

Skyggebørn

ISSN: 2794-6878

Vi sætter
ord på sorg

4. ÅRGANG

NUMMER 1 • APRIL 2026



TEMA:
Vi taler om at dø

Sorg i
børnehøjde

Relationer
efter døden

Støt os på
MobilePay
30523

E-MAIL:

info@skyggeboern.dk

FØLG OS HER:

skyggeboern.dk

facebook.com/skyggeboern

instagram.com/skyggeboern

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: Ritualer og sprog for døden	6
TEMA: Emils frirum	8
Dit bidrag gør en forskel	11
TEMA: Sorg i børnehøjde	12
TEMA: Tal med børn om sorg	14
Skyggebørns grupper	17
TEMA: Relationer efter døden	18
Kort om Skyggebørn	23
Bliv privat medlem	24
Ny alliance vil skabe en levende sorgkultur	25
Kontaktoplysninger.....	27



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

Døden er et grundvilkår i vores tilværelse. Alligevel er den for mange mennesker både svær og unaturlig at tale om, både når døden indtræffer for vores kære, når vi venter på døden og når det "blot" handler om at være forberedt på det uomgængelige.

I Skyggebørn ser vi hver uge hvordan omgivelsernes tavshed og usikkerhed i forhold til døden kan påvirke børn og unge, der har mistet eller har kritisk syge pårørende. Omvendt ser vi også, hvor meget det betyder, når vi så i grupperne taler åbent om døden, om sorg, om angsten for at miste – men også mindes de døde. Og det er en af grundene til at Skyggebørn er gået med i Sorgalliancen: Vi ønsker "en levende sorgkultur."

I dette nummer af Skyggebørn Magasin tager historierne udgangspunkt i DRs tema – Vi taler om at dø.



*Morten Kruse,
adm. direktør*

Døde forældre, bedsteforældre og søskende er i høj grad til stede i børnenes liv, så længe vi taler om dem. Sorghjælp er også huskehjælp, som det så rigtigt står i en af artiklerne.

Vi har børn i vores sorggrupper som lytter mere end de taler, mens andre har stor lyst til at dele. Nogle børn har brug for fællesskabet længere tid end andre. Børn har forskellige tempi i forhold til at åbne op for sorgen. Vi mener, at der skal være plads til det hele.

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

Ritualer og sprog for døden

Anna Sofie Bielefeldts ord kan ikke fjerne sorg og savn, men som sognepræst har hun et særligt perspektiv på livet og døden. Når familier, der har mistet et familiemedlem, rækker ud efter hende er det netop for at høre, hvad hun som præst har at sige i sorgen.

"Nogle gange kan det være en kæmpe lettelse at tale med en udenforstående. Uden bekymring for om man ligger til last eller siger noget forkert eller gør ens forældre mere kedede af det. Der kan jeg være til stor hjælp for familierne, oplever jeg. De skal ikke tænke på, hvordan jeg har det eller om jeg bliver ked af det. Der er bare to ører, der lytter. Jeg peger ikke nødvendigvis på kristne budskaber, men når jeg bliver inviteret til sådan en samtale, så er det jo fordi jeg er præst. Og derfor er jeg heller aldrig bange for at tale om håbet. Om at Gud tager vare på både de døde og de levende og gør alting nyt. De ord fjerner ikke sorgen og gør ikke savnet mindre. Men det giver alligevel et særligt perspektiv på det hele, og det er det perspektiv jeg altid har med som præst."

Sorghjælp er også huskehjælp

Hvad er det for et menneske I har mistet, prøver Anna Sofie at lede samtalen ind på, når hun sidder ude hos familier, hvor der lige er sket et dødsfald, en ulykke – et tab. De fleste er glade for at kunne sætte ord på den betydning og det aftryk, det menneske har sat. Sorghjælp er også huskehjælp, minder Anna Sofie om. Det er rigtig vigtigt i familier, der har mistet – at blive ved med at tale om den, der er død. For det værste der kan ske, er hvis man får en fornemmelse af at nu er mor eller far glemt.

