Skyggebørn

ISSN: 2794-6878

Vi sætter ord på sorg

3. ÅRGANG NUMMER 2 • NOVEMBER 2025

TEMA:
Familier i sorg

Far kan ikke blive rask

Uden plan for de pårørende

Støt os på MobilePay
30523

E-MAIL:
info@skyggeboern.dk

FØLG OS HER:
skyggeboern.dk
facebook.com/skyggeboern
instagram.com/skyggeborn
linkedin.com/company/skyggeboern

REDAKTION/TEKSTER:
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
intryk.dk

ISSN: 2794-6878

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Leder 5

Gratis sorggrupper 5

TEMA: Uden plan for de pårørende 6

TEMA: Far kan ikke blive rask 8

Dit bidrag gør en forskel 11

Sorg set i helhedsorienteret perspektiv 13

TEMA: Et nyt liv hvor sorg skal finde sin plads 16

Skyggebørns grupper 21

TEMA: Holistisk omsorg 22

Bliv privat medlem 23

Kort om Skyggebørn 25

Skyggebørn åbner ny afdeling 27

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

Morten Kruse, adm. direktør

Skyggebørn er til for børnenes skyld, men undtagelsesvis har vi givet plads til forældrenes perspektiver. Rollen som voksenpårørende og efterladt forælder er fyldt med dilemmaer, frustrationer og svære valg, der også har konsekvenser for børnene. Hvordan kan vi passe godt på børn og unge, samtidig med at mor og far er i en meget presset situation?

"Skyggebørn har et specielt sted i mig," fortæller Martin om sorggruppen, der blev en livline for hans søn. *"Pigerne er i godt humør, når jeg henter,"* siger Anne her i bladet. "Fordi de er i et rum med nogen, de deler skæbne med." Som forælder er der en stor lettelse i at vide, at kompetente voksne tager hånd om barnets sorg i sorggruppen.

Henover efteråret besøger seniorforsker i sorg, Mai-Britt Guldin, Skyggebørns afdelinger i hele landet for at fortælle vores frivillige om den integrative procesmodel. I magasinet uddyber Mai-Britt, hvorfor hun mener, at der er brug for en ny sorgmodel, der åbner for et mere helhedsorienteret blik på tab og sorg.

Jeg er Morten Kruse og ny administrerende direktør i Skyggebørn. Den røde tråd i mit arbejdsliv har netop været børn og unge – senest som sekretariatschef i Landsforeningen Skole og Forældre og inden da projektleder og projektchef i Børns Vilkår. Jeg glæder mig meget til at være med til at løfte opgaven med at styrke indsatsen for børn og unge i sorg.

Er du et skyggebarn eller kender du en, der er det?

Skyggebørn giver børn og unges sorg en stemme i trygge rammer.
Vi driver gratis sorggrupper i Aalborg, Aarhus, Esbjerg, Odense og København.

- **Gratis tilbud til børn og unge, hvis nærmeste pårørende er død eller kritisk syg**
- **Fra barnet er fyldt 4 år**
- **Kræver ikke henvisning fra læge**
- **Ingen venteliste**

Tilmeld/læs mere: skyggeboern.dk/sorggrupper

TEMA

Uden plan for de pårørende

Martin Grønkjær Dyrholm følte sig ladt alene, da hans hustru Gitte blev ramt af kræft.

Gittes sygdom kom ud af ingenting i 2017. Ramte Martin og Gittes lille familie med uventet voldsomhed. Æggestokkræft lød diagnosen. "Jeg fik en bog ude på sygehuset – Kemo-manden Kasper," husker Martin. "Så kan du lige sætte dig og læse den her for din søn." Men Andrew forstod jo ikke noget. At hans mor pludselig var så alvorligt syg. Han var kun 8 år."

"Der var ikke nogen, der tilbød – ved du hvad, du skal lige ind og snakke med den her person, som kan forklare dig noget om, at det er helt normalt, hvis du som pårørende reagerer på den og den måde – og vi kan hjælpe dig med sådan og sådan. Som pårørende kan man ikke undgå at blive ramt, men hvis man nu kunne tage noget af byrden.

