

Lokalt **i** BORLÄNGE

Varma & vaken
varje vecka!



Nya luckor och lådor
till ditt befintliga kök!
Smart
Köksrenovering™

Nord
Design®
Kök
Djurås
0241-101 16
norddesign.se

DALARNAS STÖRSTA GRATISTIDNING | Totalt 106 500 hushåll | Lokal upplaga 26 500 ex

VECKA 9 2025

Maja berättar om formen inför
VM och om flyttplanerna

SIDAN 10

Rekordmånga av Borlänges
seniorer vill vara aktiva

SIDAN 12

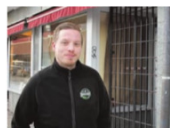


FOTO: KATHARINA BERGLIND

BORLÄNGE

EVERCLEAN KATTсанд
10 liter Unscented, multiple
cat, litterfree paws, lavender!
199:-
(ord 299:-)
Gäller t.o.m. 8/3-25

Mån 15-18, To 19-18
Ons 19-18, Lör 19-18
Vardagscafé • 020-889 88
Hälsöberg 3, Borlänge



Vänner öppnar
efterlängad
specialbutik

SIDAN 4



Här blir det
Studio 54
för en kväll

SIDAN 5

Hade suicidtankar – fick ingen hjälp

När Robert Frykberg började få suicidtankar nekades han hjälp på vårdcentralen. "Om jag inte tagit mina sista sparpengar och sökt privat vård hade jag inte levt i dag", säger han.

SIDORNA 8-9

KRÖNIKA: "En förbjuden fråga som verkligen kan rasera självförtroendet."

SIDAN 22

SIDAN 5

INSTALLERAT OCH KLART!

* Priserna är för installerat och klart i hemmet, efter rotavdrag. Gäller inom Borlänge.

3.895:-
(ord. pris 4.425:-)

FM Mattsson
Köksblandare
FM Mattsson 9000XE
Energisparande funktioner
och diskmaskinsavstängning.

2.995:-
(ord. pris 3.395:-)

FM Mattsson
Tvättställsblandare
FM Mattsson 9000XE
Klassisk design med
återhållsam vattenförbrukning.

ifö
Toalett
Ifö Spira 6260
Mjustande hårdslut.
5.995:-
(ord. pris 7.145:-)

Gäller tom 8/3.



HJÄLP MED INSTALLATION?

Vi kan installera allt som vi säljer.

VATTENHUSET
SPECIALISTERNA INOM VATTEN OCH VÄRME
COMFORT
Norra Backagatan 2, Borlänge, 0243-22 60 60
Mån-fre 09.30 - 18.00 • Lör 10.00 - 16.00
www.vattenhuset.se

0243-136 47
cykelcentrum.se

LÅNGSKIDOR • LÅNGÅRDSSKRIDSKOR • VINTERCYKLING

Cykelcentrum

När Robert mådde som nekades han hjälp från

Tog sina sparpengar för att ge sig själv en sista chans

BORLÄNGE

När Robert Frykberg kollapsade psykiskt, kontaktede han vården, men fick ingen hjälp.

– Då skrev jag avskedsbrev till min familj. Jag ville bara dö, säger han.

De senaste åren har inte varit lätta för Robert Frykberg. Ett långt samborförhållande tog slut, hans båda katter dog och på jobbet var det stressigt.

Robert mådde inte bra, men han höll det för sig själv.

– Min mamma fick veta en del, men inte allt. Hon är en förelbild på alla vis och betyder mycket för mig och det gör hennes gubbe också. Jag ville inte belasta dem med mitt dåliga mående. I stället hoppades jag att skulle bli bättre.

Men den psykiska ohälsan förvärrades.

– Jag stod framför spegeln och mötte en tom blick, säger Robert och berättar att han i somras planerade för att avsluta sitt liv.

Att han skulle göra det så "lindrigt" så att ingen skulle bli traumatiserad när de hittade honom.

– Precis som att mina nära inte skulle bli förstörda? Det är hemskt, jag var inte mig själv, inte på något vis.

Robert berättar att de som känner honom vet hur mycket han gillar att följa sport i tv. Att han planerat sin sommarsemester efter OS-sändningarna, men när de sedan sändes, såg han knappt något av det.

– I stället satt jag och formulerade avskedsbrev till min familj, säger han och förklarar att han inte längre kände någon framtidstro efter att ha sökt vård, men fick beskedet att han kunde återkomma till hösten när det fanns mer resurser på plats.

