

Skyggebørn

ISSN: 2794-6878

SORG UDEN FILTER

2. ÅRGANG

NUMMER 1 • APRIL 2024

Vær nysgerrig frem for forstående



Få øje på
barnets
invitationer

Spørgsmål
der inviterer
til åbenhed

Skyggebarn er
Skyggebørns
nye direktør

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

ISSN: 2794-6878



DEADLINE NÆSTE NUMMER:

2. oktober 2024

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Leder	5
TEMA: Spørgsmål der inviterer til åbenhed	7
Lokalafdeling København	8
På en fælles mission	11
Lokalafdeling Aarhus	12
Skyggebørns podcast	15
Skyggebørns grupper	17
TEMA: Få øje på barnets invitationer	18
Lokalafdeling Esbjerg	20
Bliv frivillig i Skyggebørn	23
Skyggebarn er Skyggebørns nye direktør	25
Opslagstavlen	27
Kort om Skyggebørn	27
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.

Leder

Da jeg som 16-årig startede på gymnasiet, var jeg helt sikker på, at de kommende 3 år ville blive nogle af de mest glædesfyldte år i mit liv. Det, jeg ikke havde forventet, var, at min gymnasietid også skulle være præget af usikkerhed.

For det var svært at være teenager uden en mor. Og selvom min mor var død 8 år forinden, var det stadig svært at fortælle mine nye klassekammerater, at jeg havde mistet en forælder. Jeg undgik at dele min dybeste sorg, for jeg ville bare gerne være som de andre.

I Skygge børns sorggrupper er et tilbagevendende emne den usikkerhed, som sorgramte børn og unge mærker dagligt. I skolen, i klubben eller på fritidsjobbet er det svært at tale om sin sorg. For når mennesker omkring én ikke taler om den, er det nemmere selv at lade være.

Sorg er dog mere end følelser. Sorg kan også mærkes som en knugende fornemmelse i maven, hovedpine, hjertebanken og fysisk uro. Når sorgen er flyttet ind i tankerne, i hjertet og i kroppen, påvirker det både overskud til at være social med venner og evnen til at koncentrere sig i skolen.

Sorgens kropslige tilstand taler vi ofte om i Skygge børn, og når vi sætter ord på den og genkender den hos hinanden, bliver den også nemmere at være i.

Det er ekstremt vigtigt, at vi lærer børn og unge at sætte ord på deres sorg. Både



den følelsesmæssige og kropslige. At turde at sige det højt, når usikkerheden fylder. Og det er derfor, Skygge børn er sat i verden. For at give børn og unge et ordforråd for deres svære følelser. Men vi kan ikke løfte opgaven alene. Det kræver en aktiv rolle af familiemedlemmer, venner og lærere. Af samfundet generelt.

Vi skylder sorgramte børn og unge at pakke alle "filtre" væk. Vi skylder dem at vise, at vi lytter, og at vi alle kender til at være usikre og kede af det i kortere eller længere perioder. Ingen børn eller unge skal gå med sorgen alene. Og ingen teenagere skal have ondt i maven, når de starter i gymnasiet, og går livet som voksen i møde.

Vi kommer gerne ud og holder foredrag for pædagoger, skolelærere, sygeplejersker, socialrådgivere og andre fagpersoner, der er i kontakt med sorgramte børn og unge. Vi holder også oplæg i virksomheder. Kontakt partner- og eventkoordinator Lotte Thomsen for pris og aftale: lotte@skyggeboern.dk

Jes Dige om spørgsmål der inviterer til åbenhed

Tit og altid er det en udfordring at sætte sorg på formel. At sige: Så skal I gøre sådan, eller så skal I gøre sådan. Peter Lang, min mentor og læremester, ville altid sige, at det handler om invitationer.

Hvad inviterer vi til? Og hvordan kan vi i en situation, hvor vi skal tale med en skoleklasse eller hvem som helst andre, invitere til en grad af åbenhed og fortrolighed?

Fortæl lidt om det der med at være ked af det i jeres familie, for jeg kan forstå, at mor og far i kærlighed til jer har besluttet, at det her med at mor er syg, det snakker vi ikke om.

Selv helt små børn forstår. De registrerer, at mor har ondt – de kan se det på hendes øjne, og de kan høre det på den måde, hun taler på. Hun skal hvile meget.

