

Årsskrift 2025



Dansk Center for
Familier & Sorg

Bestyrelseslederen og direktørens ord

I flere årtier har vores organisation haft ét primært formål: At sikre, at ingen familier står alene i sorgen. Det er en helt grundlæggende del af vores dna, som vi aldrig er gået på kompromis med, og som vi heller ikke kommer til at gå på kompromis med fremover.

Da vi tilbage i 1983 blev dannet som en underforening til Forældre & Fødsel, så udsprang det af en mors erfaring med ikke at få den hjælp, som hun havde brug for, da hun mistede sit barn. Siden da har meget ændret sig. Både i vores organisation og i det samfund som vi er en del af.

Særligt gennem det nye årtusinde har forståelsen af sorg og sorgens alvor flyttet sig. I dag er der en langt større anerkendelse af, hvor livsomvæltende det er, når et barn eller en medforælder dør. Seneste eksempel er vedtagelsen af den sorgorlov, som sikrer, at forældre med mindreårige børn, der mister en partner, nu også får ret til sorgorlov, ligesom forældre, der mister et barn, har haft i mange år. Om end i varierende grad.

Disse politiske skridt kommer ikke af sig selv. De er resultatet af et vedvarende arbejde for at insistere på sorgens alvor og på, at familier i dyb krise har brug for mere end medfølelse. De har behov for kvalificeret og specialiseret hjælp.

Vigtige politiske skridt og milepæle i vores arbejde

Med lanceringen af Partnere & Sorg som en del af Dansk Center for Familier & Sorg fjede vi i 2025 endnu en forældregruppe til vores organisation. Det gjorde vi, fordi vi igennem årene har hørt alt for mange fortællinger fra familier, som alle har det til fælles, at de stod uden relevant hjælp, da en medforælder døde.

Vores tilbud om gratis, specialiseret sorgterapi til efterladte partnere uanset dødsårsag blev lanceret i oktober, og allerede ved årsskiftet kan vi se, at efterspørgslen er stor. Behovet er tydeligt og familierne finder os.

Samtidig oplever vi det som en markant politisk anerkendelse af vores terapeutiske indsats, at vi har fået tildelt den nødvendige finansiering fra Christiansborg til at sikre Partnere & Sorg frem til 2029. Det giver os mulighed for at planlægge langsigtet, videreudvikle vores faglighed og stå endnu stærkere på vegne af de familier, der rammes hårdst af sorg.

Sorg er ikke bare sorg

At miste sit barn eller sin partner er noget af det mest voldsomme, et menneske kan opleve, og vi ved, at sorgen kan have en ødelæggende kraft, hvis ikke der eksisterer et strakstilbud om forebyggende hjælp. Men hjælp er ikke bare hjælp. Den skal være specialiseret, kvalificeret og rod-fæstet i de sørgendes egne behov og oplevelser.

Derfor arbejder vi i Dansk Center for Familier & Sorg ikke med synsninger og gode intentioner. Vores tilgang er forankret i aktuel viden, nyeste forskning og ikke mindst empirisk erfaring fra de mennesker, der lever med sorg som et vilkår. Vi ønsker at styrke sorgfeltet, hæve det faglige niveau og sikre høj specialisering til dem, der rammes hårdst. Det skylder vi de sørgende. Ikke mindst i de familier hvor der er børn.

Vi er der for hele familien

Når et barn eller en medforælder dør, så rammes hele familien. Det er helt afgørende, at eventuelt efterlevende børn ikke oplever, at familien går i opløsning. De har i særdeleshed brug for struktur, nærvær og tryghed.

Derfor indeholder vores samtaletilbud også målrettet forældrerådgivning, så vi kan støtte forældrene i at bevare deres forældreevne og skabe mest mulig stabilitet omkring børnene. På den måde mindsker vi risikoen for, at børnene bliver dobbeltramte – både af dødsfaldet og af manglende støtte. Det er samtidig vigtigt for os, at vores tilbud om sorgterapi opleves som relevant og tilgængeligt for både mænd og kvinder. Terapi omtales ofte som feminint betonet, men det er ikke vores praksiserfaring.

Mænd har i lige så høj grad brug for hjælp, når de står i sorg, og hos os tager de imod den.

I Dansk Center for Familier & Sorg er mere end 36 % af de terapeutiske samtaleforløb med fædre. Det er markant over landsgennemsnittet for terapeutiske forløb, hvor tallet ligger omkring 26 %. Det vidner om, at når hjælpen er målrettet, tilgængelig og formidlet på en måde, der giver mening, så tager fædre også imod den.

I 2026 skal vi være mere for flere

Dansk Center for Familier & Sorg er fortsat – og vil også fremover være – for de forældre, der mister et barn. Det er vores historiske udgangspunkt, og det er en opgave, vi aldrig slipper. Samtidig ser vi ind i et år, hvor vi gennem Partnere & Sorg kan være der for endnu flere familier, der rammes af dødsfald midt i livet.

Vi er i dag den organisation, der hjælper de to grupper af sørgende, som forskning viser, rammes absolut hårdst af sorg: Forældre, der mister deres barn, og voksne med hjemmeboende børn, der mister en partner.

I 2026 vil vi fortsætte vores arbejde for at sikre dem de bedste forudsætninger for at leve et liv med mening efter tragedien.

Vi går ind i det nye år med ydmyghed over for den opgave, som vi hver dag løfter, og med stor taknemmelighed over den tillid som familier, samarbejdspartnere, frivillige, fonde og politikere viser os.

Det er i det samspil, at vi kan fortsætte vores arbejde med at gøre en afgørende forskel for familier i sorg.

Mange hilsner



Christina Reimann Lundberg
Bestyrelsesleder



Birgitte Sofia Horsten
Direktør

Dansk Center for Familier & Sorg
Telefon: 39 61 24 51
E-mail: kontakt@familierogsorg.dk
Hjemmeside: familierogsorg.dk

Årsskrift 2025
Redaktion: Birgitte Sofia Horsten, Christina Reimann
Lundberg, Ann-Sofie Thorius & Thea Hundborg Søjnæs.
Oplag: 500

Indhold

Vores historie	1
Vores indsats i 2025	3
Nu kan forældre med hjemmeboende børn få gratis, specialiseret terapi, hvis de mister deres partner	5
9,2 mio. kr. skal sikre hurtig, specialiseret hjælp til familier i sorg	7
Når sorgområdet bliver allemandseje, svigter vi dem, der rammes hårdest	9
Myter om sorg	11
Det kan have livslange konsekvenser, når børn og unge mister	17
Styrket fokus på fædre i sorg: Markant flere mænd søger hjælp efter at have mistet et barn	23
VENOtour: 10-års jubilæum og rekordhøj indsamling	27
Kunsten at turde være og ikke handle	30
Dansk Center for Familier & Sorg i tal	35
Arrangementer 2026	37
Craft-psykologi og de positive effekter for mennesker i sorg	39

Vores historie

- og udvikling i lovgivning på sorgområdet

1983 Organisationen

oprettes
som underforening til
Forældre & Fødsel,
startet af en mor, der
ikke fik tilstrækkelig
hjælp, da hun selv
mistede.

1992 Landsforeningen Spædbarnsdød

bliver en selvstændig
organisation, der hjælper
forældre og pårørende, der
mister et spædbarn.

Med tilbud om terapi &
netværkstilbud

2016 Automatisk henvisning

Landsforeningen Spædbarnsdød
indskrives i Retningslinjer for
Svangreomsorg – forældre får nu
automatisk tilbudt henvisning til
gratis sorgterapi inden for 48 timer.

2015 Lov om sorgorlov til mødre

sorgorlov på 14 uger
indføres ved dødfødsel
eller hvis barnet dør
inden 32. uge.

*Forælderrådgivningen
oprettes i Landsforeningen
Spædbarnsdød*

2019 Sorgorlov til partnere

sorgorlov til fædre,
medmødre og
adoptanter, træder i
kraft, og hermed får
de samme ret til
sorgorlov på 14 uger
som mødre.

2020 Forældre & Sorg

Landsforeningen Spædbarnsdød
skifter navn til *Forældre & Sorg*.
Dermed udvides forældregruppen,
så alle forældre, der mister et barn,
kan få hjælp. Uanset barnets alder.

2021 Udvidelse af sorgorlov

sorgorlov til alle forældre, der
mister et barn under 18 år,
træder i kraft. Sorgorloven
udvides samtidig til 26 uger.

2025 Partnere & Sorg

Partnere & Sorg oprettes. Nu kan
voksne med hjemmeboende børn,
der mister en partner, også gøre
brug af tilbuddet om specialiseret
sorgterapi.

2024 Dansk Center for Familier & Sorg

Forældre & Sorg skifter navn.
Med navneskiftet følger et
erklæret mål om at tydeliggøre,
at organisationen **altid** har
været der for hele familien.

2025 Sorgorloven udvides

Det vedtages, at
sorgorloven skal udvides
til at gælde voksne med
mindreårige børn, der
mister deres partner.

I Dansk Center for Familier & Sorg har vores formål været det samme siden 1983: Ingen familie skal stå alene i sorgen. Alligevel har meget ændret sig gennem årene, og vores tilbud og målgruppe har udviklet sig i takt med, at der er opstået en større forståelse og anerkendelse af, hvor livsomvæltende det er at miste sit barn eller sin partner.

Det har banet vejen for vigtige politiske skridt og milepæle i vores arbejde.

I 2025 har vi derfor også udvidet vores målgruppe til at omfatte voksne med hjemmeboende børn, der mister deres partner. Forskning viser nemlig, at det er denne gruppe, sammen med forældre, der mister et barn, som er i størst risiko for at udvikle komplicerede sorgreaktioner. I Dansk Center for Familier & Sorg sætter vi derfor ind med forebyggende hjælp, så snart sorgen rammer, så vi

undgår, at sorgen udvikler sig kompliceret og behandlingskrævende.

Af samme grund kan forældrene opstarte et specialiseret terapiforløb allerede inden for 48 timer, hvis de ønsker det, så de kan få den nødvendige hjælp til at få hele familien landet i deres nye hverdag.

Vores indsats i 2025

2.660

terapeutiske
samtaler i 2025

Vi når en stor del af forældrene –
tidligt

98%

blev tilbudt opstart
af terapeutisk forløb
inden for 48 timer

Tidlig støtte gør en forskel



Vi talte med
forældrene til

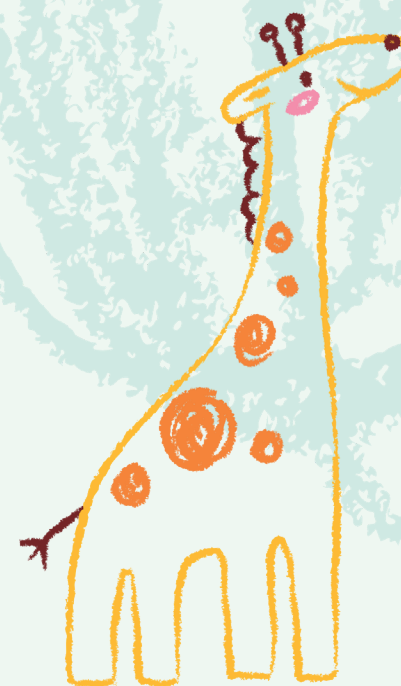
67%

af de børn og unge
under 18 år der døde

Familier vi hjalp i 2025

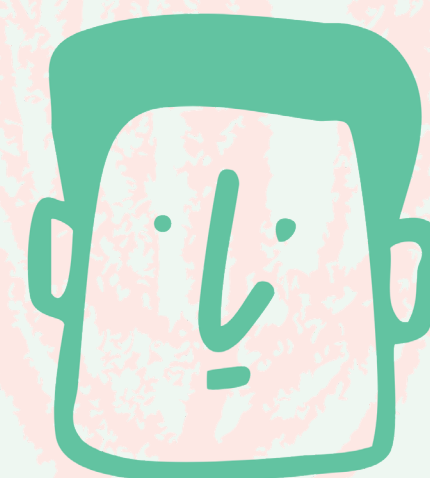
45%

af forældrene havde efterlevende
børn, og gjorde brug af vores
forælderrådgivning



36%

af vores terapeutiske
forløb var med fædre



Nu kan forældre med hjemmeboende børn få gratis, specialiseret terapi, hvis de mister deres partner

Partnere & Sorg

For første gang får forældre med hjemmeboende børn adgang til gratis og specialiseret sorgterapi inden for 48 timer, hvis de mister deres partner – uanset dødsårsag. Med lanceringen af Partnere & Sorg tilbyder Dansk Center for Familier & Sorg nu den samme strakshjælp, som i dag gives til forældre, der har mistet et barn.

Tilbuddet er opstartet med midler fra Sundhedsministeriet og har efterfølgende modtaget yderligere finansiering fra SSA-reserven.

Et nyt sikkerhedsnet for familier i sorg

Hvert år mister omkring 900 familier med børn under 18 år en forælder. Det svarer til 2-3 familier hver eneste dag. Dertil kommer de familier, som har ældre, hjemmeboende børn.

Mange forældre oplever, at sorgen fratager dem evnen til både at arbejde og være forælder i en kortere eller længere periode. Alligevel har der indtil nu ikke eksisteret et tilbud om specialiseret og forebyggende terapeutisk strakshjælp til disse familier.

"Da vi i efteråret 2024 meldte ud, at vi ville arbejde for at etablere Partnere & Sorg, så var det, fordi vi igen og igen hørte fra familierne, hvor stort behovet var, og hvor alene de oplevede at stå", fortæller direktør Birgitte Sofia Horsten.

