

Anmeldelse

'Tæt på, men udenfor'

- *Råd og viden om livet som pårørende til et menneske med en psykisk lidelse*

Jens Einar Jansen og Anna Bridgwater, Gyldendal 2021

'Denne bog er til de pårørende, men andre kan læse med. Der hviler meget på de pårørendes skuldre, uden at de altid selv får den støtte, der kan hjælpe dem med opgaven og dermed også hjælpe det familiemedlem, der har en psykisk lidelse' står der i forordet. Og tak for det! Mange pårørende – især forældre til et voksende antal unge med psykiske lidelser, står ofte som behandlersystemets forlængede arm og skal deltage i behandlingen, dvs. gøre ting i relation til deres eget barn, som andre forældre ikke ville gøre. Men generelt er det yderst svært at være i relation med et menneske, der har ondt i livet eller er decideret syg i sind og psyke. Så denne bog falder på et tørt sted. 16 pårørende i vidt forskellige relationer til mennesker med vidt forskellige psykiske problematikker bidrager til bogen med egne, ærlige og sårbare erfaringer.

I del 1 udfoldes temaet 'psykisk lidelse og nære relationer' med pårørendes typiske reaktionsmønstre fra den pårørende 'opdager' lidelse og de erkendelsesprocesser, man går igennem som pårørende. Her trækkes på klassisk kriseteori, hvilket man kan studse over fx ift. det barn, der fødes ind i en familie med en eller flere psykisk syge forældre. Følelser, der tager magten, foldes ud og der gives konkrete forslag til at tage livtag med disse og helt lavpraktiske teknikker til at kommunikere sine følelser, fx vrede.

Interessant er afsnittet 'Når en pårørende selv får psykiske vanskeligheder'. Det er svært at undgå og det kræver helt særlige teknikker at arbejde med såvel sig selv som relationen til den anden på en og samme tid. At 'passe på sig selv' som det så klicheagtigt hedder.

I del 2 gives indsigt i psykisk lidelse og tegn, den pårørende kan reagere på, så den nærtstående kommer i behandling i tide. Psykisk lidelse beskrives som noget alment, der kan ramme os alle, og som vi derfor skal arbejde på at nedbryde fordomme og stigma omkring. I Kapitel 4 gennemgås de typiske diagnosetyper og i kapitel 5 behandling og muligheder med det håb, der følger med mulighederne for bedring. Endelig følger tanker om når samarbejdet mellem pårørende og behandlingssystem går godt – eller skidt og til allersidst en kortfattet kapitel om 'at leve med det'.

Jeg oplever, at bogen får placeret sig mellem to stole. Den er målrettet de pårørende, men tung og detaljepræget at læse for den trætte og pressede pårørende, der har brug for hjælpen. De mange eksempler fra andre pårørende letter en del på læseoplevelsen. Jeg sidder imidlertid tilbage med en oplevelse af, at det sidste kapitel 'Mod en ny måde at leve på' med sine kun 8 sider ud af 257, burde have været omdrejningspunktet. Bogen kan klart anbefales til de professionelle som en styrke til at møde pårørende – ikke til den pårørende selv.

Anmeldt af Hanne Gullestrup (mor til datter med svær psykisk lidelse gennem en årrække).