

En dag tog det roliga slut...

## Nu hjälper Héléne andra

**En dag tog det roliga plötsligt slut, Héléne Malmberg gick igenom en jobbig period i livet som tog tid att ta sig igenom. Till sist fick hon rätt hjälp och idag hjälper hon i sin tur andra med liknande problematik.**

Efter en lång sängkarriär och flera år som sång- och piano-pedagog startade Héléne efter sin utbrändhet 1999 friskvårdsföretaget Mer Människa i Vänersborg.

– Min väg är att hitta andra människors kraft i livet, jag brukar vara bra på att sätta

fingret på saker, jag är intresserad av människors historia och jag hittar ofta likheter med mig själv. Vi är inga öar utan har trädor ut till alla människor, säger hon.

Héléne har alltid intresserat sig för det reflekterande samtalet, för att förstå sig själv men också andra människor. Hon har en holistisk syn på människan där kroppen, själen, sinnet, tankar och känslor hänger ihop. "Man måste våga gå in i sig själv", menar hon.

– Mer Människa handlar om att ta reda på mer om sig själv, något jag arbetar mycket med i coaching, personlig utveckling och sorgbearbet-

ning. Jag tror våra problem börjar känslomässigt när vi stänger in vad vi känner med resultatet att det sedan manifesterar sig på olika sätt beroende på vem vi är.

### Att bearbeta sorg

Héléne arbetar efter det pedagogiska handlingsprogrammet för sorgbearbetning som är framtaget av Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Metoden sorgbearbetningen är det senaste tillskottet i verksamheten där Héléne startat ett projekt som innefattar sorgbearbetning och holistisk yoga och som riktar sig till personer med någon form av smärtproblematik.

– Saker som stängts inne för länge kommer förr eller senare upp till ytan. Sorgreaktioner kan utlösas av en rad olika förluster eller förändringar, det vi behöver göra är att ta upp och bearbeta det som varit svårt, vi behöver komma till avslut och gå vidare i livet. Det kan gälla allt från dödsfall eller skils-

mässa till mobbing. Det är vanligt att vi vid sorg och bortgång ersätter förluster i stället för att vi tar tag i problemen, ersätter katten som dog, eller hittar ett substitut för ett förlorat barn. Men vi måste få gråta de tårar som behövs och känna det vi känner.

Begreppen; "Tiden läker alla sår" och "Var stark" känns igen men avfärdas av Héléne som myter.

– Till kvinnor säger vi ofta; du är så stark. Stark är när man vågar visa känslor. Vi är inte våra känslor. Vi har känslor. Och det är inte tiden som avgör om sorgen läker utan vad man gör under tiden. Jag har gått igenom mina problem och det var som att trycka på en knapp. Nu har jag befriat mig från det som varit och målet med just sorgbearbetning är att få en öppnare relation till sig själv och andra samt att få ny energi och livslust.

Text och bild: Ida Eklund



Héléne Malmberg arbetar med friskvård, däribland metoden sorgbearbetning som går ut på att bearbeta tidigare händelser för att gå vidare och känna glädje igen.

## Sorgbearbetning

Svenska Institutet för Sorgbearbetning grundades år 2001 efter inspiration av föregångaren The Grief Recovery Institute, USA. Organisationens syfte är att hjälpa så många sörjande som möjligt med sorgbearbetning. Känslomässig smärta kan orsakas av dödsfall, separationer, relationsproblematik eller sjukdom. Sorgbearbetning ska hjälpa förlösa smärtan så man kan försonas med det förlutna och känna frid. [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

## "Kroppen kan inte läka sig om inte hjärnan får koppla av"

**Forskning visar att floating kan lindra långvariga smärtsymptom och minska stress, något som Anna Bonde och Héléne Malmberg tagit fasta på i sitt nystartade samarbete som innefattar kombinationer av samtal och floating.**

Avslappning i stora, ljud- och ljusisolerade tankar med hög saltvattenhalt, floating, är ett effektivt sätt att minska smärta enligt studierna vid Karlstad universitet som också visar

positiva effekter för behandling i tank i kombination med terapi. Anna Bonde på Relax Floating i Vänersborg och Héléne Malmberg, coach i personlig utveckling och sorgbearbetning, har utarbetat en egen variant.