"Familierne har brug for hjælp til at genvinde fodfæste i livet og til at genetablere den hverdag, de havde før tragedien. Derfor er det så vigtigt, at vi nu kan lancere et tilbud, der giver netop den støtte. Samtidig er det meget positivt, at midlerne til at etablere Partnere & Sorg kommer fra Sundhedsministeriet, for det viser, at man fra politisk side anerkender sorgens alvor og tager de sørgende seriøst."

Vi ved godt, hvem der rammes hårdest af sorg

Et omfattende dansk kohortestudie fra 2017 dokumenterer tydeligt, at de to grupper, der rammes absolut hårdest af sorg, er forældre, der mister et barn, og yngre voksne, der mister deres partner.

For yngre voksne, der mister en partner, er risikoen for alvorlige reaktioner som selvskade, kompliceret sorg og i værste fald selvmord markant forhøjet, medmindre de modtager forebyggende hjælp.

"Der bliver talt meget om sorg i disse år, men alt for lidt om hvordan vi sikrer de bedste tilbud til dem, der rammes hårdest. Med Partnere & Sorg gør vi noget ved det. For når vi kan forebygge, at sorg udvikler sig kompliceret, så skal vi også gøre det. Det handler både om medmenneskelighed og samfundsansvar," forklarer direktør Birgitte Sofia Horsten.

"De mennesker, der udvikler kompliceret sorg, skal naturligvis tilbydes behandling. Men når vi ved, at den rette, specialiserede hjælp kan forebygge, at sorgen udvikler sig kompliceret, så er det både menneskeligt og samfundsmæssigt nødvendigt, at den hjælp findes. Og at den

er gratis og tilgængelig med det samme. Som samfund skylder vi at handle, før sorgen bliver til sygdom. Ikke mindst den kommende sorgdiagnose taget i betragtning, hvor vi må forvente, at der ellers vil være en overrepræsentation af denne gruppe af sørgende i en i forvejen overbebyrdet psykiatri."

Et dødsfald rammer hele familien

Når yngre voksne mister deres partner, og der samtidig er børn i familien, så får tragedien en ekstra dimension. Det er vi nødt til at tage meget alvorligt, for ellers er det børnene, der i sidste ende betaler prisen.

En ny undersøgelse fra Rockwool Fonden (marts 2025) viser, at børn, der vokser op med alvorlige belastninger eller traumer som sygdom og dødsfald i familien, har et markant større forbrug af sundhedsydelser i voksenlivet. Samtidig er deres forbrug af sociale ydelser dobbelt til otte gange højere end hos personer, der er vokset op uden væsentlige belastninger.

"Undersøgelsen dokumenterer, at voldsomme oplevelser i børne- og ungdomslivet kan få store konsekvenser både for det enkelte menneske og for samfundet," uddyber direktør Birgitte Sofia Horsten. "Vi er nødt til at sikre den efterladte forælders forældrebevne, for det må ikke være sådan, at børn mister den ene forælder til døden og derefter også mister den anden til sorgen. Præcis derfor rummer Partnere & Sorg også et tilbud om rådgivning i, hvordan forældrene bedst kan støtte og være der for deres børn."

Et tilbud med dokumenteret effekt

Dansk Center for Familier & Sorg har mere end 15 års erfaring med at støtte familier ramt af dødsfald tilbage til en fungerende hverdag. Vores metode virker, fordi den hjælper forældrene med at normalisere dagligdagen, så de kan vende stabilt og trygt tilbage til både arbejds- og familieliv.

"Vi har altid haft fokus på hele familien, når den rammes af sorg. Med Partnere & Sorg udvider vi nu vores indsats, så den dækker de to grupper, der rammes allerhårdest, nemlig forældre, der mister et barn, og forældre, der mister en partner", siger direktør Birgitte Sofia Horsten og afslutter. "Det er helt afgørende, at vi som samfund forstår sorgens alvor. For uden rettidig hjælp kan konsekvenserne blive store for både forældrene, børnene, arbejdspladserne og for samfundet som helhed."

Om Partnere & Sorg

- Et gratis strakstilbud om specialiseret sorgterapi til voksne med hjemmeboende børn, der mister en partner.
- Terapeutiske samtaleforløb afholdes af specialiserede terapeuter og kan opstartes inden for 48 timer efter henvendelse.
- Uafhængigt af dødsårsag.
- Inkluderer forældrerådgivning med fokus på at bevare forælderevnen og skabe stabilitet for børnene.
- Støtten kan igangsættes, så snart dødsfaldet sker eller er nært forestående, og den hjælper forældrene til igen at kunne varetage både familie- og arbejdsliv.
- Finansieret af SSA-reserven og Sundhedsministeriet.

9,2 mio. kr. skal sikre hurtig, specialiseret hjælp til familier i sorg

Med de politiske forhandlinger om fordelingen af årets SSA-reserve blev det sikret, at gruppen af voksne med mindreårige børn, der mister deres partner, får adgang til terapeutisk strakshjælp via Partnere & Sorg frem til 2029.

Da Dansk Center for Familier & Sorg i efteråret 2025 lancerede Partnere & Sorg var det med midler fra Sundhedsministeriet. Efterfølgende har tilbuddet mødt stor politisk opbakning, og med både ret til sorgorlov og adgang til specialiseret sorgterapi, er gruppen nu sikret samme kvalificerede strakshjælp, som forældre, der mister et barn.

”Da sorgorloven til forældre, der mister en partner, blev vedtaget i oktober, var det en tydelig politisk anerkendelse af, hvor voldsomt det er, når familier med mindreårige børn oplever et dødsfald”, siger direktør Birgitte Sofia Horsten.

”Men selvom sorgorloven giver familierne et nødvendigt åndehul i den første tid, så har den ikke i sig selv en terapeutisk effekt. Mennesker i dyb krise bliver ikke automatisk i stand til at vende tilbage til deres arbejde af at være hjemme. De har brug for at der eksisterer et tilbud om professionel hjælp og støtte, så de kan lande i deres nye hverdag, og derfor er det afgørende, at sorgorloven følges op af et specialiseret, terapeutisk strakstilbud.

Det har politikerne bakket op om, og det vil virkelig gøre en helt grundlæggende og livsvigtig forskel for de ramte familier, at vores tilbud ’Partnere & Sorg’ fremadrettet modtager den nødvendige finansiering til at løfte opgaven.”

Den tidlige indsats kan ændre et helt sorgforløb

Hvert år mister omkring 900 familier med mindreårige børn en forælder. Alligevel har der ikke tidligere eksisteret et landsdækkende, specialiseret strakstilbud, som uafhængigt af dødsårsag hjalp familien fra dag ét.

”Når vi ved, at yngre voksne, der mister en partner, er i højrisiko for meget alvorlige sorgreaktioner, så forpligter det,” fortæller direktør Birgitte

Sofia Horsten. ”Jo tidligere vi sætter ind med støtte, desto bedre forebygger vi behandlingskrævende sorg. Alternativet er, at mange bliver en del af en allerede overbebyrdet psykiatri, at de mister tilknytningen til arbejdsmarkedet og at deres forælderevne bliver ramt i en tid, hvor børnene har allermest brug for stabilitet. Med bevilningen fra SSA-reserven kan vi nu helt konkret lukke et hul i velfærdsstatens sikkerhedsnet.”

Tidlig støtte til forældre giver livsvigtig tryghed for børn

I Dansk Center for Familier & Sorg hjælper vi familierne, så snart dødsfaldet sker, eller når det er nært forestående.

Den tidlige indsats er afgørende, fordi sorgen for mange forældre er så altoverskyggende, at den midlertidigt fratager dem evnen til at skabe struktur, nærvær og tryghed for de tilbageværende børn, som også selv er i dyb sorg.

”Når vi hjælper forældrene, så hjælper vi hele familien,” forklarer direktør Birgitte Sofia Horsten. ”Børn, der mister en forælder, oplever en enorm belastning. Hvis den tilbageværende forælder samtidig synker ned i en altomsluttende sorg, så bliver børnene dobbeltramt.”

Børn, der mister en forælder, har brug for, at den tilbageværende forælder kan rumme både deres sorg og sin egen. Derfor fejler vi, hvis vi udelukkende ser børn og voksne som isolerede enheder. Hvis ikke den voksne får hjælp, så kan det have katastrofale konsekvenser for hele familien.

”Det gavner ingen i familien, hvis vi placerer den tilbageværende forælder i rollen som pårørende til sine børn uden selv at få hjælp,” uddyber direktør Birgitte Sofia Horsten. ”Forælderen skal støttes til fortsat at være forælder. Det reducerer risikoen for, at børnene udvikler behandlingskrævende sorg, og det er helt centralt i en tid,

hvor mistrivsel blandt børn og unge vokser. Hvis ikke vi sikrer den tilbageværende forælder, risikerer både børn og voksne at blive en del af et system, der i forvejen er under pres.”

En organisation for de familier, der mister midt i livet

At voksne med mindreårige børn, der mister en partner, nu – ligesom forældre, der mister et barn – har adgang til både sorgorlov og gratis, specialiseret sorgterapi, er en vigtig samfundsmæssig

prioritering. Det vidner om en politisk forståelse for, at sorg ikke kun handler om pauser fra hverdagen, men at sorg også kræver tryghed, stabilitet og specialiseret hjælp, hvis familierne igen skal finde fodfæste i det liv, der for altid er forandret.

Med de to tilbud ’Forældre & Sorg’ og ’Partnere & Sorg’ er Dansk Center for Familier & Sorg nu den organisation, der favner de familier, der mister midt i livet, så snart tragedien sker.



Når sorgområdet bliver allemandseje, svigter vi dem, der rammes hårdest

– Af direktør Birgitte Sofia Horsten



Med den meget relevante udmelding om mulighed for sorgorlov til de voksne med hjemmeboende børn, der mister en partner, er det endnu engang aktuelt at sætte fokus på, at sorg ikke bare er sorg, og at det ikke er alle tilbud til sørgende, som er lige gode.

I Danmark er der en tendens til at tale om sorg som en naturlig følelse, der går over med tiden. En slags fællesmenneskelig tilstand, noget der gælder os alle, og som kan rummes i fællesskabets varme hænder. Men den fortælling er ikke bare forenklet. Den er også skadelig. For sorg er ikke bare sorg, og vi svigter dem, der rammes hårdest, når vi insisterer på, at alle dødsfald er ens. Og vi svigter dobbelt, når vi mener, at alle sørgende skal kunne rummes i samme tilbud, og hvis vi ikke anerkender, at godhjertede men ufaglige tilbud kan være decideret skadelige.

Yngre voksne, der mister en partner, er nu også sikret specialiseret hjælp

Når sorg for eksempel beskrives som bølger – der i forskellig styrke skyller ind på vores ben, mens vi står ved strandbredden – så er det en romantisering af virkeligheden, og vi overser fuldstændig dem, der bliver kastet direkte ud på åbent hav uden redningskrans. For sådan er sorgen for nogle. Den er rå og voldsom, og mange kæmper en daglig kamp for ikke at give slip og synke til bunds. Den sorg skal vi turde tale

om. Forskning viser tydeligt, at yngre voksne, der mister deres partner, rammes af en sorg, der er ekstrem alvorlig. De er i højrisiko for at udvikle selvskade, komplicerede sorgreaktioner og i værste fald miste livet til selvmord, hvis de ikke modtager specialiseret og forebyggende hjælp.

Derfor er det så vigtigt, at vi som samfund sikrer et specialiseret, terapeutisk strakstilbud til denne gruppe. Uden den svigter vi ikke bare de voksne, men vi svigter også de børn, som ofte er i familierne, og som vil opleve livslange konsekvenser af sorgens ødelæggende kraft. Det er en investering i familierne og i børnene, vi som samfund, skal prioritere.

Alvorlig sorg kræver mere end omsorg

Hvis vi som samfund virkelig mener, at vi vil tage livskriser alvorligt, så skal vi begynde med at tage sorgen alvorligt. Ikke i ord, men i handling. Når vi sikrer, at hjælpen hviler på forskning og faglighed, så hæver vi kvaliteten i sorgarbejdet. For sorg kræver mere end omsorg. Det kræver indsigt og respekt for faglighed. Fokus må altid være på at sikre, at mennesker i dyb sorg får hjælp på den mest kvalificerede måde, og derfor skal vi gøre op med synsninger og gode intentioner. Hvis vi vil sikre, at hjælpen faktisk virker, så skal vi turde stille krav til dem, der arbejder med sorg.

Vi skal turde skelne

Døden er en del af livet, og for mange er sorgen over at miste en elsket både smertelig og forventelig. Men der findes dødsfald, som ikke kan kategoriseres som overvejende sandsynlige: Forældre, der mister et barn, og yngre voksne, der mister deres partner. Her kan vi ikke tale om døden som et forventeligt og naturligt vilkår, og gør vi det, så både undervurderer og underkender vi den alvor, de sørgende står med. De rammes af en sorg, der river fundamentet væk under dem, og for mange bliver konsekvenserne livslange, hvis de ikke får kvalificeret og specialiseret støtte i tide.

Det handler ikke kun om psykisk trivsel, men om overlevelse. At kunne leve videre. At kunne gå på arbejde. Være forælder. Være menneske. Vi må ikke være blinde for, at nogle dødsfald er så voldsomme, at de kræver mere end forståelse. De kræver handling.

