

Kriser och sjukdom gjorde Lisa hjärntrött

■ Lisa Nyberg har flyttat långt ut på landet och tränar på att göra så lite som möjligt.

Nu släpper hon en bok om hjärntrötthet.

– Jag ville förstå mig själv bättre.

Grusvägen slingrar sig långt ut på landet nordväst om Sunne. Det är midsommarvackert och lätt att förstå varför hon valt att vara just här.

För Lisa Nyberg var det mer av nödvändighet än av lust när hon flyttade hit för nio år sedan.

– Jag ville egentligen inte men jag klarade inte av att bo kvar i villan i Kil.

Många skulle nog säga att Kil är stillsamt, för Lisa var det just då ett inferno av intryck.

– En dag gick det inte längre. Kommunen skar upp asfalten på gatan och röjde i skogen bakom huset. Samtidigt bytte en granne tak och kastade takpannor i en container. Vansinnigt höga ljud för min skadade hjärna som nu kändes som den "kokade". Jag trodde jag skulle dö, säger Lisa.

Reumatisk sjukdom

Hon hade tidigare fått diagnosen SLE, en reumatisk sjukdom, och när SLE:n gav henne inflammationer i hjärnan och därefter prop-par förvärrades hjärntröttheten. Även andra svåra saker som hänt i livet, en tuff uppväxt och förlusten av ett barn, tror hon har bidragit till hennes mående.

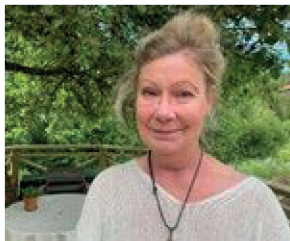
– Hjärnan stänger helt enkel av. Alla kan vara trötta och stressade, men det här är något helt annat, det går inte riktigt att förstå om man inte själv har varit med om det.

Lisa blev extremt känslig för intryck och under en tid var vistelse i mörka rum i tysthet enda alternativet.

Åren på landet har gjort att hon i dag klarar mycket mer.

Hon går promenader med hunden, tittar på naturen och övar sig på att det blir lagom mycket aktivitet.

– Jag gör listor på allt som ska hända under dagen, frukost, hundpromenad, koka



Lisa Nyberg har gett ut boken "Leva med hjärntrötthet: Forskning – Berättelser – Tips & Strategier".

kaffe, telefoni med läkare.

NWT:s besök har krävt planering för att Lisa ska vara så pigg som möjligt under vårt samtal.

Under samtalets gång märks det att koncentrationen sakta avtar.

– När du åkt måste jag gå och lägga mig.

Natur och musik

På tisdag nästa vecka är det dags för boksläpp i Karlstad. "Leva med hjärntrötthet" innehåller texter av bland annat hjärnforskare som försöker förklara och avdrabbade som berättar om sina liv.

Den innehåller också konkreta tips och råd för hur man kan lära sig att leva med den hjärna man har.

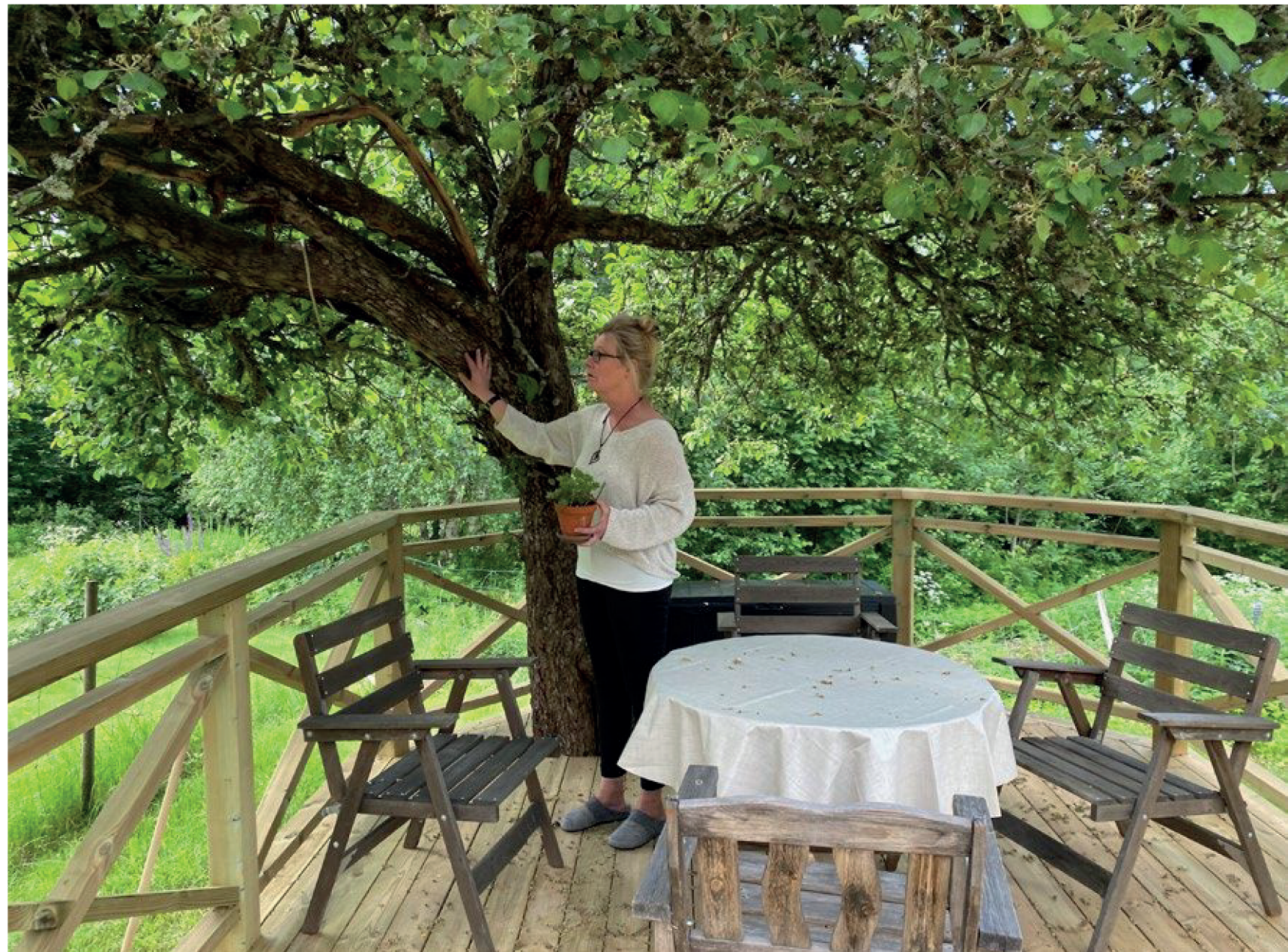
– Som hjärntrött så orkar man så mycket mindre och behöver så mycket mer återhämtning.