"Som præst har jeg salmer og ritualer. Salmerne bruger vi mest i kirken, men ofte slutter en samtale hos familien med at vi beder et Fadervor, fordi det at lægge sorgen fra sig og lægge det hele i Guds hånd, bede for den døde – den man savner, og bede for at den levende må få en vej frem – det er så stærkt. Der har jeg noget særligt, jeg kan gribe til, som en psykolog eller en terapeut ikke kan, og som jeg synes er en kæmpe gave at kunne give videre. Når jeg af og til er med ved et dødsleje og lyser velsignelsen, så er min oplevelse, at det simpelthen giver sådan en lettelse og et håb."

Tal med børn om døden

"Hvis det giver mening i en familie at sige til børnene, at nu mor er blevet til en stjerne, så kunne jeg aldrig drømme om at irttesætte den fortælling, selvom jeg selv foretrækker – mor er hos Gud. Vi taler om døden på forskellige måder, og det synes jeg egentlig er helt fint. Men man skal være opmærksom på, hvordan man taler om døden – måske især overfor børn. Jeg bryder mig virkelig ikke om udtrykket "er gået bort", fordi jeg tror det første børn tænker, er, hvorhen? Sådan en formulering kan faktisk skabe mere usikkerhed end den kan trøste, og man siger det jo af god vilje – fordi man synes det er for hårdt at sige, at mor er død.

De familier jeg kommer hos som almindelig sognepræst er heldigvis ofte, hvor det er ældre mennesker, der er døde, men der sidder også tit børnebørn. Så taler vi om, hvordan man kan sige det. Måske i forbindelse med at de pynter noget til kisten og siger, "farfar skal have en fin tegning med"."



Anna Sofie Bielefeldt bringer et særligt perspektiv på liv og død, når hun som sognepræst kommer hos familier, der har mistet.

Tag børnene med

Familier er ofte i tvivl om, hvor meget børnene skal være med til. Skal de se den døde? Kan de holde til at komme med i kirken? Bliver det for voldsomt at se mor eller far og andre pårørende være utroligt kede af det til bisættelsen eller begravelsen? "Tag børnene med i så meget som muligt," er Anna Sofies råd. "Jeg tror, at jo mere børnene bliver inddraget, jo bedre kan de forholde sig til, hvad der er sket bagefter. Altså det man har set – hvis man kan huske det – det har man jo set. Det man ikke har set og ikke har været med til, det kan man pludselig lave de vildeste fantasier omkring. Når børnene har set noget sammen med forældre eller bedstefor-

ældre, så kan de tale om det. Så du det? Så du blomsterne?"

"Jeg var ude hos en familie for nylig, som fortalte om, hvordan de havde inddraget børnene. Manden var død derhjemme og aftenen forinden havde hans barnebarn, en lille pige på 4 år, givet ham et knus. Dagen efter, da han var død, kom hun og gav ham et knus igen. Det synes jeg var sådan en fin måde at tage den lille pige med på. Hun var ked af det men hverken forskrækket eller bange, fordi hun var med i det. Det tror jeg er en god ting fremover for den pige, for den familie og for deres fælles samtale."

Emils frirum

Sorggrupper giver børn et frirum til at tale frit om det de har på hjerte, uden at skulle tage hensyn til omverdenen eller andre der måtte have følelser i det. Skyggebørn blev Emils frirum, da hans far døde og det fik stor betydning for både ham og hans mor.

Emil var lige fyldt 7 år, da hans far døde. "Claus var bange for at fortælle Emil, at han var syg," fortæller Emils mor Manuela. "Det ville ændre Emil og hans syn på ham. Derfor fandt Emil først ud af at hans far var rigtig syg, da Claus blev indlagt på hospitalet mandag, tirsdag at han nok skulle dø af den her sygdom og døde natten til onsdag. Hele Emils forløb op til er nærmest ikke eksisterende og det gjorde, at der opstod

en masse spørgsmål efterfølgende inde i hans hoved. En masse forestillinger og tanker som er svære, når man kun er 7 år."