Det underbygges af forskning, som utvetydigt viser, at de er de to mest sårbare grupper overhovedet. Tæt ved seks gange så mange forældre, der mister et barn, vil udvikle kompliceret sorg, og yngre voksne, der mister en partner, er i højrisiko for at udvikle en lang række yderst alvorlige reaktioner som selvskade, kompliceret sorg og i værste fald selvmord, hvis de ikke modtager forebyggende hjælp.

Når vi ved det, så har vi også et ansvar. Vi må ikke vente, til sorgen bliver behandlingskrævende. Vi skal handle forebyggende. Det er ikke et spørgsmål om terapi for enhver pris, men om rettidig, specialiseret hjælp. For når sorgen bliver altoverskyggende, og livet mister retning, så er det ikke et individuelt problem. Det er et samfundsanliggende.

Vi har ikke råd til at lade være

Sorg koster. Menneskeligt og samfundsøkonomisk. Deloitte har beregnet, at mennesker i sorg udgør en samfundsudgift på 3,4 milliarder kroner om året i sorgrelateret fravær og nedsat arbejdsevne.

Det bør være nok til at få os til at se nøgternt på indsatsen: Vi skal turde skelne. En generel indsats for alle sørgende er ikke nok. At mene at alle sørgende skal sikres samme tilbud, vil være for-

kert, og de godhjertede men ufaglige tilbud, som popper op i landskabet, kan være decideret skadelige. Vi skal have målrettede, specialiserede og fagligt funderede tilbud til dem, der rammes hårdest. Tilbud, der bygger på forskning, viden og erfaring og ikke synsninger og holdninger.

Børnene betaler prisen

At hjælpe mennesker i sorg er ikke en udgift. Det er en investering i liv. I familier. I børn. For når en eller begge forældre rammes af dyb sorg, så rammer det også børnene.

Rockwool Fonden dokumenterede i 2025, at børn, der vokser op med alvorlige belastninger som dødsfald i familien, får et langt større forbrug af både sundheds- og sociale ydelser som voksne. Derfor er vi nødt til at sikre, at børn ikke oplever at familiens voksne går i opløsning på grund af sorg.

Vi skal gøre op med godhedsmagten

Vi taler meget om sorg i Danmark. Faktisk mere end nogensinde før. Men det, vi kalder åbenhed, er ikke det samme som ansvarlighed. Der er vokset et felt frem, hvor enhver med gode intentioner kan have en holdning og tilbyde hjælp uanset faglig baggrund. Konsekvensen er, at indsatsen udvandes, og det kan i værste fald forværre situationen for de sørgende.

Sorg er ikke et område for velvilje, generaliseringer ud fra enkeltpersoner eller store hjerter. Vi må gøre op med godhedsmagten, og forestillingen om at det vigtigste er at gøre noget. For sorg er ikke et hjertestop, hvor enhver handling er bedre end ingen. Det er et område, der kræver specialiseret viden og metode, og hvis vi ikke insisterer på det, så ender vi med at skade mere end vi hjælper. Det er ikke nok at gøre noget. Vi skal gøre det rigtige.

Myter om sorg

Der er kun én ting i livet, som vi kan vide med sikkerhed og det er, at vi alle skal dø – og det skal dem, vi elsker, også. På den måde er døden det eneste, vi som mennesker alle har tilfælles, og måske derfor er det et af de emner, som vi har fået bygget flest myter op omkring.

For hvordan skal vi håndtere døden og den sorg, som følger med at miste dem, som vi elsker allermost? Hvad skal vi sige eller ikke sige? Hvad skal vi gøre eller undlade at gøre? Kan vi som pårørende fjerne noget af den smerte, som sorgen er udtryk for, og kan vi komme til at sige noget, der gør det hele værre?

Der hersker rigtig mange forestillinger om, hvordan man er rigtig sørgende, og hvor længe det er rimeligt at være i sorg, og det kan have store konsekvenser for de sørgende og deres relation til deres nærmeste. For når sørgende opdager, at deres måde at sørge på ikke nødvendigvis matcher hverken deres egne eller omverdenens idéer om, hvordan mennesker bør håndtere dødsfald, så kan det i bedste fald føre til ærlige samtaler om, hvordan det egentlig er for dem at være i sorg, og i værste fald kan det føre til brudte relationer.

"I Dansk Center for Familier & Sorg hører vi fra mange forældre, at noget af det som bliver rigtig svært i sorgen, er, at de enten erfarer, at de ikke selv lever op til, hvordan de havde forestillet sig, det var at være i sorg, eller at deres pårørende eller fagpersoner, ofte i bedste mening, siger noget, der får dem til at føle sig forkerte i deres sorg, fordi de ikke opfører sig, som de pårørende forventer", fortæller direktør Birgitte Sofia Horsten. "Der er masser af holdninger til, hvordan man er en god forælder, og det bliver et særligt sensitivt emne, når det også handler om, hvordan man er en god forælder til et dødt barn. Forældrene står i forvejen et for de fleste ukendt og voldsomt sted i livet, og derfor kan det være meget hårdt at blive konfronteret med både egne og andres forestillinger om, hvad sorg er og hvordan sorg skal håndteres."

Det er på tide, at myterne bliver punkteret

Det er hårdt at være i dyb sorg, og det bliver ikke lettere, hvis sørgende samtidig har oplevelsen af, at de sørger forkert, eller at de skal forsvare eller forklare deres sorg overfor omverdenen. Det er ikke hjælpsomt at blive mødt af forkerte

opfattelser og normative forståelser – myter – om, hvad sorg er, og hvordan man agerer korrekt i sorgen. Tværtimod kan det være enormt sårbart, og derfor er det så utrolig vigtigt, at vi får punkteret myterne, så ingen føler sig forkerte.

Det er et ansvar, som i høj grad ligger hos de pårørende, kolleger og ikke mindst fagpersonerne omkring de sørgende, for de har ofte ikke selv det nødvendige overskud, som de ellers ville have haft.

I artiklen her kan du læse om nogle af de myter, som vi i Dansk Center for Familier & Sorg hører oftest. Det er både de mere generelle myter om, hvordan sorg og død bør håndteres, og hvordan man er en "rigtig" sørgende, og så er der nogle myter, der mere specifikt omhandler sorgen over at miste sit barn. Der er utvivlsomt mange flere myter derude, så det vil være umuligt at lave en fuldkommen liste. Er du selv i sorg, så kan det måske være rart for dig at få et mere nuanceret billede af, hvordan sorg kan komme til udtryk, og er du pårørende, så kan de oplyste myter hjælpe dig til at møde sørgende med et mere åbent blik for, hvordan deres sorg udfolder sig – også over tid.

Myte #1

Sorg og død er tabu.

Virkeligheden

Der er mange, som oplever, at det kan være svært at tale om sorg og døden, men det betyder ikke, at sorg og død er tabuiserede emner. Det betyder nærmere, at sorgen og døden kan gøre os ord- og magtesløse. At vi som mennesker kan føle os sat skakmat af sorgens og dødens enormitet.

Vi har aldrig talt mere om sorg og død i samfundet, end vi gør i dag. Der findes utallige podcasts og bøger om emnet, sorg er et tema på mange uddannelser og arbejdspladser, det tages op i både dokumentarer, film, tv-shows og i radioen, og så sent som i 2021 blev sorgorloven for forældre, der mister et barn, udvidet til at gælde flere og i længere tid.

Sorg er altså kommet på samfundets dagsorden. Den anerkendes, respekteres og tages alvorligt.

Betyder det så, at det er og skal være let for alle at tale om? Nej, naturligvis ikke. Sorgen over at miste et barn er voldsom og livsomvæltende. Det er den største sorg, og bare tanken kan ramme os alle som en knugende skræk. Derfor oplever mange forældre at føle sig isoleret, at venner og bekendte undgår dem og at ingen tør tale med dem.

Mange pårørende fortæller omvendt, hvordan de er bange for at sige noget forkert, eller noget der gør forældrene endnu mere kede af det. Og det er netop det, som bliver svært i mødet med et menneske i sorg. For når pårørende gerne vil sige noget, der kan støtte, lindre og gøre sorgen lidt lettere at bære, så bliver de ofte ordløse. For hvad er det helt rigtige at sige?

Men det betyder ikke, at død og sorg er omgærdet af tabu, berøringsangst eller skamfulde undertoner. Hverken i forhold til forældre, der har mistet et barn, eller generelt.

Det, at sorg og død er svært at tale om, er tværtimod et udtryk for, at vi som mennesker har stor respekt for sorgens alvor og dødens uigenkaldelighed. Derfor er det helt naturligt, at sorg og død hverken kan eller skal være "nemt" at tale om.

Det er godt, at vi tør tale om sorg, at vi både som sørgende og pårørende skaber rum til de samtaler, men det er ikke ensbetydende med, at det skal være let. Det er emnet alt for alvorligt til.

Myte #2

Du græder, når du er i sorg.

Virkeligheden

Sorg kan komme til udtryk på mange måder, og sorgens størrelse kan ikke måles i mængden af tårer.

Når der hersker en idé om, at mennesker udtrykker deres sorg med tårer, så afspejler det en forventning til, hvordan "rigtig" sorg ser ud. Men ikke alle i sorg græder, og blandt dem, der gør, er der nogle, som græder meget, og nogle som græder mindre. Ingen af delene er mere rigtig, men myten er med til at sørge for, at nogle kan føle skam over ikke at græde nok og dermed underforstået ikke sørge nok eller på den rigtige måde.

Virkeligheden er, at sorg kan komme til udtryk på mange måder, og det er aldrig mængden af tårer, som afspejler sorgens dybde.

Myte #3

Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere.

Virkeligheden

Ingen vokser eller bliver stærkere af at miste sit barn, men forældre må forholde sig til det nye livsvilkår, og mange oplever, at de er i verden på en anden måde, end før de mistede.

Myten er gammel og sejlvet, og den har de seneste år fået fornyet styrke i takt med, at teorier om "traumatic growth" har vundet frem. Men det er en illusion at tro, at noget så ufatteligt og meningsløst som at miste sit barn gør forældre stærkere, og vi kan ikke forvente, at mennesker i dyb krise vokser i og med den.

Hvad vi hører i Dansk Center for Familier & Sorg, er til gengæld, at mange forældre fortæller, at de insisterer på, at selvom det er fuldstændig meningsløst, så skal deres barns liv ikke være betydningsløst. De kan for eksempel opleve, at de bliver mere kompromisløse, og at de mærker deres livsværdier tydeligere. Nogle forsøger at leve et mere berigende liv, og derigennem sætte pris på det de har på en ny måde.

Myte #4

Du får det bedre, hvis du taler om din sorg.

Virkeligheden

Måske som et resultat af at sorg og død er blevet emner, der ofte tages op offentligheden (som også beskrevet i den første myte), så er der nærmest opstået enighed om, at alle skal tale om deres sorg, og at det er vejen til at lære at leve med den.

For rigtig mange er det meningsfuldt at tale om deres sorg, og dem der har lyst til det, vil formentlig få det bedre af at gøre det. Men det er vigtigt at huske på, at det er lige så rigtigt at have brug for ikke at tale om sorgen, kun at have lyst til at tale om den med ganske få personer eller kun at have behov for at tale om sorgen nogle gange.

Der findes mange forestillinger om, hvad der hjælper, når mennesker er i sorg, men mennesker er forskellige, og dermed findes der også forskellige måder at være i og med sin sorg. Derfor er det også en myte, at alle får det bedre af at tale om deres sorg.

Konsekvensen af denne myte er, at den er med til at gøre alle dem, som ikke ønsker at tale om deres sorg, forkerte, og måske endda også sætte nogle af dem som ikke ønsker at tale om deres sorg i en meget grænseoverskridende situation, hvor de føler sig forpligtet eller presset til at gøre, hvad der forventes af dem i stedet for at mærke efter og gøre det, som føles rigtigt for dem.

Det er vigtigt at huske på, at det kan være lige så meningsfuldt og forløsende at lave noget helt andet. Det kan være at gå en tur, skrive dagbog, lave noget praktisk som at slå græs, "bare" være sammen med andre eller noget helt femte. Det er også vigtigt at huske, at behovene kan ændre sig fra dag til dag og over tid.

Myte #5

Alle har godt af at gå i sorggruppe.

Virkeligheden

Det er individuelt, hvad mennesker i sorg har brug for, og sorggrupper er ikke et relevant tilbud for alle. For nogen kan det endda forværre

sorgen. Sorggrupper er blevet meget udbredte. For mange kan det virke beroligende at møde andre i sorg, og det at kunne genkende følelser, tanker og oplevelser kan være en stor støtte. Men det er ikke alle, der trives eller får det bedre i en sorggruppe.

For nogle kan det være svært at høre andres historier, nogle kan føle sig forkerte, hvis de ikke kan spejle sig i gruppedeltagernes tanker, følelser og håndteringsstrategier, nogle kan mærke skam over ikke at "føle det rigtige", og for nogle opleves samtaler i grupper utrygt. Ingen kan forudsige de gruppedynamikker, som opstår, og hvor nogle kan have stor gavn af at gå i en sorggruppe, så har andre gavn af andre tilbud.

Myte #6

Det er nemmere at miste et barn, man aldrig har mødt.

Virkeligheden

Sorg er sorg, og et barn er et barn – uanset barnets alder.