– Jag orkade inte mer, allt var ett mörker. Jag tänkte inte klart och jag började spela bort mina sparpengar. Och trots att jag förordade gång på gång så bekom det mig inte. Jag var helt likgiltig. Jag skulle ju också försvinna...

Men efter ett tag, när större delen av besparingarna spelats bort, började ändå någonting skava och en tanke kom,



"Jag har hittat tillbaka till mig själv, det går", säger Robert.



"Vi måste prata om psykisk ohälsa, särskilt bland män."

Robert Frykberg

som med fick i hand skulle rädda hans liv.

– Jag hade kanske 20 000 kvar på kontot när jag ändå började fundera på om jag skulle ge mig själv en sista chans och lägga de sista pengarna på mig själv.

Robert sökte på nätet efter privat vård och hittade Kbt-verkstan i Borlänge, fylld i ett onlineformulär och skickade in, även om han var övertygad om att det var lönlöst.

– Men jag kände att; nu hade jag i alla fall gjort något som jag kunnat göra, säger han och berättar att det verkligen var sista halmstrået han greppade efter.

– Om de inte hade kunnat ta emot mig, hade jag inte levt i dag, säger han och tystnar.

Men första telefonkontakten från Kbt-verkstan gav honom hopp.

– Jag berättade allt och sedan fick jag svaret: "Det här kan vi göra med". Då började jag gråta. Hur fan skulle det gå till? Men jag kände också en lättnad.

Samma vecka fick Robert



"På nyårsafon skrev många på Facebook om hur bra det gångna året hade varit för dem. Självar jag glad att jag överlevt 2024", säger

komma på ett första möte och sedan dess har han gått på regelbundna besök och mår så pass bra i dag att han inte behöver gå dit mer.

– Jag har fått verktyg som hjälper mig att fortsätta jobba med mig själv på egen hand, säger han.

Robert berättar att han lovade sig själv, att om han på något vis skulle bli bättre i sitt mående, så skulle han inte längre vara tyst.

– Det är därför jag går ut med det här. Vi måste prata om psykisk ohälsa, särskilt bland män. Jag har överlevt tack vare hjälpen jag fått och har hittat tillbaka till mig själv, det går.

Roberts tips till den med psykisk ohälsa

- Prata med någon. Det kan vara livsfarligt att hålla det för sig själv.
- Först att det bara är mentala hinder om du upplever att du tappat livsvilsten.
- Du är inte ensam och det går att göra något åt det, men du måste be om hjälp.

Stödlinjer

- Mind: Ring 90101 eller chatta på mind.se.
- Bris: Ring/omsa 116 111. (För barn och ungdomar)
- Hjälpplinen: Ring 90390 (för dig över 18 år).
- Jourhavande medmänniska: Ring 08-702 16 80.
- Vid akut hjälp: Ring 112.

Källa: 1773.se

TEXT A FOTO

Katharina Berglund
katharina.berglund@lokalt.se



sämst vården



Robert Frykberg, som nekades hjälp när han hade självmordstankar.

Det här är Robert Frykberg

Åldern: 31.
Familj: Singel.
Yrke: Kundtjänstmedarbetare.
Intressen: Sport, att umgås med familj och vänner.

Bakgrund: Blev mobbad i perioder under uppövningen för ett medfött fysiskt handikapp. Oöverbäddade känslor och andra motgångar på senare tid gjorde att han hamnade i en depression sommaren 2024. Har bekostat privat vård och mår bra igen.

Hoppas på:
 ■ Att det inte sparas på psyk-vården.
 ■ Att alla som vill ha hjälp, ska få hjälp i tid. "Det ska inte vara en klassfråga, just det känns viktigt, för jag upplever verkligen att det har blivit sä."
 ■ Att mental ohälsa blir en obligatorisk del av skolundervisningen och att lärarna informerar om vad mobbing kan göra med en individ på ett psykiskt plan, som kan påverka långt senare i livet. "Om

vi får barnen att förstå det, så tror jag att vi kommer att komma otroligt långt i vårt gemensamma mål mot nolltolerans inom detta. Men också mot tystnads-kulturen som omfattar psykisk ohälsa."

Tankar om framtiden:
"Jag hoppas kunna hitta kärleken, kanske bilda familj eller bara njuta av att umgås med barnbarnen, det som ger mening. Det är så skönt att känna att jag längtar efter det."



