

"Næsten alle mennesker oplever at være pårørende i løbet af livet." Med denne sætning indledes bogens forord, som er skrevet af Marie Lenstrup, der er formand for Foreningen Pårørende i Danmark. De pårørende er netop bogens målgruppe, og der beskrives i bogen indgående konkrete skriveteknikker, som man kan bruge til at fægne de forskellige behov, man kan have som pårørende.

Bogens forfatter, Annette Agerbeck, er uddannet journalist og eksamineret psykoterapeut. Hun kender herudover personligt til udfordringerne som pårørende. Hun har gennem flere år afholdt gruppeforløb, hvor pårørende laver skrivelser i kombination med samtaler og meditationer.

Bogen bygger blandt på hendes oplevelser og erfaringer fra skriveterapeutiske forløb (både individuelle og grupper). Forfatteren har tidligere skrevet bogen "Skriveterapi – din guide til personlig vækst" (2014), som var hendes første bog om skrivelser og særlige skriveteknikker, som angiveligt kan virke terapeutiske.

Bogen starter med at give ni gode grunde til at skrive som pårørende. Herunder bl.a. at man ved at skrive om sine problemer, kan få skabt en distance, der gør det muligt at se sine problemer udefra etc. Herefter berører hun i de efterfølgende kapitler særlige temaer, man som pårørende kommer i kontakt med og kommer med forslag til forskellige skrivelser.

Empirisk bygger forfatteren sin viden på bl.a. professor James W. Pennebakers skriveterapeutiske teknikker og forskning, der har vist, at det er gavnligt for både vores psykiske og fysiske helbred at skrive om vores inderste tanker og følelser.

Endvidere bygger de skriveterapeutiske teknikker tydeligvis på flere inspirationskilder, herunder kognitiv-adfærdsterapi, compassionfokuseret terapi, en mere dynamisk forståelse omkring refleksion og mentalisering samt eksistentielle perspektiver.

Forfatteren gør det dog ikke eksplicit, hvilke baggrundsteorier hun anvender, hvilket klart er bogens svaghed, fordi det bliver noget uklart, hvad det hele bygger på.

Men når det er sagt, skal det tilføjes, at bogen rummer så mange gode forslag til øvelser, at denne svaghed betyder mindre. Forfatteren kommer med talrige, gode eksempler fra praksis, som fint illustrerer både den pårørendes oplevelsesverden samt de skrivelser, der ville kunne pege hen mod den pårørendes behov.

Bogen passer dermed rigtig godt til sin målgruppe – de pårørende – som vil kunne have stor glæde af at læse bogen. Den er meget læsevenlig og med øvelser, som man vil kunne gå i gang med uden videre. Klinikere vil nok savne lidt mere baggrundsteori og forskning til understøttelse og diskussioner af de beskrevne praksiserfaringer.