Når vi taler om at miste til døden, så kan vi ikke ignorere de sorghierarkier, der eksisterer. De fleste er enige om, at det at miste sit barn er den største sorg, men selv inden for den afgrænsning hersker der forestillinger om, at barnets alder også er med til at definere, hvilke forældre der har mest ret til at sørge.

Eksempelvis oplever mange forældre, der mister deres barn i graviditeten eller under fødslen, at blive mødt med forestillinger om, at sorgen er mindre, fordi de aldrig nåede at møde deres barn.

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi terapeutiske samtaler med forældrene til 70 % af de spædbørn, der dør årligt, og det er tydeligt både på efterspørgslen af vores terapeutiske samtaletilbud og på alvorsgraden af samtalerne indhold, at sorgen over at miste et ufødt eller helt nyfødt barn ikke er mindre, end hvis barnet var ældre.

Hvad vi bl.a. hører fra forældrene, er, at deres omgivelser kan have svært ved at forstå deres sorg, eller at pårørende netop forsøger at gradbøje den. De fortæller ofte, at de skal forklare og forsvare deres sorg. Af samme grund er kom-



mentarer som "I kan bare få et nyt barn" eller "Godt at I mistede så tidligt" ikke hjælpsomme. Et dødt barn kan ikke erstattes, og sorgen er ikke mindre, fordi der er tale om et spædbarn. Selvfølgelig, for et barn er et barn, og ingen børn er mindre værd end andre.

Myte #7

Forældre bliver mere kede af det, hvis de har minder stående fremme.

Virkeligheden

Det er ikke barnet, der har bragt forældrene sorg. Det er døden, og minder gør hverken sorgen større eller forældrene mere ked af det, end de allerede er.

I stedet kan det at have eksempelvis et billede stående fremme, et særligt sted at gå hen for at mindes, et smykke eller lignende for mange være en god måde at være med sin sorg og finde lindring. Det er en måde at opretholde de følelsesmæssige bånd til barnet, og det står ikke i vejen for at håndtere sorgen. Tværtimod.

Myte #8

Nogle dyrker deres sorg.

Virkeligheden

Mange bliver mødt med ord om, at de dyrker deres sorg, eksempelvis hvis forældre taler om deres barn, har minder på mobilen eller billeder

stående fremme i hjemmet, besøger kirkegården ofte el.lign.

For nogle betyder denne myte også, at de bliver mødt med en forståelse fra omverdenen om, at hvis de fortsat tænker meget på den, som de har mistet, eller fortsat udviser stor sorg efter en given tidshorisont, så er det fordi, de ikke ønsker at få det bedre. Men sorgen er livslang, og det er forskelligt fra person til person, hvor længe der går, før de får integreret sorgen i deres hverdag på en måde, hvor det ikke forhindrer dem i at være glade ved livet igen.

"Jeg har endnu ikke mødt et menneske, der dyrker sin sorg. Tværtimod. Alle forsøger at komme videre fra de mest sorte og svære dage, men alle agerer forskelligt, og har forskellige måder at være i sorgen på. Derfor er det også helt naturligt, at forældre fortsat har deres barn med sig i livet, og det er ikke det samme som at dyrke sorgen. Både forskning og erfaring på området viser, at minder og ritualer kan give sørgende glæde, trøst og støtte", forklarer direktør Birgitte Sofia Horsten.

Myte #9

Når mennesker griner eller hygger sig, så er de ikke længere i sorg.

Virkeligheden

Livet kan heldigvis godt byde på gode øjeblikke, og sorgen er ikke forsvundet eller blevet mindre,

hvis sørgende hygger sig for en stund. Som med alle andre følelser kan sorg og glæde godt sam-eksistere.

Selv i den dybeste sorg kan der være øjeblikke med grin og hygge. Heldigvis. Mennesker kan godt glæde sig over ting i livet, samtidig med at de sørger over at have mistet, og det er godt!

At smile eller grine betyder ikke, at sorgen er væk. Det betyder, at vi som mennesker kan rumme både sorg og glæde samtidig. Det betyder også, at sorgen nogle gange kan træde i baggrunden for en stund, og det er med til at give sørgende en pause i sorgen. Det er en pause, som er vigtig at kunne tage, for det er hårdt at være i sorg.

Myte #10

Det er kun dem, som selv har oplevet at miste et barn, der kan være en støtte i sorgen.

Virkeligheden

Du behøver ikke selv have mistet et barn for at kunne være der for en forælder i sorg. Det er dit nærvær, der er vigtigt.

Det kan være svært at vide, hvad man som pårørende skal sige og gøre, når man møder en forælder i sorg, og måske derfor tror nogle, at de ikke kan være en støtte, fordi de ikke selv har prøvet at miste et barn. Men pårørende behøver ikke at have oplevet præcis samme sorg for at kunne være en støtte, for døden er ikke et problem, som de skal "fikse" for forældrene.

I stedet er døden et vilkår, og derfor har forældrene brug for, at deres sorg bliver anerkendt. At deres pårørende tør træde ind i "deres rum" og bare være – uden en bestemt dagsorden om at skulle "fikse" noget. Det kan både være ved at turde spørge og lytte, så forældrene ikke føler sig så ensomme i sorgen, og det kan være ved at

tilbyde "bare" at være sammen med forældrene, hvis de ikke har lyst til at tale. På den måde kan pårørende gøre en kæmpe og vigtig forskel både i den allersværeste tid og i årene, der følger. Er du pårørende, så kan du med fordel læse vores pjece 'Vis, at du ved det – når du kender en, der har mistet', som indeholder gode råd til, hvordan du bedst hjælper og støtter et menneske i sorg.

Myte #11

Sorg går over

Virkeligheden

Sorg er kærlighed og kærligheden forsvinder aldrig.

At sorgen går over, er en af de mest sejlivede myter og misforståelser om sorg. Virkeligheden er, at sorgen ændrer sig over tid, og de fleste lærer at leve med den i takt med at de mange svære følelser, som kan være forbundet med sorgen, mindskes eller helt forsvinder.

Sorg er først og fremmest en spejling af den kærlighed, som den sørgende har oplevet med og til afdøde. Forældres kærlighed til deres børn forsvinder ikke, men over tid vil sorgen blive en mere integreret del af deres liv. For nogle sker det naturligt, og for andre er det en proces, der kræver støtte i form af eksempelvis terapeutiske samtaler med fagpersoner, der er specialiserede i sorg.

Ingen må føle sig forkerte i sorgen

Sorgen over at miste til døden kan være voldsom, og for forældre er det at miste et barn livsomvæltende. For de fleste er verden, som de kender den, forandret for altid, og de er kastet ud på usikker grund. Derfor er det så vigtigt, at vi får punkteret de myter, som gør det endnu sværere at være i sorg.

Alle håndterer deres sorg forskelligt, og ingen får det bedre af at blive gjort forkerte i forhold til deres tanker eller handlinger. Derfor bør vi møde sørgende med åbenhed og nysgerrighed, og prøve at forstå hvordan det er at være dem med det livsvilkår, som sorgen er.

Det er så vigtigt, at de sørgende finder en måde at leve med sorgen over tid, og det er lettere for dem at finde deres vej i det forandrede liv, hvis de ikke bliver gjort forkerte i de skridt, de tager hen mod at finde tilbage til hverdagen.



Det kan have livslange konsekvenser, når børn og unge mister



Når der sker et dødsfald, så påvirker det hele familien, og for de børn, der måtte opleve at miste en forælder eller en søskende, kan det have store og formative konsekvenser både i den umiddelbare hverdag og op igennem livet, hvis deres sorg ikke tages alvorligt.

Alle mennesker har brug for at mærke omsorg, når de står midt i en livskrise. Det gælder også børn og unge. Hvordan de bedst bliver mødt i deres følelser og sorg, afhænger af deres alder og udvikling, men fælles for dem alle er, at de har brug for støtte fra deres nærmeste omsorgspersoner og de øvrige mennesker, der udgør deres dagligdag.

”Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at forældrene eller andre nære omsorgspersoner formår at støtte de tilbageværende børn. Derfor er det helt essentielt, at der eksisterer et lettilgængeligt tilbud om forælderrådgivning”, understreger direktør Birgitte Sofia Horsten.

”Vores forælderrådgivning har været en del af vores tilbudspakke i mere end 10 år og med god grund. For det er helt naturligt, at forældrene er bekymrede for de tilbageværende børn, og mange er også famlende omkring, hvordan de bedst støtter dem, mens de samtidig skal håndtere deres egen sorg i en periode med manglende overskud.” En af de personer, der har oplevet at miste, er Grethe. Da hun var 9 år, døde

hendes søster, Linda, af kræft. Linda blev 15 år, og Grethe oplevede, at hendes familie gik i stykker den dag. Samtidig blev det begyndelsen på nogle ekstremt hårde år, der – trods de voksnes velmenende ord og handlinger – efterlod Grethe meget ensom med sin sorg.

Dødens abstrakthed

Børns oplevelse af verden er ofte mere intens end voksnes. Børn har ikke samme forståelsesramme som voksne, og de bruger derfor meget tid og energi på at tolke og forstå deres virkelighed. Hvis børn ikke får forklaringer, så laver de deres egen forståelse af virkeligheden.

Døden er et abstrakt fænomen for både voksne og børn, og det er derfor naturligt, at det kan skabe en masse spørgsmål, forvirring og frygt hos børn, hvis de ikke bliver mødt tilstrækkeligt og alderssvarende af de voksne omkring dem. Samtidig fornemmer børn også, at de voksne selv er i vildrede, ulykkelige eller bare anderledes, end de plejer at være.

”Jeg kan huske, at jeg følte mig meget alene. Og meget inde lukket”, fortæller Grethe. ”For at kunne være i det, har jeg været nødt til at lukke ned for en masse følelser i mig. Jeg fik ikke hjælp til at håndtere dem. Jeg kunne se, mærke og sanse alvorligheden, og jeg vidste, at min søsters sygdom kunne betyde, at hun ville dø. Men jeg vidste ikke, hvad det betød. Hvad er døden? Hvad er meningen med at være i live? Hvorfor skal vi herfra? Jeg skulle forholde mig meget eksistentielt til mit liv, selvom jeg kun var 9 år gammel. Skal jeg dø? Hvornår skal jeg dø?”

Omsorgspersoner er nøglepersoner

Mange, der som barn har mistet en søskende, fortæller, at de dengang samtidig oplevede at miste deres forældre i en periode. Sorgen over at miste eller skulle miste et barn er så voldsom, at forældrene kan have svært ved at finde overskud til at være der for andre og ofte også de tilbageværende søskende.

Det samme gælder for de børn, der mister en forælder. Her oplever mange, at de først mister en forælder til døden og derefter den tilbageværende forælder til sorgen i en kortere eller længere periode.

Det kan have store konsekvenser både i tiden omkring dødsfaldet men også i mange år efter, for børn har brug for en tryk kontakt til voksne. Ikke mindst i kriseperioder og det er helt afgørende for, at børn kan tale frit om deres tanker og følelser.

Grethe beskriver selv, hvordan hendes søster Lindas død og hendes omgivelseres reaktioner har sat et stort aftryk på hendes liv.

”Det kunne have været på en anden måde, hvis nogle af de behov og længsler, jeg har haft, var blevet mødt dengang. Så havde begivenheden måske ikke været så voldsom for mig. Så var det måske ikke blevet den store del af min kerne og min måde at være i verden på, som det er.”

Den vigtige kommunikation

Det skaber tryghed for børn, hvis voksne er tydelige og ærlige i deres kommunikation, og samtidig er det vigtigt, at de voksne tør tage lederskab i samtalen.

Børn har ofte langt færre ord i svære samtaler end voksne, og de laver hurtigt forestillinger om det usagte. Hvis voksne ikke er ærlige om, hvad formålet med samtalen er, så kan det skabe blokeringer hos børn, og kontakten bliver sværere at opnå, fordi børnene i stedet bliver optaget af usikkerheden.

De voksne, som udgør børns dagligdag, spiller en betydelig rolle for, hvordan børn klarer sig i sorgen. Det gælder naturligvis de helt nære relationer – ofte forældrene – men også f.eks. lærere på skolen.

”Dengang var der ikke ret mange, som vidste, hvordan de skulle forholde sig til tab og sorg. Det blev jeg mødt af, og det betød, at jeg ikke følte mig mødt”, forklarer Grethe om tiden efter Lindas død.

En dominerende ensomhed

I skolen oplevede Grethe også, at der ikke var ret mange, der havde blik for, hvor dårligt hun egentlig havde det. Hun havde en følelse af, at folk trak sig, og at der blev talt om hende og peget fingre fra de andre børn i skolegården. Det manglende fokus på hendes trivsel blev tydelig for Grethe

under en morgensang, hvor hun tænkte Linda, og derfor begyndte at græde. Grethe beskriver den ansattes reaktion således:

”Så kiggede han på mig og sagde: ”Du kan godt stoppe med at græde, det er jo ovre.””

Grethes beskrivelse af ensomheden er ikke enkeltstående. Mange børn oplever netop stor ensomhed i forbindelse med død og sorg i deres familie. De bliver tidligt i deres liv konfronteret med det livsvilkår, som ensomheden er, og den får derfor ofte en stor og definerende betydning.

Af samme grund kan den have en tæt forbindelse til følelsen af svigt og manglende kontakt, hvis barnet ikke oplever at have voksne omkring sig, der kan hjælpe med at sætte ord på ensomhedsfølelsen.