Jeg bruger tit det samme spørgsmål til nogle af de børn, som er udfordret. Som har svært ved at tale om en fars, mors, søsters eller brors eller en hvilken som helst anden nærtstående udfordring i forhold til livet – det vil sige langvarig eller terminal sygdom:

Hvad er det værste, du tænker, der kan ske, når vi begge ved, hvor svært din mor eller far har det?

Hvad nu hvis det værst tænkelige, som I siger, er at mor dør? Hvis vi nu kan forestille os, at det er sådan det går for mor, hvor vil I så være, lige når det sker?

Hverken en mormor, morfar, moster eller far kan forestille sig, at de kan rumme det at miste en ægtefælle, søster eller datter samt dig med, at de skal tage sig af tre børn. Men, så kan vi snakke med hinanden om, hvordan vi kan hjælpe børnene til at være der ved at spørge dem:

Hvis nu I kan forestille jer, I skal være hos mor, når det sker. Hvem skal så hjælpe jer?

Når jeg spørger, hvad det værste er, der kan ske, kommer barnets svar i og for sig ikke bag på nogen. Børn har en viden, som de ikke altid bliver hjulpet til at udtrykke.

Derfor opbygger de også en form for taknemmelighed overfor voksne, der taler åbent. Ved at blive stillet spørgsmål får børnene legaliseret retten til at nævne eller tale om det usagte.

Det ligger dybt i mange mennesker, at det er forbundet med ubehag at stille spørgsmål, der fremkalder gråd. Hvem man har mistet, og hvad man har mistet, kan godt frembringe en øjeblikkelig gråd og ked-af-det-hed, men det er ikke værre end det skete.

Derfor er personligt mod til at spørge børn om det unævnelige så vigtigt, hvis vi skal hjælpe. Vi skal være de kloge, besindige og behændige som forstår, at der hele tiden vil opstå nye situationer, hvor vi skylder barnet at hjælpe ved at stille spørgsmål.

Børnegruppen i København har fået sin egen brevkasse

Kære Skyggebørn. Det er snart 2 år siden min mor døde, og i skolen bliver jeg drillet med det. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre. Kan I hjælpe mig? Hilsen August 9 år

Børnegruppen i København har fået sin egen brevkasse. Børn skriver til Skyggebørns-brevkassen om sorgrelaterede problemer og får hjælp af et panel bestående af nogle af landets fremmeste sorgeksperter: Sorgramte børn i børnegrupperne.

August er ikke en virkelig person. Hans problemer er til gengæld meget virkelige. "Brevene taler ind i børnenes egne fortællinger," forklarer Jane Løvenfald, Skyggebørns faglige koordinator i København og en af gruppelederne i børnegrupperne.

"Ved at eksternalisere og tale ud fra breve, der kommer fra børn, hvis situation minder om noget, børnene genkender, bliver snakken en anden: Hvad kan man egentlig gøre, når man oplever at blive drillet? Er der nogen af jer, der har prøvet at blive drillet med, at I har mistet enten jeres mor eller far?"

Kære Skyggebørn. Jeg er en pige på 10 år. Min far døde sidste år. Han begik selvmord, og det er svært at fortælle det til mine venner. Har I nogle gode råd? Hilsen Emma

Idéen til brevkassen er opstået, fordi det i nogle situationer er nemmere at tale ud fra andres fortællinger.

I en gruppe sidder måske et barn, hvis mor eller far har begået selvmord. "Vi taler om, hvorfor det mon er svært at fortælle sine

venner om selvmord – og gad vide, hvad det mon er for nogle reaktioner, Emma på 10 oplever? Snakken handler ikke om børnene selv. Alligevel er det deres egen fortælling, der kommer ud, når de så begynder at tale."

Kære Skyggebørn. Min far er død af kræft. Inden han døde, var han meget syg og var tit på hospitalet. Jeg synes, det er svært at se min mor græde rigtig meget, og jeg savner ham helt vildt. Hvad gør I, når I savner jeres forældre, der er død? Venlig hilsen Jesper 8 år

Sorgramte børn har ikke brug for voksnes gode råd. Til gengæld er børnene fantastiske til at give hinanden gode råd, og det er netop, hvad de gør, når de mødes i sorggruppen. De deler nogle af de samme erfaringer, og alene det giver rådene en særlig betydning.