Jeg var ikke med inde i operationslokalet – men jeg var med alle andre steder. Jeg hørte alt, hvad der blev sagt, og jeg skulle forstå alting, for Gitte var i frygten. Hun kunne ikke samle sig om blodprøvesvar og journaler. Jeg skulle sørge for, at hun fik det, hun havde behov for, og passe hende. Og jeg skulle passe en familie – en søn. Jeg skulle passe et hjem, og jeg forventedes også at skulle passe mit arbejde."

Kræften vender tilbage

To år efter, at Gitte var blevet erklæret kræftfri, vendte kræften tilbage. Alt startede forfra, men denne gang var Gitte fast besluttet på at takke nej til kemoterapi for enhver pris, og Martin bakkede loyalt op. Hvad kunne han andet? Han elskede Gitte og fulgte anvisningerne fra de alternative

Gitte, Martin og Andrew – en hyggestund på stranden.

behandlere, hun blindt søgte råd og vejledning hos.

”Vi sagde ikke noget til Andrew, for han regnede jo med, at nu var mor opereret – og med alternativ behandling ville hun blive helbredt. Så behøvede vi ikke at sige, at hun var syg. Der var ingen grund til at give ham den frygt. Men det betød så også, at da alt eksploderede sidst i november, var vi nødt til at have samtalen med ham. Han råbte og skreg selvfølgelig og blev bange.”

”Andrew besøgte Gitte meget få gange, da hun kom på hospice. Hun havde så svært ved, at han var der, fordi hun elskede ham. Jeg boede derude, mens han var hos farmor.”

”Du er nødt til at sige farvel til din dreng,” sagde jeg til hende, dagen inden hun døde. ”For hans liv.” Da han kom derud, løb han ind, ”mor, mor, mor – hvad sker der?” ”Mor skal dø,” sagde hun, og så gav hun ham alt, hvad hun havde, i en time.”

Stilhed efter storm

Martin græd efter Gittes død. Det gjorde Andrew ikke. Han var vred.

”Skyggebørn har et specielt sted i mig, for da Gitte døde, var jeg på vej ned i et ordentligt mørke – og Andrews sorg, hvad skulle jeg stille op med den? Der var ikke nogen, der præsenterede mig for muligheder. Men jeg fandt Skyggebørn, som lige havde startet afdeling op i Aarhus. Han kunne starte tirsdag og gik der i to år. Hvis ikke jeg havde haft dem til ham, så ved jeg ikke, hvor han var endt. Det blev hans frirum. I dag er han bedste venner med Sejr, som han gik i gruppe med. De kan snakke om noget, de færreste børn kan.”

Martins mission

I august 2025 udgav Martin en bog om hele sygdomsforløbet. Der mangler en klar plan for pårørende og børn, mener han, og den forandring skal bogen være med til at bane vejen for.

”Når jeg var på sygehuset, så var det patienten, de så på. Og så var jeg der til at lytte og tage informationer og sørge for, at Gitte fik det, hun skulle have.

Familier går i opløsning. Hvem skal så tage sig af den syge? Lige pludselig kan man ikke passe sit arbejde, ikke betale sin husleje. Det er ikke alle, der har ressourcerne til at gøre som mig.

Når det står klart, at nu er mor eller far terminal, så bør børnene tilbydes hjælp fra organisationer som Skyggebørn, så de inddrages i at forstå, hvad det er, der kommer til at ske.

Et spor parallelt med kræftpakke/den sygdomsramte bør automatisk træde i kraft, så pårørende ved, at der er et sikkerhedsnet.”

Martin Grønkjær Dyrholm udgav i august 2025 bogen The Silent Killer om Gittes sygdomsforløb.

Floras sidste hilsen til far.

