

Præsentation af Det Nationale Sorgcenter Tilbud i Børn, Unge og Sorg

SORG ER EN FOLKESAG

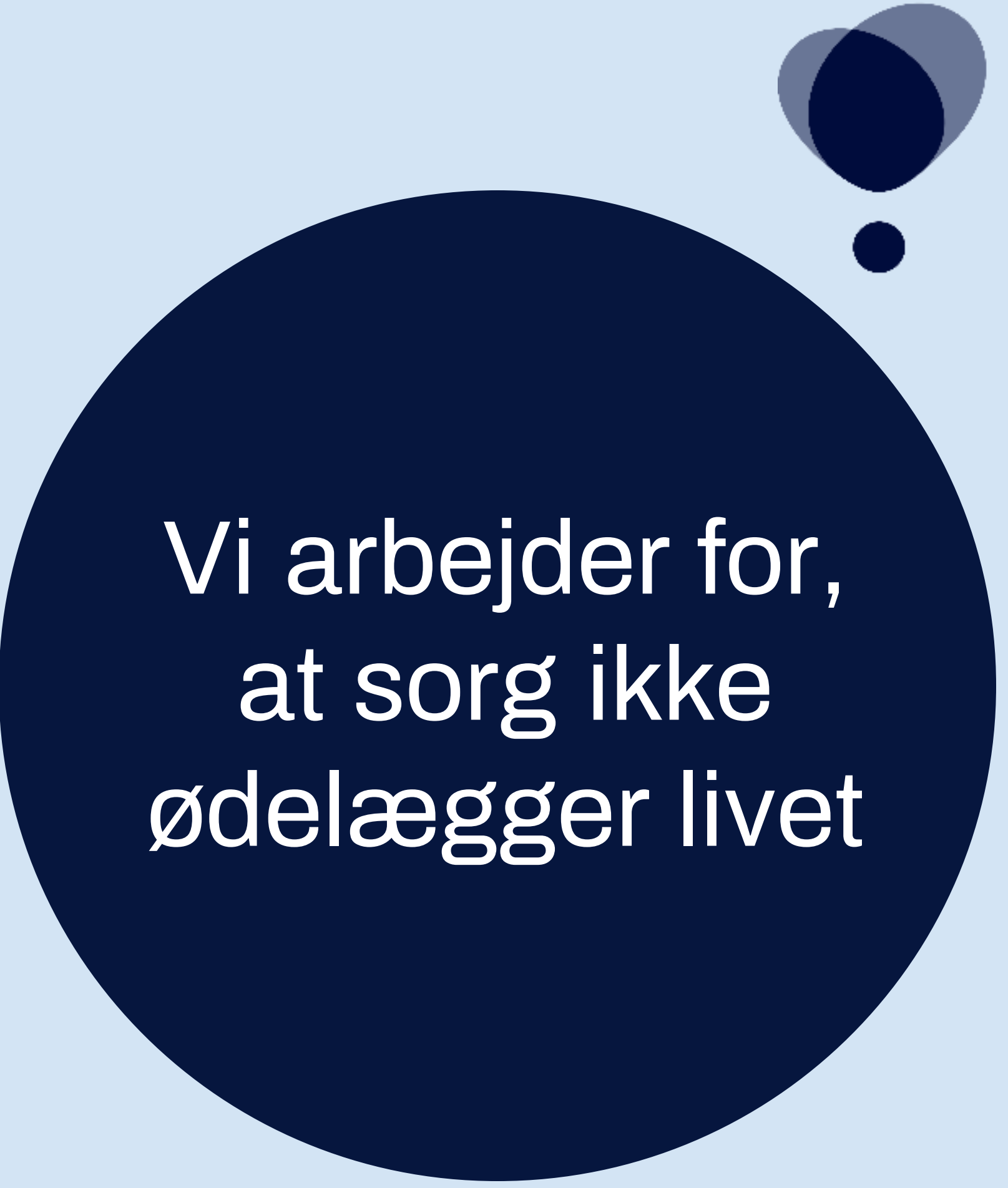
Vi bidrager til den offentlige debat om sygdom, død og sorg for at mindske tabuisering og sikre bedre og mere støtte og behandling til pårørende og efterladte.