"Vi finder en plads", "vi finder en plads i Skyggebørn", "de skal bare starte i Skyggebørn" – lød det rundt om bordet, da ekspertpanelet skulle komme med bud på, hvordan man kunne hjælpe August, Emma og Jesper.

"Det er et trygt rum, vi får skabt med børnene i gruppen," siger Jane om børnenes universelle råd. "Børnene føler sig trygge og vil ovenikøbet anbefale det til andre, der står i samme situation eller en, der minder om deres."

Erfaringerne med Skyggebørns-brevkassen i København er gode, for den har vist sig at åbne op for noget, der ellers kan være svært at bringe ind i gruppen.

Brevet fra August talte ind i et specifikt barns fortælling, men problemer med mob-

Kære Skyggebørn

Jeg er en pige på 10 år.
Min far døde sidste år.
Han begik selvmord og det
er svært at fortælle det
til mine venner.
Har I gode råd?

Hilsen

Emma 10 år

ning var ikke noget barnet selv havde bragt på banen. Det var viden fra barnets forælder. Til spørgsmålet: "Er der nogen af jer, der har prøvet at blive drillet med, at I har mistet enten jeres mor eller far?" var der straks flere hænder i vejret.

Allerede her løsnes op. Snakken gik på, hvem er det, der der driller og gad vide, hvor-

for børn driller hinanden? Faktisk oplevede jeg også en stor omsorg over for de børn, der driller": "Det er bare fordi, de faktisk ikke er særlig kloge." "Det kan handle om, at de bare ikke ved, hvad de skal sige, fordi de synes, det er svært." "Det kan også handle om, at de bare er uvidende." "Fordi de ikke selv ved, hvordan det er at miste en mor."

På en fælles mission



Skyggebørn



Vores ambassadører hjælper os med en vigtig mission. På hver sin måde er de med til at udbrede kendskabet til Skyggebørn og fortælle om, hvad det vil sige at være skyggebarn.

En af dem er Freja Heuckendorff. Som optakt til Frejas deltagelse i Vasa-loppet i Sverige kunne man i februar tilmelde sig træningspas mod et deltagergebyr, som blev doneret til Skyggebørn. Freja afholdt workshops flere forskellige steder i Aalborg.

STØT VIA
MOBILEPAY
30523



Fotograf Katerina Komselis



Når børn er pårørende

En del af de frivillige gruppeledere i Aarhus har særlige forudsætninger for at svare på børns nysgerrige spørgsmål om sygdom og død. De er sygeplejestuderende og uddannede sygeplejersker rekrutteret gennem Skyggebørns samarbejde med VIA University i Aarhus – og de kan derfor fortælle børnene om, hvad det vil sige at være i kemoforløb, hvorfor man taber håret, og hvordan man eventuelt bliver rask igen.

Børn vil også gerne vide, hvad der foregår, fortæller Astrid Ramlov, Skyggebørns faglige koordinator i Aarhus. "Rigtig mange af børnene i vores børnegrupper (3-9 år) er meget nysgerrige på, hvad det egentlig vil sige, at mor og far har fået en blodprop eller har kræft. Hvad betyder det helt konkret? Her har det været rigtig godt at have de studerende

med i grupperne, for de har en masse viden fra deres uddannelse, som de kan italesætte i øjenhøjde. Det bliver meget relaterbart for børnene"

Rollemodeller viser vej

Samarbejdet med VIA bygger bro. De studerende bidrager positivt til grupperne. Omvendt bringer de studerende også erfaringer fra sorggrupperne ind i praksis: De bliver mere bevidste om, hvordan man er omkring børn som pårørende. Og det er hele grundtanken bag samarbejdet.

På en sygehusafdeling med mange syge eller døende voksne er flere af de pårørende børn. Det kræver et særligt fokus fra de sygeplejersker, der er ude på afdelingerne, forklarer lektor på sygeplejerskeuddannelsen, VIA i Aarhus, Anna Marie Møller Lidegaard.

At børn nemt bliver overset i rollen som pårørende, blev hun selv opmærksom på under sin uddannelse til sygeplejerske for 35 år siden. Allerede dengang var hun fascineret af Jes Diges tilgang til samtaler med børn, og det har hun taget med sig som en rød tråd i de forskellige projekter, hun har været involveret i gennem årene. Der er brug for rollemodeller, der fungerer som satellitter. Nogen der går forrest med et godt eksempel.

