

Hon drömde om ett liv som musikalartist. Men när Josefin Wikevand var redo för karriär, insåg hon att hon glömt bort vem hon innerst inne är. Idag har hennes kreativa kraft och den magiska rösten fått en andlig plattform. Nu är hon Wikedhvani, artisten som följer sin själs innersta längtan.

TEXT: MADELEINE WALLE
FOTO: JENNIE BJURENHEIM SANDELIUS



Psykisk ohälsa blev en vändpunkt i Josefins artisteri

Det är DU själv som skapar den du är!

Det är inte alls konstigt att hon befinner sig på damernas nakenbad i Varberg när jag ringer upp. Under sommarmånaderna har Josefin Wikevand svårt att hålla sig borta från havet. Så hon ber om ursäkt för att det blåser lite i luren, men förklarar att det är här hon bäst hittar sin kraft och sin glädje. Med ett dagligt dopp och den sköna känslan av att

kunna kliva ner i vattnet utan kläder. Sen avrunda med en kopp kaffe.

– Jag har blivit mer medveten om vikten av att ta mig tid för det jag mår bra av. Jag hittar en urkraft här, det är en miljö och en tillvaro med så många positiva minnen från min barndoms somrar i Varberg.

Staden där hon nu bor och lever sedan sju år. Jag kan inte se henne,

men förstår att hon ler. Det hörs att hon är på en plats där hon känner sig hemma. Och hon har landat i tillvaron, efter år av vilsenhet. Efter en hård kamp för att nå ett mål hon trodde var det rätta – livet som musikalartist och skådespelare på landets stora scener. I rampljuset.

Josefin var bara elva år när hon stod på scenen som musikalartist

första gången. År 2010 gick hon ut Balettkademiens yrkesutbildning för musikalartister i Göteborg, hon fick en roll i musikalen "Rent" och framtiden var utstakad. Klar och tydlig. Allt krut, all tid och kraft lades på att nå dit.

Men drömmen fick sig en rejäl törn när Josefin, 30 år ung, hamnade i en stark livskris. Förhållandet sedan tre år tog slut och den musikalvärld hon hoppats mycket på, öppnade inte famnen och bjöd in, så som hon trott.

Hon kände att hon inte passade in, Josefin föll lite utanför den tydliga artistmallen med sin själs starka längtan efter frihet. Och för första gången började hon lyssna inåt.

– Ja, jag frågade faktiskt mig själv vad det var som hände. Skulle jag släppa min gamla identitet och tänka om, om det nu inte var musikalvärlden jag tillhörde? Det jag kämpat för sedan jag var elva år ...

Känsla av tidigare liv

En resa till Australien och ett halvårs bohemiskt backpackerliv i Byron Bay vände upp och ner på allt. Här mötte hon andligt intresserade – likasinnade. Här kände hon igen sig och drog till sig en annan sorts människor än hemma i Sverige och hon mötte personer som hon upplevde var mer rätt för henne. Hon fick nycklar att hantera sin depression och ångest, möjligheten att möta sitt eget djup.

– Det var en transformerande resa, där hände jättemycket. Jag har nog aldrig varit ämnad för ett vanligt "Svensson-liv", det insåg jag då. Jag längtade ju inte efter materiella ting, mer efter själslig frihet. Att bli fri med min tid.

– När jag kom hem från Australien kändes det som att jag hade halva hjärtat kvar där och så känns det fortfarande. Är inte främmande för att bosätta mig där om möjligheten uppstår. Jag tror kanske att det handlar om tidigare liv, säger hon ödmjukt.

Idag skriver hon en musikal om Australien och dess urbefolkning, aboriginernas historia – "Motherland".

– Det känns jättestort och lite skrämmande. Men det är en dröm jag för-



"Jag insåg plötsligt: Gud, jag har ju glömt bort att leva!"

verkligar nu, att fortsätta vara fri men mitt i mitt skapande. Detta är kärlek för mig, att öppna för den kreativa utvecklingen samtidigt som jag skapar läkning inom mig.

Hon har funnit vägar att försörja sig genom periodvisa arbeten inom eventbranschen och i olika serviceyrken, det har gett möjlighet att jobba med musiken och artisteriet på det sätt som blivit allt mer viktigt för henne.

