

KIL. Bjuder in till samtal med psykisk hälsa i fokus

”Inga färdiga svar”

Sunneartisten Lisa Nybergs bok blir avstamp för en kväll där samtalet om psykisk hälsa och musiken ska fylla Närhetens kyrka i Kil.

– Det känns helt fantastiskt!

Från att ha varit en högpresterande person i alla avseenden, tvingades Lisa Nyberg ställa om livet efter att hon insjuknade i den kroniska sjukdomen SLE och hjärntrötthet. En resa hon tidigare har delat med sig av i en intervju med VF.

I dag lever hon fortfarande en avskalad vardag i det röda torpet i Svinebergssäter, med insikt om kroppens begränsningar. Men Lisa Nyberg är samtidigt mån om att även se ljuset.

– Jag har ”tvingats” att på nytt lära mig att lyssna på mina behov och känslor samt att reflektera över mina beteenden. I dag känner jag att jag duger som jag är. Visst hamnar jag ibland fortfarande i mörker och gamla mönster, men mer sällan och inte lika djupt som tidigare. Och trots att jag är svårt sjuk har jag aldrig känt mig så hel som jag gör nu.

Tidigare i år släppte hon boken ”Om du öppnar”.



Artisten Lisa Nyberg och Anna Sundkvist Kräutner, regionansvarig på Suicide Zero, bjuder in till samtal om psykisk hälsa på måndag.

FOTO: PRIVAT

Den rymmer såväl hennes egna som ett antal inbjudna gästers reflektioner kring psykisk ohälsa. Inklusive en cd med Nybergs låtar.

En av de som medverkar i boken är vännen Anna Sundkvist Kräutner, regionansvarig på Suicide Zero.

På måndag bjuder hon och Lisa Nyberg tillsammans in till samtal om psykisk hälsa - och ohälsa - med sällskap av pianisten Jan Gyllström.

Evenemanget, med start klockan 18.30 i Närhetens kyrka, genomförs i samarbete med Sensus och med

stöd av Region Värmland.

Startar samtalscirkel

Som fortsättning på projektet startas också en samtalscirkel igång inom kort. Med den tidigare nämnda boken som utgångspunkt erbjuds intresserade att under fem

träffar dela och reflektera över hur det är att vara människa, berättar Lisa Nyberg.

– Det kostar inget att vara med, förutom boken. Tillsammans bestämmer deltagarna vilken text, låt eller illustration man vill reflektera kring, säger hon och tillägger:

– Vill man vara tyst är det helt okej att säga pass. Det ges inga färdiga svar utan det handlar mer om att lyssna, reflektera och få ökade insikter om sina egna behov, känslor och beteenden. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

I ett liv med ständig sjukdom blir varje projekt, varje dröm, som realiserar en framgång. Men Lisa Nyberg hymlar inte om att det periodvis är kämpigt.

– Mer än en gång har jag frågat mig själv vad jag egentligen håller på med. Hur ska jag som lever med begränsad ork och liten marginal få ihop allt? Samtidigt som jag litade på känslan som pockade på och hade tillit till att jag kommer få det stöd och den hjälp jag behöver.