

Sprog gør de døde levende

Barnets narrativ, om den de har mistet, er centralt i Skyggebørns sorggrupper. De minder, vi deler i grupperne, bliver byggesten i børnenes videre fortælling.

Iben Scheel Dalbach er autoriseret psykolog specialiseret i børn, unge og familier. Hun har sin egen praksis, hvor hun blandt andet tilbyder samtalerapi. Desuden er hun Skyggebørns supervisor i Aalborg og Aarhus for koordinatore og frivillige. Minder spiller en central rolle i Ibens egen praksis, men minder har også en særlig styrke i sorggrupper, er hendes vurdering.

”Minder er meget sanselige. Når vi mindes, så kommer vi i kontakt med historier fra vores fortid. Ofte kan vi næsten dufte duftene, se hvor vi var henne – høre lydene. Vi kan næsten mærke dem, vi er sammen med, selvom det kun er et minde. Jeg tror, at vi gennem minderne kan holde fast i de mennesker, vi ikke har lyst til at give slip på. De mennesker der har været i vores liv. Vi kan holde fast på vores egen historie og de ting fra vores fortid, vi har brug for at tage med os videre. Så når jeg tænker minder – så er det det, vi bruger dem til: At forbinde os til de mennesker, der er og har været i vores liv. Holde fast i vores historie og på den måde holde fast i, hvem vi er.”

Hvad sorggrupper kan

”Når børn og unge i en sorggruppe deler minder, så deler de dem, de har mistet med hinanden.

Et barn, der har mistet en far, vil ikke længere kunne præsentere ham for nogen. De kan ikke lade andre møde far. Men i min-



derne kan barnet fortælle om ham, og så kan du måske mærke min far – ligesom jeg kan mærke ham? Du lærer min far at kende gennem de minder, jeg har om ham – og du lærer mig at kende, fordi jeg er forbundet til min far.

Det er gennem minderne, vi får kendskab til hinandens historie og de forbindelser, der er imellem os. Oftest sker der også det, at den, der lytter, måske også selv kommer til at mindes. Derfor kan et minde starte en lille fin kædereaktion af forbindelser i sådan et rum mellem fortid og nutid og det her med – hvem er vi som mennesker, og hvem er i vores liv.” ➤

Hjælp børn og unge med at finde den røde tråd

De fleste børn og unge vil have historier, også selvom de ikke selv husker dem. Men med hjælp fra f.eks. forældre, bedsteforældre og nære venner kan de få adgang til historierne. Det er de voksne i barnets liv, der skal hjælpe barnet med at få adgang til minderne. "Har man fået en historie fortalt af andre, så er det lige før, man kan mærke det: Se sig selv

sidde der som baby sammen med mor eller far. Man kan ikke huske det, men har hørt historien flere gange og ved – jeg var der.

Der er noget meget fint i de historier, vi fortæller om os selv. Forbindelsen mellem fortiden, nutiden og fremtiden er vores røde tråd: Hvem var vi, hvem er vi – og hvem kommer vi til at være? Det gælder både børn og voksne, men som barn er man kun lige gået i gang med at skabe historierne."



**Skyggebørn tilbyder
sorgramte børn og unge gratis plads
i en sorggruppe.**

**Støt Skyggebørns arbejde med
et partnerskab eller med
en valgfri donation**

MobilePay 30523

**Kontakt:
info@skyggeboern.dk**

Skyggebørn

**Vi sætter
ord på sorg**