

Anmeldelse

Lær at tackle hverdagen som pårørende
Komiteen for Sundhedsoplysning, 2018

Bogen er skrevet som materiale til kurset af samme navn. Se <https://laerattackle.dk/hverdagen-som-parorende/> og det anbefales at den læses i forbindelse med kurset, idet bogens emner bedst kommer til sin ret i de refleksioner og praktiske øvelser, er opstået som følge af dialog med andre pårørende.

Det står ikke skarpt, hvor i et pårørendeforløb man især vil have glæde af kursus/bog, men mit bud er, at man skal være en bid inde i sin nye virkelighed som pårørende for mentalt at kunne åbne sig for den selvudvikling, der inviteres til og dermed *forestille sig* en god fremtid i det nye liv.

Øvelser i bogen leder læseren frem til erkendelse af, at det er i orden, ja *nødvendigt*, også at se på sine egne behov og tænke anderledes om måden at være der på for sin kære. Fx at skabe sig frirum til at udfolde sig selv uafhængigt af sin nærtstående. Læser man bogen for tidligt i et forløb, kan bogens råd og værktøjer forekomme at høre til i en fremmed virkelighed, man ikke selv kender, hvilket kan øge en evt. ensomhedsfølelse. Læser man den sent i sit pårørendeforløb, har man nok allerede udviklet mere eller mindre hensigtsmæssige måder at klare det nye liv på.

Med ret timing rummer bogen/kurset inspiration til at tænke anderledes om muligheder som pårørende. Der er fine refleksionsværktøjer og gode kildehenvisninger. Typiske følelser og reaktioner på stress, sorg, krise og svær belastning gennemgås, herunder den bredde af 'normale' følelser og reaktioner, som for den pårørende kan opleves nye. Tabuer italesættes, fx om vanskelige relationer og trang til at dulme smerten (fx med medicin og alkohol). Normalisering og italesættelse af alment menneskelige reaktionsmønstre er bogens styrke. Dog savnes et klart fokus på *pårørende* perspektivet. Bogen kan umiddelbart bruges af et hvilket som helst menneske i en hvilken som helst svær livssituation. En skærpelse ved det særlige i at være *pårørende*, vil derfor styrke bogen.

Bogen har en typisk lærebogsstruktur med fragmentarisk præsentation af temaer – fra depression til rygestop. En mere *fokuseret* behandling af *pårørendeproblematikker* kunne ønskes, fx problematikker, der hiter i alle pårørendeundersøgelser og -beretninger, nemlig:

- For mange pligter – for få rettigheder i mødet med myndigheder/velfærdssystem
- For mange krav – for lidt *reel* kontrol over egen tilværelse
- For store frustrationer – for lidt lydhørhed i mødet med velfærdssystemet
- For stor uvished – for lidt information

Dvs. at bogens generelle tematikker indlejres i den specifikke kontekst, som er *vilkår* for pårørende og at det anerkendes, at det 'at tackle livet som pårørende' ikke alene handler om at tænke og handle anderledes (positivt!), men også om at bearbejde og acceptere livet, som det er blevet. Når jeg læser bogen - og jeg har *ikke* deltaget i kurset, kommer følgende budskab til at stå og blinke: 'Du er selv 100% ansvarlig for, hvordan du har det. Du skal forandre dig, bryde negativt selvsving, spise sundt og sørge for søvn og motion, så kan du tackle alt! Min ydmyge, personlige erfaring som pårørende er, at når virkeligheden rejser børster, giver dette budskab anledning til yderligere selvbefredelser og følelse af at fejle.

Som en forsmag på kurset, kan bogen anbefales. Som selvstændig læsning anbefales bogen med ovenstående forbehold.