4.august 2026

Pressemeddelelse

Livsoprydning: Ny bog sætter fokus på det vi efterlader og det vi ikke kan give slip på

Når mennesker midt i livet står over for oprydning, handler det sjældent kun om fysisk rod og praktiske beslutninger. Det handler i lige så høj grad om minder, relationer og identitet.

I den nye bog ***Livsoprydning – Sådan giver du slip på fortiden og skaber plads i nutiden***, der udkommer 1. september 2026, undersøger forfatter Annie Stahel netop dette felt, hvor det praktiske og det følelsesmæssige mødes. Bogen introducerer begrebet livsoprydning og en trelagsmodel, der hjælper læseren med både at håndtere de praktiske beslutninger, forstå de psykologiske mekanismer bag tilknytningen til ting og arbejde med de eksistentielle spørgsmål, der ofte opstår i processen.

For mange handler oprydning ikke længere kun om at skabe fysisk plads, men om at forholde sig til arv, familiehistorie og de spor, tidligere generationer har efterladt.

Bogen sætter fokus på, hvorfor det kan være så svært at give slip, selv når man egentlig ønsker forandring.

Livsoprydning henvender sig især til voksne i livsovergange, særligt den såkaldte sandwich-generation, som både har ansvar for ældre forældre og voksne børn. Målgruppen oplever ofte at stå med store mængder ejendele, minder og dokumenter, som rummer både praktiske og følelsesmæssige lag.

Bogen kombinerer refleksioner, psykologiske perspektiver og konkrete metoder til at komme i gang, træffe de svære beslutninger og skabe plads til nutiden uden at miste forbindelsen til det, der har betydning.

Forfatteren kan interviewes om:

- Hvad er livsoprydning – og hvorfor er det noget andet end almindelig oprydning?
- Hvorfor er det så svært at give slip på ting – især arvesager?
- Hvordan former familiehistorien vores identitet?
- Er du familiens kin-keeper uden at vide det?
- Hvad skylder vi egentlig vores forældre – og hvad skylder vi os selv?
- Hvordan giver man slip uden at miste sin historie?
- Hvad vil det sige at bo i andres efterliv?
- Fra forvalter til kurator – hvorfor er det tid til at vælge sin egen fortælling?
- Hvilke historier vil du selv føre videre – og hvilke vil du give slip på?
- Den usynlige sorg i oprydningsprocesser

Kontakt:

Annie Stahel, annie@stahel.dk tlf: 21307464