Vilken form av återhämtning är individuellt. För Lisa hjälper det med sömn, meditation, struktur, natur och musik.

– Man kan inte tänka sig frisk men man kan påverka sitt liv så att man mår bättre, säger Lisa Nyberg.

När det stod klart att hon inte klarade av att bo kvar med maken i villan i Kil började de leta efter en plats med tystnad. Till slut såg de att stället norr om Lersjöarna var till salu.

– Jag märkte att jag mådde bättre när jag var här. Jag svimmade inte lika ofta och yrseln blev bättre.



Naturen visade sig vara det som ger mer energi än den tar.

FOTO: ANETTE PERSSON

Trots att huset då var helt omodernt utan vatten, avlopp och toalett inne, så stannade hon kvar. Sedan nio år tillbaka lämnar hon i stort sett aldrig gården.

– Min man kommer hit på helgerna.

Kände inte efter

Lisa beskriver sig som en "doer". En som gör och presterar. En som inte alltid tänker efter, eller känner efter.

– Jag hade inga verktyg för att ta hand om mig själv, inga trygghetssystem. När vi förlorade vårt första barn strax innan förlossningen sattes fokus på att snabbt bli gravid igen. Det tog 14 år innan sorgen kom i kapp, säger Lisa.

– Det är först nu jag kan

känna mina behov. Kriserna har fått mig att utvecklas.

Med boken vill hon öka kunskapen om fenomenet hjärntrötthet och sprida hopp om att det går att må bättre.

– Kan min bok bli en pusselbit som gör det lättare att förstå så är det bra. Mer kunskap behövs hos drabbade, anhöriga och inte minst hos vården, säger Lisa.

Hon ger ut den på eget förlag och boken kommer att finnas att köpa hos nätbokhandlarna och på hennes egen webbsida.

Hur ser du på framtiden?

– För ett tag sedan när jag varit på ett läkarbesök i Karlstad ville jag plötsligt åka förbi Kil. Jag fick så bra känsla både av känslan i huset och av att åka till "höjda"

där jag ofta gick med hundarna. Då sa jag till min man att "kanske jag flyttar hem om två år."

Fortfarande handlar det mycket om att acceptera hur livet har blivit. Att det inte längre handlar om att prestera.

– Från början var det en sorg.

Under boksläppet på hotell Plaza i Karlstad på tisdag kväll framför hon sina egna låtar tillsammans pianisten Jan Gyllström.

– Tack vare musiken har jag kommit i kontakt med både gamla inkapslade sorger och med mitt inre. Så jag har musiken att tacka för mycket.

Även Audun Lyngstad, legitimerad psykolog och specialist i klinisk neuro-

psykologi, Mia Berglund, professor i omvårdnad och Hanna Wind Possnert och Carina Holgersson, som medverkat i boken, deltar i

boksläppet.

Anette Persson

054-199677

anette.persson@nwt.se

Lisa Nyberg

Lisa är född och uppvuxen i Mariestad. Gift med Lars Nyberg och har två vuxna barn. I slutet av 80-talet gick flyttlasset till Kili i Värmland från Uppsala. Under sin tid i Värmland har hon studerat företagsekonomi, jobbat som konsumentrådgivare, lärare i ekonomi och juridik, varit doktorand i företagsekonomi.

2002 fick hon diagnosen SLE – en reumatisk systemsjukdom.

Sedan 2004 är hon "sjukpensionär" på grund av bland annat långvarig värk och hjärntrötthet. Efter ytterligare några år fick Lisa också diagnos på antifosfolipidsyndrom (APS). I augusti 2015 flyttade hon till ut till huset på landet.

Hon har tidigare gett ut tre skivor, skrivit diktsamlingen "Bortom bakom" och boken "Om Du Öppnar: Berättelser & Musik om hopp och förändring".

Källa: lisanyberg.se