



Børns Vilkår mener

BØRN I SORG SKAL ALTID HAVE HJÆLP

»» *side 2*

ET BIDRAG TIL VERDENSFREDEN

Interview med en frivillig på BørneTelefonen

»» *side 3*

HAN DØDE MED ET BRAG

I 2009 mistede Thomas sin tvillingebror

»» *side 4 – 5*

**DORTHE LYSGAARD**

Direktør i Børns Vilkår

BØRN I SORG SKAL ALTID HAVE HJÆLP

BØRNS VILKÅR MENER. Det er alt for tilfældigt, hvad landets kommuner gør, når et barn mister sin mor, far, søster eller bror. Nogle kommuner har et fint sorgberedskab, andre har ingenting.

Med den viden, vi har idag, ved vi, at en tidlig indsats er helt nødvendig for at børn, der har mistet, kan blive hele mennesker igen. 2.500 børn mister hvert år deres mor eller far. Børn har en tendens til ikke bare at lide under deres egen sorg, men også at tage så meget hensyn til sorgende forældre, at de undertrykker deres egne følelser og ikke får bearbejdet sorgen. Det kan føre til alvorlige depressioner, selvskadende adfærd, anoreksi mv. Og de kan blive en langt større udgift for samfundet, end en forebyggende indsats ville have været. Dertil kommer, at mange børn bliver direkte omsorgssvigtet i familier, der er særlig hårdt ramt af sygdom og død. Derfor mener Børns Vilkår, at børn, der

har mistet forældre eller søskende, har brug for lige så meget hjælp som andre udsatte børn.

I Børns Vilkår har vi i mange år samlet børn (med eller uden forældre) i sorggrupper. Her kan børnene dele sorgen med andre, fortælle deres historier og møde andre børn og unge i samme situation. Det er med til at bearbejde sorgen og hjælpe dem videre.

Et forløb i en sorggruppe koster under 10.000 kr. Penge, der er givet godt ud, fordi de menneskelige og økonomiske konsekvenser ved ikke at gøre noget er så store.

Og hvad skal kommunerne så gøre? Det er meget enkelt: Alle børnefamilier, der udsættes for dødsfald i den nærmeste

familie, skal have besøg af en familierådgiver. Familierådgivere skal bl.a. afklare, om der er brug for en social undersøgelse af familiens forhold, om familien er dækket godt ind af privat netværk, om der skal henvises til psykolog, sorggruppe mv. Efter fire til fem måneder bør der være en opfølgende kontakt, hvor man vurderer, om der er behov for yderligere hjælp, eller sagen kan afsluttes.

Som samfund kan vi ikke være bekendt at lade børn og unge i sorg i stikken. Alle børn bør have ret til hjælp, når det går rigtig galt i familien.

» Læs også 'Han døde med et brag' side 4-5

Julegaveidé

Peter har mistet sin bedstefar og får hjælp til at håndtere tabet af postbudet.

Peter og postbudet er en stemningsfuld og smuk bog om længsel, håb og venskab skrevet af Lilja Scherfig og illustreret af Otto Dickmeiss på Forlaget Fahrenheit. Læs mere på www.liljascherfig.dk



149 kr.
10% går til
Børns Vilkår

→ Læs mere om Børns Vilkårs sorggrupper på bornsvilkar.dk/sorggrupper



LISBETH HELKIÆR

Lisbeth Helkiær er frivillig rådgiver på BørneTelefonen ca. 4 timer om ugen

ET BIDRAG TIL VERDENSFREDEN

Lisbeth Helkiær er 66 år og har været frivillig på BørneTelefonen i fem år. Hun har arbejdet som skolelærer og har altid beskæftiget sig med marginaliserede børn. I dag er hun pensionist. Men helt gået på pension er hun ikke.

Hvorfor er du frivillig rådgiver på BørneTelefonen?

Det er jeg, fordi jeg gerne stadig vil gøre en forskel for børn og unge. Men også for min egen skyld vil jeg gerne holde fast i min faglighed uden at give køb på min frihed som pensionist. Det kan jeg gøre ved at være frivillig på BørneTelefonen.

Hvad har børn brug for, når de ringer til BørneTelefonen?

De har brug for en voksen, der vil lytte til dem, ligegyldigt hvad de kommer med, stort som småt. Sommetider tænker jeg, at børn i dag føler sig lidt svigtet af voksne. Der sker så meget i deres hverdag, og de er tit usikre på, om voksne gider lytte til dem.

Hvordan får man dem så overbevist om at man godt vil lytte, selvom man er voksen?

Det gør man jo ved at gøre det! Ligegyldigt hvad de kommer med. Jeg gør det for eksempel ved at bruge mit kendskab til børn og min erfaring med at lytte til dem, prøve at finde deres ressourcer og vejlede og støtte dem.

