-dages sorgkursus inden opstarten som frivillig. Gruppeledere deltager i supervision mindst 5 gange om året.

Diversitet i alder og baggrund er kun godt. Hjertet på rette sted, mødestabilitet og tilknytning i mindst et år er til gengæld et krav, hvis du skal være frivillig i Skyggeboern.

Kontakt den faglige koordinator i dit område, hvis du er interesseret i at blive en af vores frivillige gruppeledere: www.skyggeboern.dk/kontakt



Når mor eller far rammes af alvorlig sygdom



Sorg kan opleves lige så intens og overvældende for et barn, der lever i en sygdomsramt familie, som hos børn, der har mistet et nært familiemedlem. Rammes én i familien, rammes en hel familie. Ofte er omgivelsernes fokus på den sygdomsramte, men det er vigtigt at have øje på hele familien. Der er nogle mønstre, der ændrer sig.

Når vi taler med børnene og de unge i vores sorggrupper, er deres oplevelse, at livet i familien ændres markant, når mor eller far bliver syg. Et af de mønstre, vi ser gå igen, er, at børnene ofte bliver mere hjælpsomme og meget mere fokuserede på familien, end deres jævnaldrende kammerater. Det er ikke roller, de bliver pålagt eller bliver bedt om at tage – det er ansvar, børnene tager af sig selv.

Voksne i barnets omgivelser, f.eks. skole eller institution, bør være opmærksomme på sammenhængen mellem barnet eller den unges evt. ændrede adfærd, for sorg kan komme til udtryk på mange forskellige måder:

- Barnet bekymrer sig om det værst tænkelige. Skal mor eller far dø?
- Viser en øget modenhed og eftertænkning, der ikke svarer til deres alder.
- Tager mere ansvar i familien end deres jævnaldrende.
- Vil hellere sidde hjemme alene end være sammen med venner.
- Stopper med sine fritidsaktiviteter.
- Har svært ved at koncentrere sig om skole og lektier.
- Ender oftere i konflikter i skole eller f.eks. børnehave.

Hvad du kan gøre for at hjælpe et barn med alvorligt syge forældre

Prøv at forstå barnet i stedet for at reagere med automatik eller forkerthed. Et børnehavebarn, der ofte ender i konflikter, har brug for omsorg – ikke skæld ud. Et skolebarn, der påtager sig ansvar, har brug for anerkendelse – ikke ord som, det er ikke dit bord.

Du er også velkommen til at kontakte den faglige koordinator i dit område

www.skyggeboern.dk/kontakt

Hvad gør sorgen ved os?

Det kan være tungt at blive konfronteret med sorgramte børns vanskelige livsvilkår på ugentlig basis. Derfor er det vigtigt, de frivillige gruppeledere har et rum, hvor de kan dele tanker og erfaringer, og få hjælp til at få øje på nye perspektiver ift. arbejdet med børn og unge, der lever med en stor sorg.

Fem gange om året mødes gruppelederne i Esbjerg med psykolog Lisbeth Bulig. Hun er Skyggebørns eksterne supervisor i Esbjerg-afdelingen. Hvert supervisorsmøde starter med en indledende runde, hvor alle siger lidt om, hvad de er optaget af lige nu. Er der noget særligt, der fylder? Er der et barn, hvis situation bekymrer, eller et gennemgående tema, der kalder på, at der tages fat i emnet?

I Skyggebørns grupper går der både børn, som lige har mistet, og andre der ikke har mistet endnu, men har kritisk sygdom inde på livet, og så er der børn eller unge, som har mistet for længe siden. Derfor er det også vidt forskellige livssituationer og livsbegivenheder, gruppelederne skal kunne rumme.

Skyggebørns gruppeledere er frivillige med børnefaglig baggrund og/eller, som har personlige erfaringer med sorg. Formålet med supervisionen er at skabe rum til fælles refleksion for derved at højne både fagligheden og fællesskabet. "Jeg plejer at sige, at vi skal have al den viden, der er rundt om bordet, bragt i spil", forklarer Lisbeth. "Viden kan man have tillært sig fra bøger eller uddannelse, og den kan også stamme fra faglige eller personlige erfaringer. I supervisionen zoomer vi ind på en konkret udfordring eller bekymring eller på et relevant tema. Min rolle er at styre en proces, som skaber mening og læring. Jeg bringer min faglige viden i spil, så den kan føles som en hånd i ryggen for de frivillige."