TEMA

Far kan ikke blive rask

Per døde i 2023 efter et meget kort kræftforløb. Nanna mistede sin mand – Storm og Flora deres far.

"Der er ikke mere, vi kan gøre nu." Det blev så definitivt, da vi fik den besked i december, fortæller Nanna. "Selvom vi egentlig havde været ret reelle i vores måde at snakke om det med børnene på – at far ikke kunne blive rask, så var det alligevel... Nu kunne der ikke gøres mere. Nu var det kun et spørgsmål om, hvor lang tid det ville tage. Det, tror jeg næsten, var det, der var sværest at være i for os alle sammen."

Er mors eller fars måde den rigtige?

"Per havde så svært ved at tage ind, hvor alvorlig hans sygdom var gennem hele forløbet. Vi så det ikke på helt samme måde. Han vidste måske godt, at han skulle dø af kræft, men han troede, at der var et stykke tid til.

Jeg kunne se, hvor dårligt han havde det, og blev nok den realistiske – i hans blik måske også sortseeren. Og det gjorde det ekstra svært at være forældre til to børn, for hvem havde ligesom ret til at bestemme? Hvad siger vi til børnene? Bliver det vigtigt, at de holder håbet oppe, fordi det prøver far febrilsk at gøre – eller bliver det vigtigt, at vi virkelig snakker om virkeligheden, som den er?

Personalet var på Pers hold, oplevede jeg. De var meget realistiske, men de gav ikke mig særlig meget i forhold til at tale ind i det sted, jeg var. Det havde været en kæmpe hjælp for mig at få nogle facts på bordet. Så havde jeg haft noget at gå ud fra – også overfor børnene."

Pårørende står alene

Per blev syg i juni. Fem måneder senere skal Nanna balancere tiden mellem palliativ og hjemme. "Jeg tror, at jeg brugte alle mine vågne timer – også dem, hvor jeg prøvede at sove – på at handle ud fra, hvor andres behov var. Mit fokus var primært på at være hos Per det meste af tiden, men så havde jeg jo også to små mennesker derhjemme, som jeg virkelig også prøvede at være der for. Børnene var med på den palliative afdeling nogle gange, men de syntes ikke, at det var rart at være der. Og det havde jeg faktisk stor omsorg og respekt for, så jeg havde heller ikke noget formål med at skulle presse dem til at være der."

"Jeg kunne sådan have ønsket mig, at jeg var blevet mødt i de meget komplekse spændinger. Der er meget få faciliterede samtaler for pårørende, og det synes jeg er ærgerligt, for man føler sig simpelthen som det mest ensomme menneske på hele planeten. Det kunne have været en snak faciliteret af fagpersoner på afdelingen, som kunne se, hvad vi stod i – men også en facilitering af et bedre sprog, så familier og venner kunne møde os der. Så det var en åben snak, vi kunne have. Og at vi deraf også kunne have samtalen med vores børn."

Skamfuld ventetid

"Der er noget meget skamfuldt i den der venten på døden. Hvor lang tid tager det her? Bare det at sige de ord højt var simpelthen så skamfuldt for mig, for det føltes jo, som om jeg bad nogen om at sikre, at Per ikke skulle leve mere.

Fortsættes side 11

Jeg havde familie, der flyttede ind i vores lejlighed, så jeg vidste, at børnene var i vante rammer og havde de allertætteste tæt på. "Du er nødt til at gøre det her færdigt sammen med Per. Du ved, at børnene er i de bedste hænder," sagde min mors veninde, som er psykolog, og hendes råd gav noget ro i de sidste dage til, at jeg kunne hellige mig at være hos Per."

"Der har været et efterslæb mellem særligt min ældste datter Flora og jeg efterfølgende, som vi har fået hjælp til at bearbejde. Hun vidste jo godt, at jeg skulle være sammen med far, men hun manglede mig jo helt naturligt, og det har der været en proces i for hende og for mig at få repareret og kigget på sammen.