Kan du give et eksempel på, at du har gjort en forskel for et barn, der ringede til BørneTelefonen?

Jeg havde for et par år siden en opringning fra en ung pige på 15 år, der lige var kommet hjem fra hospitalet, hvor hun var indlagt pga. selvmordsforsøg. Hendes far havde forgrebet sig seksuelt på hende. Det var en af de der meget følsomme samtaler, hvor jeg synes, jeg pludselig sidder med et meget stort ansvar, fordi jeg er den første person, hun fortæller det til. Men jeg er ret sikker på, at hun oplevede, at verden består, selvom hun fortæller det til nogen. Jeg kunne mærke, hun følte sig lettet og glad over det var sluppet ud, men også ked af det. Det er svært at vide, hvilken forskel man gør, for vi ses jo ikke i morgen. Men jeg kunne fornemme, at hun lagde røret på med et håb om, at hun trods alt kunne komme videre med lidt mere ballast, fordi hun havde talt med mig.

Hvad får du ud af det personligt?

Jeg er tit glad, når jeg går herfra. Jeg har fået snakket med en masse børn, lavet sjov med dem, der laver telefonfis og rådgivet og vejledt dem, der har brug for det. Det betyder meget at kunne gøre en forskel. At bidrage lidt til verdensfreden, selvom jeg har trukket mig tilbage fra arbejdsmarkedet.

HAN DØDE MED ET BRAG

14. marts 2009. Der er to dage til, at tvillingerne Anders og Thomas Brydesholt fylder 16. Thomas har lige talt med sin mor i telefonen og fået at vide, at hans bror er bevidstløs og ligger på Rigshospitalet.

Nu står han foran sin brors værelse, men kan ikke gå ind over dørtrinet. Han ved, det er alvorligt og at Anders kan dø, men han kan ikke tænke tanken til ende. Det sker ikke, tænker han. Det sker bare ikke.

Men det gør det. Anders er allerede død, da Thomas kommer hen på hospitalet. Anders var målmand for KB og havde spillet kamp tidligere på dagen. Han var løbet ud i en tackling som så mange gange før. Men denne gang fik han en af modstandernes knæ i nakken. Han knækkede halshvirvlerne og

hovedpulsåren blev revet over.

Efter tacklingen satte Anders sig op et kort øjeblik, fik øjenkontakt med en af de andre spillere og lagde sig så lige så stille ned.

Da Børns Vilkår møder Thomas halvandet år efter, fortæller han roligt og nøgternt om brorens død, om sin mor, der græd og græd, om medierne, der allerede ringede første aften, om en klassekammerat, der skreg i telefonen og alle de andre ting, der prægede de første uger efter ulykken.

”Jeg var fuldstændig indhyllet i chok. I den første tid kunne jeg ikke forholde mig til, at min bror var død. I dag tænker jeg på, hvordan jeg nogensinde kom igennem de første dage,” siger han. Med hjælp fra familie, venner, psykolog og sorggruppe kom Thomas dog igen den sværeste tid. I dag virker han afklaret og en del mere moden end de fleste 17-årige.

”Man bliver lige pludselig meget voksen meget hurtigt. Fordi man skal til at tackle alle de der ting, man ikke burde skulle tackle, når man er 16. Sådan en ting som at skulle begrave sin egen tvillingebror, det havde jeg ikke lige troet, jeg skulle på det tidspunkt,” siger han.

Egen tragedie i avisen

Thomas husker det også som en overvældende og mærkelig oplevelse, at se sin egen tragedie i avisen – det plejede at være alle mulige andre, man læste om. Alligevel synes han, at det meste af det der blev skrevet og sagt i pressen, var godt.

”På en måde er jeg glad for, at der var så meget om ham i aviserne. Så kan man da sige, at han døde med et ordentligt brag. Folk blev i hvert fald gjort opmærksom på det. Det synes jeg egentlig var meget fint. Det var en god afslutning på det hele,” siger Thomas.

Anders og Thomas var meget knyttet til hinanden. Tvillingerne havde stor fortrolighed og var gode til at støtte op om hinanden. Thomas havde ikke de største overarme, men så havde han Anders til at hjælpe sig. Det mangler han i dag. Alligevel er han også blevet

stærkere af tabet af Anders.

”Jeg er både blevet et stærkere og svagere menneske. Jeg er blevet svagere, fordi jeg ikke har den, jeg var allertættest med mere. Jeg har ikke den støtte, han var for mig, når jeg havde det svært, alt det jeg havde i ham, venskab, fortrolighed, det at han var der og havde været der hele mit liv. Alt det blev revet væk lige pludselig. Men samtidig har jeg lært at leve med, at han ikke er der. Det har gjort, at jeg må stå mere på egne ben og være stærkere. Det føler jeg, jeg er blevet nu,” siger han.