VI UDDANNER OG UDVIKLER

Vi arbejder for, at viden om sorg er en del af de fagprofessionelles kompetencer og implementeres i praksis.

VI INDSAMLER OG PRODUCERER VIDEN

Vi indsamler, producerer og formidler viden om pårørende og efterladte.



**Vi arbejder for,
at sorg ikke
ødelægger livet**

VI BEHANDLER

Børn, Unge & Sorg tilbyder landsdækkende psykologisk behandling til de børn og unge, der har brug for hjælp til at fungere i en ændret hverdag som pårørende til en alvorligt syg forælder eller søskende.

Børn, Unge & Sorg tilbyder landsdækkende specialiseret psykologisk behandling og støtte til efterladte børn og deres familier samt unge, så de kan leve med sorgen som en naturlig del af deres liv.

Ældre & Sorg tilbyder specialiseret psykologisk behandling til ældre efterladte, så de kan leve med sorgen som en naturlig del af deres liv.

VI STØTTER ALLE I SORG

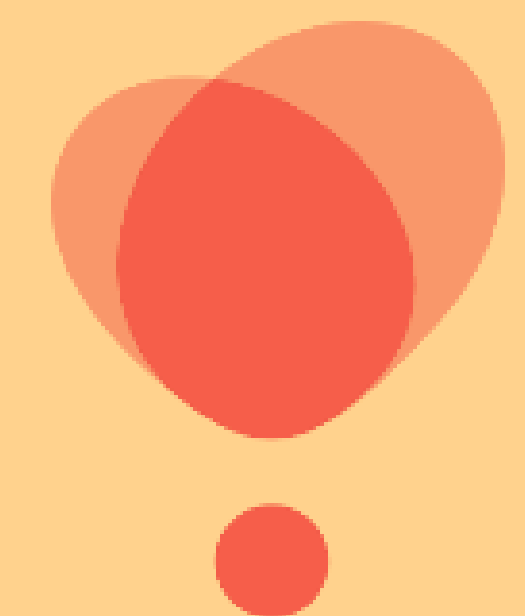
Vores frivillige, som selv har mistet, tilbyder støtte til pårørende og efterladte med naturlige sorgreaktioner for at give genkendelse og håb.

Børn, Unge og Sorg

Det Nationale Sorgcenter har afdelinger i København, Vejle, Aarhus og Odense

Vores målgruppe er opdelt:

- **Efterladte**, der har mistet en søskende eller forælder
- **Pårørende** til kronisk eller livstruende syg søskende eller forælder.

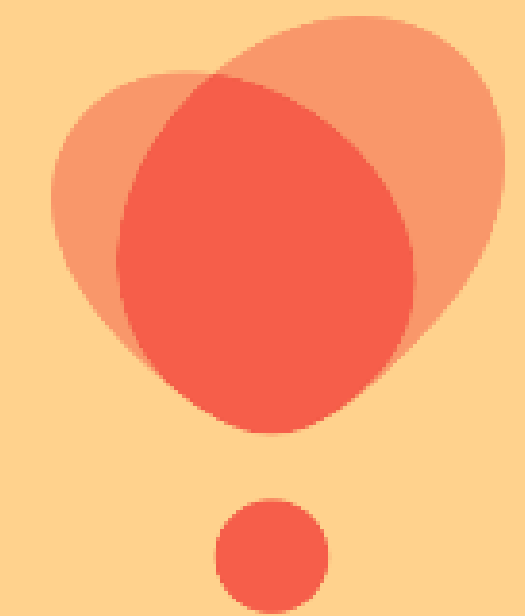


Børn, Unge og Sorg: Tilbud til efterladte

For efterladte børn og teenagere tilbyder vi et afgrænset samtaleforløb med familiesamtaler samt efterfølgende gruppeterapi. I enkelte tilfælde skønnes det nødvendigt at tilbyde et individuelt samtaleforløb.