Lisbeth Bulig har tidligere arbejdet som psykolog på et hospice og er forfatter til bogen, Næstehjælp. I dag har hun sin egen psykologpraksis i Vejle. Hun har i mange år interesseret sig for sorg, og for hvilken betydning den har. Mange børn og unge i sorg oplever, at omverdenen hurtigt mister fokus på sorgen, og derfor oplever mange at være alene i deres sorg.

"Sorg er ikke kun savnet af den person, man har mistet. Sorg er det forandrede liv". Savnet fylder, men sorg er større end det. Når man mister en forælder, er hele ens liv forandret. Måske skal man flytte, måske får ens mor eller far en ny kæreste, og måske sker der andre ændringer i familiens relationer. Det er i høj grad det, gruppelederne i Skyggebørn oplever: Børnene har brug for hjælp til at være i savnet, men også til at navigere i det forandrede liv."

Hjælper det at gå i sorggruppe?

Sorg er stadig en af de ting, vi har sværest ved at tale om. Det kan lyde mærkeligt, at noget, vi alle møder før eller siden i vores liv, er så svært og unaturligt at sætte ord på. Du genkender det måske? Nogle gange føles det nemmere at tie stille end at risikere at sige det forkerte.

Tavsheden smitter af på vores børn. Når et barn lever med alvorlig og livstruende sygdom tæt inde på livet, eller når et barn mister en mor, far, søskende eller en anden tæt og betydningsfuld relation, så har det store konsekvenser. Barnet har om noget brug for at lære at sætte ord på sin situation.

Ved at lytte til hinanden, opdager børnene, hvordan de kan udtrykke, hvad de føler.

“Bare at vide at man havde nogen, man havde et fællesskab med. Det var virkelig dejligt at mærke. Jeg har også fået nogle gode relationer ud af det efterfølgende, vi har fortsat kunnet hjælpe hinanden, og vi ved, at vi forstår hinanden på et helt andet plan, end hvad ens andre venner gør.”

Kvinde på 23 år, København

Skyggebørns sorggrupper giver børnene et rum, hvor der er plads til at tale om tanker og følelser, de går og tumler med. Her er der ingen tabuer.

“Jeg bliver forstået på et helt andet niveau. Når jeg kommer der, føler jeg, at jeg kan genkende alle de andres følelser, når de fortæller om deres oplevelser. Det kan jeg ikke gøre med andre. Men det her giver mig en tryghed i, at det ikke bare er mig, der er skør og har skøre tanker.”

Kvinde på 22 år, Aalborg

- Det hjælper at tale om den, der er død.
- Det hjælper at lytte til andre, der også har en syg forælder.
- Det hjælper at være med i et fællesskab, hvor sorgen er fællesnævner.
- Det hjælper at blive taget seriøst.
- Det afhjælper konflikter i skole og institutioner.
- Det gør hverdagen nemmere, når barnet erfarer – jeg er ikke alene. Der er andre, der har det ligesom mig.

“Det hjælper, at man kan mærke, man ikke er den eneste, der har prøvet at miste nogen. Det kan være svært at forstå, hvis man ikke selv har prøvet det. Men vi forstår hinanden.”

11-årig pige som har mistet sin far

Skyggebørn tilbyder sorgkurser for pædagoger, skolelærere, sygeplejersker, socialrådgivere og andre fagpersoner, der er i kontakt med sorgramte børn og unge. Kursuskalender: www.skyggeboern.dk/kurser-foredrag.

Modige frivillige er med børnene i en svær periode af deres liv

I øjeblikket kommer 180 børn og unge i en af Skyggeborns sorggrupper i København. Hver 14. dag mødes børnene på tværs af sorgsituation og alder. Nogle har mistet en forælder, andre har en kritisk syg søster. Aldersspændet går fra 3-9, 10-17 og 18-28 år i grupperne, men egentlig er det der med alder ikke så afgørende.

Grupperne er et frirum. Sådan oplever mange af børnene det. Her føler de sig ikke anderledes, fordi alle deler livsvilkåret sorg. Her kan de sætte ord på sorgen, og det er ganske enkelt befriende.

Afdelingen i København har haft vokseværk henover det sidste år. Vi overtog nye, flotte lokaler i hjertet af København i marts 2022, og siden da er det gået rigtig stærkt. I takt med at flere grupper er startet op, er der også kommet flere frivillige. Lige nu er vi så heldige at have 30 dedikerede frivillige, som varetager rollen som gruppeleder. De er med børnene og de unge mennesker i en svær

periode i deres liv. Det er en utroligt sårbar målgruppe, og derfor er det heller ikke noget for alle at blive gruppeleder.