”Det, at kunne få lov til at være rigtig ked af det. Fordi det var jeg. Også at være vred. At kunne være vred over, hvor uretfærdigt det var, at det lige præcis var min søster, der skulle dø. Og splitte min familie ad som det føles inde i mig. Det manglede jeg.”

Mange af de forældre, som vi taler med, oplever selv, at de er gode til at spørge børnene ind til, hvordan de har det. Men taler vi med de unge selv, så oplever de, at de kun spørges få gange og oftest kun i forbindelse med dødsfaldet eller sygdomsperioden. De fortæller – ligesom Grethe – om, hvordan de i årene efter husker ensomhedsfølelsen og forkerthedsfølelsen, og at deres sorg gjorde andre ubehageligt til mode.

Den afgørende, følelsesmæssige kontakt

Hvor nogle børn vil reagere ved at trække sig ind i sig selv, så reagerede Grethe med voldsom gråd om aftenen og natten, og selvom det formentlig har været meget hårdt og frustrerende for Grethes forældre, så betød det, at hun fik nogle af sine behov for nærhed og omsorg dækket.

”Efter begravelsen og da der kommer ro på, så manglede der en person ved spisebordet. Lindas værelse stod tomt. Og jeg kunne ikke sove. Jeg skreg hver evig eneste nat, og lå ved siden af min mor og far. Jeg kunne ikke være i mig selv.”

Børn regulerer sig gennem kontakt, og når forældre står midt i den mest intense sorg, så er de oftest ikke i stand til at være i kontakt med deres omgivelser på samme måde, som de har været tidligere. Det kan børn mærke, og det er naturligt, at det får børn til at reagere.

Retvendte og spejlvendte reaktioner

Man kan tale om at børn enten reagerer retvendt eller spejlvendt.

Børn, der reagerer spejlvendt, er dem, som vi ofte kalder de tydelige børn, fordi vi ser deres reaktioner og eventuelle mistrivsel. Det er dem, der kalder på kontakt ved at græde meget, ved at være fysisk eller verbalt voldsomme, eller ved at komme med markante verbale ytringer som f.eks. ”det ville være bedre, hvis det var mig, der var død”.

Børn, der reagerer retvendt, er de børn, som vi ikke helt lægger mærke til. Det er dem, der har tendens til at trække sig ind i sig selv eller blive stille, virke glade og svare ”det går fint”, når man taler med dem. De har tendens til at oversamarbejde, og den ubevidste logik i dem siger, at ”hvis jeg gør mig og mine behov mindre, så får mine forældre/andre det bedre”.

Det er lettere for de voksne omkring et barn at spotte det spejlvendte barns mistrivsel frem for det retvendte, men begge typer børn har behov for følelsesmæssig kontakt fra sine omsorgspersoner – eller andre trykthedspersoner, hvis det første ikke er muligt. Følelsesmæssig kontakt er afgørende for børn, fordi det er derigennem, de regulerer sig selv.

Livets uforudsigelighed

Børn, der har oplevet at miste en søskende eller forælder, kan blive meget optaget af, om der er andre dårlige nyheder på vej. Om der er andre, som er syge eller skal dø. Børn er vant til, at de ikke er lige så velinformerede som de voksne, og derfor kan de blive optaget af at forberede sig selv ”på det værste” for at passe på sig selv.

For Grethe fik sorgen over tid en fysisk form, for omkring 13-14-årsalderen begyndte Grethe at få nogle anfald, hvor hun faldt om, besvimed og hendes krop gik i krampe. Hun blev hentet af

ambulance flere gange, og hun var under udredning gennem flere år, fordi ingen undersøgelser viste, at der var noget fysiologisk galt. I den periode opstod der også bekymring for, om Grethe skulle være dødeligt syg, ligesom hendes søster havde været.

I dag forklarer Grethe, at hun både havde tanker om, at hun skulle dø, og samtidig også havde en følelse af, at hun egentlig ikke fejlede noget, men at det var noget, som hendes krop gjorde, når det hele blev for meget.

”Jeg har helt klart haft en fornemmelse af, at mit system og min krop har været overloaded. At der var noget, den skulle have en pause fra. Så selvom jeg var bange for at dø, og jeg var bange for at blive syg, så havde jeg hele tiden en fornemmelse af, at det her bare var noget, min krop gjorde. Jeg tror, at det er al den sorg inde i mig, som aldrig blev mødt. At den på en eller anden måde forløste sig eller skabt plads for sig selv. Ligesom en hovedafbryder.

Da jeg var indlagt allersidste gang, kom der en SOSU-assistent ind, som jeg ikke havde set før, og sagde ”Grethe, har du overvejet om det, du fejler, ikke er noget med din krop, men at det er noget inde i dig?” Og så gik han igen. Der lå jeg, sådan 15-16 år gammel, og tænkte ”hvor vover du”, og så lå jeg og summede lidt over det. Jeg havde elektroder og så videre på hovedet, og

efter en lille times tid kunne jeg bare mærke, at det var rigtigt. wHan havde bekræftet lige præcis min egen fornemmelse af, det her handlede ikke om min krop. Det handlede om, hvordan jeg havde det inde i mig. Og så stoppede anfaldene.”

Sorgens livslange aftryk

Grethes historie er én ud af de mange historier, som vi hører hos Dansk Center for Familier & Sorg, og den er et klart eksempel på, hvorfor det er så vigtigt, at børn og unge (ligesom voksne) ikke lades alene i deres sorg. Hvis ikke vi drager omsorg, er nærværende, og tager kontakt til børnene og taler med dem om, hvad der er sket, hvordan de har det og hvad de tænker, så lader vi dem alene med deres sorg og tanker.

Børn har brug for voksne omsorgspersoner helt tæt på, der tager sig tid til at være med dem i sorgen. Ikke kun i dagene omkring eller op til dødsfaldet men i måneder og år efter. De har brug for voksne, der rækker ud, inkluderer, er til stede og er nærværende. For sorgen og oplevelserne følger med gennem livet, og i takt med at børn som individer udvikler sig, begriber mere og skal finde deres plads i livet, kan sorgen og oplevelserne komme til udtryk på mange og nye måder.





Bliv en del af vores fællesskab

Dansk Center for Familier & Sorg er en medlemsorganisation, og vi er afhængige af medlemskaber for at opretholde vores indsamlingsgodkendelse - og det er vigtigt, for den er med til at sikre, at vi fortsat kan tilbyde den specialiserede og professionelle terapi, som er central for, at familier i sorg kan finde fodfæste i hverdagen efter tragedien.

Vi tilbyder to former for medlemskab:

- Et medlemskab for dig, der har mistet og som ønsker at blive del af et fællesskab, og gerne vil benytte vores tilbud om sorggrupper og netværk
- Et medlemskab for dig, som ønsker at støtte vores arbejde for familier ramt af den største sorg.

Uanset hvilket medlemskab du tegner, får du 20% rabat i webshoppen, mulighed for at deltage ved årsmøder og stemmeret til vores årlige generalforsamling jf. vedtægterne. Du kan læse mere om at blive medlem på vores [hjemmeside](#).

Hvis du allerede er medlem af Dansk Center for Familier & Sorg, vil vi gerne sige dig et stort tak for at være en del af vores organisation.



Styrket fokus på fædre i sorg: Markant flere mænd søger hjælp efter at have mistet et barn



Når flere fædre rækker ud efter hjælp, så forandrer det både familiernes måde at leve med sorgen på og vores fælles forståelse af forældreskabet.

I Dansk Center for Familier & Sorg arbejder vi for, at sorgen mødes som et fælles livsvilkår, hvor hver forælder får den nødvendige individuelle støtte til, at familien sammen kan finde fodfæste igen.

I Dansk Center for Familier & Sorg arbejder vi målrettet for at skabe tilbud, hvor fædre oplever sig anerkendte i deres sorg. Derfor har vi de seneste år haft et øget fokus på at synliggøre, at vores tilbud netop er for hele familien.

Det øgede fokus på fædre har resulteret i en meget positiv udvikling i antallet af mænd, som gør brug af vores terapeutiske tilbud. I 2024 var hele 34 % af vores terapeutiske samtaleforløb med fædre, og dermed overstiger vi nu landsgennemsnittet, hvor mænd udgør 26 % af alle, der henvises til terapi.

Dertil kommer, at vi i vores tilbud om sorggrupper og sorgseminarer ser, at andelen af mænd er helt oppe på 40 %, hvilket er en yderligere positiv tendens.

"Vi har de seneste år set, at flere fædre rækker ud efter hjælp", fortæller direktør Birgitte Sofia Horsten. "Vi kan se at hele 36% af vores samtaleforløb her i 2025 var med fædre. Det er en eksplosiv stigning sammenlignet med 2012, hvor fædre kun udgjorde 5 % af vores samtaleforløb. Det fortæller os ikke bare, at flere mænd rækker ud efter hjælp, men også at der er kommet en større forståelse for, at fædre rammes lige så dybt og alvorligt, når de mister et barn."

Når fædre rækker ud og opsøger hjælp, så har det en positiv effekt for hele familien. Gennem de terapeutiske samtaleforløb får de mulighed for at tale som sorgen, og det der er svært, så de kan genetablere hverdagen og opretholde deres arbejdsevne.

Det hjælper både fædrene selv men i lige så høj

grad familierne som helhed, fordi forældreparret dermed også kan blive en støtte for hinanden. Vigtigheden heraf bliver kun større, hvis der er tilbageværende søskende, for her er det helt essentielt at forælderevnen bevares.

Den vigtige anerkendelse af faderskabet i forældreskabet

Når et barn dør, så rammer sorgen hele familien, men den opleves og udtrykkes forskelligt fra person til person. Sorgen er en dybt individuel proces, og der findes ikke én rigtig måde at håndtere den på.

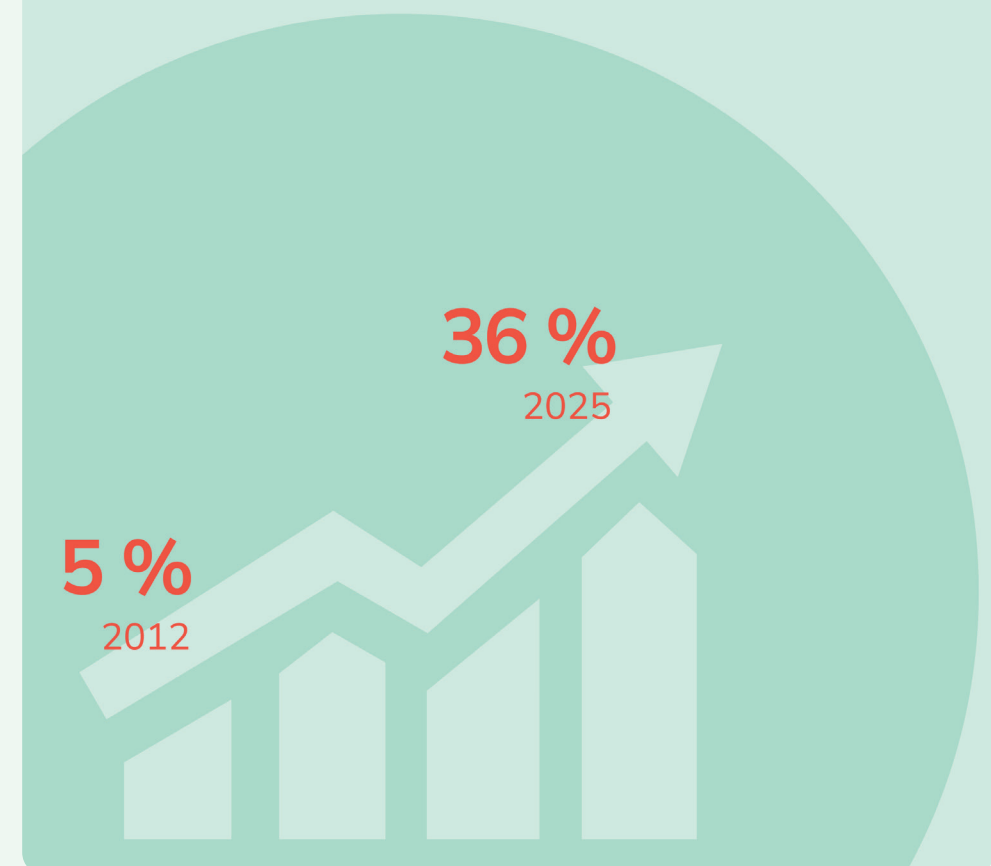
Derfor får de terapeutiske samtaleforløb en

afgørende betydning: De giver den enkelte forælder et rum, der er helt deres eget. Et rum, der giver plads til, at hver forælder kan finde sit eget sprog for sorgen og blive mødt i det, der fylder. Uden at forælderen skal tage højde for sin partners behov.

"Det, vi ofte hører fra fædrene, er, at omgangskredsen sjældent eller aldrig spørger ind til, hvordan de har det. I stedet bliver de spurgt ind til deres partner, og hvordan hun har det og håndterer situationen", forklarer direktør Birgitte Sofia Horsten, og fortsætter

"Det efterlader mange fædre med en følelse af,

Fædre gør brug af vores tilbud



at de står alene med deres sorg, og samtidig oplever de, at deres sorg ikke anerkendes som lige så stor som deres partners. Der er selvfølgelig en helt fejlagtig antagelse. Vi ved, at fædre oplever en lige så stor sorg. Både over det barn som de har mistet, og over den fremtid de ikke får.”

