



er  
din far  
eller  
mor  
død

**børn  
unge & sorg**

Når forældre eller søskende  
er alvorligt syge  
eller døde



# “Jeg har bare lyst til at sove, til smerten er væk”

*21-årig mand, mor død af blodprop for tre uger siden*

---

Denne pjece er skrevet til dig, der er teenager eller i 20'erne, og som har mistet din far eller mor. Den handler om almindelige måder at reagere på og om, hvad der kan hjælpe dig til at takle situationen. Der er naturligvis forskel på at være teenager, der stadig bor hjemme, og at være midt i 20'erne og have boet for sig selv i flere år. Alligevel har vi valgt at skrive én pjece til alle, fordi der uanset alder er mange fællestræk både i reaktionerne og i det, der hjælper én.

Pjecen bygger på de erfaringer, vi i Rådgivnings- og forskningscentret Børn, Unge & Sorg har fra vores kontakt med unge, hvis forældre er døde. Desuden indsamler vi viden fra både dansk og international forskning inden for området. Det har givet os et indgående kendskab til, hvad der er svært for unge i den situation, og hvad der kan hjælpe dem til at komme videre.

Sorg er ikke én enkelt følelse. Den rummer alle mulige stærke følelser, som følger af at miste en elsket person. Det kan være

bundløs fortvivlelse og tristhed, irritation og vrede, angst, skyldfølelser over noget, man har gjort eller ikke gjort, eller det hele blandet sammen. Når man mister så ung, bliver man konfronteret med et af tilværelsens smerteligste vilkår på et tidspunkt, hvor man stadig har brug for at have sine forældres betingelsesløse kærlighed og opbakning, og hvor man ikke helt har forudsætningerne for selv at klare noget, der gør så ondt. Hvad gør man med de stærke følelser, med det uigenkaldelige, med ensomheden, med meningsløsheden? For de fleste er der tale om en længerevarende proces, hvor man på den ene side skal gennem svære og ofte ukendte følelser og på den anden side skal finde ud af, hvem man selv er uden den døde forælder.

Ens syn på sig selv, andre og verden kommer op til revision. Ens perspektiv og prioriteter ændres. Der sker en gennemgribende forandring. En forandring der samtidig kan føre til en ny modenhed. Nok en modenhed man helst ville have været foruden, men som man ikke desto mindre tager med sig.

# almindelige reaktioner og udfordringer

I det følgende beskrives først de forskellige reaktioner og tanker, som du kan have, når du har mistet din far eller mor. Formentlig vil du kunne genkende nogle af dem, men der vil sikkert også være en del, som ikke passer på dig. Det betyder ikke, at der er noget i vejen med dig. Teksten er illustreret med eksempler, som især er hentet fra Brevkassen på [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk), hvor unge med syge eller døde forældre kan skrive ind og få svar fra frivillige, der selv har mistet en forælder.

Under læsningen vil du måske savne at få nogle forslag til, hvad du kan gøre for at håndtere vanskelighederne. I så fald kan du undervejs bladere om til sidste del af pjecen, "Det kan hjælpe", hvor vi har samlet idéer og gode råd til at takle situationen.

## "Jeg sidder med en fuldstændig uoverskuelig smerte"

Mange unge fortæller om, hvor ulykkelige de er i tiden efter, at deres mor eller far er død. Måske oplever du, at sorgen overvælder dig med en pludselighed, som er uventet og ukendt. At det bare gør så ondt, at du ikke kan holde ud at være nogen steder, ikke en gang i din egen krop. At gråden kan komme som en stormflod, så du bliver bange for, at

du aldrig holder op med at græde igen, eller så du føler, at du ikke kan trække vejret.

**”** Når jeg er alene om aftenen i min lejlighed, som nu, føler jeg mig helt fortabt! Jeg har ikke lyst til at ringe til min far eller søster. Heller ikke mine bedste venner. Ikke engang min kæreste gennem to år, som jeg bor sammen med. - Jeg kan ikke forstå mig selv. For jeg sidder og tuder lige nu. Af alle tidspunkter. I skrivende stund, hvor jeg sidder og hører Bo Kaspers Orkester "Dansa på min grav" på repeat, gør det helt ondt. Tårerne triller ned over kinden uden ende, og jeg føler mig uden jordisk chance for at finde råd for, hvad jeg kan gøre. Alting kører rundt, synet er sløret, og jeg har bare lyst til at sove, til smerten er væk." (21-årig mand, mor død af blodprop for tre uger siden).

**”** Jeg føler virkelig bare, at det går ned ad bakke. Falder dybere og dybere, og hver gang jeg lige tror, at bunden er nået, falder jeg lige et stykke længere ned - dybt suk! Jeg orker ingenting - alting kan være lige meget, bare lad mig sove. Gider hverken spise, gå i skole, se nogle mennesker eller noget som helst. Bare det at tage sig sammen til et bad kan være svært. Normalt plejer jeg at gøre en del ud af mig selv, men alt kan være så lige meget nu! Det er, som om jeg ubevidst holder krampagtigt fast i mig selv, nægter at græde og give slip. Lige indtil smerten overmander mig, og jeg overhovedet ikke kan holde noget som helst tilbage, og bare må flyde med og give slip. Sådan har jeg det i aften. Græder og græder og græder. Aldrig har smerten været så stor før - den kan ikke beskrives med ord! Det er, som om der er pigge på mit hjerte, og hele min sjæl bliver flået i stykker. Hjertet er allerede i tusindvis

*af stykker, som er umulige at finde igen, så hjertet kan blive helt.” (15-årig pige, mor død for fire måneder siden).*

For andre er det derimod ikke sådan i den første tid efter dødsfaldet. Det kan skabe forvirring og usikkerhed: Hvorfor kan du slet ikke græde? Hvorfor er du ikke mere ked af det? Hvordan kan det være, at du kan koncentrere dig om andre ting? Er der noget galt med dig, siden du kan gå i byen med vennerne og more dig, selv om din far lige er død?

” *Jeg havde forestillet mig en helt anden reaktion end den, jeg har haft, siden hun døde. Jeg har altid forestillet mig, at jeg ville være helt ødelagt af sorg og græde meget. Ja, jeg har grædt meget, men slet ikke i det omfang, jeg forventede. Jeg er tilbage på arbejde, og hverdagen synes normal. Hvor bliver følelserne af? Hvorfor reagerer jeg ikke, som jeg forventede?” (24-årig kvinde, hvis mor døde af kræft for 3½ uge siden).*

Du kan være ulykkelig i lang tid efter din mors eller fars død – i større eller mindre grad. Men det kan også være, at du først mærker stærke følelser længe efter. Ja undertiden endda først flere år efter, hvor der måske sker en ændring i dit liv, hvor det bliver tydeligt på en ny måde, at din far eller mor ikke er der. F.eks. når du starter på en ny uddannelse, flytter hjemmefra, og din far ikke er der til at hjælpe med at flytte, eller når et andet familiemedlem dør. Når reaktionerne kommer senere, kan det være svært at forstå både for dig selv og for dine omgivelser.

