

Sorg uden filter

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



Skyggebørn
SORG UDEN FILTER

Skyggebørns grundlag

- Forening stiftet af Jes Dige og opstartet i Aalborg juleaften 2016.
- Jes Dige har 30 års erfaring med børn og sorg.
- Bistår børn og unge i deres sorgproces.
- Gruppetilbud og individuelle samtaleforløb.
- At komme hos Skyggebørn er gratis og tidsubegrænset.
- Afdelinger i Aalborg, København og Aarhus og Esbjerg.

Fakta om sorg

- Hver 4. har inden 25 år haft alvorlig sygdom eller dødsfald tæt inde på livet.
- 2.000 børn og unge (u. 18 år) mister hvert år en forælder.
- Hvis ”nærmeste familie” er det 4.000 dødsfald hvert år.
- Omkring 100.000 har en alvorligt syg forælder eller søskende.
- Sorg er et livsvilkår der rammer os alle.
- Sorg er individuelt, og kan ikke sættes på formel.
- Ubearbejdet sorg kan give udfordringer – stress, angst, isolering, depression.

”Når sorgen rammer”

- Børns sorg er et voksent ansvar.
- Tal om det der er sket - tal også om andre ting.
- Sig det som er sandt, men ikke nødvendigvis alt.
- Vær nysgerrig frem for forstående.
- Lyt til barnet (uden at komme med mange gode råd).
- Vær tilgængelig og følg op - nærvær forpligter.
- Hjælp børn og unge til at finde ressourcer.
- Gør samtaler om sorg til et naturligt emne.

Skyggebørns værdigrundlag

- Invitationen i mødet med børnene
- Være tilgængelig for det spontane i mødet
- Stoppe op ved det barnet er optaget af her og nu
- Gripe øjeblikket i mødet med barnet
- Spørgsmålene er vigtigere end svaret
- Være Peter Plys i mødet med børnene

Uforløst sorg kan medføre at barnet/den unge

- Trækker sig tilbage fra venner og voksne (social tilbagetrækning), og fx ikke længere leger med venner og kammerater, går til sport eller deltager i det fælles sociale liv.
- Skolepræstationer svækkes i markant grad, f.eks. pjækker fra skole
- Væremåde ændres drastisk og vedvarende. Fx ved at blive overdrevet ængstelig eller pessimistisk
- Efterreaktionerne er stærke og vedvarende
- Skræmmende fantasier
- Grubler konstant over det, som er sket
- Reagerer med stærke selvbebrejdelser

Evalueringsrapport fra Moos-Bjerre

- Børn og unge i grupperne kommer fra alle sociale lag.
- 75% deltager pga. dødsfald
- 25% deltager pga. sygdom i familien.
- 34% har gået i Skyggebørn i mere end 1 år.
- 64% oplever det er nemmere at gå i skole.

Evalueringsrapport fra Moos-Bjerre

- 78% føler sorg er nemmere at tale om.
- 82% føler deres gruppe forstår deres situation.
- 90% føler de kan tale frit om situation i sorggruppen.
- 96% oplever at det er en hjælp at gå i gruppe hos Skyggebørn.

Frivillige gruppeledere

- Alle sorggrupper ledes af mindst 3 frivillige gruppeledere
- Børnefaglig baggrund, relevant uddannelse, interessefelt, selv oplevet sorg i barndommen – intet specifikt krav.
- De har alle gennemgået 3 dages uddannelse i Skyggeborns DNA med Jes Dige.
- De får alle supervision, coaching, sparring, temaaftener og faglige dage
- Der laves ”kontrakt” med den frivillige mindst 1 år – stabilitet er vigtig for børnene.
- Frivillighed er et nøgleord i Skyggeborn –omfatter alle opgaver hvor muligt.

Grupper hos Skyggebørn

- Starttidspunkt i en gruppe meget forskelligt – åbne grupper uden mødepligt.
- Børnegruppen – børn fra 4-9 år
- Teenagegruppen – alder 10-17 år
- Ungegruppen – alder 18-28 år
- Voksengruppen

Gruppemøder

- Invitere til åben fordomsfri dialog – at gribe det spontane øjeblik.
- Børnene bestemmer, hvad vi skal tale om
- Ingen faste temaer for møderne, vi taler om det der fylder –uanset om det er sorgen eller andre vigtige ting i livet nu og her.
- Balance mellem alvor og sjov – så møderne ikke kun er et sted der handler om at være trist og ked af det.
- Sygdomsforløbet – det sidste farvel – bisættelsen.

Gruppemøder

- Dog kan de alvorlige snakke være dybe og intense
- Børnene oplever grupperne som et fællesskab, hvor de frit kan give udtryk for deres følelser – uden at føle sig anderledes eller unormal
- Grupperne er et frirum, hvor der er plads til både at grine og græde.
- Familien – skolen - kammerater - fritiden.
- Mærkedage og familiens traditioner.
- De gode minder om afdøde.
- Den nye familie og de nye tider.
- Fortid – nutid – fremtid.