"De studerende rykker noget på deres arbejdspladser og i deres praktikforløb ved at have det fokus på børn, vi praktiserer," siger Astrid. "Min oplevelse er, at de tager en åbenhed og lydhørhed over for børnene med sig. Vi lærer også nogle ting. Det kan være, at de har siddet med en familie på deres afdeling, har observeret nogle ting og reflekteret over: Hvordan kan jeg bruge det inde i Skyggebørn?





Skyggebørns samarbejde med VIA University

Talentholdet:

Brobygningsforløb hvor 2 studerende fra Sygeplejestudiets Talenthold dygtiggør sig indenfor feltet børns sorg.

Som en del af aftalen med Skyggebørn er de studerende med i grupper i Aarhus på samme vilkår som andre frivillige grupeledere.

De leverer et oplæg efter deres forløb, som kan være med til at kvalificere vores praksis og gøre os klogere på, hvilke særlige, faglige fund de opdager i forløbet.

Sygeplejestuderende og uddannede sygeplejersker

Tidligere har sygeplejestuderende på VIA Aarhus været tilknyttet Skyggebørns Aarhus-grupper i et år, som en del af deres studie, hvorefter pladsen blev givet videre til nye studerende.

Som en del af aftalen flyttede Skyggebørn dengang ind i Ergos lokaler. Samarbejdet kørte i tre år.

Ordningen er nu afløst af Talentholdet – og sygeplejestuderende og uddannede sygeplejersker indgår i grupper på samme vilkår som alle andre frivillige grupeledere.

Skyggebørn er flyttet i lokaler i Nørregade.

Så det er virkelig et samarbejde, der giver noget begge veje.”

Anne Marie er ikke i tvivl om, at samarbejdet også løfter de studerendes muligheder for job. Det første talent fra Talentholdet er netop blevet færdig med sit forløb og har allerede fået sit første job. Hun blev valgt blandt flere ansøgere til en stilling i en afdeling med mange døende voksne, og hun blev netop valgt på grund af sin specialiserede erfaring.

”Der vil være mange børn som pårørende i de aldersgrupper, Skyggebørn varetager på sådan en afdeling. Hun bliver en rollemodel, der kan hjælpe sine kollegaer.”

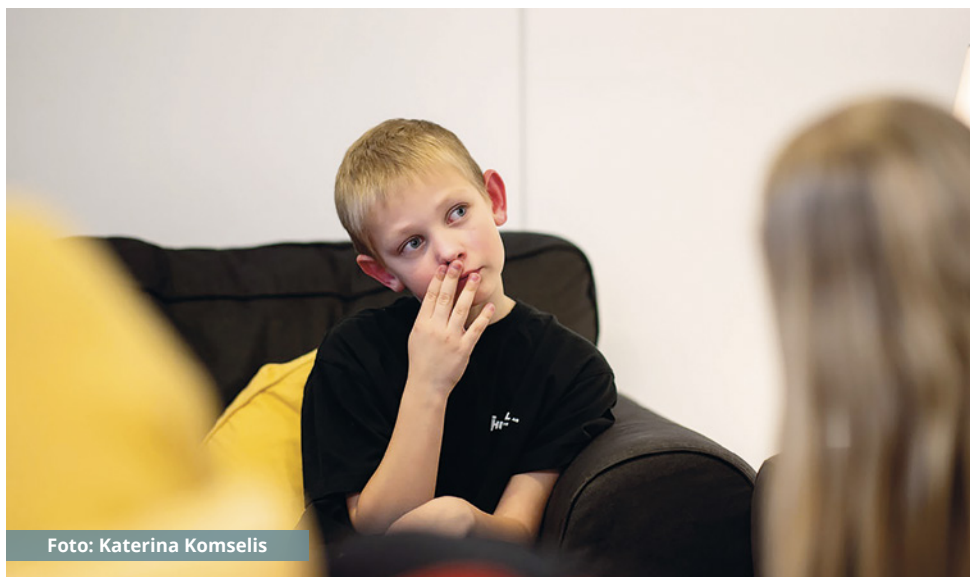


Foto: Katerina Komselis

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 8300 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. Lyt til podcasten, hvor du plejer at finde dine podcasts. Søg efter Skyggebørn.

Skyggebørns grupper

Børn fra 3 år og opefter kan komme gratis 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.