Svært med jul og fødselsdag

Thomas er meget glad for den støtte, han har fået af sine forældre. Men han synes også, det er svært at skulle fungere med sin familie igen. Især til højtiderne bliver det meget tydeligt, at der mangler en. Familien holdt ikke jul sidste år. Der var ingen juletræ eller julehygge. I stedet var de ude og spise på en restaurant juleaften. Thomas var den eneste, der fik gaver. Men de har aftalt, at når Thomas er klar til det og siger til, så holder de jul igen. Det er heller ikke let med Thomas' og Anders' fødselsdag.

”

... at skulle begrave sin egen tvillingebror, det havde jeg ikke lige troet, jeg skulle ...

Sidste gang prøvede familien at holde morgenbord, som de plejer.

”Men vi begyndte at græde, da jeg skulle pakke gaver ud, så det droppede vi. Jeg lagde gaverne fra mig og åbnede dem først om aftenen for mig selv. Vi havde jo altid været to om at pakke ud,” siger han.

For også at fejre Anders har familien fundet på at tage ud til vandet ved Charlottenlund Fort om aftenen og sende thailandske flyvende lanterner



” Det handler om at kunne leve godt og leve med sorgen på én gang. Sorgen holder mig fast til min bror.

ud over vandet. Det er en god måde at fejre ham på, synes Thomas.

Grinede igennem i sorggruppen

Efter et halvt år kom Thomas med i en af Børns Vilkårers sorggrupper. Her mødte han andre unge, der også havde mistet forældre og søskende.

”I sorggruppen var vi en masse unge samlet. Alle vidste lige præcis, hvad man snakkede om, fordi de havde været igennem det samme som mig. Alle havde haft et eller andet tab, og alle var sårbare. Her mødte jeg nogle, der forstod mig bedre end de fleste andre, og som havde de samme problemer som mig selv. Det gav en følelse af, at man ikke var alene om hver sit problem. Det har virkelig hjulpet mig meget,” fortæller han.

Thomas fik flere nye venner i gruppen, som han stadig ses med et halvt år efter, forløbet sluttede. Og selvom baggrunden for møderne var sørgelig, understreger han, at gruppen også havde det rigtig sjovt sammen.

”Det var som om der blev tændt og slukket for en kontakt. Vi sad og snakkede om alle de problemer, der er med sorg

og tab, men i pauserne gik vi ud og grinede igennem – og så ind igen og snakke videre om sorg. Det var virkelig noget, vi havde brug for, så det hele ikke blev så tungt,” siger han.

At gå i sorggruppe er noget helt andet end at gå til psykolog, fortæller Thomas. I sorggruppen taler man mere om hverdagsting. Noget af det, de talte om i Thomas' sorggruppe var, om man skulle have billeder af den døde hængende eller ej. En af de andre i gruppen mente, at det forhindrede én i at komme videre. Men det var Thomas slet ikke enig i.

”Jeg synes ikke kun, det handler om at komme videre. At komme videre er ligesom at glemme, og det vil jeg ikke.

Det handler om at kunne leve godt og leve med sorgen på én gang. Hvis sorgen ikke også er der, vil jeg ikke have det godt. Sorgen holder mig fast til min

bror,” siger han.

De talte også om vrede og skyld i sorggruppen, hvordan det er at græde foran andre og om vigtigheden af at have et sted at gå hen. Anders er begravet på Frederiksberg Kirkegård. Det første halve år besøgte Thomas graven hver dag. Hvis han sprang en dag over, fik han dårlig samvittighed. Det kan være svært at forstå for andre, men i sorggruppen forstod de det godt. Ved at vende det med de andre fik Thomas et andet syn på det og kom af med følelsen af, at han havde pligt til at tage på kirkegården hver dag. I dag har han det godt med at besøge sin brors grav 3-4 gange om ugen.



Læs også lederen side 2

Har du og din familie mistet forældre eller søskende?

Børns Vilkår tilbyder som de eneste familie-sorggrupper for forældre og børn i alderen 6-18 år i København, Hillerød, Vordingborg, Odense, Århus, Kolding, Silkeborg og Aalborg.

Vi mødes 10 gange med 14 dages mellemrum, og det er gratis at være med. Vi starter nye grupper i januar.

Find nærmeste
sorggruppe på:
[bornsvilkar.dk/
sorggrupper](http://bornsvilkar.dk/sorggrupper)



Ring og hør mere på 35 55 55 59 eller skriv til bv@bornsvilkar.dk

Børns Vilkårs ambassadør Søren Bregendal, Agnes, Marie og Frederik sælger kager i Aftenshow



BØRN SAMLER 900.000 KR. IND TIL BØRNETELEFONEN



Over 30.000 børn i 650 børnehaver og skoler over hele landet samlede torsdag den 7. oktober op mod 900.000 kr. ind til BørneTelefonen. Det er ny rekord for Bag for en Sag, der har eksisteret siden 2006.