"Emil var ked af det og bange for, at jeg skulle dø. Hvis jeg hostede eller lige sagde "av", var han bange for, at han også skulle miste mig. Han var meget søgende på, hvorfor far ikke havde sagt noget, noget før. Hver gang svarede jeg: "Det var for at passe på dig." Emils helt store bekymring var at være anderledes. Før havde han bare været Emil med en mor og en far, og når han skulle møde verdenen og sine klassekammerater i skolen igen, så var han Emil, der ikke havde nogen far. Det var svært for ham, og det var svært for ham at være den eneste. Han følte,



Emil sammen med sin mor Manuela. Nu er der igen plads til andet end sorg i Emils liv.

at han var den eneste i hele verden, og det var han meget ked af, også derhjemme. Han var vred over det, og det kan jeg godt forstå.”

Nogen at dele sorgen med

Kort tid efter Claus' død startede Emil i sorggruppe hos Skyggebørn. Sorggruppen blev det frirum, Emil havde brug for. Her kunne han tale om sine følelser, og hvordan han havde det indeni. Der var andre, der forstod – det gjorde kammeraterne i skolen ikke. ”Mange af de børn, der sidder i sorggruppen, sidder med de samme følelser og den samme vrede som Emil sad med i starten. Han fik et rum, hvor han følte, at alt det han kom med – det blev der lyttet til, uden han behøvede at passe på mig. For det kunne jeg godt mærke, at det gjorde han derhjemme. Han passede utrolig meget på mig i det han sagde, for ikke gøre mig ked af det eller bekymret.”

”Henne i Skyggebørn har jeg set Emil vise nogle vildt fremmede mennesker 100% tillid. Han har vist dem den tillid, fordi han kunne mærke, at de rummede ham, og at de var der for ham. De voksne gør en kæmpe forskel, og de har været i stand til at møde alle børnene der, hvor de var i hele deres sorg og deres følelser. Jeg har følt, at Emil er blevet mødt og det har betydet alt for mig. Skyggebørn har givet Emil en ro omkring rent faktisk at have mistet en voksen, en person – en far, som han holdt utroligt meget af. Han har nemmere ved at sige til nye relationer i klubben og i skolen, at hans far er død. Og hvis folk spørger – hvor er din far henne? Så kan han sige, at han er død og sætte ord på uden at blive ked af det.”

Skyggebørn



Emil på "værkstedet", hvor han hygger sig med små byggeprojekter – ligesom far gjorde.

Tæt på far

Emil er 10 år og startede sidste sommer i 4. klasse. Sorggruppen er netop sat på pause – efter 2 år. I gruppen har Emil igen og igen delt sin historie og fået ros for sin evne til at fortælle og tage udgangspunkt i sit eget liv, så der var andre børn der fik mod på også at tale om dem selv.

Nu er der andet, der fylder mere: Legeaftaler i skolen og i klubben – og basketball, to gange om ugen. Hjemme er Emil begyndt at nørde lidt med at bygge, ligesom hans far gjorde. Han er i gang med nogle små ramper til skateboard lige nu. Egentlig kommer det ikke bag på Manuela, at de her små byggeprojekter pludselig har fået så stor en plads hos Emil: "Det var noget de to havde sammen, og han har set sin far stå og ordne og fikse ting ude i vores "værksted". Emil elsker det og mærker måske, at han er helt tæt på far. Det gør mig rørt og glad, når jeg ser ham stå der, hvor Claus plejede at stå."



Skyggebørn blev Emils frirum, da hans far døde og det fik stor betydning for både ham og Manuela.