Noget vågnede i Flora, da hun startede i sorggruppe hos Skyggebørn og begyndte at bearbejde og snakke om den sidste tid. Hun følte sig efterladt lige dér – i virkelig at have savnet sin mor helt vildt meget.

Jeg blev selv vækket i, hvor let vi kan komme til ikke at kigge på det, der er sket. Både os, der har truffet valget om, hvilken side vi skal bruge tiden sammen med – men også som efterladte og pårørende udenom familien. At vi fejer let hen over, men hvor kæmpestort og vigtigt det er at kunne sige sådan, som det var, ellers kommer det til at sidde som et hul i os – et skambelagt sted. Jeg forlod mine børn, fordi jeg var nødt til at være hos Per."

Nanna er i dag projektleder i Skyggebørn, København.

Dit bidrag gør en forskel

Støt sorgramte børn og unge med valgfri donation.

Støt

Scan QR-kode i MobilePay

Sorg set i et helhedsorienteret perspektiv

”Alle, vi møder i palliativ indsats, er sørgende. Hvorfor taler vi ikke mere om den sorg?” spurgte Mai-Britt Guldin undrende i en artikel for 20 år siden, mens hun arbejdede med alvorligt syge, døende og deres familier på Aarhus Universitetshospital. Hun var den første, der satte fingeren på et punkt, som virkelig trængte til at blive belyst. Artiklen vakte opsigt og blev starten på Mai-Britts livsvej: forskning og klinisk indsats på feltet sorg og sørgende.

”Der er stadigvæk noget, der slet ikke bliver dækket ind i den måde, vi ser sorg på,” forklarer Mai-Britt. Sidste år udgav hun og hendes mand bogen ”Tab, sorg og eksistens” og sammen har de udviklet en ny sorgmodel – den integrative procesmodel, der åbner for et mere helhedsorienteret blik på tab og sorg. ”Når vi forsker i sorgen eller taler med sørgende, er det vigtigt, at vi ser den bredere end kun at blive ved med at forske i, at der er følelser, og at der er noget socialt, der bøvler rigtig meget. Forskningen skal have det hele med, hvis vi skal møde det hele menneske i sorgen.”

Hen over efteråret besøger Mai-Britt Guldin alle Skyggebørns afdelinger, for at fortælle de frivillige om den integrative procesmodel.

Hvor sidder sorg?

Sorg sidder ikke kun i mellemhjernen, hvor følelser reguleres. Vi sørger med hele kroppen. Gennem samarbejdet med sin mand, som er teolog og etiker, er der kommet en ekstra dimension på: Det eksistentielle eller åndeligt eksistentielle. ”Selvom vi er danskere, så er der faktisk rigtig meget, der rører os helt eksistentielt, men også åndeligt, når vi sørger. Og de ting har vi stort set ikke kunnet finde nogen andre, der beskrev.”

”Lige nu er vi rundt for at træne og udvikle på modellen på en masse hospicer og i sorgorganisationer. Hvis vi træner og når ud til mange professionelle og frivillige – f.eks. i sorgorganisationer – så hjælper vi bedst. Hospice er et godt sted for os at starte, for de går i det hele dagen – hver dag – sørgende og sorg. Vi har også været i Skyggebørn og skal fortsat rundt til flere organisationer. Ønsket er, at modellen kan gå ind og give mange flere forståelser – og i sidste ende – anvisninger til, hvordan vi tager hul på sorg set i et bredere perspektiv.”

Pårørende er et overset ansvar

”Pårørende er ikke skrevet ind som nogens ansvar i et sygeforløb. Der er ikke nogen, der har det som central opgave i sundhedsvæsenet. Opgaven er placeret alle steder – eller ingen steder. Det er noget ekstra, man skal nå. Samtidig

Fortsættes side 15

ved alle fagprofessionelle, at de pårørende er helt afgørende for, at forløbet kan fungere.

Hvorvidt de pårørende omkring den syge kan holde til det, har stor betydning: At man kan forblive i god kontakt, uden at der opstår konflikter eller misforståelser eller for meget træthed, der hele tiden ender med at stå i vejen for, at man kan have en god relation, selvom alt er enormt presset og svært.