Få øje på barnets invitationer

Lene Mørks dør er altid åben. Udover at være børnehaveklasseleder er hun også pædagogisk leder på Privatskolen i Sæby. Derfor har hun ansvaret for kontakt til de elever, som af forskellige grunde kan have brug for en voksen med tid til at lytte. De mødes alene eller i grupper.

Trods alle gode intentioner er det ikke altid, børnene uden videre takker ja til Lenes hjælp. Og det er faktisk helt OK, understreger hun. "Uanset om en elev har mistet eller har alvorligt syge forældre, henvender jeg mig til familien og børnene og siger: "Jeg står til rådighed, hvis du gerne vil snakke med mig." Der kan sagtens være børn, der siger nej tak, ikke lige nu – og det er fint. Tit skub-

ber forældrene på, selvom barnet siger nej, for de vil så gerne hjælpe. Der prøver jeg at klæde familien på ved at sige – det duer ikke at skubbe på. I stedet handler det om, at vi vedholdende bliver ved med at byde os til. Jeg accepterer barnets afvisning, men samtidigt spørger jeg, om det er okay, at jeg løbende spørger ind til dem."

Kunsten at være pågående uden at være for pågående

Lene har været frivillig gruppeleder i Skyggebørn i Aalborg siden 2017. Erfaringerne har givet hende et vist blik for at spotte de små invitationer: "Hvis jeg står til morgensang, kan jeg godt få øjenkontakt med en elev. Jeg kan simpelthen så tydeligt se, hvis nogen gerne lige vil snakke. Så henvender jeg mig. Jeg er nok pågående uden at være *for pågående*: "Jeg så lige til morgensang..." "Vil du gerne lige snakke eller...?" "

Balancen mellem pågående og for pågående er hårfin. Klare aftaler med børnene er vigtige, siger Lene. "Jeg spørger ikke til en elev, når der står andre ved siden af. For det kan være sådan nogle små ting, der gør, at de ikke helt kan få svaret ja. Det er også, hvad jeg anbefaler lærere her på skolen: Husk at få tydeliggjort overfor eleven, hvornår I snakker. Mange af børnene er rigtig bange for, om det skal blive bragt op i en time, hvis de siger noget. I det hele taget er jeg blevet meget opmærksom på, at mange helst vil have, at lærerne bare ser dem som den elev, de nu er. Derfor er det ikke nødvendigvis





klasselæreren, der løbende skal følge op. Nogle af eleverne siger til mig: "Det er lidt nemmere at snakke med dig Lene, for du er jo ikke min lærer." "

Gør det ufarligt at sige ja

Der kan være alle mulige ting på spil, som kan afholde børn fra at sige ja til at mødes med ligestillede eller tage en snak med Lene. Det kan være hensynet til mor og far eller frygten for at virke anderledes. Sidstnævnte er en af de ting, Lene gør meget ud af at få italesat på forskellig vis. "Jeg prøver at være fuldstændig åben om, hvad jeg kan forestille mig, det her handler om. Netop for at vise barnet – du er ikke mærkelig.

Jeg oplever aldrig, at børnene siger nej, når jeg spørger, om det er okay, jeg indimellem kommer og spørger, om de har lyst til at være med. Tværtimod. Vi kender alle sammen hinanden her, fordi vi kun har 200 elever. "Hun har jo også mistet, men hun har ikke været med," siger et af de andre børn måske om en elev. Så bliver det en lille åbning i kontakten: "De andre spurgte faktisk efter dig, så du skal huske, at hvis du har lyst, så skal du bare komme. Du må også gerne tage en klassekammerat med." Eller: "I morgen skal

jeg mødes med den og den. Du er velkommen til at være med." Jeg byder altid ind med, at et nej også er fint. Du kan komme, og du kan bare sidde der. Der er ikke nogen, der forventer, at du siger noget. Du bliver ikke spurgt om noget. Jeg forbereder dem på, at det er ufarligt."

Vær på forkant

Et af de største dilemmaer, Lene oplever som lærer og som adskillige sorgramte børns nære voksne, er, at det er nemt at glemme, når der er gået et stykke tid. Forståelse for, hvordan sorg påvirker en elev – også over tid, er utroligt svært at bringe ind i hverdagen, siger Lene: "Jeg snakker meget med vores lærere om at være på forkant med situationen. En elev, der har mistet en forælder, eller hvis mor er syg, har 1000 andre ting at tænke på. Derfor skal vi have lavet en aftale om, at det f.eks. er OK ikke at aflevere lektier i en periode. Omvendt skal man også passe på ikke at komme til at tage alt fra eleverne. Det er heller ikke lykken. Nogle vil gerne lave skolearbejde for at have noget andet at tænke på. Så snak med eleven: "Hvad tænker du? Vil det være fint at sige, at matematik, som du er megagod til, lader vi ligge lidt?"

