

Detta är en utskriftsvänlig version av artikeln.



## Hjälper andra att hitta livsgnistan

Av Erika Svensson 27 JULI 00.09 (UPPDATERAD 09.47)



**HALMSTAD.** En ryggskada fick Lena Evald att bli sängliggande i två år. Med mental träning och en positiv inställning till livet tog hon sig tillbaka. Nu arbetar hon som coach och ser till att andra som mår dåligt hittar livsgnistan igen.

Lena Evald gör ingen skillnad på någon. Bakom fasaden och alla titlar ser hon människan som finns där.

- Jag brinner för att hjälpa andra. Det är en underbar känsla att få en människa på rätt väg igen, berättar Lena.

Hon har alltid hjälpt andra människor. Redan på högstadiet var hon den som fick hjälpa jämnåriga klasskamrater som skolkade så de kom på rätt köl igen. Längre ville hon bli barnmorska eftersom hon älskar barn, men efter ett sommarvikariat på BB 1974 förändrades hennes bild av yrket.

- Det är ju tyvärr inte bara friska barn som föds. Jag fick se mycket som jag inte hade räknat med.

Enligt Lena finns det en mening med allt som händer. Att hennes drömyrke slogs i spillror den sommaren menar Lena att det fanns en mening med. Det var helt enkelt inte den vägen hon skulle gå.

- Det var bra att jag ändå provade, hur skulle jag annars veta? Sedan gjorde jag det alla förväntade sig, skaffade barn och arbetade inom barnomsorgen, berättar Lena.

Hon har arbetat som samtalsterapeut och coach i 26 år. Det var 2002 som kärleken fick henne att lämna Katrineholm och istället flytta till Halmstad. Efter ett år som kurator på en skola bestämde hon sig att för att köra själv.

- Jag vet vad jag gör och vet att det funkar. Av alla människor jag hjälper blir 93 procent bättre och jag träffar dem bara mellan två till fem gånger.

Psykologer, läkare och andra terapeuter brukar rekommendera mig, berättar Lena.

Hon säger att det handlar om att lyssna på kroppen och programmera om tanket i hjärnan. Kunden gör jobbet och hon vägleder. Alla människor har alla resurser, det gäller bara att hitta dem och veta hur man ska använda dem.

- Ibland måste man göra en förändring i livet och hitta det positiva och göra det man mår bra av. Det är det jag gör, hitta tillbaka till den friska tiden i sitt liv då man mår bra. Många går i samma gamla negativa tankemönster. Det är det jag hjälper till att bryta.

När Lena var 30 år gammal fick hon en ryggsjukdom som gjorde att hon blev sängliggande i två år.

- Jag var riktigt dålig. Jag var förlamad i ena benet och läkarna var nära att kapa nervtrådarna i ryggen men då hade jag blivit förlamad för all framtid. Som tur var gjorde man aldrig det. I så fall hade jag inte varit där jag är i dag.

Räddningen för Lena blev en lyckad operation, motion och mental träning, som fortfarande är en viktig del av hennes liv.

- Mental träning kommer mycket från sporten. Jag var en riktig idrottstjej innan jag blev sjuk. I stället för att ledas av andra kan man vara sin egen pilot. I dag har jag en positiv livssyn, även om den för mig som för alla andra ibland dalar emellanåt, säger hon.

I ett samhälle där vi har det allt bättre, mår människan allt sämre. Lena säger att det handlar mycket om stress och materiella saker och även pressen från media utifrån. I dag ska folk glänsa med att man har ett bra arbete och ett fint och välstädat hem, samtidigt som de ska hinna göra hundra saker och i all hast glömmar man oftast bort hur man mår inombords.

- Man måste hitta det vackra inom sig själv. Många som kommer till mig med utmattningsdepression har oftast under många år hjälpt alla andra och helt glömt bort sig själv. Man måste respektera sig själv innan någon annan kommer att göra det. Och lära sig att säga nej. Det är viktigt, säger Lena.

Ett exempel hon pratar om där stressen är ett vanligt inslag är i barnfamiljers vardag.

- Föräldrarna är stressade vilket resulterar i att barnen också blir stressade. Kraven på barnen blir stora och de måste hela tiden vara duktiga och prestera. Man måste hitta inre ro och ta det lugnt mellan varven. Det går inte att köra på högvarv dygnet runt. Man måste vila också, säger Lena.

Vila var ett återkommande inslag i Lenas liv för bara ett år sedan. Varje dag var hon tvungen att gå och lägga sig mitt på dagen för att orka.

- Nu för tiden behöver jag inte vila mitt på dagarna, men man måste koppla av emellanåt. Jag är specialist på att göra ingenting, säger Lena och ler.

I dag hjälper Lena alla människor, i alla olika åldrar som är i alla möjliga situationer. Allt från skilsmässobarn, missbrukare, kriminella till högt uppsatta chefer och



lärare.

- Bakom den ytliga fasaden, när vi tar av oss våra titlar och vår rock är vi bara människor. Det är inte ovanligt att chefer som besöker mig säger "jag bara väntar på att mina medarbetare ska förstå att jag är en bluff", säger Lena.

Lena har alltid varit målmedveten. Hennes nästa steg är att utbilda människor som arbetar på hennes sätt. Hon vill att så många som möjligt ska få hjälp och må bra.

- Mina kunder brukar bli fascinerade att min metod fungerar så bra och så snabbt. Det känns bra när jag har hjälpt en människa i kris att komma ur sitt gamla, negativa mönster. Alla har vi resurser som gör att vi kan må bra och njuta av livet, säger Lena.

Namn: Lena Evald

Ålder: 53 år

Bosatt: Halmstad

Familj: Man, två barn, ett bonusbarn och ett barnbarn

Sysselsättning: Samtalsterapeut och coach på Metaforen i Halmstad

Intresse: Motionera, naturen, läsa, resa och min familj

Motto i livet: Lev i dag, imorgon kan det vara för sent och Möt människan där han är, men lämna honom inte där.