” *Udadtil kæmper jeg for at gennemføre min uddannelse og fungerer fint, men inden i mig er alt kaos. Kan slet ikke holde ud at tænke på, at jeg aldrig skal se ham igen.*

*Det er, som om jeg ikke helt har forstået det endnu? Selv om der jo er gået to år. Og i mine øjne burde sorgen jo være gået over. Går med en kæmpe klump i halsen konstant, fordi jeg har lyst til at tude, men kan ikke.” (Kvinde på 21 år, far død akut).*

---

**“Jeg er tilbage på arbejde, og hverdagen synes normal. Hvor bliver følelserne af? Hvorfor reagerer jeg ikke, som jeg forventede?”**

---

” *Men her efter sommerferien brød jeg bare helt sammen, og jeg har grædt hver eneste aften siden. Jeg forstår bare ikke, hvorfor jeg skal være så ked af det nu. Hvorfor kom det ikke dengang, hun døde, men først nu fire år senere... Jeg er så forvirret. Jeg kan have en vildt god dag med vennerne eller familien, men så snart jeg er alene, så bryder jeg sammen og føler, at jeg er helt alene i verden, og at alle hader mig osv... Jeg forstår det ikke. Jeg vil jo bare så gerne ha' hende tilbage, men jeg ved, det aldrig vil ske...” (16-årig pige, hvis mor begik selvmord).*

**”Savnet overvælder mig igen og igen”**

Næsten alle oplever, hvordan savnet vækkes ved den mindste anledning. Ved en speciel duft, ved en stykke musik i radioen, eller ved synet af en der ligner din far, vælter det pludselig ind over dig. Savnet af din mors stemme, duft, knus, mad. Savnet af din fars frakke i entreen, hans skæve, drilske smil, hans dårlige vittigheder, hans stolthed over dine skole- eller sportspræstationer. Savnet



**“Jeg er  
meget  
bange  
for at  
miste  
igen”**



af den sorgløse families diskussioner ved middagsbordet. Savnet af din mor, der bare altid var der for dig, og som elskede dig betingelsesløst. Savnet af din far, der bakkede dig op, som du altid kunne ringe til, når du skulle hentes fra gymnastik, eller som du kunne spørge til råds, når noget var svært.

”**Jeg var helt til hundene efter hans død. Savnede ham helt ekstremt, så gamle hjemmevideoer hver eneste dag og ringede til hans telefon mange gange dagligt for at høre hans stemme på svareren. Det værste var, at jeg var så bange for at skulle leve i en verden uden ham. Og om jeg overhovedet kunne finde ud af det! Kunne ikke rigtig passe studiet eller andet.”** (23-årig kvinde, hvis far døde af kræft for to år siden).

Det er ikke bare i tiden lige efter dødsfaldet, du vil mærke savnet. Faktisk tager det ofte til i styrke, når der er gået nogle måneder, og det bliver mere klart for dig, at din mor eller far ikke kommer tilbage.

## Det værste var, at jeg var så bange for at skulle leve i en verden uden ham. Og om jeg overhovedet kunne finde ud af det!

”**En 16-årig pige skriver til Brevkassen: "Savnet føltes som en bundløs grav i maven på mig - det gør så ondt! Først et halvt år efter, min mor døde, kommer reaktionen sådan rigtigt. Har aldrig tudet så meget, så**

**smerteligt og så voldsomt som i aften. Savner hende så frygteligt, at jeg slet ikke kan holde ud at være i min egen krop! Hvordan kunne hun også gøre det - dø? Forlade mig nu, hvor jeg har allermest brug for hende. Hader det! Hvordan skal jeg nogensinde kunne blive et helt menneske igen uden min mor??"**

Savnet vil formodentlig følge dig også efter et, to og flere år. Med tiden træder det måske lidt i baggrunden for så uden varsel at vælte dig igen, så du bliver bange for, at det aldrig holder op. Og det kan dukke op i alle mulige situationer. Måske især når du er alene, så du næsten kan blive bange ved tanken om at skulle være alene, fordi du kan blive så ked af det.

**Jonas på 23 år kontaktede Børn, Unge & Sorg et år efter, hans mor døde af kræft. Det var blevet et problem for ham – og for hans kæreste – at han konstant måtte være i aktivitet og have aftaler, så han ikke behøvede at være alene hjemme. Det havde nu givet ham stresssymptomer, og han havde brug for hjælp til at turde mærke og takle savnet af sin mor.**

Også ude blandt andre mennesker kan savnet komme som et lyn fra en klar himmel. Når du ser andre unge være på café med deres mor. Når din kammerat skal til fodboldkamp med sin far. Når du hører en pige i bussen fortælle sin veninde, hvordan hendes mor kom med mad, da hun havde influenza i sidste uge. Eller når din studiekammerat skal hjem til sin familie og forkæles i weekenden. Ikke mindst på mærkedagene er savnet en sikker gæst. På fødselsdage. Til jul og nytår. På måneds- eller årsdage for dødsfaldet.

"Savnet føltes som en bundløs grav i maven på mig - det gør så ondt! Først et halvt år efter, min mor døde, kommer reaktionen sådan rigtigt. Har aldrig tudet så meget, så smerteligt og så voldsomt som i aften. Savner hende så frygteligt, at jeg slet ikke kan holde ud at være i min egen krop! Hvordan kunne hun også gøre det - dø? Forlade mig nu, hvor jeg har allermest brug for hende. Hader det! Hvordan skal jeg nogensinde kunne blive et helt menneske igen uden min mor??"

En 16-årig pige til Brevkassen

” Men nu, her lige før otte-månedersdagen synes jeg lige pludselig, at hullet bliver større igen. Oplever meget tit, at jeg bliver mindet om det i hverdagen og reagerer på det. Ikke voldsomt udadtil, men indadtil. Folk er også så småt holdt op med at spørge, for jeg har jo sagt, jeg har det godt. Og det har jeg egentlig også, men alligevel. Det forsvinder jo ikke. Det ved jeg godt, det aldrig vil, og jeg har jo heller ikke lyst til at glemme ham. Men er frustreret over, at det stadig gør mig så bange. Bange for at miste igen, bange for at knytte mig, f.eks. har jeg ikke turdet satse, hvis jeg nu har mødt en sød pige, for ønsker ikke, at det skal gøre så ondt, hvis ikke det går.” (28-årig mand, far død af en blodprop).

” Nu er det fem år siden, min far døde i en arbejdsulykke, og det er lige som om, jeg savner ham mere og mere for hver dag. Det føles som om, det aldrig rigtigt er gået op for mig... Jeg går bare og bliver mere og mere trist. Det er som om, alt bare kan være lige meget... Jeg kan ikke overskue ret meget, synes alt er træls, er deprimeret. Bare at komme på arbejde virker uoverskueligt. Vil bare gemme mig væk under dynen.” (Mand på 23 år).

### ”Jeg er blevet bange for at miste andre”

En fars eller mors alt for tidlige død konfronterer dig med, hvor sårbart og skrøbeligt livet kan være. Ulykker, sygdom og død sker ikke bare for andre, men også for dig. Det værste er sket netop for dig, og så kan det vel ske igen. Det kan betyde, at du bliver bange for, at andre af dine nærmeste skal blive alvorligt syge eller dø.

” Jeg er også meget bange for at miste igen. Jeg får det så dårligt hver gang, jeg hører en ambulance, der er tæt på steder, der relaterer til mig. - Jeg er så bange for at miste min mor, og alle dem jeg har kær. Jeg kan ikke klare, at folk ikke kommer til tiden eller ikke lige ringer til mig, når de har sagt, at de ville gøre det, så tror jeg straks, der er sket dem noget alvorligt.” (22-årig kvinde, far død).

Måske bliver du bange for selv at blive syg og dø, så du er ekstra opmærksom på signaler fra din krop eller tænker meget over, om din mors sygdom er arvelig.