Inden ferien afholdt vi sommerhygge for vores frivillige. Som en tak for indsatsen. Vores gule baggård, som vel nok må være den hyggeligste baggård midt i København, dannede rammen om denne aften. Det var skønt at være samlet.

I hverdagen ses vi ikke så ofte alle sammen, så aftener som den her er vigtige for fællesskabet blandt vores frivillige. De er alle fulde af mod og besidder en fantastisk evne til at være med børnene og de unge i de vanskelige livsvilkår, de hver især står i.

Vi startede aftenen med snacks og en runde, hvor alle præsenterede sig selv, præcis lige som vi gør det i grupperne. Vi spiste smørrebrød og derefter gik snakken ved bordene. Det var en hyggelig aften med snak og grin på tværs af grupperne.





Vigtigt både at kunne grine og græde sammen

Sorggrupper er et sted, hvor man er meget ked af det. Det er nok en meget almindelig opfattelse, og på sin vis er det også rigtigt. Når vi mødes i grupperne til dagligt, så deler vi svære ting med hinanden. Men vi griner altså også sammen og deler sjove oplevelser. Det er mindst lige så vigtigt som at lære at sætte ord på sorg.

Årets sommerafslutning for børnegrupperne i København gik derfor til JumpYard i Fields, og efter et par hæsblæsende og hoppende timer var samtlige børn og unge enige om, at det var den eneste rigtige måde at slutte af på inden en sommerferie.

Vi var afsted med vores 3 børnegrupper og 2 af teenagegrupperne. Udstyret med armbånd og skridsikre sokker fik vi instruktioner på, hvad vi måtte, og hvad vi ikke måtte på trampolinerne og de forskellige baner.

Vi måtte ikke gøre ting, vi ikke vidste, om vi kunne, men som en af drengene meget fornuftigt indvendte, så var den instruks ikke helt nem at leve op til: "Hvordan ved jeg, at jeg ikke kan, hvis jeg ikke prøver det?"

Et utrolig godt spørgsmål, som fik den unge mand med instrukserne til at trække på smilebåndet og tænke en ekstra gang over sine formuleringer.

Der blev hoppet, leget kongens efterfølger, spillet høvdingebold, kørt i svævebane og udført diverse kunstneriske hop på de store trampoliner. Nogle af børnene tog udfordringer op ved at hoppe fra det høje tårn og ned i den store bløde pude, selvom tanken var lidt skræmmende. Selv enkelte af de frivillige var så friske at tage samme tur godt støttet af de kloge og modige børn.



*Isabella på 25
– studerende fra VIA*

”Jeg er sygeplejerskestuderende og har det sidste års tid været tilknyttet som frivillig i en af Skyggeborns børnegrupper i Aarhus.

Det har været en kæmpe oplevelse for mig at få lov at komme ind i et rum, hvor meget modige børn fortæller om deres sorg og om den person, de har mistet. Jeg har været del af en gruppe, hvor børnene er fra 3-9 år, og det har imponeret mig, hvor gode de er, til at sætte ord og tanker på deres følelser og beskrive deres sorg på en ligetil måde.

I løbet af uddannelsen som sygeplejerske har jeg været i praktik på børneafdelingen, hvor forældre mistede – men også på voksenafdelinger, hvor børn var pårørende til alvorligt syge forældre. Jeg syntes, at samtale om døden og sorgen var en svær samtale at tage fat i. På sygeplejerskeuddannelsen har vi meget teori om kommunikation, relationsdannelse og ”den svære samtale”, men jeg har haft svært ved virkelig at forstå betydningen, indtil jeg blev frivillig.

Inden opstarten deltog jeg i et tre-dages kursus med Jes Dige. Han præsenterede nogle redskaber til samtaler, som jeg ikke har mødt før, og som jeg efterfølgende har gjort brug af på hele min uddannelse og i mødet med patienter. Jeg har fået koblet teori og praksis, og jeg har lært, at man ikke altid behøver at have en løsning eller et godt svar i svære samtaler, men at nysgerrighed ift. andres situationer kan skabe en indgangsvinkel til en god samtale.”



*Bettina – frivillig gruppeleder
fra teenagegruppe*

”Jeg startede som frivillig efter at have været på Skyggeborns sorgkursus gennem min daværende arbejdsplads.

I arbejdet med børn og unge i sorg har det overrasket mig, hvor få de unge mennesker har at tale med om sorgen over at have mistet. De lægger bånd på sig selv for at passe på andre. De vil ikke gøre den forælder, der er tilbage, ked af det ved at fortælle om, hvor meget de selv savner eller ved at vise, at de er kede af det.