Dit bidrag gør en forskel

*Støt sorgramte børn og unge med
valgfri donation.*

Støt



Scan QR-kode i MobilePay



Sorg i børnehøjde

Heidi ønsker at begge hendes piger skal mærke, at det okay at være ked af at far er død, og at de svære følelser ikke skal gemmes væk – hverken af hensyn til mor eller andre. Vejen dertil er svær, for pigerne udtrykker vidt forskellige behov for at sætte ord på sorg.

Molly spørger, når hun har lyst og siger de ting, der falder hende ind. Ellie går ind på sit værelse og lukker døren, når Molly utrætteligt kører på med spørgsmål som "kan døde bruge creme med parfume, mor?" En del af forklaringen er aldersbetinget, det ved Heidi godt, men pigerne er også forskellige. Ellie på 5 år har altid været



Heidi sammen med sine to piger – Ellie og Molly.

meget tilbageholdende – også da hun havde Mollys alder. Hun havde ikke lyst til at tale med mennesker, hun ikke kendte, og hvis der var vikarer i vuggestuen, kunne hele hendes dag være ødelagt. Molly på 2 – snart 3 år er ligeglad med den slags.

Hjemme kan Ellie trække sig, når hun synes det bliver for meget. Det kan hun ikke i bilen eller nede i Netto – og det er svært, fortæller Heidi. "Skal jeg tage hensyn til Molly, der rigtig gerne vil snakke om far eller skal jeg tage hensyn til Ellie, der overhovedet ikke vil snakke? Jeg er jo også bange for, at Molly får forståelsen – "det er ikke noget vi snakker om," når jeg siger til hende, at det kan vi ikke snakke om lige nu, for det har Ellie ikke lyst til. På den anden side skal Ellie heller ikke føle sig utilpas, når Molly f.eks. råber i Netto – "far er ikke død! Far er lige der."

Ellies sorggruppe

Ellie startede i sorggruppe lige før jul. Der gik et par måneder fra det første besøg til Ellie selv kom og spurgte Heidi, hvornår hun skulle starte i Skyggebørn. Hun kan godt tale om sin far. Om de ting, de har lavet sammen: "Mig og far så den film sammen" eller "det er far, der har lært mig at se forskel på drenge- og pigeænder". Men hun taler ikke om at han ikke er her mere og hvorfor. "Jeg ved ikke, hvor meget Ellie snakker inde i Skyggebørn, men mit indtryk er, at der har hun heller ikke lyst til at sige noget, men det kan være at det kommer på et tidspunkt. Måske kommer hendes mod på at sige noget netop, fordi hun er i den her konstellation, hvor der er andre, der har prøvet det samme som hun har?"

"Der var faktisk en episode henne i børnehaven, hvor Ellie fortalte, at hendes far er død. De ved selvfølgelig godt at han er død, men det er ikke noget hun selv har fortalt. I december havde hun været i Skyggebørn, hvor de bagte småkager. Jeg gav hende nogle af småkagerne med i hendes madkasse i børnehaven dagen efter, og da hun sad og spiste sammen med de andre førskolebørn, sagde flere af børnene, at de også ville lave småkager. Dem har jeg bagt i Skyggebørn, fortalte Ellie og så ville alle pludselig starte i Skyggebørn – "men, det kan I ikke," sagde Ellie. "Det kan man kun, hvis man kender en der er død."

Et lys for far og Frida

"Herhjemme kan jeg gå et andet sted hen med Molly, tale om at være død, hvad der er sket og hvordan det skete og så kan Ellie være et andet sted og være optaget af noget andet. Mit ønske er, at når mine piger bliver større, så skal de ikke

tænke at hjemme ved os, der kunne mor ikke finde ud af at snakke om, at far var død. Jeg kunne godt tænke mig, at det er et hjem, der er åbent også for svære emner og følelser, så derfor prøver jeg jo at snakke med Ellie om det i ny og næ. Hun har en tendens til at gå ind på sit værelse og lukke døren, hvis det bliver for svært. Da jeg for nylig fortalte, at jeg var nødt til at få aflivet vores 15-årige kat Frida sagde hun bare "jeg går ind på mit værelse."

