



Passa på att synas med din annons i hela 22.000 ex.

Alla hushåll

**i Karlskoga och Degerfors
får vår tidning i brevlådan
fredag 14 december.**

**Kontakta oss så hjälper vi dig
med en säljande annons.**

Bokningsstopp måndag 10 december.

Med vänliga hälsningar **annonsavdelningen**

Marie Taxén 721313, 070-3490871
Hasse Hansson 721315, 070-3490872
Marie Söderquist 721316, 070-3490873
annons@karlskogatidning.se

**KARLSKOGA
TIDNING** ■



För Karin Sjöberg har kursen betytt otroligt mycket.

Bild: Stig Adolfsson

Måla bort besvären med ny terapimetod

Det finns många personer som har tunga händelser bakom sig som de aldrig riktigt har kunnat bearbeta. När sedan sjukskrivningar eller mentala sjukdomar kommer som följd blir det ännu svårare. En grupp med åtta kvinnor från Karlskoga har fått prova ett nytt rehabiliteringsprogram som heter EQ-painting.

Så här säger Karin Sjöberg, en av de åtta kvinnorna.

– Alla mår mycket bättre och har börjat arbeta eller utökat sin arbetstid. Kursen ger en styrka att se framåt, våga säga ifrån och tänka på ett annat sätt.

EQ-painting är en satsning från kommunen och det här är den första gruppen i Karlskoga som fått prova denna rehabiliteringsmetod. Kursledarna och grundarna för metoden är Bengt och Anita Persson. De startade projektet för sju år sedan.

– Många som är mentalt ansträngda har samlat på sig jobbiga saker genom livet som man samlar i en "ryggsäck", säger Bengt. Vi hjälper dem tömma ryggsäcken genom transformationsmetoden.

Förändring

– Det handlar inte om att kunna måla, utan att måla ut alla sina känslor, att tömma sig. Nästa fas är att göra om samma bild, att ändra känslan på bilden,

förklarar han.

Ofta blir de första bilderna mörka och fyllda av hat. Bengt säger att många nästan står och slår på staffliet. Han menar att man måste bli fri från bördan innan man kan nå känslomässig förändring som senare leder till förändring. Nästa steg kallas för linjen och är en sorts meditation som släpper spänningar i kroppen. När man är klar med en börda tar man fram nästa ur ryggsäcken.

– Ofta har personerna fem till tjugotre olika bördor, säger Bengt.

Ofta har personerna fem till tjugotre olika bördor, säger Bengt.

Trolleri

Denna metod kräver sin tid. Gruppen med de åtta kvinnorna började i våras

och träffades intensivt två gånger i veckan. Antalet gånger har sedan trappats ner och nu har de uppföljning.

Gruppen har varit varandras styrka och tröst. – Vi lyfter varandra, förklarar Karin som vill ge ett stort tack till kommunen.

En annan person ur gruppen är Helene Hagberg. Hon beskriver sin tid i gruppen som trolleri.

– Kommunen har verkligen ställt upp! Det var min räddning, jag har fått ett nytt liv och ett nytt arbete. Jag hoppas att fler får möjligheten, det är som trolleri, avslutar Helene Hagberg.

Vid intresse finns det mer information om EQ-painting på www.eq-painting.com.

Elina Reinholdsson

» Ofta har personerna fem till tjugotre olika bördor.

Bengt Persson som utvecklat metoden



Lotta Nordin, Bengt Persson, Anita Persson och Lisbeth Petersson pratar med varandra om rehabiliteringsmetoden.