"Vi skal have et skærpet blik på de børn, som har mistet, for de kan komme til at stå i så mange ting, vi måske har svært ved at få øje på, fordi de ikke vil være til besvær. Angst og bekymring i forhold til den forælder, der er tilbage, fylder ofte. Det skal vi holde særligt øje med."

Uforløst sorg i barndommen trækker tråde til voksenlivet

Grupper for voksne skyggebørn giver mulighed for at undersøge Skyggebørns betydning for sorgbearbejdning i barndommen. Hvilken forskel gør sorggrupper, og hvilke konsekvenser kan det have, når sorg gemmes væk? I Esbjerg mødtes voksengruppen første gang i januar.

Første aften var der tre. Anden aften dukkede yderligere to op, og nye deltagere er velkomne i den nyopstartede voksengruppe i Esbjerg. Deltagerne har det til fælles, at de har mistet en forælder tidligt i deres liv. Alderen spænder bredt.

"En ting er at bære sorg med sig gennem livet og have et uforløst behov for at få talt om den. Noget helt andet er at tilmelde sig en sorggruppe for så at møde op og åbne sit allerinderste for fremmede, man møder for første gang. Det siger noget om sorgens betydning," siger Hanne Løth, som er gruppeleder i den nye Esbjerg-gruppe.

Sorg er et livsvilkår

"Det må de da være kommet over," er en meget almindelig opfattelse, når talen falder på voksne, der har mistet, enten i barndom eller tidlige ungdom. Og møder man den reaktion, lærer man hurtigt at lukke i. Så siger man ingenting.

Allerede første aften voksengruppen mødtes, var det tydeligt, at sorgen over at miste en forælder tidligt i sit liv kan vække stærke følelser selv efter mange år. "Her behøver man ikke at forsvare, at man har en oplevelse af at bære på en sorg, som er mange år gammel," forklarer Hanne. "Det her med

at mødes i et trygt rum med ligesindede, få ro og lejlighed til at italesætte de oplevelser, man har, gør en kæmpe forskel. "Når jeg siger ro, så er det vigtigt at give plads til pauserne, fordi det ofte er i pauserne, at den, der fortæller, reflekterer videre og måske sætter lidt flere ord på".

Rolleskift med livslang betydning

Der sker noget med rollerne i familien, når en forælder eller søskende dør eller bliver alvorligt syg, viser alle erfaringer fra Skyggebørns grupper for børn. Ofte påtager børn og unge sig rollen som den lille voksne, uden det egentlig er noget, der italesættes. De gør sig nyttige eller usynlige. De vil ikke være til besvær. Mødet med de voksne skyggebørn bekræfter Hanne i, at det er vigtigt, at voksne omkring sorgramte børn er opmærksomme på skiftet i rollerne. Rollerne, vi påtager os som barn, følger ofte med os ind i voksenlivet.

Hvad voksne kan lære af børn

I Skyggebørn bruges tilgangen at spørge med uærbødighed. I det ligger implicit – spørg med nysgerrighed. Den disciplin er børn bedre til end voksne. De spørger, fordi de er oprigtigt interesseret i høre svaret. "Børn er meget direkte. De mærker lynhurtigt, når



de kommer ind i et fællesskab, hvor de ikke behøver at forklare sig, men hvor der er en indforståethed. Vi ved godt, hvad vi taler om her, og børnene viser hinanden respekt.

Selvom der sidder 10-12 børn omkring bordet, er der ro, når de andre fortæller. At spørge meget direkte skal man slet ikke være så bange for." Faktisk er det noget af det, deltagerne i alle vores voksengrupper fremhæver: I Skyggebørn har de fået stillet nogle spørgsmål, der aldrig er andre, der har stillet. I gruppen af voksne har man i høj grad mærket, at sorg ikke var noget, man talte om. De har savnet et fællesskab med ligestillede.

Fakta om Skyggebørns grupper for voksne

1 voksengruppe pr. afdeling.