” Jeg er en ung mand på 23 år. Jeg har for tre måneder siden mistet min far, og det har taget hårdt på mig. - Siden min far



”Hver gang jeg vågner op, har jeg drømt om far. Enten var han bare med i drømmen, eller også drømte jeg, at han vågnede op af respiratoren... Jeg ved ikke rigtig, hvordan jeg kan lade være med at drømme om far. Jeg ville jo bare så gerne ha’ ham tilbage, og derfor er det dejligt at have drømmene, men somme tider er det simpelthen bare så hårdt at vågne op og tænke: ”Nå ja, far er væk.”

En 23-årig kvinde, hvis far døde efter en trafikulykke, til Brevkassen

døde, har det påvirket meget af mit liv. Jeg er selv bange for, at jeg får kræft og føler hele tiden, at jeg har de symptomer, han havde, for man lærer meget om det, når man har en pårørende, der lider af kræft.”

### ”Bare jeg ikke glemmer ham”

Selv om savnet kan gøre så ondt og være så uudholdeligt, at du bare ønsker, at det skal holde op, vil du måske opleve, at du samtidig er bange for, at din far eller mor bliver glemt, hvis du ikke tænker på ham eller hende så tit.

” Min far døde for snart fem år siden af kræft, men jeg glemmer ham mere og mere. Hvis jeg ser billeder af ham eller tænker på ham, er det, som om han er en person fra min fantasi. Jeg har lovet mig selv, at dette ikke ville ske, men det er det, og jeg hader mig selv for det. Jeg ved bare ikke, hvad jeg skal gøre.” (13-årig pige, hvis far er død).

” Jeg føler mig splittet. Alle forventer, jeg skal være glad igen, og efter snart ni måneder burde jeg vel efterhånden se fremad? På den anden side ønsker jeg aldrig

at blive glad igen, fordi at være glad betyder, at jeg skal acceptere glæden uden dig.” (19-årig pige, hvis far er død).

Savnet og de stærke følelser kan være en hjælp til at holde fast i og føle dig tæt på din døde far eller mor. At komme videre kan opleves som at svigte og glemme, som om far eller mor alligevel ikke var så betydningsfuld, og sådan er det jo ikke. Det kan føles som et uløseligt dilemma.

### ”Jeg kommer aldrig til at acceptere det”

Et tilsvarende dilemma opstår for mange omkring det at erkende og acceptere, at din mor eller far er død. Formodentlig er du hurtigt klar over, at det er sket – med dit hoved. Men det tager tid at forstå med hjertet. At fatte, at det er virkeligt, at det ikke bare er en ond drøm, som du vågner af, hvorefter din far kommer ind ad døren frisk og i live.

” Det hele er så mærkeligt for tiden. Jeg mistede min mor for ca. 14 dage siden, og jeg tror ikke helt, jeg har forstået det endnu. Men alligevel knækker jeg sammen og græder helt vildt engang imellem. Det eneste,

*der kører i mit hoved, er tanken om, at jeg aldrig skal se min mor igen... Men samtidig tror jeg stadig ikke, den helt er feset ind.*

*– Min mor var min bedste veninde, hun var den eneste fortrolige, jeg havde, og jeg kommer tit til at sige til mig selv, at "det skal jeg huske at fortælle mor", og så kommer den der forfærdelige pinefulde tomhed, når hun ikke er der til at høre, hvad jeg har at fortælle." (19-årig pige, hvis mor er død).*

Faktisk tager det op til et halvt år – og ofte mere – før den følelsesmæssige erkendelse af, at du aldrig mere skal se din far eller mor, melder sig for alvor. Så på det tidspunkt, hvor du og andre måske forventer, at sorgen er begyndt at lette, kommer den ofte tilbage med fornyet styrke. Det kan sikkert gøre dig ekstra bange for aldrig at komme videre. Men sådan er det for mange, og de fleste får det på et tidspunkt bedre igen.

Endnu længere tid kan det tage at acceptere den nye virkelighed uden ham eller hende. Måske vil du aldrig helt acceptere det, fordi det føles som at skulle sige, at det er i orden, og det er det jo ikke. Hvis der er tale om selvmord, kan det være ekstra svært.

**”***Jeg kan ikke give slip og acceptere, at min far valgte at forlade os af egen vilje, selv om det ikke nødvendigvis betyder, at han ikke elskede mine søskende og mig... Selv om andre, jeg kender, også har mistet en forælder, er det ikke det samme, når deres forælder ikke havde lyst til at forlade dem." (19-årig kvinde, hvis far begik selvmord for otte år siden).*

### **”Det er så uretfærdigt”**

At miste sin far eller mor, når man er ung, giver for de fleste en følelse af stor uretfærdighed. Hvorfor lige din far, der var en

god far, og som du havde brug for mange år endnu? Hvorfor ikke en af dem, der levede mindre sundt, og som ikke tog sig godt af sine børn? Vrede er en nærliggende følelse, men ikke så nem at håndtere; for hvem kan du rette vreden mod? Mod skæbnen? Mod kammerater der har deres forældre, men ikke sætter nok pris på dem? Mod din mor som alt for hurtigt har fundet sig en ny mand? Mod lægerne over at de ikke opdagede sygdommen i tide?

**”***Jeg er så fucking sur og vred på det hele. Min far døde for ca. et halvt år siden, og jeg kan snart ikke savne ham mere. Er bare så træt af det hele og gider ikke have dette store tomme rum i mig. Jeg er så sur hele tiden, og når jeg ikke er sur, kan jeg slet ikke mærke noget! Gider ikke være sammen med nogen, for føler mig så forkert hele tiden og er mest af alt utroligt træt af mig selv! Har bare lyst til at låse mig inde i et rum, smadre det hele og aldrig komme ud igen... Jeg er bare så sur på hele situationen og på dem, der har sat mig i den. Har mest lyst til bare at bryde med alle, der kender mig og starte for mig selv!” (26-årig kvinde).*

Måske føler du dig som en tikkende bombe, der kan eksplodere når som helst. Så kan du få trang til at afreagere, f.eks. ved at køre for stærkt, komme i slagsmål eller smadre alting.

*Jeg er så sindssygt fyldt med vrede og kan hele tiden se for mig, hvordan jeg smadrer alt, der er i samme rum som mig. Men alligevel gør jeg det aldrig. Jeg sidder bare og stener, imens jeg ser det for mig.” (Kvinde på 20 år, far død af kræft for et halvt år siden).*

Du kan også være irriteret på din døde far eller mor, der har forladt dig. Det kan dog være svært, hvis han eller hun døde af sygdom,

“Jeg er så sindssygt  
fyldt med vrede  
og kan hele tiden  
se for mig,  
hvordan jeg smadrer alt,  
der er i samme  
rum som mig.  
Men alligevel  
gør jeg det aldrig.  
Jeg sidder bare  
og stener,  
imens jeg ser  
det for mig.”

