



H.K.H. Kronprinsesse Marys tale ved Børn, Unge & Sorgs 20-årsjubilæumskonference

Taler

H.M. Dronning Mary
Kronprinsesse af Danmark

Dato

12. november 2020

Sted

Skuespilhuset, København

Kære alle sammen

Det er svært, hvis ikke umuligt, at finde mening i at miste én, man elsker. Men det, der giver mening, og noget, der ikke kan tages fra os, er alt det, vi havde med den person.

2000 børn og unge kontakter hvert år Børn, Unge & Sorg, fordi deres mor, far, søster eller bror er alvorligt syge. Eller fordi deres forælder eller søskende pludseligt eller efter et sygdomsforløb er døde.

Sådan et opkald, et råb om hjælp, kunne lyde sådan her:

”Jeg har mistet den vigtigste person i min verden. Jeg har i to år haft svært ved at acceptere, hvordan mit liv har ændret sig. Min far er ikke så god til at lytte, og min bror har fået store problemer, så vi taler ikke rigtig sammen mere. Jeg føler, at jeg ikke bare har mistet min mor – men hele min familie, som er gået i opløsning. Jeg hører ikke til nogen steder. Jeg ringer til jer, fordi jeg ikke længere kan takle mine tanker og problemer. Jeg har brug for hjælp”.

Mange andre unge fortæller om lignende oplevelser og tanker, når de første gang rækker ud efter hjælp.

Alle efterladte børn og unges historier er forskellige. Men fælles for mange er følelsen af at stå helt alene med sorg og savn. Fælles er også oplevelsen af at blive ’dobbelt ramt’ fordi:

Når man mister en forælder eller søskende, så mister man ikke alene en person, som man elsker; som man er tæt knyttet til; som man deler hverdagen med; som

man har brug for, og som man har fremtidsplaner og drømme med. Man risikerer også at miste den tid, de oplevelser og det liv, man har haft sammen.

Mange efterladte oplever at miste den tilværelse, de kender, og den person, de var før dødsfaldet. I sorgen kan man miste sig selv.

Men vi kan heldigvis gøre noget for at komme igennem vores sorg med troen på, at livet igen kan blive helt, men på en ny måde.

Vi kender alle én, der har mistet. Jeg har selv mistet. Og jeg er sikker på, at nogle af jer her i salen også har mistet. Når vi sidder over for et menneske – barn eller voksen – der har mistet, så er det let at føle sig magtesløs ... tom for ord. Vi kan ikke fjerne problemet. Vi kan ikke skrue tiden tilbage. Vi kan ikke erstatte den mistede med en ny.

Men jeg ved af egen erfaring, at alle mennesker kan gøre en forskel for en partner, en ven eller et familiemedlem i sorg: Vi kan hjælpe ham eller hende til at mærke, at den, de har mistet, stadig er med dem gennem livet.

Den største frygt hos mange efterladte er, at man glemmer den døde. Frygten for, at den dødes udseende, stemme, personlighed og egenskaber viskes ud, er tit større end smerten ved at mindes. Det kan jeg i hvert fald huske fra mig selv, da jeg mistede min mor. I en periode havde jeg svært ved at genkalde mig hendes billede, hendes stemme og hendes varme smil.

Midt i sorgen savner mange, at deres omgivelser taler med dem om deres tab og sorg. Også det kan jeg tydeligt huske. Men det er noget, vi har så meget brug for - ofte resten af livet. For hver gang, vi mindes eller taler om den, vi har mistet, så hilser vi på. Og vi fører den savnede med os videre i livet - og dermed også de dele af os selv, som er forbundet med den afdøde.

Vi kan derfor alle give en værdifuld hjælp til dem, der har mistet. Vi skal, først og fremmest, turde at tale om døden. Vi kan f.eks. foreslå at lytte til den musik, lave den livret, se den film, gå den tur eller genfortælle den vittighed eller historier, som vækker gode eller sjove minder hos vores kære. Det vil blive vel modtaget!

Og har du selv mistet, så kan du hjælpe andre efterladte ved at fortælle om din vej igennem sorgen, og hvordan du selv bærer på minderne.

I Børn, Unge & Sorg bruger man i høj grad minder og livsfortællinger i sorgarbejdet. I gruppeterapien, som jeg har overværet, skriver de unge bl.a. breve til deres døde mor eller far, hvor de også fortæller om det forløb, de har været igennem og om deres håb og ønsker for fremtiden. Når de har læst brevene højt, bliver de spurgt, hvordan deres mor eller far ville have reageret eller svaret på brevet. Brevene kan hjælpe til at skabe en ny symbolsk samtale i en svær tid.

Også de frivillige i Børn, Unge & Sorg holder forbindelsen til deres døde forælder eller søskende i live, når de på Sorglinjen tager telefonen eller svarer på sms, chat og brevkasse. Eller når de inviterer unge efterladte til caféaften i København, Aarhus, Odense eller Helsingør.

Derudover oplever de frivillige at finde mening i det meningsløse, når de bruger deres dyrekøbte erfaringer til at give andre unge et håb. Det oplevede jeg selv, da jeg sidste år besøgte Sorglinjen og talte med de frivillige.

Og håb er omdrejningspunktet. Håbet om, at det er muligt at få et godt liv. Håbet om, at man kan lære at leve med sorgen som en del af livet. Men ingen skulle klare det alene! Alle har brug for venner, familie og for andre efterladte, nogle der bare forstår. Og nogle gange kræver det hjælp fra professionelle, hvis sorgen bliver kompliceret, invaliderende og ødelæggende.

Men selv i de tilfælde er det muligt! Prøv at høre fra en, der har været der:

”Efter forløbet i Børn, Unge & Sorg føler jeg mig stærkere. Jeg har mere mod på livet igen. Jeg tør tænke på fremtiden og drømme om den. Alt det positive ved min mor og hendes liv fylder nu mere end alle de negative minder, tanker og følelser, der er forbundet med hendes sygdom og død. Jeg har lært, at man kan være urimeligt hård ved sig selv, når man ikke kan hjælpe én, man elsker. Men nu tror jeg, jeg kan håndtere, at hun ikke kommer tilbage.”

I 20 år har Børn, Unge & Sorg hjulpet børn og unge, der oplever, at de vigtigste mennesker i deres liv bliver alvorligt syge eller dør. Som de eneste i Danmark giver I gratis og specialiseret behandling til børn og unge, der mister alt for tidligt i livet.

I rådgiver og støtter også forældrene, så de er bedre rustet til at rumme og forstå

deres barns sorg. En stor opgave, hvis man også som voksen befinder sig i sit livs krise. Og ikke mindst, så deler I vigtig viden fra jeres arbejde med mange andre aktører i hele landet.

Det er god grund til i dag at sige tak for jeres arbejde og ønske stort tillykke med jubilæet!

Kilde

www.kongehuset.dk

Kildetype

Dokumentation på online medie

Tags

Festtale, Jubilæumstale, Kongehuset

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/h-k-h-kronprinsesse-marys-tale-ved-boern-unge-sorgs-20-aarsjubilaemskonference>