Jeg vil gerne respektere, at hun har brug for at være alene, men efter et stykke tid går jeg selvfølgelig ind til hende og prøver igen, men det blev et nej tak. Og det samme, da jeg foreslog at fortælle om Frida inde i Skyggebørn – nej tak. Men så en gang i mellem kan hun komme med nogle små ting. Her den anden dag satte hun to lys på bordet, og så sagde hun – "skal vi ikke tænde et lys for far og Frida."



Skyggebørns sorggrupper er tidsubegrænsede, fordi børn har forskellige tempi i forhold til at åbne op for sorgen. Vi ser det derfor som vigtigt og værdifuldt at grupperne kan være med til at så frø i børnene, tiden vander frøene og så blomstrer der et naturligt sprog ud af det. Og som med alle blomster, så er der forskel på hvor lang tid det tager.

Tilmeld eller læs mere på:
www.skyggeboern.dk/sorggrupper

Tal med børn om sorg

Dortes mor døde, da hun var 16 år. Dengang gik hun ikke i sorggruppe, men hendes egen sorg og en nysgerrighed på sorg og savn har fulgt hende hele hendes voksenliv. I dag er hun frivillig gruppeleder i en teenage-sorggruppe i Skyggebørn Odense.

"Jeg kan selv huske den følelse der sad i kroppen, da min egen mor døde. "Hvornår kan jeg tillade mig selv at være glad igen?" "Hvornår kan jeg grine, selvom jeg ikke har min mor mere?" De tanker kan opstå, mens vi sidder der i min teenage-gruppe, men det er ikke noget, jeg som sådan italesætter. Jeg spejler børnene: Når de griner, så griner jeg eller også griner de andre. Det os, som voksne, der skaber en ramme for børnene, hvor der er nærvær, ro og trykthed til at de kan fortælle deres historie. En ramme, hvor der er plads til både at grine og græde. Det giver noget, er jeg sikker på – at børnene mærker, "jeg må gerne være glad. Jeg må også gerne grine henne i skolen sammen med mine kammerater, selvom mor er død.""

Spørg med oprigtighed

Da Dortes mor døde i 1994 fortalte hendes far om nogle nye sorggrupper for børn. "Jes Dige var lige startet op i Aalborg, men vi blev ret hurtigt enige om, at køreturen fra Fyn var alt for lang. Som voksen kan jeg godt tænke, åh det kunne da ellers have været rigtig godt at have haft den mulighed at være en del af en sorggruppe. Det har været meget forskelligt, hvordan folk har kunnet rumme min mors død, rumme mig. Det er nemt nok at sige "vær modig nok til at tale med børn om sorg", men jeg mødte jo voksne

dengang, som jeg kunne mærke, ikke synes det var fedt at skulle spørge mig om, hvordan jeg havde det og om jeg savnede."

"Inden jeg meldte mig ind i Skyggebørn, gik jeg med tanken om, at jeg skal kunne rumme mig selv og de følelser, jeg har i mødet med det andet menneske, når jeg skal tale om sorgen. Så når jeg stiller børnene spørgsmål, så stiller jeg dem oprigtigt af nysgerrighed og fordi jeg gerne vil høre deres fortælling. Det er ikke min fortælling eller den sammenligning, jeg laver med min egen historie. Det er fordi jeg gerne vil høre deres. Det er vigtigt at have sine egne følelser på plads i det."

Giv plads til andet end alvor

Der opstår en samhørighed i gruppen, når børn sidder sammen med andre i samme situation, er Dortes oplevelse. "Børnene får øje på hinanden i de følelser, de har. Nogle er meget talende og vil gerne fortælle i detaljer om den, der er død, hvordan det var på hospice – mens det hos andre er noget, vi ligesom må snakke os frem til. Og den spejling er også fin, selvom det selvfølgelig er en balance for vi voksne at få skabt tale- og lytterum for alle."