– Vi blir först i Sverige med att göra detta i privat regi och det innefattar floating i 45 minuter och sedan samtal. Det kan hända mycket på det känslomässiga planet under floatingen när hjärnan och kroppen slappnar av helt därför har vi valt att lägga samtalet efteråt, säger Anna.

Floating är djupavslappning

där hjärnan får möjlighet att vila från yttre intryck och stimuli vilket resulterar i att stresshormonet och blodtrycket sjunker.

– Kroppen kan inte läka sig om inte hjärnan får koppla av, den här typen av behandling är lämplig för alla men passar särskilt dem som lider av kronisk värk, stress, depression och utbrändhet, whiplashskador eller reumatism, även inom idrotten används behandlingsformen som hjälp till återhämtning och för att öka förmågan till kreativ visualisering, säger Anna.

Héléne likställer upplevelsen

i tanken med den hon känner när hon mediterar och menar att behandlingen gynnar kreativiteten.

– I meditationen frisätts endorfiner, mäbrahormoner, samma upplevelse som jag får av att meditera får jag av floating, när jag slappnar av tar tankarna nya vägar. Det är flera som fått aha-upplevelser första gången i tanken men för att få effekt, speciellt vid smärtproblematik krävs upprepade behandlingar.

Sedan 2007 är Flotation REST en godkänd behandlingsform och räknas som friskvård men målet för Svens-

ka Floatingförbundet är att få behandlingsformen godkänd av försäkringskassan så det blir möjligt att nyttja på högkostnadskortet.

– Om vår satsning går bra och vi kan visa positiva resultat är det värdefullt och stärker ytterligare de resultat som finns. På sikt hoppas jag att Floating blir en mer vedertagen behandlingsform och att läkare kan remittera till oss, säger Anna.

– Vi vill att människor ska må bättre, vi står för ett helhetsperspektiv på människan och vi hoppas att resultatet blir att man upplever en

## Floating

Floating är en benämning för Flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique), som är en metod där en person ligger och flyter i en ljud- och ljusisolerad flyttank med hudtempererat vatten med hög salthalt (30% Epsom salt, magnesiumsulfat).

I flyttanken är inkommande impulser, så som ljus, ljud, tryck, beröring, temperatur och spänning, reducerade till ett minimum. [www.floatingforbundet.se](http://www.floatingforbundet.se)

dialog mellan kropp och själ, där allt får tas om hand, säger Héléne.

Text och bild: Ida Eklund

## Skicklig instrumentalist kommer till Vänersborg



Det utlovas bästa gypsy-jazz på Folkets hus på onsdag då violinisten Oleg Ponomarev med gitarristerna Drazen Derek Nigel Clark gästar Vänersborg. Foto: Peter Lloyd.

**Folkets hus får celebrert besök den 17 november då ryskfödde violinisten Oleg Ponomarev gästar Vänersborg på sin "Musik i Väst-turné".**

Oleg turnerar i Sverige tillsammans med två lika makalösa gitarrister och bjuder in till hot club, gypsy-jazz av bästa slag, i äkta Django Reinhardt-anda, genrens självklara portalgestalt som trots en svår fingerskada blev en av jazzens mest virtuosa och stilbildande gitarrister. Även Oleg Ponomarev är en osannolikt skicklig instrumentalist,

som bland annat brukar genomföra ett svårbeskrivet nummer där han genom att trä stråken över fiolhalsen kan spela ett slags duett med sig själv, och framföra stycken som egentligen är skrivna för två violiner. Oleg Ponomarev föddes i Khabarovsk i Ryssland 1964. Sin första musikundervisning fick han av sin farfar. Efter avslutad musikhögskola i Moskva ägnade han sig med framgång åt jazz under en period; han har tagit emot många priser på olika jazzfestivaler. Under 1990-talet befann han sig i princip på konstant världsturné med sitt ryska gypsy-

band Loyko, ett av de främsta inom sin genre. Sedan han slog sig ned i Dublin är han en drivande part i bland annat Hot Club of Dublin, den romska världsmusikgruppen Koshka och folkjazzbandet Yurodny. Han är aktiv även som musikarrangör och kompositör och har skrivit musik för film och teater. På turnén syns han med gitarristerna Drazen Derek och Nigel Clark. Som förband syns Svängensemblen, ett ungt förband från Magnus Åbergsgymnasiet i Trollhättan. Arrangör är Vänersborgs musikförening.