Får man hjælp til kommunikationen, hvis man har brug for det? Hvad er det, der sker, og hvad er det, vi skal regne med? Familier ved jo godt, at der er noget, der er godt for børn og unge at gå og kigge på eller være en del af. Men der er også noget, som er rigtig skidt for dem. Og det bliver jo en balancegang i hver eneste familie. Hvordan kan vi passe godt på de her børn og unge, samtidig med at mor og far er komplet vanvittigt presset.

Jeg tror, at der er masser af opmærksomhed på den her problematik derude. Der er viden, som mangler at blive sat ind i strukturerede hjælpsomme forløb. Efterhånden er der også en del forskning på området, men systemet følger ikke med.

Det er dybt problematisk, for det er betydningsfuldt for de pårørende, at der bliver en god afsked. Og samtidig er de pårørende afgørende for, at den syge har det godt eller får en god afsked.

Vores forskning har meget tydeligt vist, at det forløb, pårørende har, mens den syge er i sit sygdomsforløb og frem til dødsfaldet, er betydningsfuldt for den sorgproces, de har efterfølgende."

Om Mai-Britt Guldin

Mai-Britt er cand.psych.aut., specialist og supervisor i psykoterapi, ph.d. fra Institut for Folkesundhed, tidligere professor og forskningsleder. Arbejder nu som seniorforsker med projekter om tab, sorg og døden. Hun er forfatter til 5 bøger om sorg, 12 bogkapitler om sorg og eksistens og en lang række forskningsartikler. Driver sammen med sin mand Center for Sorg og Eksistens.

TEMA

Et nyt liv hvor sorg skal finde sin plads

I maj 2024 begik Annes mand selvmord.

Far var syg, og det var faktisk også sygdommen, der var med til at tage livet af ham. Det har Anne gjort meget ud af at snakke med pigerne om. De var bekendt med, at der var nogle ting, som ikke var nemme for far. Selv forklarede han dem, at det var, som han havde sorte briller på, der faldt ned over øjnene.

"Den dag det skete, fik jeg rigtig god hjælp af en krisepsykolog, inden jeg tog hjem til børnene for at fortælle dem, hvad der var sket," fortæller Anne.

"Han var enormt dygtig til at hjælpe mig til, hvordan jeg skulle tænke om at give dem den besked: "Hvis alt andet glipper, så prøv med sandheden."

"Børnenes far var en stor ski-løber og har lært alle børnene at stå på ski. På skiferie med venner har vi lavet et minde-spot på toppen af bjerget. Det samme har vi gjort på kirkegården på hans dødsdag og til fødselsdage. Et forsøg på at mindes far og lave små ritualer omkring det."

Ændret livsvilkår

"Man kan sagtens fortælle sandheden uden at gå i detaljer. Når børnene spørger – hvor var det? Så kan jeg ærligt sige – det ved jeg faktisk ikke præcist. Pigerne var 6, 9 og 12 år, da deres far døde. Deres relation til hans død vil udvikle sig over tid, og deres refleksioner og spørgsmål – kriser, de eventuelt måtte løbe ind, vil ændre sig.

Jeg ville ønske, at jeg kunne gøre et eller andet, så de var safe. Men der kan ikke sættes flueben. Alt er ændret, og det er nu noget, vi er i, resten af livet.

Vi har været enormt heldige at være omgivet af mennesker, som har gjort, hvad de kunne, for at hjælpe os. Også på måder som var overskuelige: "Jeg stiller noget mad på trappen i morgen kl. 18.30. Du siger bare til, hvis du ikke vil have det." "Jeg kommer og støvsuger i morgen. Hvor lægger du nøglen?"

I vores lille nærområde ved alle udmærket godt, hvem vi er, og hvad det er, der er sket. Vi ved, at de ved det, når de møder os på gaden eller henne i Brugsen. Så at kunne fjerne sig fra tanken om, hvad andre mon tænker og tror, gør det nemmere bare at være i de situationer."