Händer i kyrkan

Sportlov!

Välkommen in!

Stora Tuna kyrka är öppen: Måndag-lördag 09.00-16.00 och i samband med gudstjänst. Tills vidare är Torsångs kyrka öppen: lördagar samt vid förrättningar.

Vecka 9
Tema: Kärlekens väg

Välkommen liten med stor

Under sportlovet är våra öppna forskolor öppnet enligt följande:

MÅN Stora Tuna prostgård
9.00-11.00

TIS Torsångs församlingshem
9.00-11.30

Konsert & musik

21/2 **FREDAGSMUSIK**
kl. 15.00
Stora Tuna kyrka
Pealmer i ny skrud
Torbjörn Cervin sång
Maria Cervin, piano/orgel

Gudstjänst & mässa

26/2 **MORGONMÄSSA** kl. 08.30
Hagakyrkan
Präst: David Edman

26/2 **SOPPMÄSSA** kl. 12.00
Diakonicentrum Jakobsgården
Präst: Jenny Årnlöv

26/2 **KVÄLLSMÄSSA** kl. 18.00
Hagakyrkan
Präst: Fredrik Linder

2/3 **GUDSTJÄNST** kl. 10.00
Hagakyrkan
Präst: David Edman

2/3 **MÄSSA** kl. 11.00
Stora Tuna kyrka
Präst: Tomas Frylmark
Eva Unosson, violin

2/3 **GUDSTJÄNST** kl. 16.00
Torsångs kyrka
Präst: Tomas Frylmark

Sommarens dagkollo

Vad är väl en sommar utan bad, fiske, grillning och massor av lek?

Barn födda mellan 2012 och 2017 får chansen att träffa nya kompisar, testa på friluftsliv, lite spänning, äventyr och massor av lek.

Ansök om en plats till ditt barn!
svenskakyrkan.se/borlange/dagkollo

Nu börjar sportlovet!

Prova på orgel, piano och sång! För dig som går i skolan (8-19 år).

Boka en enskild lektion datum:

- tisdag 25 februari

- onsdag 26 februari

Frågor och tidsbokning:

maria.cervin@svenskakyrkan.se

0243-771 01 Pastorexpeditionen
mån-fre 9.00-12.00 och 13.00-14.00
0243-772 01 Kyrkogårdsexpeditionen
mån-fre 9.00-12.00 och 13.00-14.00

Mötesplats

24/2 **SYFÖRENING** kl. 18.00

25/2 **PROMENADGRUPP** kl. 10.00
Kvarnsvedens kyrka

26/2 **NÄTVERKSTRÄFF PILGRIM OCH RETREAT**
kl. 19.00
Hagakyrkan
Präst: Fredrik Linder

27/2 **SITTYMPA** kl. 11.00
Diakonicentrum Jakobsgården

27/2 **LÄXHJÄLP** kl. 14.00
Diakonicentrum Jakobsgården

27/2 **TRÄFFPUNKT VÅNGEN**
kl. 13.00
Torsångs församlingshem
En träffpunkt under enkla former med underhållning, kaffe och dopp för dig som är dagledig.
Livemusik: +55

28/2 **BÖN & FIKA** kl. 10.00
Diakonicentrum Jakobsgården

28/2 **BIBELSTUDIUM** kl. 11.30
Diakonicentrum Jakobsgården

1/3 **INTERNATIONELLA BÖN- & BIBELSTUDIIEGRUPPEN**
kl. 17.00
Diakonicentrum Jakobsgården

2/3 **FAMILJESÖNDAG** kl. 15.00
Diakonicentrum Jakobsgården
Pyssel, disco, karaoke, sagoläsning, syslöv, träslöjd!
Café Jakoppen har öppet!

KYRKOVAL 2025 • 8-21 SEPTEMBER

Du kan påverka Borlänges framtid!
svenskakyrkan.se/kyrkoval

Sista dag att ansöka om att bilda nomineringsgrupp:

15 MARS

• Kyrkomötet

15 APRIL

• Kyrkofullmäktige
• Stiftsfullmäktige

Kyrkoval
8-21 sept 2025



Svenska kyrkan

f @ in

@svenskakyrkanborlange
www.svenskakyrkan.se/borlange
stora-tuna.pastorat@svenskakyrkan.se