Bag for en Sag er en dag, hvor børneinstitutioner og skoler over hele landet bager boller og kager sammen og sælger bagværket til forældre, bedsteforældre og venner. Pengene fra salget går til at hjælpe børn, der ringer til BørneTelefonen i Børns Vilkår.

” Det er en helt fantastisk opbakning, vi har fået til Bag for en Sag i år. Jeg er rigtig stolt over, at det er børn, der er med til at samle penge ind til at hjælpe andre børn på BørneTelefonen. Alle de børn vil jeg gerne sige tusind tak til.

– Dorthe Lysgaard, direktør i Børns Vilkår

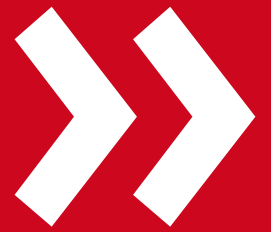
HVORNÅR BLEV DET FORBUDT AT SLÅ BØRN I DANMARK?

Sådan lyder et af spørgsmålene i en ny mobil-kampagne til børn og unge, der skal gøre opmærksom på børns rettigheder.

Den 20. november fylder Børnekonventionen 21 år. I samarbejde med Videnskabsministeriet har Børns Vilkår udviklet en quiz til mobiltelefoner. Samtidig har vi over en uge et samarbejde med internetmødestedet Habbo Hotel. Her sætter quizzes, debat, konkurrencer og skattejagt fokus på børns og unges rettigheder.



Læs mere om kampagnen og download mobil-quizen på bornsvilkar.dk



NYESTE BØGER *fra Børns Vilkårs forlag*

INSPIRERENDE LÆSNING



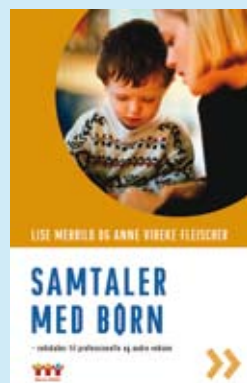
Børn og nye medier

– gode råd og redskaber til forældre

Af Malene Erkmann

Må man sms'e ved middagsbordet? Er virtuelle venner rigtige venner? Hvilken spiltype er dit barn, og hvor længe er det i orden at spille computerspil om dagen?

Pris 150 kr.



Samtaler med børn

– redskaber til professionelle og andre voksne

Af Lise Merrild og Anne Vibeke Fleischer

Hvad er en god samtale med et barn?
Hvordan stiller jeg de svære spørgsmål?
Hvornår skal jeg underrette?

Pris 150 kr.



Omsorgssvigt

– et redskabshæfte til professionelle

Af Bente Boserup og Lise Merrild

Hvad er omsorgssvigt? Hvad skal man lægge mærke til ved forskellige typer af omsorgssvigt hos børn?
Hvilke muligheder har man for at gøre noget ved det?

Pris 150 kr.

TILBUD

Køb bøgerne 'Samtaler med børn' og 'Omsorgssvigt' til en samlet pris på 250 kr. inkl. moms.



Bestil bøgerne på www.bornsvilkar.dk eller på telefon 35 55 55 59

KØB DINE JULEKORT HOS BØRNS VILKÅR

og støt vores sorggruppearbejde



Julen er en svær tid for de børn og unge, som i årets løb har mistet en mor eller far. En pakke med 5 julekort og 5 kuverter koster kun 49 kr. Din støtte betyder blandt andet, at vi får mulighed for at tilbyde endnu flere børn og unge plads i en af Børns Vilkår's sorggrupper.

5 julekort
med kuverter
49 kr.



KARIN FEIT ALMBERG har skabt motivet til årets julekort. Hun er uddannet på Forfatterskolen for Børnelitteratur og udgiver bøger for både børn og unge.



Besøg webshoppen på bornsvilkar.dk/webshop

SAMARBEJDSPARTNERE OG SPONSORER

TrygFonden



BIKUBENFONDEN

INFORCE®

LauritzenFonden⁺



AQUADOR

tesa

KØBMAND
AF AALBORG
VAGN LARSEN &
HISTRUS FOND

prinfortrekroner®

skandia:

Udgiver: Børns Vilkår
Trekronergade 126 F, 2.sal, 2500 Valby
www.bornsvilkar.dk
bv@bornsvilkar.dk
Telefon 35 55 55 59

Redaktør: Esben Geist
Ansvarshav.: Dorthe Lysgaard
Layout: Kasper Langaa/Børns Vilkår
Tryk: Prinfortrekroner

BorneTelefonen 116 111
BorneChatten, BorneBrevkassen:
www.bornenettet.dk
ForældreTelefonen 35 55 55 57