“Jeg føler  
ikke,  
jeg kan  
tale med  
nogen  
om det”



for det var jo ikke ”med vilje”. Alligevel kan du godt føle dig svigtet og være vred. Ikke mindst hvis din mor levede usundt, ikke gik til læge i tide eller lovede, at hun ikke ville dø af sygdommen. Vreden ligger måske mere lige for, hvis hun tog sit eget liv, eller hvis hun døde efter lang tids alkoholmisbrug, selv om du ofte havde tryklet hende om at stoppe og gå i behandling. Men selv da er det ikke nemt at være gal på sin forælder:

”Min far døde i marts, og nu er jeg begyndt at kæmpe for at komme videre, men jeg synes også, at jeg er begyndt at blive lidt sur på min far... Min far døde, fordi han havde været alkoholiker, og nu er jeg sur, fordi han havde valgt at leve, som han gjorde. Jeg føler lidt, at han bare har ladet os andre i stikken, men jeg ved ikke, om det er fordi, jeg er så ked af det. Hvad skal jeg gøre, jeg har jo ikke lyst til at være sur på min far?” (19-årig pige, far død for et halvt år siden).

### ”Hvorfor så jeg ikke, hvor alvorligt det var?”

Mange unge kæmper med skyldfølelse efter en forælders død. Den kan opstå af mange grunde: Måske synes du nu, at du skulle have været mere hjemme, mens din mor var syg, i stedet for at flygte over til din kæreste. Eller du bebrejder dig selv, at du blev så irriteret over at skulle hjælpe mere til derhjemme. Eller du er ked af, at du ikke havde lyst til weekenderne hos din far hver 14. dag, da du blev teenager og hellere ville være sammen med kammeraterne. Eller du fortryder, at du tog på det planlagte studieophold, mens din far var syg, også selv om han opfordrede dig til at tage af sted. Eller du tænker nu, at du burde have besøgt mor mere på hospitalet, selv om det gjorde så ondt at se hende så dårlig, bange og ked af det.

*Martin på 22 år fortæller i sorggruppen om sin dårlige samvittighed over ikke at have opdaget, hvor syg hans mor var. Hun døde af kræft for et år siden. Nu hvor hun er død, og Martin ser tilbage, synes han, at han ignorerede alle signaler om, hvor alvorligt det var. Nu virker det indlysende, og måske blev det faktisk sagt ved lægesamtalerne, men mor havde jo været syg flere gange og var blevet rask, så Martin lod det ikke sive ind. Han mindes også, at mor et par gange forsøgte at tale med ham om døden, hvor Martin skyndte sig at tale om noget andet. Det bebrejder han sig selv nu. Han tænker på, at hans mor gerne ville have talt om, hvordan hun havde det, og Martin ville ønske, at han havde fået fortalt sin mor, hvor meget hun betød for ham, og hvor højt han elskede hende. Han ville også gerne have hørt sin mor sige, at hun var sikker på, at Martin nok skulle klare sig.*

”...jeg var heller ikke ret meget inde ved min far, i den tid han var syg, og det fortryder jeg også nu, men det kunne jeg bare ikke. Det var simpelthen for hårdt for mig at se min far ligge der totalt hjælpeløs... Men jeg var heldigvis derinde den nat, da han døde, og gudskelov for det.” (20-årig mand, far død af kræft).

Hvis din far eller mor døde pludseligt, kan dine tanker handle om, hvorfor du ikke vågnede, da din far faldt om, eller om du kunne have reddet din mor, hvis du havde hørt hende råbe på dig.

Skyldfølelse kan f.eks. opstå, hvis du skændtes med din mor, lige inden hun døde. Hvis du havde mange konflikter med din far i tiden op til, at han begik selvmord. Eller hvis



din mor eller far dør i en periode, hvor du havde afbrudt kontakten, f.eks. fordi din mor blev ondskabsfuld, når hun havde drukket, eller fordi din far konstant svigtede jeres aftaler, kritiserede dig og var sur og negativ.

Du kan også få skyldfølelse, hvis du har lovet din alvorligt syge forælder noget, som det er svært at holde, når du er så ung. F.eks. at tage dig af din efterladte forælder, være reserveforælder for dine mindre søskende, gennemføre en bestemt uddannelse, som din far lagde stor vægt på. Eller du påtog dig et særligt ansvar under sygdomsforløbet, som du ikke magtede at leve op til.

---

**Marie på 19 år gik i en gruppe hos Børn, Unge & Sorg for teenagere, der havde mistet en forælder. Hun var meget plaget af skyldfølelse. Hendes mor havde været syg af kræft i flere år. Da hendes mor blev dårligere, lovede Marie hende, at hun nok skulle sørge for, at hun kom til at dø hjemme. En dag fik hendes mor alvorlige vejrtrækningsproblemer og ekstra voldsomme smerter, så Marie så ikke anden udvej, end at hun blev indlagt. Hendes mor døde på sygehuset to dage efter. Her to år efter kan Marie stadig genkalde sig sin mors lidende – bebrejdende? – blik, da hun blev båret ud til ambulancen.**

---

### **”Grimme billeder fra sygdommen forfølger mig”**

I dramatiske situationer lagres stærke sansesindtryk i hjernen, så man bagefter kan opleve flashbacks, som man ikke selv har kontrol over. Det kan ske ved lange og svære sygdomsforløb, akutte dødsfald, ulykker og selvmord, hvor du kan have plagsomme billeder, lyde og lugte, der bliver ved med at dukke op selv lang tid efter. Det kan være synet af din far, der ligger

og skrumper mere og mere ind, med bange øjne og tydeligt plaget af smerter. Eller det kan være både synet og lugten af det blod, som din mor kastede op, og som du skulle tørre op. Eller lyden af din fars hivende og rallende vejrtrækning i timerne, før han døde. Eller billedet af din mor, da du fandt hende død. Eller du ser for dig, hvordan din far kæmpede for at redde sig i land, før han druknede.

**”** *Tænk tit over, hvorfor jeg ikke fik sagt rigtigt farvel til dig! - men du var jo død, da jeg kom fra arbejde. Mor kan ikke lide at gå ud i gangen, hvor hun fandt dig tidligt om morgenen, hvor du var stået op for at hente mig fra arbejde kl. 7. Hun kan stadigvæk se dig for sig sidde op ad døren, som du gjorde! Hver gang jeg lukker mine øjne, ser jeg dig for mig, som du ligger ude i ambulancen, helt bleg og kold! Er glad for, jeg gik med søster ud for at se dig, for da vi så dig senere nede i det rum, du lå i, var du blevet helt anderledes.”* (18-årig pige, hvis far er død af en hjerneblødning).

Sådanne flashbacks kan poppe op lige pludselig, f.eks. midt i samtaler med andre, under en film, hvor noget trigger minderne, eller når du skal sove.

### **”Jeg er så træt”**

Det er hårdt at være i sorg. Mange unge, der har mistet en forælder, oplever at mangle energi, at have mistet overskud, at være udmattede og mærke en træthed, som ikke kan soves væk. Der er så mange følelser, der kræver din opmærksomhed. Tusinde tanker flyver gennem dit hoved. De kan forstyrre dig, så det er svært at koncentrere sig i skolen, eller du opdager, at du ikke kan huske noget af det, du lige har læst. Det bliver ikke bedre af, at du i perioder kan have



“Jeg føler heller ikke,  
jeg kan tale  
med nogen om det.  
At ingen rigtig kan forstå,  
hvordan jeg har det.  
Jeg føler,  
jeg sidder fast  
i et tidløst hul,  
mens hele verden  
omkring mig  
bare kører derudaf.  
Jeg føler mig meget alene,  
meget isoleret.  
Jeg føler ikke,  
der er nogen,  
som jeg kan tale med,  
eller nogen  
som virkelig forstår mig.”

problemer med at falde i søvn eller sover dårligt pga. drømme eller mareridt om din far eller mor.

