

SUNNE. Lisa Nyberg drabbades av hjärntrötthet

”Det är ett under att jag lever i dag”

SJUKDOM. Lisa Nyberg levde sitt liv i 120 knyck tills hjärnan inte längre fungerade som den skulle. I dag har hon bytt stadsbullret mot lugnet på landet. Med det krävdes många smällar innan hon själv förstod att hon var sjuk.

Lisa Nyberg lider av den reumatiska sjukdomen SLE som innebär mycket värk och inflammationer i kroppen. I hennes fall har sjukdomen också påverkat hjärnans nervsystem som i sin tur lett till hjärntrötthet.

– Med en frisk trötthet, om du kan säga så, kan det räcka att du vilar ett par timmar. Men den här övermäktiga tröttheten som jag och andra med hjärntrötthet upp lever går nästan inte att beskriva, säger Lisa.

Det är svårt att förutsäga när tröttheten kommer. En rörig och bullrig stadsmiljö förvärrar problemen.

– När du lever med en sådan här sjukdom är det lite som att gå med en bomb som man inte vet när den ska brisera och stänga av hjärnan.

För två år sedan flyttade Lisa Nyberg ut till ett hus på landet i Svinebergssätter i Sunne kommun. Här har livet sakta men säkert kommit på rätt köl igen. Men hennes djupt rotade tillitsproblem och höga krav på sig själv har präglat vägen dit.

– Jag föddes till den här världen av en mamma som säkert hade fått alla möjliga diagnoser i dag. Det fanns ingen kärlek, inga kramar och ingen närhet. Jag hade egen nyckel och var självständig från att jag var 6 år. Men jag var tuff och klarade mycket.

Tidigt påbörjade hon en klass resa med juridikstudier i Uppsala. Hon med två arbetarföräldrar som bara hade gått 6 år i skolan vardera, jämte studiekamrater med juristanor inom familjen. Ändå var det hon som fick topp betygen.

– Men min däckliga självkänsla gjorde att jag alltid trodde att det var något bakom. Varför ger de mig så bra betyg? Vad är de ute efter? Det här med att inte tro på sin egen förmåga, det har jag alltid haft i mig och därför har jag också jobbat så hårt.

Framgångsrik

Lisa Nybergs driv ledde till en forskartjänst inom energibranschen. Att få sina egna forskningspengar var en baggis.

– Jag som kom från ingenstans får en miljon hit och dit och folk ville arbeta med mig eftersom jag är bra på det jag gör och är pålitlig. Jag missade aldrig en deadline även om jag så tvingades arbeta dygnet runt i tre veckor utan sömn, mat och vatten. Jag hade en sjuklig



Hundarna Sigge och Molle håller Lisa Nyberg sällskap i huset i Östmark.



Huset på landet har blivit Lisas egen oas. En fristad från stress, krav och höga ljudnivåer.

förmåga att stänga av kroppsliga funktioner och behov.

Trots otaliga sjukhusbesök fort satte hon att jobba, ibland till och med i smyg från sjukhussängen.

– Jag kunde åka till Stockholm och göra en superbra presentation men på vägen tillbaka till tåget svullnade kroppen upp. En gång fick min man faktiskt bära av mig från vagnen.

Skämdes

År 2001 fick Lisa sin SLE-diagnos och två år senare gick livet inte längre ihop. Men hennes sviktande hälsa stämde inte överens

med bilden hon hade av sig själv, att sjukskriva sig fanns därför inte på kartan. I stället valde hon att ta tjänstledigt även om det innebar att hon inte fick någon lön.

– Jag skämdes så mycket för att jag var sjuk. Det tror jag grundar sig i tilliten till sig själv och andra. Mitt värde låg ju i att prestera och när jag inte längre kunde göra det hamnade jag i ett jätte mörker.

Långa sjukhusvistelser, varades med familjeliv och jobb i högt tempo. Till slut började Lisas hjärna få svårt att koppla ihop olika moment i vardagen.

– Fram tills för två år sedan kunde jag inte ens brygga kaffe. Jag förstod inte hur vatten, filter, pulver och bryggare hängde ihop. Trots att jag har fått många smällar av sorg och hälsoproblem tog det lång tid innan jag lyssnade på kroppen. I mitt fall behövde hjärnan stängas av. Och inte ens då fattade jag riktigt.

Länge fokuserade hon bara på allt hon inte klarade av att göra. Så pass att hon till slut inte såg sig själv som annat än en börda för sin man och sina barn och övervägde att avsluta sitt liv.

– Jag var helt övertygad om att

de skulle ha det bättre utan mig och då kom jag in i en svår ångest. Det är ett under att jag lever i dag.

Sista pusselbiten

Genom professionell hjälp, rätt vård för sin sjukdom och stöd från omgivningen lyckades Lisa ta sig upp ur det mörker hon befann sig i. Flytten till landet beskriver hon som den sista pusselbiten.

– Här kan jag verkligen ta del av lugnet och analysera hur jag har varit, hur jag mår och varför. Och inte döma mig själv, för det gjorde jag ju tidigare. Jag har alltid varit livrädd för att vara svag.

Maken Lars bor kvar i parets hus i Kil.

– Vi kallar oss helgbor i stället för särbor.

– Min kropp och min hjärna måste vakna i sin takt och det tillåter jag att den gör här, miljön upp muntrar till det.

För henne är det lugna livet nödvändigt, liksom att kunna planera vardagsbestyr i god tid för att klara av dem.

– Det är lätt för mig att bli uppluskad av projekt men jag måste hela tiden vara medveten om att jag har väldigt liten marginal. När jag ska göra något planerar jag det

till eftermiddagarna eller kvällen när jag vet att jag är mer alert.

Musiken en direktkanal

För tio år sedan fylldes hon av lätttexter som kom från ingenstans. Hittills har hon släppt tre skivor och en diktsamling.

– Det är först i efterhand nu som jag inser vad låtarna egentligen handlar om. Musiken blev som en direktkanal till mitt inre och till känslorna och nu är jag ett med det. Det handlar om acceptans helt enkelt.

Musiken hjälpte Lisa att försonas med sig själv och sitt förflutna.

KAMP. ”Jag ville inget hellre än att jobba. Och när det är en kamp att ta sig upp på morgonen påverkas man så klart av synen på vilka som är närande och vilka som är tärande i samhället väldigt mycket.”

FOTO: DANIELA MELIN SEGERPALM

DANIELA MELIN
054-175500
daniela.melin@vf.se