Mest overraskende er dog, at det er helt simple spørgsmål, der skal til, for at de åbner op og fortæller om deres sorg eller om at være dem. Det er meget livsbekræftende.

En dag var en pige på vej ned af trappen efter et gruppemøde. Hun vendte sig om og puttede sig ind til mig. Så slap hun, sagde farvel og gik. Den lille episode siger noget om, hvad vi frivillige betyder for de unge, synes jeg.

For ca. 20 år siden så jeg, hvordan det hjalp min søsters børn at gå i sorggruppe. De mistede deres far, da de var i puberteten og opefter. Gennem mit arbejde har jeg mødt familier, som oplevede kritisk sygdom. Jeg mærkede, hvor meget det påvirkede helt små vuggestuebørn, selv om de voksne omkring barnet troede, de kunne skjule deres bekymring eller sorg.

Indimellem er der dilemmaer, som er vigtige at blive fagligt superviseret i. Selvom alle gruppeledere har været på kursus inden opstart som frivillig og efterfølgende har mulighed for at komme på kurset igen, så er jeg glad for, at vi ofte får tilbudt supervision. Refleksioner både under og efter supervisionen giver meget mening for mig.”

Den svære samtale

På svalegangen i Folkekirkens Hus i Aalborg står Filippa på 10 år og kigger ned på den oplyste scene, hvor hun om lidt skal sidde overfor Jes Dige, Skyggebørns stifter. Rammen for deres samtale er en ganske anden end lokalerne i Slotsgade, hvor Filippa utallige gange har genoplevet den skæbnesvangre december-morgen for 2 år siden, hvor hendes mor Bettina vækker hende med beskeden – far er død.

Det hjælper at sætte ord på sine tanker og følelser, og det hjælper at lytte til hinanden. Det er essensen i Skyggebørns sorggrupper. For de børn og unge, der kommer i grupperne, bliver det noget naturligt at tale om død og kritisk sygdom. De lærer efterhånden at sætte ord på deres egen sorg, og det er en vigtig del af deres sorgproces.

Samtaler med børn og unge i sorg er en tilbagevendende tematik, når Skyggebørn holder kurser eller taler med nære voksne til et barn, der har mistet. Det er svært. Hvordan finder man de rigtige ord, der hjælper barnet?

Her er meget at lære af at se på børnene, mener Jes Dige, for børn spørger med nys-

gerrighed. De stiller åbne spørgsmål og har ikke behov for at "holde samtalen på sporet" eller styre den i nye retninger, når det hele bliver lidt for følelsesladet.

Denne aften i Folkekirkens Hus er noget ganske særligt. Filippa har sagt ja til at indvie 220 tilhørere i, hvordan en samtale kunne udspille sig. Aftenen er samtidig en introduktion til Skyggebørns nye podcastserie – Skyggebørn, som skal inspirere os alle til at tale om sorg på en mere åben og nysgerrig måde. Det er ikke en metode eller en teknik – det handler mere om have modet til at spørge.

I salen indleder Jes samtalen med en præsentationsrunde som til ethvert andet gruppemøde. Filippa er nervøs, men det hjælper, da Jes spørger ind til, hvor mange gange om ugen, hun dyrker gymnastik, og hvornår hun igen skal i konkurrence. "Det kan være, du bliver Danmarks mester en dag," fortsætter han velvidende, at Filippa allerede er Danmarks mester. Det er som om, alle ånder lettet op, da hun kækt svarer "det er jeg da allerede." Forløsende grin skyller ind over salen.





Foto: Michael Nørrelund

Fakta om **Skyggebørns podcast:**

Filippas far blev dræbt i en trafikulykke, da hun var otte år. Hun er et af fire børn, unge og voksne skyggebørn, der modigt deler deres historie og sorgerfaringer i vores nye podcast-serie, Skyggebørn.

Siden podcasten blev lanceret, har mere end 5000 downloadet den. Podcasten henvender sig til en bred faglig målgruppe, der er i kontakt med sorgramte børn, unge og deres familier. Derudover bruger vi podcasten internt til undervisning af vores frivillige.

Hvordan man taler med børn i sorg

*Hvert afsnit i podcasten består i samtaler med Jes Dige. Bliv inspireret til dine egne samtaler her:
www.spreaker.com/show/skyggeboern*



Lær, hvordan du hjælper børn og unge i sorg på et af Skyggeboerns sorgkurser

Er du i kontakt med sorgramte børn og unge gennem dit arbejde eller som frivillig i en forening eller klub?