Hverdagsrutiner er en vej tilbage

"Vi har vores hverdagsliv og vores rutiner, som vi kender og er trygge ved. Vi går i skole og går til sport. Jeg er kommet tilbage på arbejde. Rutinerne har været vores middel – at vi har nogle ting, vi skal. "I skal hen i en sammenhæng, hvor

Fortsættes side 19

I ved, hvilket ben I skal stå på – og det samme i forhold til Skyggebørn. Godt – vi har hørt om det her. Ved I hvad, det lyder fornuftigt. Nu giver vi det en chance.

Jeg prøver at give pigernes far en rolle i helt almindelige hverdagssamtaler. Vise dem at far stadig er en del af vores verden: Gud, det er da den der spegepølse, far plejede at elske. Skal vi besøge far på kirkegården? For andre mennesker kan det være svært at finde ud af, hvornår man må sige noget. Men pigerne bliver glade, når nogen nævner ham og mindes ham i hverdagssamtaler og f.eks. siger – det var da din fars yndlingsfarve, var det ikke det? Eller det der ville han da vist have grinet af. Så fornemmer de – vi ser dig, og vi ved også godt, hvad der er inden i dig."

Hvad gør vi nu?

Hvad end man kunne finde på i forhold til at guide i retning af gode steder at kigge hen for at få hjælp til at gribe sig selv eller sine børn, ville være godt, mener Anne. For hvor skal efterladte finde overskuddet til at tage sig af alles behov, sætte sin familie op til situationer, som – om ikke andet – potentielt vil kunne hjælpe?

"Det er en usædvanlig situation. Man er meget afhængig af sit netværk. Nogen, der hjælper, f.eks. ved at sige: "Tror du ikke lige, vi skulle prøve at ringe til dem her?" Børnene går i sorggruppe hos Skyggebørn. Der var flere i mit netværk, der nævnte – prøv at se på det her, og min fornemmelse er, at pigerne er i godt humør, når jeg henter dem fra Skyggebørn. Fordi de er i et rum med nogen, de deler skæbne med."

Du kan kontakte Livslinien på 70 201 201, hvis du har selvmordstanker eller er i anden alvorlig livskrise, eller hvis du er pårørende/efterladt til selvmord.

Skyggebørns grupper

Børn og unge kan komme gratis i sorggruppe hos Skyggebørn. Sorggrupperne er et trygt fællesskab for børn, teenagere og unge, der har mistet eller har kritisk syg forælder, søskende eller anden nær pårørende. Læs om vores grupper på skyggeboern.dk

Børnegrupper 4-9-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.

Besøg hjemmeside for tilmelding: skyggeboern.dk/sorggrupper

Sorggruppe er ikke kun et sted, der handler om at være trist og ked af det. Vi hygger os også. I teenage- og ungegrupperne laver vi f.eks. mad og spiser sammen inden hvert møde. Er du i tvivl, om en sorggruppe er det rigtige? Find kontaktoplysninger til vores lokalafdelinger bagest i blad.

TEMA

Holistisk omsorg

”På hospice er der fokus på helhedsorientering. Man ser hele familien – ikke kun patienten. Det i sig selv er også en del i at lindre,” forklarer Sidsel, der har arbejdet som sygeplejerske på hospice i 4½ år. Lige nu er hun adjunkt på sygeplejeuddannelsen i Esbjerg og underviser sygeplejestuderende i åndelig omsorg, sorg, håb og lidelse. Særligt i forhold til uhelbredeligt og terminalt syge.

”Som fagpersoner ved vi godt, at vi ikke kan tilbyde os hele vejen igennem. Vi kan ikke bestemme, hvordan børnene f.eks. skal delagtiggøres i et forløb. Det er forældrenes eget valg. Vi kan kun råde og opfordre til – og det gør vi endda også meget påpasseligt. Rent fagligt kan personalet finde støtte i at kunne tilbyde familiesamtaler og pårørendesamtaler. Eller tilbyde samtaler med børnene for at høre: Hvor er de henne i det her?”

