

# Sorg uden filter

Vær med til at gribe børn i sorg

**Skyggebørn**  
SORG UDEN FILTER



# Vi er Skyggebørn

---

## **Alle bliver ramt af sorg på et eller andet tidspunkt i livet.**

Hvad der udløser sorg, er individuelt, men fælles for alle er, at vi skal lære at forstå den, før vi kan lære at leve med den. Samtale forløser sorg. Derfor er samtalen det stærkeste våben i at bearbejde og forstå sorg.

Skyggebørn er samtalegrupper for børn og unge i sorg, som har mistet en nærtstående person, eller har en person med en kronisk eller livstruende sygdom tæt inde på livet.

Måske du kender én, der vil have gavn af at tale med os?

### **Fakta:**

Flere end 25 % af børn og unge under 25 år har haft alvorlig sygdom eller død tæt inde på livet.

# Sorg er et sprog, man skal lære



## **Skyggebørns metode**

I Skyggebørn taler vi med børn og unge om sorg og vi sætter mange ord på, hvad den gør ved os. Her er gråden ikke en farlig størrelse. Det er til gengæld lige der, i de svære følelser, at vi forstår sorgen og gør en forskel for hinanden.

Vores samtalegrupper skaber et trygt og fortroligt rum, hvor ligesindede børn og unge bliver hørt, forstået og får tid – både taletid og lyttetid. Det betyder også, at vi taler om de ting, der ligger den sorgramte på sinde som fx følelsen af uretfærdighed, frygten for at andre kan dø fra én, traditioner og minder, om at 'stå i skyggen' i et sygdomsforløb, skyldfølelse, det at se en død, mors nye kæreste og meget mere.

Vi insisterer på at flytte sorgen, og de børn og unge der oplever den, ud af skyggen. Det gør vi ud fra en stærk overbevisning om, at vi som mennesker og individer skal og kan lære at leve med vores sorg. Og vi gør det, fordi ingen andre gør.

---

## **Vores grupper er gratis, åbne og ubegrænsede**

Vi mener ikke, man kan sætte tid på bearbejdelse af sorg. Derfor er der ingen krav eller regler for, hvor lang tid man kan gå i en sorggruppe. Man kan derfor også komme, når man har lyst og blive hjemme, når man ikke har lyst. Det er helt åbent og uforpligtende. Der er heller ingen regler for, hvornår hændelsen, som har udløst sorg, skal have fundet sted.



*Jeg tror at det værste at tænke over, ikke er selve døden. Det er de ting, du kunne have gjort sammen med den, der mangler.*

Emil mistede sin mor til kræft, da han var 6 år



# Manden bag Skyggebørn

Skyggebørn er stiftet af Jes Dige, som siden 1991 har været pioner i forhold til at arbejde med børn og unges sorg. Først i Kræftens Bekæmpelse og siden 2017 drivkraften bag Skyggebørn.

Sorg er en u håndgribelig størrelse, men det er også et livsvilkår. Vi møder den alle sammen på et eller andet tidspunkt i vores liv og i en eller anden form. Til trods for det, er sorg noget af det, vi taler mindst om og har sværest ved at tale om. Men hvorfor tier vi netop når, der burde være flest ord?

Sorg er ikke en diagnose, som kan fikses med "8 samtaler på 4 måneder". Sorg er et livsvilkår for de ramte børn og unge, der ikke kan sættes på formel. Jes Dige har skabt Skyggebørn for at give de ramte et gratis, åbent og tidsbegrænset rum, hvor der tales højt om de emner, der fylder. Her mødes ligesindede i grupper, som faciliteres af gruppeledere med børnefaglig baggrund eller egne oplevelser med sorg.

Sorg er et stort tabu i vores samfund. Vi bringer de uudtalte ting på banen og taler om sorg uden filter. Vi afmystificerer de tunge emner og italesætter det, som andre ikke gør. En tung sorg glemmes aldrig, men vores erfaringer viser tydeligt at åbenhed, dialog og empati er vejen til at leve med sorgen som et livsvilkår. Det sikrer en sorgsund tilgang til oplevelsen, hvor det bliver muligt at "smile gennem tårer".

For os er det en investering i mental sundhed og de unge mennesker, som sammen skal løfte vores sorgkultur i fremtiden. Det er derfor, at vi i Skyggebørn står sammen og er sammen om sorg.



### **Jes Dige har medvirket i flere tv-udsendelser blandt andre:**

- En mur af tavshed (dokumentarfilm 1999)
- Du må ikke dø far (dokumentar TV2 august 2012)
- Mor er Død – og det taler vi ikke om (dokumentarserie DR1 marts 2016)
- Børnene fra sorggruppen (dokumentarserie DR2 april 2019)

### **Jes Dige har vundet flere priser i sin karriere:**

- DR Nordjyllands Radio: Årets Nordjyde 2002
- Aalborg Børne- & Ungdomspris 2002
- Logen Veritas: Veritas Prisen 2004
- Landsorganisationen Børns Vilkår: Peter Sabroe Prisen 2006
- Liv & Død Prisen 2012
- Nordjyske Stiftstidende: Den Nordjyske Initiativpris 2017
- Christian Den Fjerdes Laug: Lysprisen 2018
- Lederne Himmerland: Tag ansvar prisen 2020

# Savnet gør stadig ondt

Emils mor var syg af kræft i tre år, før hun døde i 2014. Emil kunne ikke forestille sig, at hans mor kunne dø. Der var aldrig nogen, der talte med ham om det. I dag er det værste ikke døden; "Det værste er at tænke over det, man kunne have gjort sammen med den, der mangler. Hun kunne have været med til min 10 års fødselsdag og sådan nogle ting," fortæller han.

