



Maria Källberg och dottern Ida Erlansson går samman för att skapa välmående. Foto: Jennie Einarsson

Familjens psykiska ohälsa lade grunden för Hälstugan

Publicerad: 15 mars 2024

Författare: Jennie Einarsson

När flera närstående drabbades av depression tvekade inte Maria Källberg en sekund över att kliva in som medmänniska. Genom att sätta sig in i problematiken blev hon det stöd som sambon och dottern behövde under rehabiliteringen och idag har båda återhämtat sig från den psykiska ohälsan. Nu vill hon hjälpa fler att finna lugnet i sin lilla Hälstuga i Fryggesboda. - Jag är ingen kurator eller psykolog, men jag är en medmänniska med lugn och empati som vill göra något gott för andra, säger Maria Källberg.

För ett antal år sedan drabbades både Marias sambo Jörgen och dotter Ida av psykisk ohälsa. Detta påverkade vardagslivet och stressen gjorde att Ida även fick fysiska symptom – något som mamma Maria Källberg snabbt rådde bot på.

– Först fick min sambo en utmattningsdepression och sedan fick Ida ångest och depression. Ida hade så mycket ångest att hon spände kroppen väldigt mycket och hon undrade då om jag kunde massera henne. Då kände jag att jag måste hjälpa till så jag gick och lärde mig mjuk massage, det var så det hela började. Idag är båda återställda så jag vet att det går att jobba sig vidare, förklarar Maria.

– Mamma har hjälpt mig mycket när jag mådde dåligt, det var tack vare henne jag tog mig ur det. Hon är en lugn och trygg människa och hon vet exakt vad hon ska säga, inflikar Ida.



I den vackra bergslagsskogen i Fryggesboda ligger Hälsostugan. Foto: Jennie Einarsson

Nu har Maria även utbildat sig inom KBT och mindfulness för att kunna hjälpa fler som befinner sig i en liknande situation, eller behöver återhämtning i vardagen. Sedan januari har hon så smått börjat att ta emot kunder i sin Hälsostuga i Fryggesboda där hon erbjuder bland annat healing, massage och samtal.

– Jag har alltid haft känslan för att läsa av människor, jag är sådan som person och då kände då att jag vill göra någonting med detta, berättar Maria.



Maria har tillsammans med sambon Jörgen byggt den fina Hälsostugan.
Foto: Jennie Einarsson

Till hösten drar Maria igång sin kursverksamhet på allvar. Under åtta veckor får deltagarna lära sig att tänka på ett annat sätt för att hitta balans i livet genom att bland annat göra olika övningar, samtala i grupp och lära sig kroppskännedom.

– Man får lära sig att acceptera vissa saker som är och vara mer tacksam för det man har idag. Man kanske inte ska tänka tre veckor framåt i tiden utan leva här i nuet. Det går väldigt mycket ut på att använda sina sinnen: att lyssna, se, smaka, lukta och känna tacksamhet över det man har idag, förklarar Maria.



I behandlingsrummet med skogstema erbjuder Maria mjuk massage. Foto: Jennie Einarsson

I den vackra skogen utanför Vedeåvåg råder lugnet. Inne i Hälsostugan finns inga TV-apparater och inget Wifi. Lyssnar man noga så hörs endast ett dovt fågelkvitter utanför – det är allt och så ska det vara för att människor ska kunna få den avkoppling man behöver, förklarar Maria Källberg.

– Det ligger en bit ut men det är det som är vitsen också, miljön här är så fantastiskt bra. Vill man så kan man bara gå ut och ta en promenad. Jag har gjort en stig här utanför också så att man kan gå ut och sätta sig vid en stenhäll, berättar Maria.

Med dottern Idas hjälp kommer man att tjusa smaklökarna ordentligt under kursveckorna – Ida är nämligen utbildad konditor och bagare på Hushagsgymnasiet i Borlänge och har både en silvermedalj från skolmästerskapet 2020 och pris för bästa vetebröd i bakfickan. I samband med att mamma Maria startar sin kursverksamhet, får nu Ida chansen att bidra med det hon gör bäst.



Morotskaka och hälsofika av Ida Erlandsson. Foto: Jennie Einarsson

– Ända sedan jag var liten har jag sagt att jag vill starta ett kafé, så nu drar jag igång lite försiktigt och hjälper mamma att baka till kurserna och kommer även börja ta beställningar, berättar Ida.

Som en litet smakprov på vad som komma skall under höstens kurser så har Maria anordnat en Må-Bra-Dag under söndag den 17 mars för den som är nyfiken på

verksamheten.

- Det är så många som inte mår bra så vi vill ge hopp och vara något positivt, det vill vi fokusera på, därav namnet. Då kommer vi ha föreläsningar och inslag av mindfulness och fika såklart, avslutar Maria.

[Här](#) kan du läsa mer om Hålsostugan och [här](#) kan du läsa mer om Ida´s Cookies.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/familjens-psykiska-ohalsa-lade-grunden-for-halsostugan/>