Grupperne aldersinddeles således: 8-11 år, 12-15 år og 16-19 år, og der er forældregange inkluderet i forløbene.

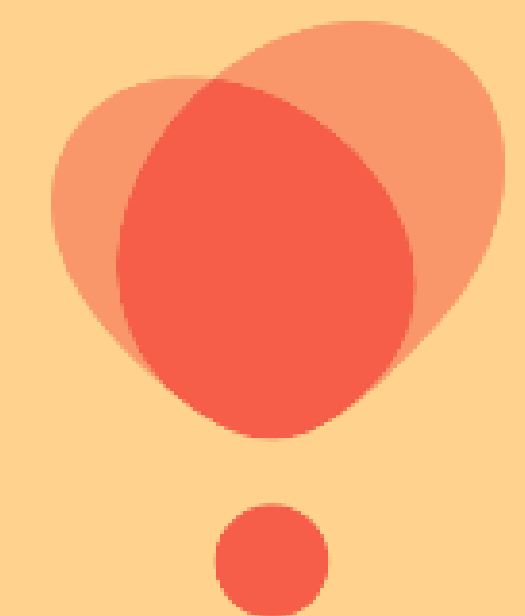
For familier med børn på 6-7 år tilbydes udelukkende familiesamtaler/forældrerådgivning



Børn, Unge og Sorg: Tilbud til efterladte

For efterladte forældre kan vi tilbyde et individuelt sorgterapeutisk forløb til den tilbageværende forælder, som udviser symptomer på kompliceret sorg.

For efterladte unge voksne mellem 20-27 år tilbyder vi samtalegrupper eller gruppeterapi. Der kan tilbydes individuel terapi, fx ved traumatisk død.



Behandling



Formålet med sorgbehandlingen

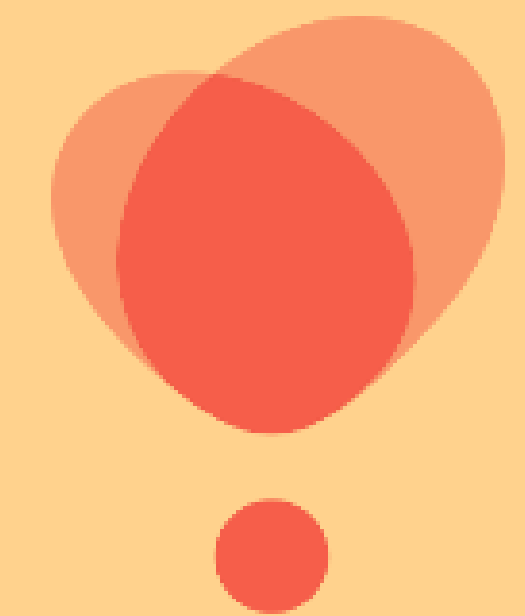
- At forælderenes død grundlæggende ikke ødelægger barnets/den unges liv.
- At støtte familiens kommunikation og følelsesmæssige indbyrdes bånd. At støtte familien i at kunne være sammen i sorgen, dele sorgens følelser og få reetableret hverdagslivet og lande i deres nu forandrede familie.
- At støtte barnet og den unge til at komme i god trivsel og forebygge/behandle komplicerede sorgreaktioner.
- At hjælpe barnet/den unge til at leve med sin sorg på en hensigtsmæssig måde i familien og i det øvrige børne/ungdomsliv med jævnaldrende.

Tilbud til pårørende til kronisk eller livstruende sygdom

For børn og unge indtil 19 år som pårørende til en syg forælder eller syg søskende tilbyder vi familiesamtaler og hvis nødvendigt individuelle samtaler.

For teenagere og unge som er pårørende til syge forældre kan vi tilbyde webbaseret gruppe som supplement til familiesamtaler.