**”** *En 23-årig kvinde, hvis far døde efter en trafikulykke, skriver til Brevkassen: ”Hver gang jeg vågner op, har jeg drømt om far. Enten var han bare med i drømmen, eller også drømte jeg, at han vågnede op af respiratoren... Jeg ved ikke rigtig, hvordan jeg kan lade være med at drømme om far. Jeg ville jo bare så gerne ha’ ham tilbage, og derfor er det dejligt at have drømmene, men somme tider er det simpelthen bare så hårdt at vågne op og tænke: ’Nå ja, far er væk.’”*

**”** *Jeg har svært ved at koncentrere mig om mit studie. Jeg har haft søvnproblemer, siden mor blev syg, og vågnede tit, fordi jeg var bange for, at der skulle ske hende noget. I dag er jeg bare så træt, så træt, og jeg lukker mig inde i mig selv hele dage og skælder ud på min kæreste og fortæller ham, hvor uduelig han er. Forstår han ikke, hvad jeg går gennem? Nok ikke, og det kan jeg heller ikke forlange.” (23-årig kvinde, mor død af kræft for to måneder siden).*

### **”Jeg føler mig helt alene”**

De fleste unge, der har mistet en forælder, fortæller om at føle sig alene og om, at det er svært at tale med vennerne om deres tab. Det kan der være mange grunde til. Du kan have brug for et ”sorgfrit rum” med kammeraterne og føle dig som en helt almindelig ung. Men oftest handler det om, at andre ikke forstår det, kigger væk og bliver forlegne, ingenting siger eller siger tåbelige og ufølsomme ting. Det kan også skyldes, at du er bange for at belaste andre, at det er svært at tale om din mor uden at komme til at græde, eller at du allerede har talt meget om

det og tænker, at kammeraterne ikke gider høre mere og bliver trætte af dig. Så lader du måske som ingenting, og andre tror, at du har det fint og er kommet godt videre.

**”** *Jeg føler heller ikke, jeg kan tale med nogen om det. At ingen rigtig kan forstå, hvordan jeg har det. Jeg føler, jeg sidder fast i et tidløst hul, mens hele verden omkring mig bare kører derudaf. Jeg føler mig meget alene, meget isoleret. Jeg føler ikke, der er nogen, som jeg kan tale med, eller nogen som virkelig forstår mig.” (24-årig mand, hvis mor er død for to uger siden).*

**”** *Men nu føler jeg, at de har glemt mig, for jeg synes aldrig, at de kommer hen til mig i skolen og spørger, hvordan det går eller bare snakker med mig. Jeg havde en samtale med min bedste ven om det, og jeg blev næsten lidt fornærmet over, hvad han foreslog, det kunne være. Han sagde, at hvis ikke de kontaktede mig, så måtte jeg kontakte dem, fordi de nok har andet at tænke på end mig... Jeg føler, det er uretfærdigt, hvis det er mig, en uheldig dreng, som ikke har nogen far mere, som skal tage initiativ til alting!... Er det for meget at bede om en smule opmærksomhed fra sine egne klassekammerater? Jeg er så fortvivlet, for jeg ved ikke, hvordan jeg skal fortælle dem det.” (Dreng på 17 år, hvis far er død for tre måneder siden).*

Det kan også være svært at tale med familien om det, f.eks. hvis din efterladte far selv er meget ked af det. Eller dine forældre var skilt, og din mor ikke tager del i din sorg. Måske synes hun endda, at du skal være lettet, fordi forholdet til din døde far tit var kompliceret. Ofte reagerer søskende forskelligt, så det også kan være svært at bruge dem, selv om netop din bror eller søster ville være gode at tale med om savnet og fælles minder.

Jeg mistede min mor i januar i år og står nu selv og skal til at være mor. Det er rigtig svært, at jeg ikke kan ringe til hende og sige "du skal være mormor". Jeg kan heller ikke lige komme forbi og få et godt råd eller blive trøstet, fordi alle går mig på nerverne. Synes bare, det hele er noget lort uden dig... Prøver virkelig at være glad, hvilket jeg også er, skal jo til at være mor. Men det er bare ikke det samme uden dig! Du var den bedste mormor, men mit barn nåede aldrig at se dig."

22-årig kvinde, hvis mor er død for fire måneder siden

**Jeg har allermest lyst til at sætte mig ned og tude, droppe ud af skolen, sige mit job op og ta' op og sidde ved min mors grav og prøve at forstå, at hun skulle forlade mig i en alder af 25 år.**

#### "Alting mister sin mening"

Vi mennesker har behov for at skabe mening i tilværelsen. Men livet kan fuldstændig miste sin mening ved tabet af en forælder og dennes betingelsesløse kærlighed. Hvordan skal

du kunne tro på, at livet har en mening, når din far eller mor er død alt for tidligt, mens du endnu har så meget brug for ham eller hende? Hvorfor stå op om morgenen? Hvorfor læse til eksamen, når din far eller mor ikke er der til at følge dig? Du kan blive overvældet af tomhed og en følelse af, at det hele er ligeegyldigt, sådan som denne unge kvinde beskriver ni måneder efter sin mors død:

”Efter mor døde, har jeg haft rigtig svært ved at interessere mig for andre ting. Når folk snakker eller diskuterer noget, har jeg intet at sige, jeg føler ingenting indeni. Jeg er ligeglads med diskussioner i timerne, om hvordan man forbedrer og gør tingene bedre i verden. Jeg har ingen mening. Jeg sidder her og skal bruge de næste to år på et studie og sammen med nogle mennesker, hvor jeg intet har at sige. Jeg føler mig lidt dum, og tit prøver jeg virkelig at finde på noget klogt at

*sige, men der er bare ingenting, kun en følelse af ligegyldighed. Jeg har allermost lyst til at sætte mig ned og tude, droppe ud af skolen, sige mit job op og ta' op og sidde ved min mors grav og prøve at forstå, at hun skulle forlade mig i en alder af 25 år."*

### **"Jeg gruer for fremtiden uden mor eller far"**

Sorgen over tabet af en forælder handler også om alt det, der sker efter en mors eller fars død, og som hun eller han ikke kommer til at være med til: At din far ikke vil være der, når du bliver udlært. At han ikke er der til at hjælpe, når du flytter hjemmefra. At din far ikke kan følge dig op ad kirkegulvet, når du skal giftes. At din mor ikke kommer til at opleve dine børn. At din mor ikke kan fortælle om, hvordan du selv var som barn. Alt sammen noget der betyder, at savnet vil strække sig langt ind i fremtiden, hvor du igen og igen skal forholde dig til nye konsekvenser af din fars eller mors død.

**”***Så sidder jeg her, forsøger at læse til eksamen. Det er den sidste eksamen – og du mangler så meget. Huen skal på hovedet på onsdag, og du er der ikke. Du er der ikke til at sætte huen på mit hoved sammen med far. Du var altid den første, som jeg ringede til, når jeg havde fået karakterer både i 9. klasse, 1.g. og 2.g. Her i 3.g. har du manglet, både din ufattelige støtte, og det at du var stolt af mig. Jeg sender sms'er til dit gamle nummer, fortæller mine karakterer, og hvordan jeg har det – bare for at få følelsen af, at jeg er i kontakt med dig. Men det er jeg jo ikke, ikke som hvis du var her?"* (18-årig pige, hvis mor er død af en hjerneblødning for fire måneder siden).