At støtte fædre i sorgen er ikke kun et spørgsmål om at tilbyde terapi. Det handler i høj grad også om at anerkende deres forældreskab som ligeværdigt. Når fædres sorg får plads, så styrkes hele familien, og det giver bedre betingelser for, at familien som helhed kan finde håb og sammenhæng i en hverdag, der er blevet forandret for altid.

Anerkendelsen af fædres sorg, og ændringer i måden vi taler om den på, sker ikke af sig selv. For at skabe reelle forandringer kræver det, at vi både ser fædre som ligeværdige forældre – også i sorgen – og samtidig, at vi skaber strukturelle ændringer.

Et konkret eksempel er udvidelsen af retten til sorgorlov, der fra 2019 betød, at fædre og medmødre, der mistede et spædbarn, blev ligestillet med biologiske mødre. En ret, der siden 2021 også har omfattet forældre, der mister børn under 18 år.

Når lovgivningen ændres, så medvirker det til at ændre synet på, hvordan vi individuelt og kollektivt forstår og møder mennesker i sorg.

Når vi hjælper begge forældre, hjælper vi også børnene

Når vi griber forældrene, så styrker vi hele familiens mulighed for at finde fodfæste i den nye hverdag. Igennem terapeutiske samtaleforløb får forældrene ikke kun hjælp til at håndtere deres egne følelser, men også til at bevare og genfinde deres forældreevne midt i det der gør allermest ondt.

Det betyder, at de bedre kan støtte tilbageværende søskende i deres sorg og give plads til deres reaktioner, hjælpe dem til at sætte ord på det svære og give dem tryghed i hverdagen.

”Når forældrene får hjælp til at forstå og håndtere deres egen sorg, giver det børnene en mere stabil base i en tid, hvor alt er forandret og hvor verden kan føles enormt farlig. Det giver børnene tryghed i, at familien ikke er gået i opløsning.” udtaler direktør Birgitte Sofia Horsten.

”Hvis vi skal gribe hele familien, så handler det ikke kun om at tilbyde hjælp i nuet men om at skabe forebyggende rammer, hvor sorg kan rummes, deles og forstås som en del af livet.”

En helhedsorienteret tilgang, der griber hele familien

I Dansk Center for Familier & Sorg arbejder vi med en helhedsorienteret og tværsektoriel indsats, der favner både den individuelle og den fælles dimension af sorg.

Vores tilbud rummer blandt andet terapeutiske samtaleforløb, mulighed for deltagelse i sorggruppe, sorgseminar og andre fællesskaber, hvor familier kan spejle sig i hinanden og finde håb midt i det svære. Samtidig bygger vores tilgang på en grundlæggende anskuelse af sorg som et livsvilkår, der kræver støtte og fællesskab – og her er anerkendelsen af fædres sorg afgørende for anerkendelsen af familien som helhed.

Alle familier skal tilbydes den støtte, der gør det muligt at finde håb, sammenhæng og mening midt i det, der er allermest ubegribeligt. Her går den helhedsorienterede, professionelle og forebyggende terapeutiske indsats hånd i hånd med den samfundsmæssige anerkendelse, vi heldigvis ser vokse frem.

Giv en gave, der gør en forskel

Når du handler i vores webshop, køber du ikke bare et produkt. Hver gang du shopper hos Dansk Center for Familier & Sorg, er du med til at støtte vores arbejde, og det gør en vigtig forskel.



Termokrus



Plakat



Termoflaske



Mulepose

VENOtour: 10-års jubilæum og rekordhøj indsamling

10-års jubilæet blev markeret med fællesskab, nærvær og minder – og den største indsamling i turens historie.

I 2025 markerede VENOtour et helt særligt år. For tiende gang begav rytterne sig afsted, og samtidig blev der indsamlet et rekordhøjt beløb på mere end 200.000 kr. til støtte for forældre, der mister et barn.

En tur med stor betydning

Den årlige cykeltur, hvor forældre og familier, der har mistet et barn, samles om et fælles formål, gik igen i år fra Blåvandshuk til Det Grå Fyr i Skagen. En 440 km lang rute gennem klitlandskaber, små byer og lange strækninger, hvor der over tre dage både blev grædt, grint og heppet. Her mærkede rytterne Danmark under hjulene og hinanden ved siden af. Og så – helt deroppe, hvor landet til sidst slipper, og to have mødes – stod Det Grå Fyr som det naturlige endepunkt for VENOtour.

Et pejlemærke for de forældre og familier, der hvert år cykler for at skabe synlighed omkring sorgen over at miste et barn. Her blev rytterne mødt af klapsalver, kram og den særlige varme, der opstår, når en fælles indsats kulminerer.

For de familier, der deltager, er VENOtour mere end bare en cykeltur. Det er et frivilligt støtteprojekt, hvor forældre, søskende, bedsteforældre og venner cykler sammen for at skabe synlighed omkring sorgen over at miste et barn, og for at være en del af et stærkt og betydningsfuldt fællesskab, som de kan læne sig ind i.

"Det, der gjorde størst indtryk, var øjeblikket på stranden mellem Løkken og Blokhus, hvor ryt-

terne cykler op og ser deres barns navn i sandet. Vi stopper alle sammen op, rytterne stiger af cyklerne og vi mindes vores børn. For det er dem, som gør, at vi hver især står der på stranden og samler ind til forældre, der i fremtiden får brug for hjælp. Vi krammer, græder, mærker sorgen, savnet, kærligheden og stoltheden over at vores børn kan være med til at gøre en forskel for andre og fortsat er en del af verden, selv om de ikke er her fysisk længere," fortæller Camilla Sigtenborg, der for andet år i træk var medarrangør af VENOtour.

Rekordindsamling til fordel for forældre, der har mistet et barn

At VENOtour nu er blevet kørt i 10 år, markerer en vigtig milepæl. Ikke kun for turen, men for den betydning støtteprojektet har haft, og fortsat har, for både de familier, der deltager, og de familier, der får gavn af de indsamlede midler.

Den rekordhøje indsamling i 2025 på hele 230.335 kr. er med til at sikre, at forældre, der mister et barn, fortsat kan få gratis, specialiseret hjælp og støtte.

Engagementet og opbakningen gør en konkret forskel, og bærer VENOtour videre ind i de næste mange år.

Fra Dansk Center for Familier & Sorg lyder der en stor tak til alle, der deltog, og til de familiemedlemmer og venner, der i alt slags vejr heppede og støttede op omkring de ryttere, der i løbet af pinsen trådte i hjulene for de børn, der ikke læn-

gere er her. Vi vil også gerne takke alle dem, der i årenes løb har bakket om projektet, enten ved at cykle eller gennem donationer.

Vi takker alle bidragsydere for jeres engagement og støtte, og ser frem mod en lige så vellykket tur i 2026.

VENOtour 2026

Holdet til VENOtour 2026 er samlet, og kører i pinsen. Projektet, der er vokset år for år, er både en smuk og meningsfuld oplevelse at deltage i.

Et dødsfald rammer hele familien, og ingen skal stå alene i sorgen. Netop derfor er VENOtour et betydningsfuldt støtteprojekt, fordi der hvert år opstår et fællesskab og nærvær, omkring den erfaring det er at have mistet et barn. Samtidig skaber turen en ramme, hvor de børn, der ikke længere er her, får særlig plads til at fylde og mærkes lidt tydeligere end de måske gør i en ellers travl hverdag.



"Vi krammer, græder, mærker sorgen, savnet, kærligheden og stoltheden over at vores børn kan være med til at gøre en forskel for andre og fortsat er en del af verden, selvom de ikke er her fysisk længere." Camilla Sigtenborg, medarrangør af VENOtour.

Send rytterne afsted med medvind i 2026

Donationer der motiverer og støtter

VENOtour er et frivilligt organiseret støtteprojekt, som afvikles igen i pinsen 2026 fra d. 22. til 24. maj. Turen drives af engagement, fællesskab og viljen til at skabe synlighed og støtte omkring sorgen over at miste et barn.

Uden donationer kunne VENOtour ikke gennemføres

Når du støtter VENOtour, er du med til at gøre det muligt, at rytterne kan gennemføre den 440 km lange tur på tværs af Danmark. Men din støtte rækker længere end selve cykelturen. Den er også med til at sikre, at forældre, der mister et barn, fortsat kan få gratis, specialiseret hjælp og støtte i den største krise og sorg.

Du kan støtte VENOtour både som privatperson og som virksomhed ved at donere et valgfrit beløb. Alle donationer, uanset størrelse, gør en mærkbar forskel.



Vidste du, at du kan trække donationer fra i SKAT?

Alle donationer kan trækkes fra i SKAT, uanset om du donerer som privatperson eller virksomhed. Det betyder, at når du donerer 100 kr., koster det dig reelt ca. 70 kr. efter fradrag – men værdien for de familier, der får støtte, er langt større.

Vil du være med til at holde VENOtour kørende og sikre, at ingen forældre står alene i sorgen, når det værste sker? Donationer kan ske via MobilePay til 571098 med teksten 'Veno' eller via VENOtour's hjemmeside: venotour.dk

Kunsten at turde være og ikke handle



Om et tværsektorielt undervisningsforløb på Børn og Unge kræftafdelingen på Rigshospitalet med titlen 'Livets afslutning på hospital'.

Efter at der i en årrække nærmest ingen dødsfald havde været på Rigshospitalets Børn og Unge Kræftafdeling, kom der i 2022 pludseligt flere dødsfald, som ikke var forudset.

Det blev starten på et samarbejde og opkvalificerende undervisningsforløb, hvor Dansk Center for Familier & Sorg og andre fagpersoner underviste alle sygeplejerskerne på afdeling 5054.

"Ideen til undervisningsforløbet kom, fordi vi pludselig oplevede flere uventede dødsfald. For en årrække siden var der ofte dødsfald på afdelingen, men siden de palliative teams blev etableret, og sikrede familierne mulighed for, at barnet eller den unge kan have den sidste tid hjemme, har der været meget få dødsfald på afdelingen" fortæller Line Dyrgaard, der er afdelingssygeplejerske på afdeling 5054, og fortsætter.

"Det er altid så utroligt trist, når et barn dør, og derfor også så vigtigt at vi som sygeplejersker gør den sidste tid så god for barnet, som vi kan, og støtter familierne til den bedst mulige afsked."

En skræddersyet dag til at håndtere dødens tilstedeværelse

Dødsfaldene var svære for personalet, der pludseligt oplevede, at de manglede kompetencer til at passe et døende barn, og viden om hvordan de bedst støttede forældrene. "Vi vil jo alle sammen gerne yde det allerbedste til familierne, og vi kunne mærke på personalet, at der var brug for

yderligere faglig viden og opkvalificering. Derfor valgte vi at skræddersy en dag, hvor der var tid til at komme rundt om alle de faglige aspekter," forklarer Line Dyrgaard. Med opbakning fra ledelsen fik de planlagt en temadag, der blev gentaget seks gange for at sikre, at alle afdelingens sygeplejersker kunne deltage.

Når fagpersoner er trygge, så skaber de rum

Efter temadagene gav personalet udtryk for, at de var helt trygge ved at stå ved siden af familierne og guide dem i den svære tid.

"Vi har konkret oplevet, at personalet nu giver udtryk for, at de er helt trygge ved at stå i situationerne og vejlede familierne, få dem samlet og guidet til den afsked der er rigtigst for dem", uddyber Line Dyrgaard.

Undervejs i undervisningsforløbet oplevede afdelingen et dødsfald, og efterfølgende tilkendegav sygeplejerskerne, der havde været ved familien, at undervisningen bevirkede, at de følte sig mere fagligt kompetente til og trygge i at være der for dem, og at undervisningen bl.a. havde givet sygeplejerskerne et sprog, så de kunne tale med familien om døden.

De tilkendegav også, at de havde fået en forståelse for, hvor værdifulde sygeplejersker er i sorgarbejdet, og at det for familierne var en lettelse at have fået et sprog for sorgen.

Støtte til de vigtige samtaler om døden

Dansk Center for Familier & Sorgs undervisning bestod både i en gennemgang af nyere sorgteori og viden om de eksistentielle dilemmaer, vi står med som mennesker, men også – og primært – en lang række eksempler på hvordan forældrene efterfølgende har oplevet afskeden, hvad der betød noget for dem og hvilke minder fra de sidste dage, som de fremhæver.

For når vi i Dansk Center for Familier & Sorg taler med forældrene, så hører vi ofte, at det gav forældrene ro, at de trods dødens uendelige meningsløshed fik taget en tryggere afsked med deres barn. Det skyldes bl.a., at de blevet støttet af personalet i at have sådanne samtaler om døden med deres barn.

"I Dansk Center for Familier & Sorg møder vi forældrene, når sorgen rammer, og de enten har mistet deres barn, eller de ved, at de snart skal miste ham/hende. Når vi taler med forældrene i de terapeutiske samtaler, så fortæller de ofte om de små ting fra den sidste tid med deres barn, der har gjort en stor forskel for dem efterfølgende", fortæller direktør i Dansk Center for Familier & Sorg, Birgitte Sofia Horsten.

"Det er så forkeret og meningsløst, at børn dør, og at vi som forældre skal sige farvel. Men det forældrene ofte fortæller os, har givet dem større ro efterfølgende, kan være mindet om de samtaler, de havde med barnet om døden, de forestillinger og billeder de sammen skabte om, hvordan man stadig kan have hinanden i hjertet, og også roen i at de gjorde det så godt, de kunne. Og de fortæller ofte at det nærvær og den guidning fra sygeplejerskerne, som de oplevede, gav dem roen og modet til at tage de samtaler. Alt er jo forkeret, men det at vide at de som forældre gjorde det, så godt de kunne, det er noget, vi ved, har betydning i de situationer, hvor familierne ved, at døden er nært forestående."

