

SVINEBERGSSÄTTER. Lisa ger ut bok om psykisk ohälsa

”Jag vill ge tröst och hopp”

Lisa Nyberg har levt många år med både sjukdomen SLE och psykisk ohälsa. Nu ger hon ut en bok, *Om du öppnar*, där hon och elva andra med liknande erfarenheter berättar sin historia.

– Jag vill förmedla ett hopp. Att det går att må bättre trots att man har mått väldigt dåligt, säger hon.

2005 fick Lisa beskedet att SLE:n, sjukdomen hon hade fått diagnos på några år tidigare, hade gett henne inflammationer i hjärnan och att det var allvarligt.

Hon gjorde allt hon kunde för att tränga undan känslorna som pockade på. Men till slut gick det inte. I stället blev känslorna musik och text.

– Hur det gick till vet jag inte och varför det blev just musik vet jag inte heller, men musiken blev som en direktkanal till mitt inre. Det var liksom inte jag som skapade låtarna utan de skapade sig själva. Det var känslor som måste komma ut. För att jag skulle överleva, säger Lisa.

För drygt fem år sedan valde Lisa att bo ”ensam i skogen” på gården Hörn i Svinebergssätter utanför Sunne medan maken Lars bor kvar i Kil.

– Psykisk ohälsa kan ha olika orsaker och resan mot bättre mående kan se olika ut för olika personer samtidigt som många tankar och känslor är likartade. Jag kände därför att det kunde vara berikande att inte bara förmedla min berättelse utan även andras. Så en dag för snart tre år sedan bestämde jag mig för att börja skissa på upplägget till den när boken. Jag kände tidigt att fokus skulle vara på att ge tröst och hopp, och kanske även inge mod till andra att öppna nya dörrar samtidigt som jag inte ville undvika det svåra och det mörka, säger Lisa Nyberg.

Försoning

I *Om du öppnar* berättar hon och elva gästförfattare vad som har bidragit till att de i dag känner mening och förtröstan.



■ Lisa Nyberg är musiker, författare och föredragshållare och bor i Svinebergssätter utanför Sunne. Nu ger hon ut boken *Om du öppnar*, med berättelser om psykisk ohälsa.

FOTO: DAN ENWALL

– Det har varit viktigt för mig att vi har kommit över det svåra. Ärrn finns kvar, men såren är inte längre öppna. Vår inre resa har lett till försoning så att vi i dag är mer närvarande och bättre rustade för livet. Då en del av berättarna vill vara anonyma står endast deras förnamn vid respektive text. Utifrån berättelserna har konstnären och healern Nina Svensson skapat stämningfulla illustrationer och med boken får man också en cd med tio av mina låtar, berättar Lisa.

Boken innehåller också reflektioner från tre sakkunniga. Nils Berginström, legitimerad psykolog och universitetslektor i klinisk psykologi, Anna Sundkvist Kräutner, SER-terapeut och

instruktör i medveten andning samt diakonen Bibbi Svensson Wikstrand.

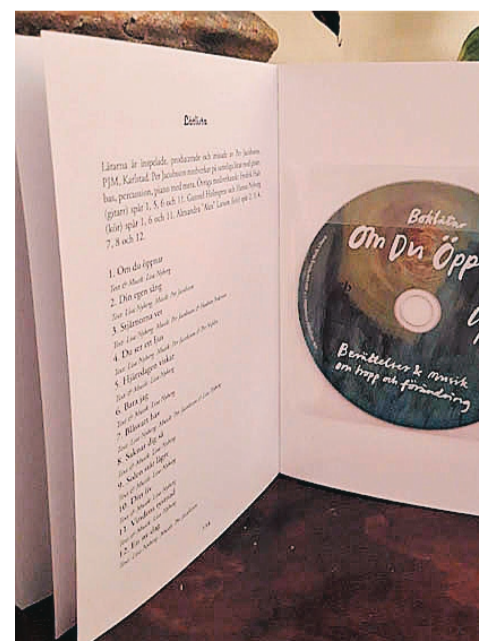
– De skriver om kognitiva svårigheter och hjärntrötthet, samspelet mellan kropp, själ och andning, sorgbearbetning, tankar, känslor, acceptans, försoning och förlåtelse. Det är områden som jag själv har funderat kring under årens lopp och som har hjälpt mig att komma vidare, säger Lisa.

Fotnot: Boken kan användas som underlag för samtal och det kommer att sättas ihop en studiehandledning som till exempel studieförbund kan använda.

Dan Enwall
0565-68 82 12



Omslaget till *Om du öppnar*.



Boken innehåller även en cd med tio av Lisa Nybergs låtar.