Sorg i børnehøjde

Sidsel var en del af børne-ungegruppen på hospice. Interessen for børns sorg fik hende sidste år til at søge ind som frivillig i Skyggebørn. Hun har været gruppeleder i en børnegruppe i et år. ”At få lov til at komme så tæt ind på nogle børn på den her måde, synes jeg er virkelig fornemt. Tænk at have den mulighed – det er meget givende.”

”I børnegruppen har vi talt om at græde indvendig og udvendig. Der er virkelig mange, der nikker til at græde indvendigt. Lidt ligesom at blive fyldt op med vand helt nede fra tåspidserne, og så går vandet op til navlen. Nogle gange kommer det helt ud af øjnene: Så græder man både indvendig og udvendig. Visuelle billeder hjælper børnene til at finde ord for deres følelser. Ordbilleder er også en måde at støtte voksne i, hvordan de kan tale med deres børn i øjenhøjde.”

Ved sidste møde i børnegruppen skulle vi plante løg. Der er meget symbolik i at begrave noget nede i et sort hul. At kunne komme op igen – og når tiden den går, så er der noget der blomstrer.

Noget der griber efter døden

”Nogle gange prøver familien at lægge låg på for ikke at belaste barnet, men børn har også brug for at vide, hvad der sker. Ellers bliver barnet også belastet af hele tiden at skulle regne ud – eller af at undlade at sige noget af frygt for at gøre nogen kede af det. Den snak har jeg stået i mange gange.

Børnene vil gerne bare støtte sig til det, de får fortalt, er min erfaring. Den viden, de får, er også

den, de støtter sig op af bagefter. I Skyggebørn har vi ikke med forældrene eller familien at gøre. Det er børnene, der er i fokus, og det, de har observeret og registreret, er det, de bærer med ind i det her fortrolige rum, vi får skabt sammen.

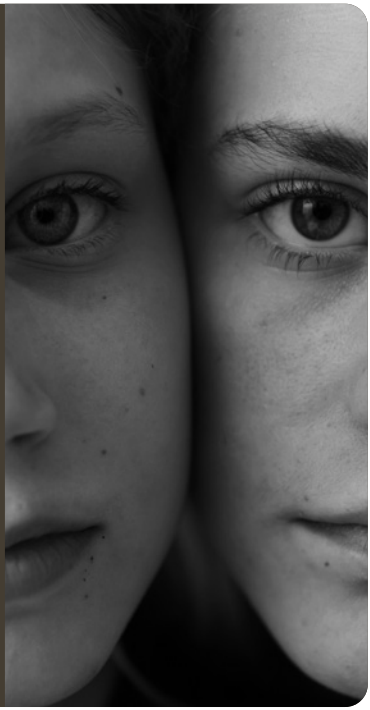
Der er stor tryghed i at kunne sige til forældre, at der findes sorggrupper som Skyggebørn. Og at der findes et sprog, hvor børn også godt kan tale med andre børn. Der er noget, der letter fra forældre, når de kan køre deres børn herhen. Derfor synes jeg, at det er meget vigtigt at prøve at motivere forældrene til at finde energi til at prioritere sådan et initiativ i en rigtig sårbar periode, hvor man faktisk ikke rigtigt kan overskue at køre til noget ekstra."

Sidsel Kjær Krenzen er frivillig gruppeleder i Skyggebørn, Esbjerg.

Støt sorgramte børn og unge

Bliv privat medlem for 300 kr. om året.