**”***Jeg mistede min mor i januar i år og står nu selv og skal til at være mor. Det er rigtig svært, at jeg ikke kan ringe til hende*

---

**Jeg sender sms'er til dit gamle nummer, fortæller mine karakterer, og hvordan jeg har det – bare for at få følelsen af, at jeg er i kontakt med dig. Men det er jeg jo ikke, ikke som hvis du var her?"**

---

*og sige "du skal være mormor". Jeg kan heller ikke lige komme forbi og få et godt råd eller blive trøstet, fordi alle går mig på nerverne. Synes bare, det hele er noget lort uden dig... Prøver virkelig at være glad, hvilket jeg også er, skal jo til at være mor. Men det er bare ikke det samme uden dig! Du var den bedste mormor, men mit barn nåede aldrig at se dig."* (22-årig kvinde, hvis mor er død for fire måneder siden).

**”***Jeg tænker meget på, at han ikke får set sine børnebørn eller kan følge mig op til alteret. Det gør desværre, at jeg ikke har lyst til at blive gift. Han mangler for meget."* (28-årig kvinde, hvis far døde af kræft).

Ud over alt det, din far eller mor ikke kommer til at være med til, er der også andre konsekvenser, du skal forholde dig til. Hvis du stadig bor hjemme, vil dagligdagen være forandret. Der vil føles meget tomt. Hvis dine forældre levede sammen, er du måske nervøs for, hvordan din mor skal klare sig uden din far. Måske føler du et stort ansvar for at være der for hende, og det kan være

svært at bære på oveni din egen sorg og dit eget liv. Hvis dine forældre var skilt, og du mest boede hos din mor, der er død, skal der træffes store beslutninger. Skal du bo hos din far og hans nye familie, hvor du måske føler dig lidt udenfor? Skal du bo alene, evt. sammen med mindre søskende? Måske er det dig og dine søskende, der står med den krævende opgave med at afvikle din mors hjem og alle de andre praktiske ting i forbindelse med et dødsfald. Hvis det er dit barndomshjem, kan det indebære en dobbelt sorg. Din mors død kan også betyde, at det nu er dig, der skal holde sammen på familien og sørge for kontakten til hendes familie.

”Hverdagen er hård. Jeg føler, jeg står alene med meget. Der er et hus, der skal sælges, en bil der skal sælges, alt med skifteretten skal ordnes osv. – Samtidig skal jeg prøve at opretholde en normal hverdag, dvs. kæmpe mig igennem skolen, hvor jeg jo også skal forsøge at passe lektierne nogenlunde. Jeg føler virkelig, at jeg er oppe i et kolossalt stressniveau, hvor jeg ikke får tid til at reflektere over mine tanker og følelser. Der er ALTID et eller andet, der skal laves, og selv om jeg har en stor familie, må jeg indrømme, at dette ikke har været den store hjælp.” (19-årig dreng, mor død for tre måneder siden).

#### ”Min far har fundet en anden...”

Endelig kommer der måske et tidspunkt, hvor du skal forholde dig til, at din efterladte far eller mor får en kæreste. Hvis det sker hurtigt efter dødsfaldet, kan du blive vred, skuffet og forvirret. Savner din mor slet ikke din far? Hvordan kan hun uden videre erstatte din far? Var dine forældres ægteskab slet ikke så godt, som du troede? Selv hvis der går nogen tid, vil du formo-

dentlig opleve det mærkeligt, selv om du ønsker, at din mor skal blive glad igen, og det betyder, at du ikke længere behøver at være bekymret for, at hun skal være alene resten af livet.

”Min far har nu fundet sig en kæreste og skiltes tydeligt med, at han er kommet videre... Jeg er ikke klar til at komme videre, men kan samtidig godt forstå, at min far trænger til at etablere et nyt liv og finde en ny identitet, da han var gift med min mor i 37 år. Men det er for tidligt at bringe en kæreste ind i mit og mine søskendes liv – vi sørger stadig og har hverken behov for eller lyst til at få en ny mor. Hvis hun skal være i vores liv, bliver det som vores fars kæreste og ikke andet. Min far har tilsyneladende svært ved at forstå dette. Han presser hende ned over vores familie, og jo mere han presser os, desto mere nægter vi at lukke hende ind.” (18-årig pige, mor død af kræft for et år siden).

---

**Hvis hun skal være i vores liv, bliver det som vores fars kæreste og ikke andet. Min far har tilsyneladende svært ved at forstå dette. Han presser hende ned over vores familie, og jo mere han presser os, desto mere nægter vi at lukke hende ind.”**

---

# det kan hjælpe dig

## At vide at dine tanker og følelser er normale

Formodentlig har du kunnet genkende flere af de beskrevne reaktioner, og måske har det været hårdt at læse om dem. Men vi ved fra de unge, der henvender sig til Børn, Unge & Sorg, at det er en stor lettelse at vide, at man ikke er den eneste, der har det svært. Man føler sig lidt mindre alene og anderledes end alle andre. Ofte mindsker det også den bekymring, man kan have for, om man er "forkert" og "mærkelig", når man reagerer, som man gør.

**”** *En 22-årig kvinde, der tilfældigt har fundet frem til Børn, Unge & Sorgs brevkasse skriver bl.a.: "I dag er første gang, jeg ikke føler mig ensom med min sorg i de otte år, hvor min far har været død... Jeg har gået alene i så mange år og troet, at jeg var speciel på en negativ måde. At jeg tænkte for dybt over livet, at jeg var skabsdepressiv eller måske sindssyg? I dag kan jeg se, at de tanker, som jeg har gået og gemt på, er helt naturlige. F.eks. at jeg har fordybet mig i skolearbejde for at slippe væk. Jeg har været ked af, at ingen ville snakke om min far mere. At jeg har følt, at livet var meningsløst. Det er følelser, jeg åbenbart deler med mange andre, der har mistet en forælder."*

## At give sorgen plads

Savnet af din døde mor eller far vil du formodentlig have med dig længe, måske altid. Du kan have gavn af at sørge for, at savnet og sorgen får en plads i dagligdagen, også selv

om det kan betyde, at du bliver ked af det, og du føler, at der ikke er tid til det. Så har du nemlig selv mere kontrol over, hvornår følelserne melder sig, i stedet for at de kommer snigende, når du ikke er forberedt. Sådanne "mindestunder" kan have forskellige former:

- Tænd stearinlys og lyt til den musik, som du ved, at din far holdt af.
- Gå rundt derhjemme i din mors yndlings-sweater.
- Giv dig selv en dag, hvor du bare græder og bliver under dynen.
- Lav en "mindekasse" med særligt vigtige ting, som du forbinder med din far.
- Skriv breve til din far eller mor og fortæl om dit savn, om hvordan det går i dit liv, og om de tanker du gør dig.
- Se på billeder eller lav en collage med fotos af gode minder.
- Hav billeder fremme og vis dem til andre. Det er ofte en god anledning til at fortælle om din far eller mor.
- Lav en "mindebog" til at huske på din far, holde fast i særlige udtryk og situationer, sætte fotos i og få andre til at skrive i den. Så kan du også en dag vise den til en kæreste eller dine børn og ud fra den fortælle om din far.
- Besøg graven eller steder, hvor det føles godt at mindes din mor.

