
UNGE & SORG TILBYDER

BREVKASSEN

Brevkassen er anonym, og alle indlæg besvares af de frivillige i Unge & Sorg. I Brevkassen kan du også læse andres breve og svarene fra de frivillige. Find Brevkassen på ungeogsorg.dk

CHATTEN

Mandag til torsdag mellem kl. 17 og 21 kan du chatte med de frivillige i Unge & Sorg. De fleste ved, hvordan det er at leve med en syg far eller mor, og alle kender til at miste en. Chatten er anonym og foregår i et lukket chatrum mellem dig og den frivillige.

FORUM

På Unge & Sorgs Forum kan du skrive med andre unge i din situation. Forum er åbent for indlæg hele døgnet.

LINJEN 70 209 903

Linjen Unge & Sorg er en anonym telefonrådgivning, hvor du kan ringe og tale med unge frivillige. De er der for at lytte til dig, og de ved ofte præcis, hvad du taler om, fordi de selv har prøvet det. Hvis du har brug for det, kan de desuden fortælle dig deres egen historie og om, hvordan de kom videre.

Linjen er åben mandag til torsdag fra kl. 17 til 21 (normal takst).

“Det er ligesom, at sorgforløbet er en klatrevæg, man klatrer opad, og så er gruppemøderne og samtalerne herinde de knopper, som man holder fast i og træder fra på, og det gør, at man ligesom kan kravle videre og ikke bare går i stå”.

Nynne på 18, der har mistet sin mor

UNGE & SORG

Unge & Sorg er en gratis rådgivning for unge mellem 16 og 28 år, hvis forældre er alvorligt syge eller døde. Vi tilbyder også råd og vejledning til de unges netværk (venner, kærestes, forældre og andre nærtstående voksne) samt undervisning af professionelle. Unge & Sorg har rådgivninger i København, Århus og Odense. Støtten i Unge & Sorg gives både af professionelle rådgivere og unge frivillige, der alle har mistet deres far eller mor, men er kommet godt igennem det.

De professionelle tilbyder telefonisk rådgivning, terapi-grupper og individuelle samtaler. De unge frivillige tilbyder grupper for unge, hvis far eller mor er død. Derudover står de for den landsdækkende støtte i form af brevkasse-, chat- og telefonrådgivning og holder løbende caféaftener.

KONTAKT

Unge & Sorg
Rådgivning Hovedstaden
Knabrostræde 3, 1. sal
1210 København K
Tlf.: 3542 4300
uskbh@ungeogsorg.dk

Unge & Sorg
Rådgivning Midtjylland
Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Århus C
Tlf. 8695 4300
usaarhus@ungeogsorg.dk

Unge & Sorg
Rådgivning Syddanmark
Vestergade 73, 1. tv.
5000 Odense C
Tlf.: 3583 4300
usodense@ungeogsorg.dk

Se mere på ungeogsorg.dk



**Nyt tilbud til unge,
der har mistet
en mor eller far med
et alkoholmisbrug**

unge & sorg

Er din far eller mor
alvorligt syg
eller død

NYT TILBUD I UNGE & SORG

I Unge & Sorg får vi ofte henvendelser fra unge, der fortæller om, hvor svært det har været at vokse op med en far eller mor, der har drukket. De fortæller også om, hvor svært det er at tackle sorgen og savnet nu, hvor deres far eller mor er død.

Vi har derfor oprettet en gruppe for unge mellem 20 og 28 år, som har mistet en forælder, der har haft et alkoholmisbrug. I gruppen kan du:

- være sammen med andre unge i samme situation.
- høre om andre unges erfaringer med at miste en far eller mor, der drak.
- få hjælp til at tale om den, du har mistet, og om reaktionerne efter tabet af din far eller mor.

Tilbuddet er finansieret af Sygekassernes Helsefond



"... selv om hun drak, så betød jeg jo alt for hende, og jeg føler, at jeg lod hende i stikken"

Fra Brevkassen på ungeogsorg.dk

"Jeg kan ikke forstå, hvorfor hun ikke tog kampen mod alkoholen op..."

Fra Brevkassen på ungeogsorg.dk

"Min far døde for 4 år siden af kræft i leveren. Han drak og røg meget. Jeg var så hård ved ham, mente det var hans egen skyld. Jeg ønskede til tider, at han bare skulle dø. Han havde gjort min barndom til et helvede. Men det gør så ondt nu, at jeg aldrig sagde undskyld til ham. Jeg føler mig så alene nu, hvem kunne ønske sin far død? Kan han nogensinde tilgive mig?"

Fra Brevkassen på ungeogsorg.dk

“Jeg var faktisk den voksne, selv om jeg ikke var mere end 9-10 år gammel”



Vi tilbyder ...

- Et terapiforløb i en gruppe med unge, der alle har oplevet at miste en far eller mor, der drak.
- Der er otte unge i gruppen.
- Gruppen er ledet af to professionelle behandlere.
- Gruppen mødes en gang om ugen i 2½ time.
- Man går i gruppen, så længe man har behov for det.

GRATIS OG FORTROLIGT

Rådgivning hos Unge & Sorg er gratis, og vi har tavshedspligt. Du kan kontakte Unge & Sorg alle hverdage mellem 9 og 12. Ring til den rådgivning, der ligger tættest på dig, så aftaler vi nærmere (se bagsiden).
