

Anmeldelse

'Jeg er også vigtigt – husk dig selv som pårørende'

Diana Lund Andersen, You Matter 2019

Bogens sigte er at give pårørende til kronisk syge redskaber til *selv* at leve livet. Der gives råd og ideer til at få balance mellem eget liv og livet i relationen til en syg nærtstående.

Forfatteren, der selv er pårørende i flere forskellige langvarige og krævende relationer, deler ud af de øvelser og tips, hun selv har modtaget fra fx psykolog e.a. - og af de mange pårørende og eksperter, hun har været i kontakt med i sin research til bogen. Der tilbydes:

- Øvelser i mentalisering og meditation
- Tips til og øvelser i fysisk velvære
- Redskaber til at strukturere og overskue hverdagen
- Inspiration til at sætte sig selv i centrum for at restituere
- Tips til at være i dialog med sine kære (den/de syge) om kærlighed og rollefordeling
- Opfordring til at søge andre med samme udfordringer at spejle sig i og udveksle tanker, følelser og erfaringer med samt afdække og bruge ressourcer i sit netværk.

Alle råd underbygges af ekspertudtalelser og anerkendte, teoretiske værktøjer og modeller.

Bogen er en guldgrube af inspiration og konkrete værktøjer, der understøttes af 15 pårørendeberetninger i en bredde af pårønderelationer og hvor hver enkelt af disse pårørende kommer med et råd, som de selv har haft værdi af at følge.

Bogen er struktureret, så man ved hjælp af indholdsfortegnelse kan dykke ned i det eller de kapitler, der taler til den enkelte – der hvor læseren selv er i sit liv som pårørende eller som støtte til pårørende.

Jeg anbefaler bogen varmt – ikke blot til pårørende, men til alle føler sig spændt ud i en hverdag af krav og forventninger, hvori man har tilbøjelighed til at glemme egne behov og nødvendigheden af at være i balance og restituere og føle den glæde og det overskud i livet, der er forudsætningen for at kunne være noget for såvel sig selv som andre.

Anmelder: Hanne Gullestrup