



Joakim Lekberg har fått hjälp att spela in egen CD där han sjunger "Gabriellas sång". Ett exemplar av skivan skickade han till sångerskan Helen Sjöholm och fick ett uppmuntrande svar.



Joakim Lekberg målar även akvareller, med flödande penseldrag. Han är en genomförare och förverkligar sina idéer och drömmar.



Joakim Lekberg har en röst som bär och han jobbar på att få sjunga "Gabriellas sång" i flera av kyrkorna i Östersunds kommun.

FOTO: ANNELI ÅSEN

Joakim är en genomförare. Så kanske få han sjunga sin älsklingsång i kyrkan.



Så som i Himmelen är Joakims favoritfilm, bland annat för att den utspelas i det Norrland han gillar allra bäst. Helen Sjöholm är sångerskan och skådespelerskan nummer ett.

En av Joakim Lekbergs drömmar är att sjunga "Gabriellas sång" i Stora kyrkan i Östersund, i Frösö kyrka, och i kyrkan i Brunflo. – Jag vill känna att jag lever! Joakim tar i med hela kroppen och från djupet av sin röst som är tonsäker när den blir stark.

Den 33-åriga Joakim är förståndshandikappad och bor i egen tvårumslägenhet i en gruppbostad i Torvalla.

Han lever ett liv där vardagen fungerar med arbete genom omsorgsverksamheten Mica. Med Zlatan som förebild spelar han fotboll i ett IFK-lag för förståndshandikappade och han ska i höst vara med i musikföreställningen "Ett himla liv".

Joakim är också en värme- och glädjespridare, på jobbet på det mikrobiologiska laboratoriet på sjukhuset, bland släkt och vänner, och bland dem som bor och arbetar på det personalkooperativa gruppboendet Lofota.

Fast Joakim vill att det skrivs LOFOTA, för han gillar stora bokstäver bättre än små.

– Att få jobba med brukarna på Lofota är en gåva, i det här fallet med Joakim, säger vårdaren Hans Jonsson.

– Jag har aldrig stött på någon person som är så oerhört kreativ som Joakim. Men han kräver ett enormt engagemang och ett stort tålamod.

Joakim tar fram en blå mapp med urklipp och kartor och bilder på hotell för nästa sommars resa till Stockholm, Dalarö, Ornö och platserna i TV-serien "Skärgårdsdoktorn". Och han visar en ritning han gjort över ambulansbåten.

– Den här ska jag bygga.

Men Hans bromsar.

– Du måste avsluta den här semestern först. Annars blir det skärgårdsdoktorn i himmelen, det går inte.

Joakim håller med och berättar om årets semesterresa som ska avslutas med en ihopklippt videofilm under hösten.

Jocke och Hasse, som de kallar varandra, bilade efter midsommar till Norrbotten och besökte under fem dagar inspelningsplatserna i Kay Pollacks film

"Så som i Himmelen". Helen Sjöholm är Joakims stora favorit både som sångerska och skådespelare.

Han njöt av hennes kraft i "Gabriellas sång", med kören som stödande bakgrund, och blev utom sig av ilska när hennes man i filmen, Conny, misshandlade henne. Gräl och bråk är det värsta Joakim vet.

– Jag blir riktigt förbannad, och ledsen ibland.

Kramar och värme är det bästa han vet.

– Jag har aldrig sett dig så glad som när vi hittade rätt, körde över bron och utför stora backen och du såg skolan i Akkavare, säger Hans.

Joakim ler och berättar att det var fult inne i filmdirigenten Daniel Daréus skolbostad, på toaletten. För den var trasig.

I församlingsgården där kören i filmen tränade, i Högsön norr om Luleå, stod den nya cykeln som Daniel köpte i filmen, och som han fick hjälp av kärleken Lena att lära sig cykla på.

På skrivbordet framför filmaffischen lägger Joakim upp en plastkasse med mappar, papper, blad och brev som har med filmen att göra. Stolt visar han upp två signerade porträttbilder som Helen Sjöholm skickat honom.

På den ena bilden står också skrivet: "Tack för CD:n Joakim! Sjung vidare!"