Børn der har mistet, har ofte en meget stor ansvarsfølelse. Ansvar for sig selv, ansvar for andre. Der er mere alvor i deres liv, end hos deres jævnaldrende, og netop derfor er det så vigtigt, at Skyggebørn bliver mere end tre timer, hvor det hele skal være virkelig alvorligt, understreger Dorte. "Vi snakker også om, hvordan det går i skolen, hvordan det går med kammeraterne? Vi giver plads til hverdagssnakken, for teenagelivet

er der jo, uafhængigt om man har mistet en man holdt meget af eller ej.”

Erfaringer, børnene kan spejle sig i

Gennem sin uddannelse, jobbet som pædagog og nuværende rolle som teamleder har Dorte ofte været i kontakt med forældre eller børn, der har stået i nogle situationer som har omhandlet døden eller har været tæt på døden. Men gruppesamtaler med børn, der har mistet eller har kritisk syge pårørende, havde hun ikke erfaringer med. Alligevel var hun ikke et øjeblik i tvivl, da

Skyggebørn åbnede afdeling i Odense. Hun var simpelthen nødt til at være en del af det, for at kunne yde noget i forhold til de børn og unge, der sidder i den situation, hun selv har siddet i. ”Jeg taler også om min mor, når vi sidder i gruppen. Hun er også en, der aldrig bliver glemt. Det er ikke sikkert at børnene fanger det nu, men om 10 år vil de måske kigge tilbage og tænke: ”Der sad en voksen der havde prøvet det samme som mig, og selvom hun var så gammel, så turde hun godt snakke om sin mor. Hun havde et godt liv og havde ikke glemt den døde.”



Dorte mistede sin mor, da hun var 16 år. Nu hjælper hun teenagere i samme situation.

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.

Relationer efter døden

Flere børn og teenagere i Skygge børns sorggrupper beskriver, at den de har mistet, fortsat er med dem. De taler med mor eller far, fornemmer deres nærvær. For børnene er det ikke udtryk for, at de ikke har forstået døden, men en måde at bevare relationen på.

”Hvad vil far have sagt? Jeg kan næsten mærke svaret. Det er som om, han stadig hjælper mig med at tage beslutninger.”

Hver gang Alva på 15 år ser eller hører en solsort, tænker hun på sin far. Et kort øjeblik føles han pludselig meget tæt på, for de havde en ting med solsorte i Alvas familie, mens hendes far stadig levede. Han var typen, der samlede mennesker omkring sig, og gav store, trygge bjørnekram, hvor man virkelig kunne mærke, at man hørte til. For Alva står det meget tydeligt, hvor elsket han var – ikke kun af hende, men af mange. Hans tætte venner har fortsat en særlig betydning i hendes eget liv, og hun føler at de bærer ham med sig ligesom hun selv gør.



Alva og Liva går i en teenagegruppe, og har været en del af gruppen i 2-3 år. Pigerne har begge mistet deres far.



Alva, Liva og Carla sammen med gruppelederne Jørgen og Magne. Selvom pigernes historier ikke er ens, er der en forståelse i Skyggebørn, som kan være svær at finde andre steder.

”Jeg er bange for, at når jeg bliver ældre, så holder jeg op med at kunne mærke ham.”

17-årige Livas far var en samlende kraft i familien. Han var den, der bandt tingene sammen – både i det helt konkrete og i stemningen derhjemme. Han havde altid gang i projekter, og havde med sine egne hænder været med til at bygge Livas barndomshjem. Det gør også tabet meget håndgribeligt, fordi det ikke kun er en person der er død, men en ramme og en måde at være familie på, der er forandret. Efter fars død er de flyttet fra huset, og det gør fars fravær endnu tydeligere. Han mangler ved bordet. Han mangler i de små hverdagsrutiner.