**”** *I et svar til en ung, der har skrevet til Brevkassen, beskriver Sinne, som er frivillig i Børn, Unge & Sorg, hvad der hjælper hende: "Når jeg savner min mor rigtig meget og vil have hende med i min hverdag, så laver jeg til tider en "mor-dag", hvor jeg og min søster beskæftiger os med ting, som vi vidste, at min mor elskede."*



### At holde pauser fra sorgen

Selv om det ofte hjælper at give sorgen plads, er det også vigtigt, at den ikke fylder det hele. Det er godt at veksle mellem at gå ind og ud af sorgen. De fleste har brug for indimellem at sætte sorgen lidt på pause og foretage sig noget, der afleder opmærksomheden i kortere eller længere tid. Det kan være ved at gå en tur med en ven, hvor I aftaler at tale om noget andet end din sorg. Eller du kan overtale dig selv til at gå til en fest, selv om du ikke har lyst. Du kan også tvinge dig selv til at dyrke motion, selv om du måske føler dig træt og uden energi.

### At være fysisk aktiv

Når man sørger, kan man have gavn af fysisk aktivitet. Det kan være ved at fortsætte sine sædvanlige sportsaktiviteter eller ved at begynde at løbe f.eks. For nogen giver det et frirum fra sorgen. For andre virker det som en form for meditation, hvor tankerne får frit løb på en anden måde end ellers. Nogle går til boksning eller bruger fitnesscentrets boksebold til at komme af med vreden og følelsen af uretfærdighed. Samtidig giver fysisk udfoldelse en naturlig træthed, der kan hjælpe, hvis du har problemer med at sove.

### At tale med din døde far eller mor

Det kan lyde mærkeligt med en opfordring til at tale med din far eller mor, der er død. Du vil måske synes, det er for mystisk, men erfaringen viser, at de fleste – både børn og unge – faktisk fører samtaler med deres døde forældre, og at det letter at have en slags kontakt med ham eller hende. F.eks. kan du opdage, at du stadig på en måde kan spørge din far til råds, fordi du ofte ved, hvad han ville sige til dig. Eller hvis du tumler med skyldfølelse i forhold til din mor, vil du kunne "høre", at hun faktisk ikke ville

bebrejde dig noget. Nogle oplever, at gravstedet er et særlig velegnet sted til at mærke nærvær med din mor eller far.

**”** *Det er svært at acceptere, at ens far ikke kommer tilbage igen, og at man aldrig får fortalt ham, hvor højt man elsker ham... Når jeg får det på den måde, finder jeg mine yndlingsbilleder frem af min far og sidder alene og mindes ham og tænker på de ting, jeg ville sige til ham. Det har også hjulpet for mig at tage ud på min fars gravsted og "snakke" lidt med ham... Når jeg bliver ked af et eller andet og savner min far, har jeg indimellem skrevet breve til ham. Der kan jeg fortælle ham, hvordan jeg har det, hvad det er, jeg savner og alle de ting, jeg ellers ville have snakket med ham om, hvis han var her i dag.”* (Svar på et brev i Brevkassen fra Louise, der er frivillig i Børn, Unge & Sorg).

**”** *Jeg kan huske, at jeg lagde nogle af de blomster, jeg fik af min familie og venner den dag, jeg blev student, på hendes grav, så jeg på den måde kunne vise hende, at jeg havde gennemført det, og at hun kunne være stolt af mig.”* (Svar fra Isabell, der er frivillig i Børn, Unge & Sorg).

### At tale med andre om hvordan du har det

Selv om du oplever, at andre har svært ved at forstå dig, eller du er bange for at belaste andre, er det som oftest en hjælp at få talt med nogen, både om hvordan du har det, og om din døde far eller mor. Det kan være din tilbageværende forælder, søskende, andre familiemedlemmer eller nære venner af familien, en studievejleder, en sportstræner eller din kæreste. Brug også dine venner, selv om det kan kræve, at du selv tager initiativet. Unge, der ikke har oplevet at miste en forælder, ved ikke, hvordan man taler om døden og det at miste. De kan være bange

## Tingene blev sat på plads, og der er blevet orden i mit hoved. Det er kun sorggruppen, jeg kan takke for, at der nu er rent og pænt derinde.

for, at du bliver ked af det, hvis de spørger til det. De ved ikke, at du netop ønsker, at de skal spørge, og at de ikke kan gøre dig mere ked af det, end du allerede er. Gode venner vil gerne tale med dig om det, men de er, som det følgende eksempel viser, ofte usikre på, hvordan de skal forholde sig til dig.

**”** *Brevkassen fik et brev fra en veninde til en pige på 19 år, der havde mistet sin far for to år siden: ”Da hun virkede som en, der var kommet over sin fars død, spurgte jeg hende ikke længere ind til hendes far. Altså f.eks. spurgte jeg hende ikke, om hun savner ham eller lignende. Men nu er der altså gået to år, og jeg har aldrig siden spurgt hende ind til ham. Jeg vil UTROLIG gerne snakke med hende om det. For jeg er bange for, hun stadig går og bærer på den sorg helt alene uden at snakke med nogen om det... Jeg vil som sagt rigtig gerne spørge ind til det, men jeg er samtidig utrolig bange for at såre hende eller gøre hende ked af det... Hvad skal jeg gøre? Og er det en god idé at spørge hende om hendes far?”*

I Børn, Unge & Sorg har vi udgivet pjecen ”16 gode råd” som du kan finde på vores website eller få tilsendt ved at skrive til info@bornungesorg.dk. – Giv den til din ven.

### At lægge mærke til det positive

I den første – måske lange – tid efter din fars eller mors død fylder tristheden og alt det svære måske det meste af din tid og dine tanker. Hvis du føler, at det tager overhånd, kan det være en god idé hver dag at sætte lidt tid af til at fokusere på de positive ting, der formodentlig også sker i dit liv trods alt. Nogle oplever det gavnligt hver aften at notere tre gode ting fra dagen på et stykke papir. Bare helt små ting: Et smil du fik i bus-sen. Solen der skinnede. Et kapitel du faktisk fik læst til skolen. En ven der spurgte, om du ville med i byen. Det kan være en god øvelse, for erfaringen viser, at det man fokuserer på, kommer der mere af. Og det gælder både det negative og det positive.

### At møde ligestillede

Hvis du føler dig meget alene med dine bekymringer og oplever, at det er svært at tale med andre om, hvordan du har det, kan det være en god idé at deltage i en sorggruppe for unge, der har mistet en forælder. I sådan en gruppe møder du andre, der umiddelbart forstår, hvad du taler om, også uden at du behøver at forklare dig så meget. Det mindsker ofte følelsen af at være helt alene og giver et frirum, hvor der er fokus på dig



og din sorg. Et sted hvor du kan tage hul på de svære følelser i passende doser, og hvor du fra både de andre deltagere og gruppelederne kan få inspiration til, hvordan du kan takle de svære ting bedst muligt.

” En forældreløs ung mand skriver i sit afskedsbrev til sorggruppen efter at have gået i den et års tid: ”En rejse gennem opture og nedture, gennem sorg, vrede, skuffelse og svigt. Men også en rejse gennem tilgivelse, glæde og håb. Da jeg startede, havde jeg accepteret mørket, havde accepteret, at verden var imod mig, og at der ikke var håb. At jeg også følte mig helt alene og tænkte, at jeg var den eneste i min situation, er heller ikke nogen hemmelighed. Det var derfor en ”letelse” at starte i gruppen og se, at jeg ikke var alene. – Det var dejligt at finde et frirum, hvor man kan vælte facaden og vise det kaos, der er inde i en. Et kaos der stille og roligt blev ryddet op i. Tingene blev sat på plads, og der er blevet orden i mit hoved. Det er kun sorggruppen, jeg kan takke for, at der nu er rent og pænt derinde. Uden jer var jeg aldrig nået dertil, hvor jeg er nu.”