Hos Skyggebørn fik Emil hjælp af blandt andet Jes Dige til at forstå, hvorfor savnet til hans mor stadig gør ondt. For mange tror, at tingene bliver lettere, når der er gået 3-4 år. Men det bliver ikke lettere af, at man selv bliver klogere. Tværtimod.

## **Det er rart bare at snakke**

Det er nødvendigt for børnene at lære at udtrykke sig og sætte ord på deres sorg. Da Emil mistede sin mor som seksårig, havde han ikke et voldsomt udviklet sprog. I dag har han fået flere ord, og det er gået op for ham, hvilken betydning hans mor har og har haft.

Hos Skyggebørn møder Emil andre børn, der også har oplevet tab eller sygdom hos en nærtstående person. "Der er nogen, der kan forstå én og hjælpe én. Jeg synes, det er rart bare at snakke her", fortæller han.





# Vi taler knuder væk og gør børn og unge trygge i sorgen

Skyggebørn er samtalegrupper for børn og unge i sorg, som har mistet en nærtstående person, eller har en person med en kronisk eller livstruende sygdom tæt inde på livet.

Vi driver samtalegrupper i Aalborg, Aarhus og København. Vores sorggrupper til børn og unge er delt op i to grupper; 4-9 år og 10-17 år. Vi har også ungegrupper op til 28 år. Læs om dem på [skyggeboern.dk](http://skyggeboern.dk).

## **Børnegrupper 4-9-år**

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

Vi har børnegrupper i både Aalborg, Aarhus og København.

## **Ungegrupper 18-28 år**

Vores ungegrupper mødes 3 1/2 time hver anden uge. De starter hver gruppe med at lave og spise mad sammen.

Vi har ungegrupper i både Aalborg, Aarhus og København.

## **Teenagegrupper 10-17 år**

Vores teenagegrupper mødes 3/2 time hver anden uge. De starter hver gruppe med at lave og spise mad sammen.

Vi har teenagegrupper i både Aalborg, Aarhus og København.

Klik ind på [skyggeboern.dk](http://skyggeboern.dk) for at se tider for de forskellige sorggrupper.

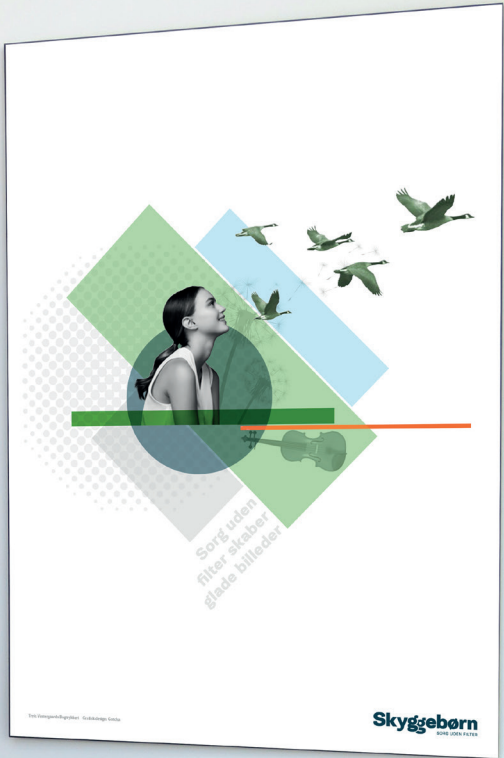
# Sorg uden filter er fuld af fantasi

Vi arbejder åbent og ærligt om sorg. Det betyder også, at vi ser sorgen komme til udtryk på mange måder. Den er både nysgerrig og drømmende, højtråbende og fjollet. Men her skaber vi plads til at møde den præcis i den form, den har hos det enkelte menneske.

## Støt vores sag

Vi har skabt en række kunstværker, som illustrerer vores måde at se, anerkende og arbejde med sorg på. Som erhvervspartner, organisation eller fond, får I adgang til kunstværkerne som tak for støtten til vores arbejde. Og samtidig får I et stykke holdningsbærende eller bare dekorativt kunst med hjem.





# Hjælp os med at gribe børn i sorg

Skyggebørns tilbud er gratis og drevet af frivillige kræfter. Derfor er vi dybt afhængige af støtte fra fonde til at fortsætte vores arbejde.

Skyggebørn har i skrivende stund omkring +250 børn og unge i sorggrupper i hhv. Aalborg, Aarhus og København – grupper som drives af godt 50 frivillige, samt administration i Aalborg. Efterspørgslen fra Danmarks største byer er enorm, men vi har nået kapaciteten med nuværende organisation.

Flere børn og unge kræver lokale koordinatore. Med en styrket organisation kan vi fordoble mængden af børn og unge, vi hjælper. Vi håber derfor, at I vil hjælpe os med at gribe børn i sorg ved at støtte vores arbejde.

For yderligere information, kontakt Preben Hansen på [pha@skyggeboern.dk](mailto:pha@skyggeboern.dk)

## Kontooplysninger

Reg.nr. 9280  
Kontonr. 1940302346

## Mobilepay

Mobilepay: 30523

Husk at oplyse dit navn, så vi ved, hvem der hjælper os.

## Skyggebørn

Slotsgade 7, 3. sal  
9000 Aalborg

CVR: 38174886

[skyggeboern.dk](http://skyggeboern.dk)  
[info@skyggeboern.dk](mailto:info@skyggeboern.dk)



**Jes Dige**

Stifter  
[jesdige@skyggeboern.dk](mailto:jesdige@skyggeboern.dk)



**Anne Bach**

Psykolog og faglig koordinator  
[ab@skyggeboern.dk](mailto:ab@skyggeboern.dk)



**Preben Hansen**

Koordinator og Bestyrelsesformand  
[pha@skyggeboern.dk](mailto:pha@skyggeboern.dk)