Han har fått hjälp att spela in så att han sjunger duett med Helen Sjöholm. Och så har han gjort ett eget omslag där han finns med på bild tillsammans med skådespelarna Michael Nyqvist, Frida Hallgren och Helen Sjöholm.

När Joakim sjungit Gabriellas sång ler han och slår sin handflata mot Hans, ett "gimme five" för den lyckade prestationen.

Hans är övertygad om att Joakim kommer att lyckas att få sjunga solo i Östersunds kyrkor. För Joakim är en genomförare. Hans drömmar brukar bli verklighet.

Våren 2002 lade han upp resrutten till Småland där målet var Astrid Lindgrens grav i Vimmerby. Tillsammans med en vårdare kom han dit under sommaren och kunde lägga ned sin blomma, lika vacker som den som han målat med vattenfärg och som hänger inramad i personallägenheten i Lofota.

Ingmar Reslegård
063-161624
ingmar.reslegard@op.se

Promenaden som svar på det mesta

Leonardo da Vinci räknas som det största geniet i mänsklighetens historia. Vi besökte hans hem i Toscana häromåret. Jag undrade när jag tittade ut över landskapet om det såg likadant ut då eller om det var mera beskogat på den tiden. I en bok "Think like Leonardo" står det att han predikade: "Solvitas perambulam", vilket betyder att man löser sina problem bäst under en promenad.

Leonardo promenerade till och från och hit och dit. Man gjorde så då.

För ett par år sedan höll jag på att läsa in mig på ämnet stress. Jag korresponderade med ett par av de ledande forskarna på området. Den ene, professor Björn Folkow skrev: "Människan är skapt för att röra på sig 45 minuter varje dag i snabb takt. Det räcker ofta för en god hälsa."

Professor Arvid Carlsson skrev samma sak och förklarade att promenaden frisätter serotonin på samma sätt som vad Cipramil och Prozac gör. Man blir friskare av att gå.

Docent Peter Währborg skriver i sin fina bok Stress: "Måttlig motion torde vara det bästa sättet att förebygga och behandla stressrelaterad depression."

Inte nog med det, i Läkartidningen för en handfull nummer sedan visades samma sak i en vetenskapligt gjord undersökning.

Måttlig depression behandlas lika effektivt med promenader som med psykoterapi och mediciner.

Om det nu är så och verkar vetenskapligt underbyggt, varför ingår inte promenaden som ett villkor för sjukskrivning av deprimerade? Om det nu är utan biverkningar, billigt och bra, varför inte?

Är det så att vi läkare är alldeles för fixerade vid att i varje tillfälle rituellt avsluta varje konsultation med pennan och receptblocket?

Eller är det så att det är emot vårt samhälle att ställa krav på folk?

Promenaden ger dessutom hjärnan möjlighet att tänka på ett annat sätt, som i en annan nivå. Tanken utan ord. Tanken som löper likt molnen på himlen.

I biografier går det lätt att få fram till att många av de stora kreativa genierna just löst sina problem perambulam. Det verkar som om promenaden får hjärnan att fungera på ett sätt liknande sömnen. Där en god natts sömn ofta leder till att problemen ligger dukade på nattygsbordet, tillrättalagda och lösta.

Personligen anser jag att man borde inte få ut sina sjukskrivningspengar om man inte deltar i schema-lagda promenader varje dag, som skall prickas av.

SBU som utvärderar behandlingar och har publicerat en tjock bok om sjukskrivningar, som väl alla kollegor rimligen har läst. Där står det klart och tydligt att sjukskrivningar "ofta är kontraproduktiva" vilket betyder att de gör den sjuka sjukare.

Själv går jag ut med hunden och äter Möllers tran. Omega 3, som sägs vara lika bra som psykiatiker vid måttlig nedstämdhet. För dem som äter mycket fisk flera gånger i veckan behövs det inte.

Folk blir sjuka av att inte sova sina 7,5 timmar per natt. Det stör immunsystemet och hormonbalansen. Regelbunden djup, god sömn, är en bra medicin.

Vi kan med enkla, ofarliga och vetenskapligt verifierade "Martin-Timell-do-it-yourself-insatser" hjälpa till i tillfrisknandet.

KRÖNIKA



Nisse Simonson