Vigtigheden af det tværsektorielle og -faglige samarbejde

Der er forskellige faggrupper inde over, når mennesker er terminale – både for den døende og de pårørende. De løfter alle helt essentielle opgaver, fordi de er der i den periode, hvor sorgen begynder for de pårørende, nemlig det tidspunkt hvor de bliver klar over, at deres elskede vil tabe

kampen til døden. Derfor er det tværsektorielle samarbejde så vigtigt.

"Tværsektorielle temadage som disse er så vigtige, hvis vi skal gøre det bedste for den døende og dennes forældre. Og det er jo for os alle sammen det absolut vigtigste. Og vi ved, at de forældre der både får støtte i afskeden og terapeutisk eksperthjælp umiddelbart efter dødsfaldet, kommer lettere gennem den sværeste tid i sorgen. Og for os er det så vigtigt, at forældrene får den bedste støtte, så sorgen ikke ødelægger livet yderligere for dem", uddyber direktør Birgitte Sofia Horsten.

"Næste gang vi har en døende patient i afdelingen, vil jeg føle mig meget bedre rustet"

Undervisningen har samtidig givet personalet en ro, fordi den har været en anledning til at få sat ord på, hvordan de kan tale med forældrene og styrke dem i deres nærvær med deres børn. De har også fået helt konkrete værktøjer til, hvordan de med deres faglighed, eksempelvis i journal-skrivningen og til efterladtesamtaler, kan være med til at støtte forældrene i den videre sorgproces.

I den efterfølgende evaluering gav deltagerne ved temadagen bl.a. udtryk for, at undervisningen fra Dansk Center for Familier & Sorg, herunder både den faglige viden og de konkrete eksempler fra forældre, der havde mistet deres barn, havde givet dem indsigt i, hvor værdifulde de som sygeplejersker er i sorgarbejdet. Eksempelvis at forældrene er glade for at se, at sygeplejerskerne også bliver berørte over, at deres barn skal dø, og at forældrene finder stor varme og nærvær i, at sygeplejerskerne til efterladtesamtaler kan fortælle historier om deres barn, da det levede.

En sygeplejerske skrev som refleksion i en evaluering, at "næste gang vi har en døende patient i afdelingen, vil jeg: "Føle mig meget bedre rustet."" (Fra artikel bragt i Børne- og Ungesygeplejersken #3 2023).

Vidste du, at du som fagperson kan bestille vores pjecer gratis?



Temadage og undervisning

I Dansk Center for Familier & Sorg tilbyder vi temadage og undervisning i sorg, sorgreaktioner og kommunikation til fagpersoner, der i deres arbejde møder familier i sorg.

Som fagperson kan du også gøre brug af vores tilbud om ekspertrådgivning fra en af vores terapeuter.

Du kan ringe til os på **3961 2451** alle hverdage fra kl. 9 til 11 på nær tirsdag, hvor vi besvarer telefonen fra kl. 13 til 15, eller du kan sende en mail til kontakt@familierogsorg.dk, hvis du er interesseret i at høre mere om vores tilbud.



Giv håb til mennesker i den største sorg

- Bliv frivillig

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi mere end 50 frivillige medarbejdere, som alle har mistet et barn. Alle har gennemført vores obligatoriske grunduddannelse, og i 2025 uddannede vi 10 nye frivillige medarbejdere.

Det fortæller vores frivillige om grunduddannelsen

Tusind tak for en fantastisk givende weekend. Jeg føler virkelig, at jeg fik meget ud af dagene. Både på et frivilligt og personligt plan. Det var simpelthen så spændende og livsbekræftende på samme tid. Det betyder meget for mig. Jeg glæder mig meget til at starte arbejdet med alle de værktøjer, vi har fået lagt oveni vores rygsæk.

Kicki, frivillig siden 2025

Endnu engang, tusinde tak for professionelt udført uddannelsesforløb, hvor jeg virkelig følte at jeg var i kyndige, trygge hænder.

Det er også med til at jeg er sikker på at være en del af en professionel organisation.

Nikolaj, frivillig siden 2025

Vores frivillige medarbejdere er med til at give støtte og håb til forældre i dyb sorg – Og fordi de alle selv har mistet et barn, løfter de en meget vigtig opgave, som ingen andre kan løfte: De viser familierne, at man kan overleve selv den største tragedie. Det gør vores frivillige medarbejdere absolut uundværlige.

Et meningsfuldt arbejde, hvor du gør en forskel

Som frivillig medarbejder er du med til at:

- facilitere sorggrupper
- afholde forælder-til-forælder kontaktfællesskab

Overvej du at blive frivillig medarbejder?

Du kan læse mere om vores grunduddannelse, og hvordan du bliver frivillig medarbejder på vores [hjemmeside](#).

Har du mistet din partner, og ønsker du at blive frivillig?

I 2026 afholder vi for første gang grunduddannelse for dig, der har mistet din partner, og som ønsker at blive frivillig medarbejder hos os.

Som frivillig medarbejder støtter du andre, som har mistet deres partner, og i mødet er du med til at skabe genkendelse og tryghed for dem, der står midt i deres største sorg.

Det er afgørende, at du er et sted i og med din sorg, hvor du har overskud til at være nærværende, lyttende og opmærksom på andres behov, og hvor du har lyst til at spørge ind til, hvad der er vigtigt for dem, som du møder.

Du bliver klædt på til opgaven gennem uddannelse og løbende opkvalificering. Det betyder, at du ikke skal kunne alt på forhånd, men at du udvikler dine kompetencer undervejs og indgår i en tydelig ramme, hvor der er plads til både ansvar og omsorg – også for dig som frivillig.



Dansk Center for Familier & Sorg i tal

Fremhævede indsatser fra 2025

I Dansk Center for Familier & Sorg arbejder vi for at sikre, at familier, der oplever et dødsfald, får de bedste forudsætninger for igen at leve et godt liv.

Vores tilbud henvender sig primært til de to grupper af sørgende, som vi ved fra forskning rammes markant hårdere af sorg end andre grupper, nemlig:

- Forældre, der mister deres barn
- Forældre med hjemmeboende børn, der mister deres partner

Vi er den eneste organisation, som tilbyder forbyggende strakshjælp og terapeutisk støtte uanset afdødes alder og dødsårsag.

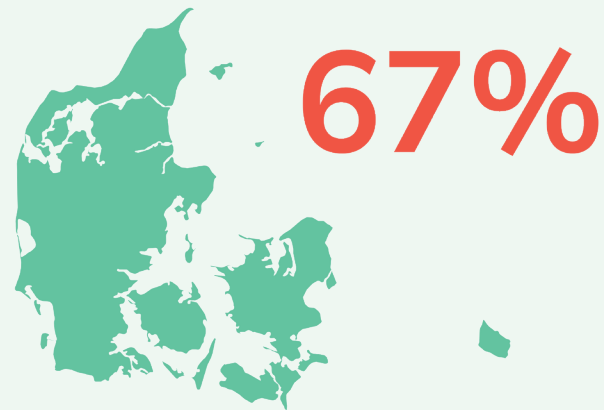
Vores unikke metode, som er baseret på mere end 15 års professionel erfaring med forældre i sorg, hjælper familierne, så snart tragedien rammer, så vi forebygger, at sorgen udvikler sig kompliceret og behandlingskrævende, og den støtter forældrene til at genoptage deres hverdag med familieliv og arbejde på sigt.

Derudover vejleder vi pårørende i, hvordan de bedst kan støtte familierne, og vi tilbyder ekspertrådgivning og undervisning til arbejdspladser og fagpersoner, så de på et opdateret og fagligt funderet grundlag kan være en hjælp for de ramte familier.

Gratis, specialiseret sorgterapi

Vores tilbud om specialiseret sorgterapi kan igangsættes allerede inden for 48 timer efter henvendelse til Dansk Center for Familier & Sorg, og her taler forældrene med en specialiseret terapeut. Terapien kan være én enkeltstående samtale, eller den kan udgøre et samtaleforløb af kortere eller længere varighed afhængig af den enkeltes behov.

Der er stor efterspørgsel på vores tilbud, og i 2025 var vi i kontakt med forældrene til 67 % af de mindreårige børn, der døde.



Vi lykkes desuden markant bedre end gennemsnittet med at få mænd/fædre i forløb: 36 % af vores terapeutiske forløb med forældre i sorg var med fædre (landsgennemsnit: 26 %).

Det bliver særligt vigtigt, når hele 45 % af de familier, vi talte med i 2025, også havde efterlevende børn, som de skulle opretholde forældre-erven overfor. Af samme grund indeholder vores tilbud også specialiseret forældrerådgivning om, hvordan forældrene bedst støtter efterlevende børn både her-og-nu og over tid.

I 2025 afholdt vi **2.660 terapeutiske samtaler**.

Sorgseminar

I 2025 afholdt vi fire sorgseminarer. Formålet med seminaret er at skabe et trygt rum, hvor deltagerne får viden om sorg, og bliver introduceret til konkrete værktøjer, der kan hjælpe dem med at takle de udfordringer og svære situationer, som kan opstå. Både hos dem selv og i relation til andre.

Samtidig har forældrene mulighed for at spejle sig i de andres deltagers fortællinger, udveksle erfaringer og opbygge et netværk. Sorgseminaret faciliteres af to medarbejdere fra vores terapeutiske team.

Fællesdag

I 2025 introducerede vi et nyt tilbud, fællesdag, der har til formål at skabe et fælles, kreativt rum for forældrene, deres familie og venner. Fællesdagene blev afholdt i hhv. København og Aarhus.

Fællesdagene byder på en række kreative aktiviteter, som giver anledning til fordybelse og ro, samtidig med at de sætter en hyggelig ramme for uformelle snakke blandt deltagerne, og giver plads til de tanker, som måtte opstå undervejs.

Frivilligt ledet tilbud

Vores mere end 50 frivillige medarbejdere løfter nogle utrolig vigtige opgaver, når de faciliterer sorggrupper og har forælder-til-forælder kontaktforløb for forældre, der har mistet et barn. De er en af grundstenene i vores organisation, og det er de, fordi de alle selv har mistet et barn, og derfor kan give håb til andre om, at man kan overleve selv den største sorg.

Formålet med sorggrupperne er, at forældre kan udveksle erfaringer og tanker i trygge rammer og derigennem finde forståelse for og indsigt i den situation, som de er i. Mødet med andre forældre, som har mistet, kan give en følelse af ro, og det kan være med til at lette ensomhedsfølelsen og gøre det nemmere at forholde sig til fremtiden.

Hos nogle forældre kan der være oplevelser eller omstændigheder, der fylder særligt meget, og som betyder, at de har et ønske om at tale med en anden, som har stået i en lignende situation.

Formålet med kontaktforløbet er derfor at give forælderen mulighed for at tale med en frivillig medarbejder, som de kan spejle sig i, så han/hun kan møde forståelse for og indsigt i sin situation.

I 2026 uddanner vi også frivillige medarbejdere, som kan løfte frivilligt ledet tilbud til de forældre med hjemmeboende børn, der har mistet deres partner.



Arrangementer 2026

Februar

28. februar - 1. marts: Sorgseminar

Vi afholder sorgseminar flere gange om året, og sorgseminaret i februar er for dig, der har mistet i graviditeten, under fødslen eller i tiden umiddelbart efter.

Hvis du har mistet et mindre barn, større barn, en ung eller en voksen, så afholder vi et sorgseminar for dig i maj 2026.

Marts

21. marts: Årsmøde med generalforsamling

På vores årsmøde samles vores medlemmer til en dag med hyggeligt samvær og middag.

Som en del af årsmødet afholdes vores årlige generalforsamling, der er Dansk Center for Familier & Sorgs øverste myndighed. Alle medlemmer kan deltage. Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside.

22. marts: Frivilligdag

Som vanligt holder vi i forlængelse af årsmødet d. 21. marts også frivilligdag for alle vores frivillige medarbejdere.

April

12. april: Fællesdag i Aarhus

19. april: Fællesdag i København

Kom med til en dag med kreativitet og fælleskab for familier i sorg.

Du kan komme alene eller invitere venner og familie med til en dag, hvor vi sammen har fokus på kreativitet og fællesskaber. Samtidig er det et rum til tanker, uformelle snakke, hygge og det der ellers måtte opstå.

Maj

22. - 24. maj: VENOtour

I pinsen cykler ryttere for 11. år i træk turen fra Blåvandshuk til Skagen for at skabe opmærksomhed omkring sorgen over at miste et barn og for at samle penge ind til Dansk Center for Familier & Sorg. Du kan læse mere om VENOtour, og hvordan du støtter initiativet på venotour.dk.

22. - 24. maj: Sorgseminar

Vi afholder sorgseminar flere gange om året, og sorgseminaret i maj er for dig, der har mistet et mindre barn, et større barn, en ung eller en voksen.

Oktober

Årets grunduddannelse for nye frivillige medarbejdere

Alle nye frivillige medarbejdere skal gennemgå vores obligatoriske grunduddannelse. Den består af undervisning og øvelser, der introducerer nyeste sorgteori, kommunikation og mødefacilitering, så alle er klædt på til at løfte deres opgaver med høj faglighed. Du kan læse mere om grunduddannelsen på vores hjemmeside, hvor dato for grunduddannelsen også bliver offentliggjort.