For unge voksne som pårørende mellem 20-27 år til syge forældre tilbyder vi mulighed for at indgå i grupper med ligestillede.



erduokay.dk er lavet i samarbejde med psykiatrifonden og er særligt for unge mellem 13-19 år og har en alvorligt syg forælder.

Her finder du beretninger fra andre unge, der lever med en syg forælder.

Du kan teste, om du har brug for hjælp til at klare hverdagen og de bekymringer og belastninger, der helt naturligt følger med, når du har en forælder, som er alvorligt syg.



Behandling

Formålet med pårørendebehandling

- Støtte barnet/den unge ift. de særlige faktorer knyttet til pårørendestatus: frygt for at miste, øget alarmberedskab, alenehed, øget ansvarfølelse hos barnet/den unge og løsrivelse.
- Støtte familien i åben kommunikation, følelsesmæssig støtte og evt. vigtige samtaler i den sidste tid
- Støtte familien til at kunne være sammen om sygdommen men ligeså vigtigt: at tage pauser fra den som familie
- At støtte barnet/den unge i at balancere et almindeligt liv med det at være pårørende til en syg forældre
- Tilbyde den unge mulighed for genkendelse

Fra henvendelse til tilbud

- Forældre/den unge skal selv kontakte Børn, Unge & Sorg ved at udfylde en formular på vores hjemmeside
- Henvisning er ikke nødvendigt
- En psykolog fra telefonvisitationen vil ringe dig op og invitere dig til en afklarende samtale ved en af centrets psykologer
- Vi visiterer til vores tilbud på baggrund af en afklarende samtale
- Forældre, netværk og professionelle kan få ad hoc telefonisk rådgivning i telefontiden
- www.sorgcenter.dk

Hvordan behandler vi kompliceret sorg i grupperne?



Behandlingselementer

- Lære om sorgprocessen (psykoedukation, normalisering)
- Forstå og acceptere at personen er død
- Tolerere de svære følelser, løse problemer, få behov dækket
- Omforme bånd til afdøde, symbolisere relationen (at have den afdøde med sig)
- Komme i gang med livet igen (skole, aktiviteter, venner)
- Styrke forældrene i deres rolle
- Sorgen skal integreres i det nye liv
- Individuel terapi i gruppe
- Brevskrivning

Frivilligledede tilbud

Frivillige tilbud

- Vores frivillige har alle selv har mistet nærtstående
- De tilbyder støtte til pårørende og efterladte med naturlige sorgreaktioner for at give genkendelse og håb
- De frivillige sidder på Sorglinjen
- Arrangerer caféaftener med forskellige temaer knyttet til at være pårørende eller efterladt. Næste i Aarhus 14. marts: "Frygten for at glemme"
- Samtalegrupper
- Holder oplæg





Sorglinjen

En del af
Det Nationale Sorgcenter

70 209 903

Sorgcenter.dk

Info@sorgcenter.dk



Det Nationale Sorgcenter



@detnationalesorgcenter

15. marts 2024

Det Nationale Sorgcenter



Sorglinjen

- På Sorglinjen kan man anonymt tale eller skrive med vores frivillige, som er både unge og ældre.
- Fælles for dem er, at de alle selv har mistet en nærtstående og kender mange af de følelser, der melder sig i sorgen.
- 17-21 sidder de frivillige klar ved telefonen for at lytte og dele ud af egne erfaringer

Sorgvejviser

sorgvejviser.dk/sorgtilbud

- Digital sorgvejviser der viser overblik over sorggruppetilbud i hele landet for efterladte efter dødsfald
- Man klikker sig frem efter Region, Kommune og type af tilbud

Pårørendevejviser

paaroerendevejviser.dk/sorgtilbud

- Digital oversigt over tilbud til børn og unge, som har en alvorlig fysisk og/eller kronisk syg forælder eller søskende
- Udviklet med støtte fra Helsefonden