

Bogen giver et godt overblik over de forskellige måder, man kan være ramt på, når man er pårørende til en person med psykisk sygdom. Sproget er let tilgængeligt, og bogen er overskueligt opbygget med opsummeringer og gode råd fremhævet i tydelige bokse. Forfatterne formår på få sider at normalisere psykisk sygdom og de reaktioner man kan have som pårørende.

Desuden får læseren gode råd til, hvordan man bedst hjælper sin pårørende og samtidigt passer på sig selv. Det er helt klart en bog, jeg kommer til at anbefale til de af mine klienter, der er pårørende til en person med psykisk sygdom.

Bogen præsenterer en række cases, der beskriver nogle af de situationer og dilemmaer, pårørende kan havne i. De er meget praksis-orienterede, på den måde at de pårørende i casene altid når frem til gode måder man kan håndtere situationerne på.

Der er altså tale om, pårørende der virker til at være i balance, med god selvindsigt og som formår at reagere hensigtsmæssigt på endog meget svære situationer. De kan hermed inspirere til handlemuligheder for læseren.

På trods af at formålet med denne måde at lave cases på er tydelig, kan jeg savne illustrationer af mere menneskelige pårørende. At der kan dvæles ved de følelsesmæssige kampe, uden at der skal laves en god krølle på historien hver gang.

Men det er noget, der går igen i bogen, at den netop er handlingsorienteret. På den måde tænker jeg, at bogen er et godt supplement til for eksempel bøger med fokus på virkelige menneskers erfaringer.

*Af Rebecca Schönherr Thomsen, klinisk psykolog*