Skyggeboern afholder 3-dages sorgkurser i Aalborg, Aarhus, Esbjerg og København. På kurset lærer du, hvordan du kan bruges vores tilgang til sorg, uanset om du er skolelærer, pædagog, socialrådgiver, sygeplejerske, præst, bedemand m.v. eller pårørende.

Jes Dige, som har beskæftiget sig med børn og unges sorg de sidste 30 år, er underviser på kurset.

Sorgreaktioner er individuelle og skal håndteres forskelligt. En af de ting, Jes plejer at understrege på kurset, er, at der ikke findes én metode, der kan læres udenad. Trods det oplever vores kursister, at de

tager konkrete redskaber med hjem som kan bruges i praksis:

- Støtte sorgramte børn f.eks. i en skoleklasse, fritidsklub, vuggestue eller børnehave.
- Være en af de voksne, der forstår at agere på barnets signaler og behov for ekstra omsorg.
- Reagere med åbenhed og nysgerrighed fremfor antagelser i mødet med sorgramte børn/unge.

3 dages kursus

Pris inkl. fuld forplejning 5500 kr.

Tilmelding og kursuskalender:

www.skyggeboern.dk/kurser-foredrag



Fotos: Fotograf: Simon Hougaard / TV2 Nord

Ambassadør for Skyggebørn:

Stine løber med hjertet

Ultraløber Stine Rex var hurtigt til at sige ja til at blive vores ambassadør, da vi spurgte, om hun vil hjælpe med at udbrede kendskabet til Skyggebørn. Hun greb opfordringen og koblede sit verdensrekordforsøg med en indsamling.

På 72 timer

- satte hun en vild verdensrekord og løb 505 km
- etablerede en folkefest i Aabybro
- indsamlede over 446.400 til Skyggebørn
- og skabte omtale og eksponering af vores organisation i hele landet

“Det er det det vildeste, jeg nogensinde har gjort,” siger Stine.

Verdensrekorden er selvfølgelig en præstation i sig selv, men den store opbakning fra

andre idrætsudøvere, lokale virksomheder og folk, der mødte op for at hjælpe, gjorde 3 intense døgn ekstra bevægende:

“Jeg er rørt til tårer og så taknemlig for alle dem, som har hjulpet med til at samle ind. Da det var hårdest, kunne jeg kigge ind på Team Skansen, som cyklede og hoppede afsted. Folk kom kl. 03 om natten for at løbe sammen med mig, fordi de var bange for, at jeg ville lægge mig til at sove eller udgå.”

Vi er utroligt stolte af at have Stine Rex med på holdet som vores ambassadør.





Ved at støtte Skyggebørn, giver du sorgramte børn mulighed for at blive del af et fællesskab, hvor de:

- Møder jævnaldrende i forskellige sorgsituationer
- Lærer at sætte ord på sorgen
- Bygger stærke relationer med ligestillede
- Får et frirum
- Kan komme gratis og tidsubegrænset

Sådan kan du støtte foreningens arbejde:

- Bliv privat medlem – 300 kr. årligt
- Bliv erhvervsmedlem – 5000 kr. årligt
- Støt med valgfrit beløb – MobilePay 30523
- Støt med et event
- Støt som virksomhed

Kontakt:

Partner- og eventkoordinator

Lotte Thomsen

lotte@skyggeboern.dk

Tlf. 3070 3311

Kontakt Skyggebørn

Skyggebørn Aalborg

Slotsgade 7
9000 Aalborg

Faglig koordinator:

Marlene Ægidiussen Jensen
aalborg@skyggeboern.dk



Partner- og eventkoordinator

Lotte Thomsen
lotte@skyggeboern.dk
Tlf. 3070 3311



Skyggebørn Aarhus

Nørregade 45
8000 Aarhus

Faglig koordinator:

Astrid Ramlov
aarhus@skyggeboern.dk



Stifter

Jes Dige
jesdige@skyggeboern.dk
Tlf. 2012 2209



Skyggebørn Esbjerg

Gl. Novrupvej 14
6705 Esbjerg

Faglig koordinator:

Rikke Fallesen
esbjerg@skyggeboern.dk



Bestyrelse

Marianne Reenberg, formand
Betinna Rønne
Ditte Hartvig
Søren Bjerregaard Pedersen
Marianne Kruse
Karin Ødum

Skyggebørn København

St. Kongensgade 81D, st.
1264 København K

Faglig koordinator:

Jane Løvenfald
kbh@skyggeboern.dk



Skyggebørn
SORG UDEN FILTER