Grunduddannelsen er både for forældre, der har mistet deres barn og for voksne, der har mistet deres partner, og som ønsker at gøre en forskel som frivillig i Dansk Center for Familier & Sorg.

Årets sorgseminarer

For forældre, der har mistet et barn

Vi afholder sorgseminar ca. fire gange om året for hhv:

- forældre, der har mistet i graviditeten, under fødslen eller i tiden umiddelbart efter.
- forældre der har mistet et mindre barn, et større barn, en ung eller en voksen.

Der afholdes sorgseminar for de to grupper skiftevis, og derfor i udgangspunktet to gange årligt per forældregruppe. Hvis du tænker, at et sorgseminar kan være relevant for dig og din eventuelle partner, så beder vi dig kontakte os enten via telefon, mail eller kontaktformularen på vores hjemmeside.

Du kan også læse mere om sorgseminaret på vores hjemmeside, hvor datoer for afholdelse af efterårets sorgseminarer også offentliggøres.

For forældre med hjemmeboende børn, der har mistet en partner

Du kan læse mere om sorgseminaret på vores hjemmeside, hvor datoer for afholdelse af efterårets sorgseminar også offentliggøres.

Craft-psykologi og de positive effekter for mennesker i sorg



Vi kan ikke altid styre, hvad livet bringer os. Det ved mennesker i sorg desværre alt for godt, og står vi i den største sorg, så kan følelser og tanker nogle gange overvælde os i en grad, hvor vi kan have brug for at finde veje til at berolige os selv og vores nervesystem.

**En af de måder, hvor mange forældre oplever, at de kan finde små øjeblikke af tryk-
hed og ro, er ved at foretage sig noget med hænderne, at "craft", som eksempelvis
at strikke, male eller andet kreativt håndværk.**

Craft-psykologi er et begreb, der er kommet meget frem de seneste år. Ikke mindst på baggrund af Anne Kirketerps forskning inden for området. Craft-psykologien beskæftiger sig med de positive effekter ved "crafting", og denne artikel er skrevet med udgangspunkt i de erfaringer, som vi har fra forældre, der gennem årene har delt deres oplevelser og tanker om at fordybe sig i et håndværk samt Anne Kirketerps viden og forskning på området.

Hvad er craft?

Vi har ikke rigtig noget dansk ord for craft. For det er både det, vi ellers kalder håndarbejde,

håndværk og andet hobbybetonet arbejde, der er kendetegnet ved dedikationen til selve arbejdets udførelse. Men det er også havearbejde, bagning, madlavning, og alt det "der kan skabes med hænderne og få udøveren til at glemme tid, sted og problemer i processen", som Anne Kirketerp skriver i sin bog 'Craft Psykologi' fra 2024. Mange kan formentlig komme med andre lignende crafts som eksempelvis puslespil, tegninger, at bygge ting o.lign., som måske ligger lidt forbi craft-begrebet i sin reneste form, men hvor effekten er den samme. Kriteriet for at vi kan tale om craft, er altså, at vi skaber noget, som vi er dedikerede omkring, hvor vi er helt opslugte og

glemmer tid og sted, når vi er i gang. Derfor kan craft i denne artikel dække over meget.

Når først man er kommet i gang, så oplever mange, at de ikke kan lade være med at beskæftige sig med deres craft, netop fordi de føler en klar og tydelig passion for både proces og produkt. Det er dette passionsbårne engagement, der er hele drivkraften. Det handler ikke kun om at blive færdig med projektet men også om at være i processen og give sig hen på en helt intuitiv måde. Proces såvel som produkt er belønningen for den enkelte.

Nogle mennesker kender rigtig godt til at arbejde med hænderne, hvad enten det er håndarbejde med for eksempel. strikning, hækling eller broderi, eller om det er mere hobbybetonede projekter med træarbejde, keramik, brødbagning eller lignende. For andre er det helt nyt og ukendt land, når de går i gang med craft-aktiviteter, men noget sætter dem i gang med at prøve – måske en trang til at beskæftige urolige hænder, afledning fra en sårbar krop og psyke eller måske en simpel lyst til at prøve en ny trend.

Under corona-årene oplevede vi en kraftig stigning i craft-aktiviteter hos de forældre, som vi talte med. Mange, både fædre og mødre, begyndte at strikke, hække, male og bygge, og beskrev det positivt og som et virksomt redskab i sorgen. De fandt inspiration på de sociale medier og i how to-videoer på YouTube. Fælles var, at de beskrev, hvordan det beroligede dem, gjorde de sværeste tanker lettere, afledte dem og gav dem et frirum i sorgen. For mange betød det også nye fællesskaber (for nogle online, for andre ved fysiske møder).

Craft-psykologiens betydning for mennesker i sorg

Ser vi på den faglige del af craft-psykologien, så beskæftiger den sig med, hvad det er, der sker i os, og hvilke positive effekter vi kan opleve, når vi giver os hen til hobbybetonet craft-arbejde. Særligt seks punkter fremhæves af psykolog og Ph.d. Anne Kirketerp:

1. At opleve flow-tilstand. En flow-tilstand er en meningsfuld forglemmestilstand. Det kan eksempelvis være, når vi er fuldt optaget af at strikke, og hvor udfordringer og kompetencer er i fin balance, så det hverken bliver for svært eller for nemt at udføre. Er vi i flow kan vi helt glemme tid, sted og alle de bekymringer, der ellers tit kan fylde, når vi er i sorg. I flow-tilstanden nyder man bare at være i nuet og er kun optaget af det pågældende craft.
2. At mærke ro og skabe nærvær. Nervesystemet beroliges, bl.a. ved at mange bevægelser gentages. Det er gentagelsen, som giver roen, fordi vi derigennem fortæller vores parasympatiske nervesystem, at der netop er ro og ingen fare.
3. At skabe positive følelser. Flow og ro skaber positive følelser, og det at skabe eller præstere noget kan give selvtillid og lyst til at craft endnu mere. På den måde kan der opstå en positiv spiral, som gør os glade, håbefulde, optimistiske og mere afslappede.
4. At præstere og glæde andre. Det er betydningsfuldt at sætte spor, og at vise "at vi har været her". For eksempel gør det en positiv forskel og giver en følelse af stolthed, hvis andre bliver glade for noget, som vi selv har kreeret.
5. At stimulere neuroplasticiteten og øge hjernekapaciteten. Dette gælder især i projekter, hvor vi udfordres af kompleksiteten og derfor må koncentrere os mere. Når vi gør os umage, dannes der nye forbindelser i hjernen, hvilket bl.a. påvirker hukommelsen positivt. Netop hukommelsen er en kognitiv udfordring hos mange sørgende forældre. Det betyder i praksis, at arbejdet godt må udfordre os, og det fungerer bedst, hvis vi er i processen, mens vi er friske. Af samme årsag kan det være godt at have flere projekter kørende på samme tid, og at disse projekter er af forskellige sværhedsgrader.

6. At mærke passion – den vigtigste form for trivsel. Det betyder, at crafte noget som er så lystbetonet, at det er belønning i sig selv at crafte det. Passion er at gøre noget for egen fornøjelses skyld, og uden at det handler om, at nogen for eksempel har bestilt det. Ved bestillingsarbejde er fokus mere på slutproduktet og sluttidspunktet end selve processen.

Craft kan skabe små pauser i sorgen

Vi kan bruge aktiviteterne til at tage pauser fra sorgen og lade de mange tanker og måske bekymringer ligge for en stund. Mange oplever påtrængende tanker og tankemylder (ruminering), og det kan føles som en lettelse, når vi for en stund træder ud af tankerne. I starten kommer lysten til at crafte midt i sorgen måske ikke helt af sig selv. Det kan derfor være hjælpsomt at øve sig i at forsøge aktivt at tage en pause fra sorgen, og her er crafting en god mulighed. Måske er pausen kort, eller måske bliver den lang, fordi vi kommer i flow og bliver fordybet i processen, men selv de helt korte pauser fra sorgen påvirker vores mentale helbred positivt.

Pauserne er også fremhævet af flere sorgforskere som vigtige, og på den måde understøttes forskningen bag craft-psykologien af sorgforskningen.

Hvordan ser det så ud i praksis?

I Dansk Center for Familier & Sorg hører vi ofte fra forældrene, at de er glade for at have noget reelt at fordybe sig i – noget som netop giver en pause i sorgen. Nogen kommer måske i tanke om, at de engang var i gang med at hækle noget, som de finder frem. Andre begynder at søge efter gør-det-selv projekter på nettet. Nogen gør det for at skabe minder om det døde barn, mens andre gør det for processen. En proces, der midt i sorgen kan være støttende og give et pusterum.

Fælles for de fleste er, at de beskriver tiden til fordybelse og glæden ved at kunne beskæftige sig med noget konkret midt i alt det meningsløse. Når vi arbejder med noget materielt, så bliver succesen ved frembringelsen meget tydelig, og når det foregår, mens vi er i sorg, så får det ofte meget stor betydning for den enkelte, da der er mange tanker, følelser og ikke mindst en personlig fortælling i produktet.

Når vi crafter bestemmer vi selv, hvad der skal arbejdes med, og denne selvbestemmelse er vigtig for vores trivsel. Måske mærker vi, at vi får lyst til at blive ved med de forskellige projekter og blive bedre. Måske er det bare processen vi kan lide, og er helt ligeglade med resultatet. Og måske mærker vi et behov for at lægge projektet lidt til side for at vende tilbage til det en anden dag. Det er helt op til den enkelte. Det er processen, der har en positiv effekt ikke resultatet.

I sorgen er det ikke altid forudsigeligt, hvad vi har energi til, og projekter, som vi kan gå til og fra uden det store besvær, kan derfor være gode at have.

Så har du lyst til at komme i gang, så kast dig ud i det. Vælg det, der først falder dig ind og lav det alene eller sammen med andre. Du kan strikke, tegne, male, skabe noget i træ, samle ting i naturen, der kan laves til collager osv. osv. Listen er uendelig. Gå gerne i gang med mange ting. Det fremhæves ofte i craft-psykologien, at det er okay at have gang i ti projekter ad gangen.

Har du lyst til at få inspiration til at crafte og samtidig være sammen med andre i en hyggelig ramme, så kom med til en af vores fællesdage. Du kan læse mere om fællesdagene på vores [hjemmeside](#).





Fællesdag

2025 var året, hvor vi første gang afholdt fællesdag; en dag med kreativitet, nærvær og fælleskab. På fællesdagene skaber vi et rum for dig som forælder, din familie og dine venner. Dagene byder på en række kreative aktiviteter, som både giver plads til ro og fordybelse og også nærvær, smil og hyggelige stunder.

“Det var første gang, jeg sad i et rum, hvor jeg følte, at alle forstod mig.”

- Far

Noget af det, vi hører mest fra de forældre og familier, der deltager på vores fællesdage er den ro og de gode snakke, der opstår. At kunne være til stede – uden at skulle forklare sig.

På fællesdagene opstår et rum, hvor sorgen ikke behøver at fylde alt, men heller ikke skal gemmes væk.

Et rum, hvor nogle siger meget, andre siger lidt, og hvor der er plads til begge dele. For mange er det netop det fælles erfaringsrum, der gør dagen tryk, hyggelig og givende. Er du nysgerrig på at læse mere om vores fællesdage, og deltage i 2026? Du kan læse mere på vores [hjemmeside](#).

45 % af de forældre, vi talte med i 2025, er også forældre for efterlevende børn.

Hvis vi vil støtte børnene, må vi begynde med at hjælpe forældrene: Vi må hjælpe dem med at kunne være forældre midt i alt det svære. Med at opretholde deres forælderevne, selv når overskuddet er væk, og sorgen fylder alt.



Sekretariatet

Pr. 1. januar 2026 er der 13 medarbejdere på sekretariatet, som varetager organisationens daglige arbejde.



Birgitte Sofia Horsten
Direktør



Ann-Sofie Thorius
Chef for Strategi & Kommunikation



Sarah Johanna Mortensen
Fundraising & Marketing



Thea Hundborg Søjnæs
Kommunikation & Marketing



Anne Adamsen
Udviklingskonsulent/
Cand.Pæd.Pæd.Psyk



Suzanne Kukolj
Administration & Medlemsansvarlig



Alexandra Mayumi
Psykokterapeut



Bitten Schiedel
Psykokterapeut



Helle Thorup Schmidt
Psykokterapeut



Lise Löfkvist
Psykokterapeut



Lotte Rigmor Jung
Psykokterapeut



Mette Kjær Nielsen
Psykokterapeut



Sabina Mitchell
Psykokterapeut

Om Dansk Center for Familier & Sorg

Dansk Center for Familier & Sorg tilbyder specialiseret hjælp og støtte til familier ramt af sorg.

Vi tilbyder gratis, specialiseret terapi inden for 48 timer til:

- alle forældre, som har mistet eller snart skal **miste deres barn** – uanset barnets alder og dødsårsag.
- alle voksne med hjemmeboende børn, som har mistet eller snart skal **miste deres partner** – uanset dødsårsag.

For ingen må stå alene i sorgen.

Dansk Center for
Familier & Sorg

Rymarksvej 1
2900 Hellerup

Telefon: 3961 2451

E-mail: kontakt@familierogsorg.dk

Web: familierogsorg.dk



Dansk Center for Familier & Sorg



[familierogsorg](https://www.instagram.com/familierogsorg)