”Det her vil far have sagt. Det føles ikke som om han er væk. Det føles bare som om han ikke kan ses.”

”Det føles som om jeg savner far mere og mere,” siger både Alva og Liva. ”Nogle gange vil jeg bare rigtig gerne tale med far, og fortælle ham hvem jeg er nu.” Savnet fylder i forhold til nutiden. Alva kan få en stærk følelse af, at hun ville ønske, hendes far kunne se hende lige nu – se hvem hun er blevet til, siden hun mistede ham. ”Jeg bliver faktisk glad, når nogen spørger til ham,” siger Liva for det betyder meget, når andre tør spørge ind til hendes far – selv flere år efter hans død.

"Nogle gange kan jeg få en fysisk fornemmelse af, at far står bag mig eller lægger en hånd på min skulder. Især i pressede situationer. Jeg siger det ikke til så mange, fordi jeg er bange for, at de vil synes, det er underligt."

"Voksne kan være tilbøjelige til ikke at tage børnenes meget fysiske fornemmelse af afdødes

tilstedeværelse alvorligt," siger Amalie Hav som er faglig koordinator i Skyggebørn. "Men døde forældre, bedsteforældre eller søskende er i høj grad til stede i børnenes liv. Alva og Liva har mistet deres fædre, men deres relation er ikke tabt. Når pigerne fortæller om deres fædre, så er det netop i små, sanselige glimt: krammene, grinene, de fælles oplevelser og følelsen af at blive samlet og holdt sammen. Det er ofte de minder, der står klarest frem, når de unge sætter ord på, hvem deres far var – og hvad de savner."

I Skyggebørn hjælper vi børn og unge med at bevare relationen til den, de har mistet. Helene Grau, specialist i sorg og psykoterapi er vores supervisor i København. Hun superviserer vores frivillige i det store ansvar, det er at være gruppeleder. Et af fokusområderne er at støtte børn og unge i at have den døde med i hverdagen:

"Ofte kan en forælder stadig have indflydelse gennem den stolthed, de kan dukke op med hos den unge."

Spørg f.eks.: "Hvornår tror du, det ville være vigtigt for din far, at han kan dukke op hos dig med hans stolthed?" En ung pige fortalte, at når hun bringer sin fars stolthed tæt på sig over noget hun har gjort, at han ofte gennem den stolthed, hjælper hende til at føle sig mere stolt over det hun har gjort.

"Ofte kan en forælder stadig skabe en tryghed gennem at forestille sig eller genkalde sig det kram, de har givet."

Spørg f.eks.: "Når din far gav dig et kram, kan du huske hvad han især kunne skabe hos dig med sit kram? Hvad tror du din far ville ønske, at hans kram, når du genkalder det, stadig kan få dig til at føle?" En unge pige fortalte, at når hun genkalder sig sin fars kram, så kan hun føle hans arme om sig, og at det skaber en følelse af tryghed.

"Ofte er der værdier eller færdigheder som en forælder har formet og udviklet hos den unge, og som, når den unge gør brug af dem, også forbinder dem med forælderen."

Spørg f.eks.: "Når din far ofte har været så god til at lytte, er det en færdighed han også har formet hos dig? Når du bruger den færdighed, hvad betyder det for dig at vide, at den er formet af ham?" En ung pige fortalte, at det giver hende en følelse af hendes far stadig er her på en måde, når hun gør brug af hans færdighed i at lytte – at han lever videre i hende.

Helene Grau, Cand.psych.aut., specialist & supervisor i psykoterapi



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.



Støt **sorgramte** børn og unge

*Bliv privat medlem
for 300 kr. om året.*

Bliv medlem



Ny alliance vil skabe en levende sorgkultur

Skyggebørn, Det Nationale Sorgcenter, Landsforeningen Mistet Barn og Hospicesagen er gået sammen om Sorgalliancen – et nyt samarbejde indenfor sorgområdet. Alliancen er åben for flere foreninger og partnere, fortæller Skyggebørns direktør, Morten Kruse.