Bliv medlem



Kort om Skyggebørn

- Skyggebørn er en nonprofitorganisation for børn og unge i sorg, drevet frem af frivillighed, rummelighed og omsorg.
- Skyggebørn tilbyder akut, ubegrænset og gratis sorggrupper for børn og unge i alle aldre (4-28 år).
- Skyggebørn skelner ikke mellem typer af sorg: Akut sorg kan ikke vente – gammel sorg har ingen udløbsdato. Sorgen skal bearbejdes, når det enkelte barn er klar.
- I Skyggebørn faciliterer kompetente voksne et rum for sårbarhed, vrede, afmagt og humor. Der er plads til at lytte eller tale eller bare være med.
- I Skyggebørn er det børnene, der er eksperter i deres egen sorg, og det er dem, der skaber deres egen fortælling. Derfor giver vi dem ikke velmente råd. Vi hjælper bedst ved at stille de rigtige spørgsmål og lade børnene spejle sig i hinandens fortællinger.
- Takket være hjælp fra fonde, virksomheder, donationer, medlemmer og vores 150 frivillige gruppeledere kan vi pt. tilbyde mere end 700 børn og unge en plads i en gruppe.

Skyggebørn har afdelinger i Aalborg, Aarhus, Esbjerg, Odense og København.

Skyggebørn nu også på Fyn

Børn og unge i sorg har fået et trygt fællesskab i Odense.

Med åbningen i Odense kan vi nå endnu flere børn og unge, der har brug for et frirum til at dele deres tanker og følelser med andre i samme situation. Sorg stopper ikke ved kommunegrænser, og derfor skal hjælpen heller ikke gøre det. Vi ser frem til at skabe et trygt fællesskab for børn og unge på Fyn, og vi er stolte af at løfte en så vigtig samfundsopgave.

I Skyggebørns sorggrupper er der plads til hele følelsesregisteret – sårbarhed, vrede, afmagt og humor – og plads til at lytte, tale eller blot være med.

Grundtanken er, at sorgen ikke skal holdes ud i strakt arm – den skal have plads, italesættes, og den skal deles.

Praktisk om sorggrupperne i Odense

Opstart november 2025
Børnegruppe 4-9 år: 26. november 15.30-17.00
Teenagegruppe 10-17 år: 19. november 16.30-19.30

Opstart januar 2026
Ungegruppe 18-28 år.

Samtalegrupperne er gratis, ubegrænsede, og vi har ingen ventelister. Løbende optag i grupperne. For mere info kontakt Luise Albirk, faglig koordinator: odense@skyggeboern.dk

Adresse: Londongade 4, 1. sal, 5000 Odense C

SKYGGEBØRN HJÆLPER BØRN OG UNGE TILBAGE TIL EN HVERDAG, HVOR SORGEN ER MED, UDEN AT OVERSKYGGE ALT.

Kontakt Skyggebørn

Skyggebørn Aalborg
Slotsgade 7
9000 Aalborg
Projektleder:
Rikke Nørgaard Eriksen
aalborg@skyggeboern.dk

Skyggebørn Aarhus
Nørregade 45
8000 Aarhus
Faglig koordinator:
Anne Kathrine Kragh
aarhus@skyggeboern.dk

Skyggebørn Esbjerg
Gl. Novrupvej 14
6705 Esbjerg
Faglig koordinator:
Rikke Fallesen
esbjerg@skyggeboern.dk

Skyggebørn Odense
Londongade 4, 1. sal
5000 Odense
Faglig koordinator:
Luise Albirk
odense@skyggeboern.dk

Skyggebørn København
Magstræde 6, 1. sal
1204 København
Projektleder og faglig koordinator:
Nanna Munch Walter
kbh@skyggeboern.dk

Kommunikation, partnerskaber og fundraising
Lotte Thomsen
lotte@skyggeboern.dk
Tlf. 3070 3311

Adm. direktør
Morten Kruse
mkr@skyggeboern.dk
Tlf. 3063 0807

Bestyrelse
Ditte Hartvig, bestyrelsesleder
Pernille Erichsen, vicebestyrelsesleder
Søren Bjerregaard Pedersen
Charlotte Thrysøe Pihl
Charlotte Rørvig Haaber
Ulla Tørnæs
Klaus Birch

Skyggebørn