

# Vännerna vill hjälpa andra

■ När sjukdomen slog till förlorade Lisa Nyberg allt. Vägen till ett nytt, hållbart liv gick med små steg, med vännen Anna Sundkvist Kräutner och musiken som följeslagare.

Nu gör de båda vännerna sig redo att sprida hopp till andra genom sånger och samtal runtom i Värmland. Först ut: en samtalskväll i Kil den 15 november.

Vägen till Lisa Nybergs hem i Svinebergssätter utanför Sunne är lika gropig, backig och tvärt svängande som livsresan som förde henne hit.

Till det gamla vänliga trähuset en bra bit in i skogen flyttade hon för sex år sedan från ett vanligt hus och ett lika vanligt familjeliv i Kil.

– Jag var tvungen ut i tystnaden. Lugnet var det viktigaste, säger hon.

Hon konstaterar att från början var hon tvungen att bo här, men nu bor hon här för att hon trivs.

– Det är helt fantastiskt. Jag har accepterat och försonats. Jag skulle inte kunna tänka mig något annat nu, säger hon.

## Vägrade vara sjuk

Hon blev sjuk redan 2002 men kämpade på. Hon var doktorand på universitet och hade mycket på gång.

– Stönig som jag var jobbade jag på i två år.

Sedan sa hon upp sig, för att hon tänkte att hon själv aldrig skulle anställa någon som var så sjuk som hon och sedan gjorde hon just det: startade eget och sålde kvalitets- och rättvisemärkt choklad hemifrån.

– Egentligen orkade jag inte, men det var som en dyr terapi, säger hon.

Sjukdomen som ställde hela tillvaron på ända var SLE, en reumatisk sjukdom, som hon gjorde sitt allra bästa för att förtränga.

– 2005 upptäcktes att det hade satt sig i hjärnan och var mycket allvarligt, säger hon.

Då gick det inte att förtränga nå-



Lisa Nyberg har gett ut en bok om sin livsresa och gör nu en föreställning med musik och samtal tillsammans med vännen Anna Sundkvist Kräutner.



Lisa Nybergs hund Molle vill gärna leka och ha full uppmärksamhet även av gästen i huset. Anna har fullt upp med att kasta frisbee.

got längre – och då började musiken komma.

– Jag sa till min man vad är det för låt jag fått på hjärnan, men han hade aldrig hört den. Det tog ett tag innan jag fattade att den kom från mig, berättar Lisa.

Hon hade aldrig hållit på med musik förut, men nu har hon spelat in flera skivor med sina egna skrivna låtar.

– Jag brukar säga att det är inte jag som gjort dem. De bara kommer till mig, men det är klart att jag

jobbat med dem, säger Lisa.

## Vad har musiken betytt för dig?

– Allt, i välmående. Jag hade så mycket skal och skydd som jag byggt upp under hela mitt liv, så jag visste inte vad jag kände, jag bara trodde att jag skulle vara duktig. Musiken var mycket smartare än jag. Den gick rakt in, säger Lisa.

– Jag såg ofta i din utveckling hur texterna liksom var före dig. Men nu är texterna och du ett, säger Anna Sundkvist Kräutner.

De lärde känna varandra genom

Lisas chokladfirma och vänskapen är viktig för dem båda.

– Vi har verkligen utvecklats tillsammans och låtit varandra utvecklas, säger Anna Sundkvist Kräutner, som också skrivit två kapitel i Lisa Nybergs bok.

Boken "Om du öppnar" kom ut i februari och skildrar Lisas livsresa, men innehåller också vittnesmål från andra som varit med om svåra perioder. Det berättas om motgångar, men mest ändå om vändpunkter.



■ Lisa Nyberg bor i vackra och lugna omgivningarna på landet utanför Sunne. Hit kommer vännen Anna Sundkvist Kräutner gärna. Här träffas de också för att förbereda samtalskvällarna de planerar tillsammans. FOTO: LENA RICHARDSON

Så är också målet med boken att sprida hopp och det är även ambitionen när de båda vännerna nu tar nästa kliv tillsammans. De ska ge sig ut och hålla träffar i församlingshem runtom i länet. De kommer att bjuda på samtal och musik och hoppas på fina möten med människor.

Första tillfället blir i Kil den 15 november, i Närhetens kyrka.

Samtalskvällarna är en del av ett projekt som Lisa Nyberg fått stöd till av Region Värmland, med

studieförbundet Sensus som projektägare. I projektet ingår också samtalsgrupper.

– Föreställningen är att så frön och sedan finns det möjlighet att fortsätta i studiecirkeln. Jag tror så mycket på att göra saker tillsammans, säger Anna.

– Det är viktigt med samtal, men vem har man dem med? Många pratar inte om hur de egentligen mår med sina vänner, säger Lisa.

Anna och Lisa har alltid kunnat prata om allt.

– Vi hamnade väldigt tidigt i djupa samtal. Nu är Lisa som en storasyster, säger Anna.

## Gemensamma känslor

Inte minst genom sitt arbete med boken vet Lisa Nyberg att det finns många olika sätt att må dåligt på, men också att det finns mycket som förenar.

– Det är väldigt mycket tankar och känslor som är lika mellan människor som inte mår bra. Det kan vara skuld, man känner skam,

man slår ner på sig själv, har en hård kritiker, har flyktbeteende. Ingången till varför man mår dåligt skiljer sig och även utgången, men däremellan, när de beskriver sina liv finns det begrepp som går igen.

## Känner lugnet

Själv har hon nått fram till en punkt i livet när hon trots sjukdomen orkar se ljus på livet igen.

– Här mår jag bra. Jag har allvarliga sjukdomar och har ett rätt så begränsat liv; jag klarar inte av att

gå i affärer, jag kan inte köra bil, kan inte vara i huset i Kil, men jag har heller aldrig känt ett sådant inre lugn som jag gör idag. Det var det jag kände att jag gärna vill dela med mig av. Tänk om fler människor kan få det här lugnet. Ju bättre vi mår inombords, desto bättre medmänniskor blir vi, både mot oss själva och mot andra. Många som har det svårt kan ändå känna livsglädje.

Lena Richardson