

# att jag lever i dag”

är e litta stönn, sätt dej här hos mej Här inuuner hägg å lönn kan du vile dej



**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

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 uppmuntrar 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 uppslukad 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 kvällar när jag vet att jag är mer alert.

## Musiken en direktkanal

För tio år sedan fylldes hon av låttexter 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.

I dag lever hon också nära Gud, eller Gudrun som hon kallar det andliga i sitt liv.

- För mig handlar det främst om att jag känner mig som del av något större, en oerhörd tacksamhet och ett lugn. Fast jag aldrig har varit så sjuk som jag är i dag, har jag heller aldrig känt mig så hel som jag gör.

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

