

## Anmeldelse

### *Håndtrykket*

- min beretning om at være pårørende og efterladt

Lisbeth Rex, Skriveforlaget, 2019

Bogen rummer en nærværende og fængende beretning om en pårørende (forfatteren)s belastning over tid. Ja længe efter, at selve pårørendeopgaven er afsluttet. En intensiv pårørenderelation trækker lange spor ind i fremtiden!

Forfatteren ser tilbage og beskriver nuanceret og ærligt, hvordan hun forstår dét, der ramte hende, og hvordan hun klarer en svær virkelighed. Egne behov tilsidesættes og det får vidtrækkende personlige konsekvenser på længere sigt. Det gælder behov for *selv* at blive taget hånd om, at møde og få omsorg og ganske enkelt rekreere.

Den pårørende hænger i det yderste af neglene, men må flyde med ind i det kaos af svær sygdom og død, der rammer familien. Det går en tid, men så indhentes hun af såvel fysiske som psykiske belastningsreaktioner. 'Vi er en stor gruppe mennesker, der har været der – der, hvor det gør usigeligt ondt, og hvor man næsten ikke tør tro på, at livet bliver godt igen!'

Bogen indledes med ægtefællens diagnosticering, sygdom og død. Den pårørende hvirvles ind i nye, ukendte situationer, hvor livet leves i detalje som helhed- Fra nærlæsning af plakater med Kierkegaardcitater på trappen til hospitalets 14. sal til et rystet økonomisk grundlag, fra det trange, iltfattige samtalerum, hvor lægen giver svære beskeder til at blive kaldt til tjenstlig samtale grundet eget sygefravær. Fra at cirkulere rundt for at finde p-plads til og skrækken for en fremtid uden ægtefælle og job.

Hovedparten af bogen følger den pårørendes udvikling gennem en langstrakt personlig krise, der kan bruges som et spejl for andre pårørende, der går gennem tilsvarende kriser. Krisen varer en del år, hvor livet peger bagud og relateres til ægtefællens sygdom og død. Og det kan ikke være anderledes! Forfatteren demonstrerer et kæmpe ansvar for sig selv – uden at lange ud efter andre - og på nogle urimeligt hårde betingelser. Hun 'veksler mellem at betrygge OG udfordre' sig selv. At balancere livet mellem sofaen og den store verden. Hun søger hjælp i litteratur og når frem til at *acceptere* fremfor at *forstå*, hvad der har ramt hende. Hun bruger sine egne pårørende til at finde åndehuller på *deres* sofaer. Hun hanker op i sig selv og holder fast i praktiske rutiner som at gå ture med naboer, bage brød og gå i haven. Hun tilstræber klogt at normalisere en svær hverdag.

Bogen sætter fokus på en overset problemstilling: Pårørenderollen har livslange konsekvenser for nervesystemet (stress og uro trickes lettere) og med sorgen som en transformerende kraft (fremfor en 'sygdom'), der leder til ny identitet.

Det demonstrerer denne seje pårørende på forbilledlig vis.

*Hanne Gullestrup*