

Ny bog giver en håndsækning til dem, der står tæt på stress

Tine Bendix i samarbejde med **Trine Rønnov** og **Hans-Jørgen Andersen**: **Tæt på stress - En guide til pårørende, venner og kolleger**

Dagligt oplever mere end 400.000 danskere symptomer på stress – det påvirker ikke kun den ramte, men også de pårørende. *Tæt på stress* er den første danske bog, der målrettet henvender sig til dem, der står tættest på den stressramte.

"Er du pårørende til et menneske med stress, er denne bog til dig. Den er til dig, der gerne vil forstå, støtte og hjælpe, men også passe på dig selv undervejs." – *Citat fra bogen*

Når et menneske rammes af stress, rammes hele omgangskredsen. Det kan være frustrerende som pårørende at være tæt på en stressramt, og man føler sig ofte magtesløs.

Hvad stiller man op som kæreste, familie, ven, kollega eller leder, hvis man gerne vil hjælpe, men ikke ved hvordan? Hvornår er ens hjælp en reel støtte, og hvornår spænder man ben? Og må man sige fra? Er der plads til en selv?

Tæt på stress er den første danske bog, der målrettet henvender sig til dem, der står tættest på den stressramte. Forfatterne giver ærlige, konkrete råd til, hvordan man kan støtte sine nærmeste uden selv at brænde ud, og hvordan man kan navigere i almindelige følelser som skyld, vrede og afmagt.

Bogen indeholder ærlige og relaterbare fortællinger fra partnere, børn, venner og kolleger, der viser, hvordan stress kan påvirke både relationer og hverdagsliv.

I en tid, hvor stress er blevet en folkesygdom, tilbyder denne bog viden om stress, enkle råd og små indsigter, som kan gøre det hele lidt lettere at håndtere.

Tine Bendix er journalist og har en master i redaktionel ledelse. Hun har haft en række lederjobs i mediebranchen og er i dag redaktør på TV 2 News. Tine Bendix har selv haft stress tæt inde på livet.

Trine Rønnov er tidligere praktiserende læge. Efter selv at have været ramt af stress stiftede hun i 2016 firmaet Stresslæge.dk. Som behandler trækker hun både på sine mange års erfaringer med det lægefaglige aspekt af stress og sin efterfølgende uddannelse i psykoterapi og mindfulness.

Hans-Jørgen Andersen er autoriseret psykolog, uddannet i analytisk og kognitiv terapi. Han har i erhvervsregi arbejdet med psykisk arbejdsmiljø, forandringsledelse og organisatoriske årsager til stress.

Tine Bendix, Trine Rønnov & Hans-Jørgen Andersen:

Tæt på stress

156 sider

Forlagets pris: 229,95 kr.

Udk. 20. januar 2026