

## Anmeldelse

*Overlevelsesmanual for omsorgspårørende*  
Marie Lenstrup, Frydenlund 2020

Af Hanne Gullestrup

Marie Lenstrup har skrevet den længe savnede håndbog, som lægen bør smides over bordet til den pårørende, samtidigt med diagnosen: Svær sygdom med tiltagende handicaps og døden til følge.

Bogens grundtone er: Dette er ikke noget nogen selv vælger, men når man nu står i det, kan man lige så godt belave sig på, at dette *nu* er livet, og at vi derfor skal have det bedste ud af det. For vores elskede, som bliver tiltagende mere afhængig af os, som sygdommen skrider frem, og for os selv, som mennesker med ret til også at yde omsorg for *os selv* og få indfriet basale behov.

På forsiden er afbilledet en redningskrans og i forlængelse af titlen foldes metaforen ud i bogen: Jeg smider redningskransen ud til dig her, men du må selv tage den om livet og hale dig ind/svømme mod kysten. Bogen anviser konkret og grundigt de dilemmaer og valg, hvert eneste lille træk i rebet stiller den omsorgspårørende overfor. Og der er mange, så her nævnes blot nogle få:

- Er du offer eller tager du ansvaret på dig?
- Er du elsker/inde eller sygeplejerske - eller både og?
- Er du indstillet på at tage 'hele pakken' eller hvornår er det tid at splitte op?
- Hvordan kan svære samtaler tages med din kæreste, hvis livet er for svært for dig at være i som omsorgspårørende?
- Hvordan holder du dig selv i balance, mens du bokser med ulovligheder og ignorance i et system, man tror er skabt for at hjælpe?

Dertil indeholder bogen velunderbygget viden om alle de perspektiver, en omsorgspårørende har brug for at kende og forstå, for at trives i sit nye liv:

- Personlig udvikling af rollen og den ny identitet som omsorgspårørende
- Kommunikationsfærdigheder - med din kære, dennes andre pårørende, velfærdsmedarbejdere m.fl.
- Jura - hvad har du ret til, hvad har 'systemet' pligt til og hvad bør der være styr på i de personlige forhold
- Praktisk indretning af jeres hjem og hvordan du kan trives med hjælp udefra
- Indretning af eget liv med frirum og optankning af ny energi
- Livet i sig selv - med håb, daglige glæder og små mirakler, værdig død og sorg.

Det er hver for sig store og komplekse emner, men forfatteren skriver mundret med glimt i øjet, varme, lune og megen humor. Man føler, man er i mesterlære, og sidder overfor en klog kone, der taler direkte til en - som 'kollega', uden at docere eller sentimentaliserer. Den uerfarne læser suger viden ud af den erfarne, som har filtreret al læring og gode råd ud af en grundig bearbejdning af eget og ligesindedes pårørendeliv. Med bogen serveres det hele på et appetitligt anrettet sølvfad, hvor du selv vælger, om du starter med silden eller flæskestegen.

Bogen anbefales varmt, ja den bør blive fast pensum for enhver omsorgspårørende, der har sig selv kær.

Tak.