Nogle fortæller, at en sidegevinst ved at deltage i en sorggruppe er, at familie og venner begynder at spørge til, hvordan det går i sorggruppen, og at det så bliver lettere at tale om, hvordan man har det.

Børn, Unge & Sorg har grupper for teenagere og for unge i 20'erne i samme situation som din. Nogle grupper er samtalegrupper, der ledes af unge frivillige, der selv har mistet en forælder. Andre grupperne ledes af professionelle rådgivere, der har erfaring med at støtte børn og unge, hvis forældre er døde. Grupperne mødes hver eller hver anden uge over en periode, der varierer

alt efter, hvilken gruppe der er tale om. Du kan også gøre brug af Børn, Unge & Sorgs telefon-, chat- og brevkasserådgivning, som varetages af unge frivillige, der har mistet en forælder. På [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk) er der også et forum, hvor du kan skrive sammen med andre unge i din situation.

### At søge professionel hjælp

Når man oplever en stor sorg, kan man ikke altid klare det selv. Hvis du er meget tynget af sorgen, er det en god idé at søge professionel hjælp. Det gælder f.eks. hvis det er svært for dig at passe skole, uddannelse eller arbejde, hvis du er meget trist, isolerer dig og ikke kan tage dig sammen til noget. Der er forskellige muligheder for at få hjælp (se også nyttige links på side 23):

- Hos Børn, Unge & Sorg kan du få rådgivning ved at ringe på 70 266 766. Bor du i nærheden af en af vores rådgivninger (København, Odense, Aarhus), kan der være mulighed for at komme til samtale med en psykolog.
- Hos din læge kan du ofte få en henvisning til en psykolog, når du har mistet en forælder.
- Hos din læge kan du også blive tjekket, hvis du er bange for at fejle noget alvorligt.
- Unge under 18 år kan kontakte kommunens ungdomsrådgivning.

Hvis du ikke selv har overskud til at finde frem til den rigtige hjælp, kan du måske bede et familiemedlem eller en god ven om at undersøge mulighederne for dig.

### At vide at sorgen over tabet af en forælder tager tid

Mange unge fortæller, hvordan familie og venner forventer, at de får det bedre

”I dag er første gang,  
jeg ikke føler mig ensom  
med min sorg i de otte år,  
hvor min far har været død...  
Jeg har gået alene  
i så mange år og troet,  
at jeg var speciel  
på en negativ måde.  
At jeg tænkte for dybt over livet,  
at jeg var skabsdepressiv  
eller måske sindssyg?  
I dag kan jeg se,  
at de tanker,  
som jeg har gået  
og gemt på,  
er helt naturlige.”

23  
Min sorg er blevet anderledes. Jeg føler endelig, at jeg er ved at komme videre i mit liv. Nogen gange er jeg flov over det. Det er en lidt mærkelig følelse at beskrive med ord, men samtidig ved jeg godt, at det er det, du vil ha' – at jeg kommer videre i mit liv. At jeg kan begynde at blive glad igen og se fremad. Men der går stadig ikke en eneste dag, hvor jeg ikke tænker på dig."

20-årig kvinde, far død for et år siden

meget hurtigere, end tilfældet er. De møder kommentarer som "Nu må du se at komme videre" og "Det er usundt at dyrke sorgen". Sådanne kommentarer kan få dig til at blive usikker på, om der er noget i vejen med dig. For du har jo ikke prøvet det her før og ved ikke, hvad der er normalt. Derfor er det vigtigt, at du er klar over, at sorg kan være en følgesvend i meget lang tid. Især det første år er svært for de fleste. Men også derefter vil du sikkert mærke den. Ofte vil det være sådan, at du begynder at have nogle enkelte bedre dage, for så pludselig at falde ned i et sort hul igen, hvor det hele er lige så slemt som før, og du bliver bange for, at sorgen aldrig letter. Men det gør den for de fleste. Det tager bare tid!

”Min sorg er blevet anderledes. Jeg føler endelig, at jeg er ved at komme videre i mit liv. Nogen gange er jeg flov over det. Det er en lidt mærkelig følelse at beskrive med ord, men samtidig ved jeg godt, at det er det, du vil ha' – at jeg kommer videre i mit liv. At jeg kan begynde at blive glad igen og se fremad. Men der går stadig ikke en eneste dag, hvor jeg ikke tænker på dig.” (20-årig kvinde, far død for et år siden).

”Tabet af min far har ændret mit liv totalt, og jeg kan stadigvæk føle, at livet er meget skrøbeligt, men jeg er blevet 'glad igen'. Selvfølgelig er der også dage, hvor alting falder fra hinanden, men selv de dage er blevet mere udholdelige... Jeg tror, der er meget, man kan gøre selv for at få det bedre, men tiden er en vigtig faktor, og det tager bare lang tid at 'komme ovenpå' igen. Jeg tror også, at mit liv aldrig nogensinde bliver det samme igen, men jeg har lært at leve med mit tab og fundet ud af, hvordan jeg passer ind i min nye virkelighed.” (Svar fra Lisbeth, som er frivillig i Børn, Unge & Sorg, og hvis far døde for 2½ år siden).

#### Fakta om unge der har mistet en forælder

- 62.493 unge mellem 13-28 år har mistet en eller begge forældre.
- 5.851 unge mellem 13-28 år mister hvert år en eller begge forældre.
- De fleste klarer situationen med hjælp fra familie og netværk.
- 10-40 % af unge, der mister, kan have behov for professionel støtte i større eller mindre omfang.

## Nyttige links

[www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk)

[www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

[www.dr.dk/tvaers](http://www.dr.dk/tvaers)

[www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

[www.studraadgiv.dk](http://www.studraadgiv.dk)

[www.ungonline.dk](http://www.ungonline.dk)

[www.urk.dk](http://www.urk.dk)

---



---

**Rådgivnings- og forskningscentret Børn, Unge & Sorg** tilbyder gratis støtte til børn og unge op til 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Vi tilbyder også rådgivning og vejledning til netværket (venner, kæresten, forældre og andre nærtstående voksne) samt undervisning af professionelle, der i deres arbejde møder vores målgruppe. Børn, Unge & Sorg har rådgivninger i København, Aarhus og Odense, hvor professionelle og frivillige tilbyder gruppeforløb og personlige samtaler. I forskningscentret forsøger vi på området samt evaluerer og dokumenterer effekten af vores rådgivning. Læs mere om Børn, Unge & Sorg og vores landsdækkende tilbud Chatten, Linjen, Brevkassen og Forum på [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk).

Rådgivning hos Børn, Unge & Sorg er gratis. Alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt. Du kan ringe på hverdage kl. 10-14 på **70 266 766** eller skrive til [info@bornungesorg.dk](mailto:info@bornungesorg.dk)

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivnings- og forskningscenter**  
Kejsergade 2, 1. og 2. sal  
1155 København K

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivning Midtjylland**  
Banegårdspladsen 10, 2. th.  
8000 Aarhus C

**Børn, Unge & Sorg**  
**Rådgivning Syddanmark**  
Dronningegården  
Dronningensgade 23  
5000 Odense C

---

**linjen**  
**70 209 903**

– åben mandag til torsdag 17-21

---

**tilbud på**  
**bornungesorg.dk**

- › Brevkassen
  - › Chatten
  - › Forum
-