I Skyggebørn oplever vi hver eneste dag, hvordan dødsfald og kritisk sygdom i en familie påvirker børn og unge – hvor meget angst for at miste, skyld, skam, sorg og savn kan fylde i deres liv. Vi er der for børnene og vores sorggrupper bliver ofte den hjælp og det fristed, det enkelte barn har brug for. Sorgen føles mindre ensom, når den kan deles med andre. Men der er brug for en større strukturel forandring, hvis vi for alvor skal hjælpe sorgramte familier og dermed også børn og unge, siger Morten Kruse. Deres udfordringer kræver en mere samlet, koordineret og langsigtet indsats, end et enkelt tilbud kan løfte.

Samler viden på tværs

Mange sorgramte børn og voksne, unge og ældre oplever, at omgivelserne bliver usikre og tilbageholdende i mødet med sorg, hvilket forstærker følelsen af at stå alene, er erfaringen blandt Sorgalliancens partnere. "Der er udbredt tabu og en berøringsangst omkring sorg, hvilket betyder, at støtten ofte udebliver eller kommer for sent – både i familier, på arbejdspladser og i mødet med samfundets systemer. Der findes for få tillitgængelige sorgfællesskaber." Alliancens

første mål er at samle den viden, der allerede findes om sorgen og dens konsekvenser – at samle viden om dansk sorgkultur og de udfordringer og potentialer der knytter sig til en kulturforandring, der i højere grad favner mennesker i sorg. Fondsmidlerne til denne første og vigtige fase er på plads.

Alliancen vil starte folkebevægelse

Meget ville være nemmere, hvis vi havde et fælles sprog for sorg. Hvis vi havde et naturligt forhold til døden, så ville det helt konkret være nemmere at række ud til en kollega eller nabo, der har mistet. Hvis døden var et naturligt samtaleemne, så ville vi hjælpe de børn og unge som lige nu føler sig forkerte, anderledes eller ensomme, fordi vi som samfund ikke forstår alvoren i deres sorg og ikke kan finde ud af at tale med dem. "Vi har store forventninger til samarbejdet," siger Morten Kruse og opfordrer samtidig flere foreninger og partnere til at indgå i samarbejdet. Sorgalliancen vil gå forrest i en folkebevægelse for en levende sorgkultur, der rummer sorg – og som giver plads til, at vi kan mødes, mindes, glædes og sørge sammen.

Kontakt Skyggeboern

Skyggeboern Aalborg

Slotsgade 7

9000 Aalborg

Projektleder:

Rikke Nørgaard Eriksen

aalborg@skyggeboern.dk



Skyggeboern Aarhus

Nørregade 45

8000 Aarhus

Faglig koordinator:

Anne Kathrine Kragh

aarhus@skyggeboern.dk



Skyggeboern Esbjerg

Gl. Novrupvej 14

6705 Esbjerg

Faglig koordinator:

Lise Knudsen

esbjerg@skyggeboern.dk



Skyggeboern Odense

Londongade 4, 1. sal

5000 Odense

Faglig koordinator:

Luisse Albirk

odense@skyggeboern.dk



Skyggeboern København

Magstræde 6, 1. sal

1204 København

Faglig koordinator:

Amalie Hav

kbh@skyggeboern.dk



Kommunikation, partner-

skaber og fundraising

Lotte Thomsen

lotte@skyggeboern.dk

Tlf. 3070 3311



Teamkoordinator og

Projektleder

Nanna Munch Walter

nanna@skyggeboern.dk



Adm. direktør

Morten Kruse

mkr@skyggeboern.dk

Tlf. 3063 0807



Bestyrelse

Ditte Hartvig, bestyrelsesleder

Pernille Erichsen, vicebestyrelsesleder

Søren Bjerregaard Pedersen

Charlotte Thrysø Pihl

Charlotte Rørvig Haaber

Marianne Kruse

Klaus Birch