Deltagere:

Grupperne er åbne for voksne +35, der som barn/ung har mistet en nær pårørende – forældre, søskende etc.

Sorgbearbejdning har en betydning i børns og unges udvikling – det er der evidens for. I vores børnegrupper lærer børn helt ned fra 3-års alderen at sætte ord på deres sorg. De modnes så at sige med sorgen. De foreløbige erfaringer fra voksengrupperne bekræfter betydningen af fællesskaber som Skyggebørn.

Modelfoto: Hannah Busing

Bliv frivillig i Skyggeboørn

Skyggeboørns grupper faciliteres af frivillige grupeledere. Der er 3 grupeledere 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 Skyggeboørn.



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

Skyggebarn er Skyggebørns nye direktør

Skyggebørn har 1. marts i år ansat Marianne Kolenda Kruse som administrerende direktør.

Da vi åbnede de første grupper i Aalborg, var der en lille håndfuld børn og frivillige. I dag har vi afdelinger i Aalborg, Esbjerg, Aarhus og København. Vi vokser med en hast, der kalder på ny struktur og en daglig leder, så det bliver lettere både at være medarbejder og frivillig i vores organisation.

Som Marianne fortæller om i bladets leder, ved hun, hvad det indebærer at være skyggebarn. Da hun var 8 år, begik hendes mor selvmord. I 2022 krydsedes Mariannes og Skyggebørns veje ved en tilfældighed. Siden har hun sammen med sin bror sikret opstart af afdelingen i hjembyen Esbjerg. Hun er frivillig gruppeleder i København og har siddet i Skyggebørns bestyrelse.

Der findes ikke tilsvarende sorgtilbud herhjemme, hvor børn kan få en plads fra de fylder tre år. Hvor der ikke stilles kriterier for, om en sorg er ny, gammel eller alvorlig. Pladsen i gruppen er deres lige så længe, de har behov for den. Intentionen er at gøre tilbuddet landsdækkende, så vi kan hjælpe flere.

Den opgave skal Marianne hjælpe os med. Som NGO er vi afhængige af stærke, langsigtede samarbejder med virksomheder og fonde. Det er endnu en af grundene til, at valget er faldet på Marianne. Hun sidder i flere bestyrelser og har gennem sit arbejdsliv oparbejdet et erhvervsmæssigt netværk, som kan bane nye veje for vores økonomiske fundament.





Nu er Skyggebørns nye akademi på vej

Det lyder nemt og ligetil, når Jes Dige beskriver sine samtaler og møder med sorgramte børn. Han træder ind i en samtale, læser barnets behov, lytter, får sagt det rigtige – på det rigtige tidspunkt.

Virkeligheden opleves nogle gange mere kompliceret. Der opstår tvivl, og trods alle gode intentioner er det fortsat vores oplevelse, at børn og unges sorg ikke får den opmærksomhed og prioritet, den burde have.

Derfor har vi længe haft et ønske om at samle Skyggebørns/Jes Diges erfaringer og viden på området. Det skal dels bruges som praktisk hjælp til vores mange frivillige. Akademiet skal også bidrage til forskning på området.

Det er Klaus Birch fra B-Film TV og Filmproduktion, der er tovholder på projektet. Han står blandt andet bag DR-dokumentaren, Børnene fra sorggruppen. De første optagelser til akademiet startes i april.

Kort om Skyggebørn

- Det er gratis at gå i sorggruppe hos os.
- 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.
- Afdelinger i Aalborg, Aarhus, Esbjerg og København.
- Takket være hjælp fra fonde, virksomheder, donationer, medlemmer og vores 90 frivillige gruppeledere kan vi i øjeblikket tilbyde mere end 600 børn og unge en plads i en gruppe.
- Skyggebørn blev stiftet af Jes Dige i Aalborg i 2017.



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 (orlov)
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



Adm. direktør

Marianne Kolenda Kruse
mk@skyggeboern.dk
Tlf. 2170 7032



Skyggebørn København

St. Kongensgade 81D, st.
1264 København K

Faglig koordinator:

Jane Løvenfald
kbh@skyggeboern.dk



Bestyrelse

Søren Bjerregaard Pedersen, formand
Ditte Hartvig, næstformand
Karin Ødum, kasserer
Charlotte Thrysøe Pihl
Charlotte Rørvig Haaber
Naja Kilden
Pernille Erichsen

Skyggebørn
BORG UDEN FILTER