Sång om psykisk ohälsa

Parallellt med sin Australien-musikal, gör Josefin också en enmansföreställning om att vara nära anhörig vid psykisk ohälsa. En föreställning som springer ur låten "Det finns en chans" som hon skrev 2016 och gav ut som singel 2019, på både svenska och engelska. Det är en lätttext baserad på egna erfarenheter.

– Jag skrev den som en påminnelse till mig själv. Jag satt vid pianot en kväll när jag var så ledsen, och den bara kom.

Det här är Josefin

Ålder: 35 år.

Bor: I Varberg.

Familj: Singel.

Gör: Sångerska, skådespelerska, textförfattare. Eventkoordinator på Hallifornia.

Andlighet för mig: Trygghet, reflektion och guidning.

Motto: "Livet för mig dit jag ska". Hon har en tatuering på armen med texten "I trust my soul." "Det är det viktiga för mig idag".

Kontakt: wikedhvani@gmail.com

Hemsida: www.josefinwikevand.com

Josefin har sedan drygt tio år tillbaka levt nära en anhörig som lidit svårt av psykisk ohälsa. En person som hon älskar och bryr sig otroligt mycket om. En människa som i sin sjukdom i stort sett dagligen talat om att inte vilja leva och som själv tappat hoppet om att tillfriskna. En sjukdom som sliter ▶



Det finns en chans

Jag vet att du är trött
 Att du gjort allt som du kan
 Finns inget kvar att strida för
 Försök att vila lite grann
 Och jag vet att det gör ont
 Att vara fast i maktlöshet
 Att inte kunna hindra skuggorna
 Som sätter allt i brand
 Men du, det finns en chans
 Att det du tror ska hända aldrig nånsin sker
 Och tänk, att någonstans
 Finns det en värld för dig du ännu inte ser

Och jag vet att du är rädd
 Hur det tär att va beredd
 I det mörker som du famlar i, står du ständigt förberedd
 Och jag vet att du vill skrika, jag orkar inte mer
 Men du, försök att hålla ut
 För du, det finns en chans
 Att det du tror ska hända aldrig nånsin sker
 Och tänk att någonstans
 Finns det en värld för dig du ännu inte ser

Lyssna på Wikedhvanis musik:
 • Spotify, Itunes & Youtube
 • www.josefinwikevand.com

hårt, även på den som står intill.
 – Jag funderade över vad jag hade önskat att någon sagt till mig för att hjälpa i de svåra stunder när jag behövde det som mest. Jag sökte svaren till frågor som ”finns det en chans att den här personen inte tar sitt liv?”.
 – Och jag skrev sången precis innan jag själv gick in i utbrändhet. I en period då jag var helt slut.
 Josefin har fått stöttning av sina vänner, det är hon väldigt tacksam för. Men när hon känner att situationen inte förändras, kan hon inte begära att vännerna ska göra så mycket mer. Hon har även gått i terapi, ätit mediciner. Hon går just nu en digital kurs som är en terapeutisk djupdykning i det hon varit med om.
 Men den varaktiga tröst hon saknat, har hon nu kunnat finna i andligheten. Och själva skrivandet är en terapi i sig.

– Jag skriver en föreställning för anhöriga, de som är i samma situation som jag. Jag vet ju hur hårt jag alltid har pressat mig själv. Jag vet att jag måste bromsa, bromsa. Ha tålmod.

”Ju mer jag släpper pressen att prestera, desto mer känner jag lugnet. Jag kan må bra!”

För det är så lätt att glömma bort sig själv i en sådan här situation.
 – Jag har lärt mig att man inte kan förändra andra människor. Jag kan inte skylla på en anhörig att den personen är sjuk. Istället måste jag försöka bryta mönstret. Ta hand om mig själv.

Mörker skapar ljus

Istället för att kasta in handduken när du inte kan göra en annan person lycklig, gäller det att finna sin egen lycka, konstaterar hon.

– Jag ser ju nu att jag kan läka och jag har funnit en väg. Jag har börjat prata till det lilla barnet inom mig. Det gör ont, det gör det. Men den vägen kan jag finna både hopp och styrka.

– Det är viktigt att hitta balansen, se saker så som de är och dras till människor som förstår. Där har andligheten gett mig större perspektiv. Andlighet är det vi inte kan se och ta på, men vi har en själ och en kropp som lagrar trauman.
 När Josefin mediterar kan hon hantera det hon möter i sitt inre och omvandla det till kreativitet.

– Det är så jag skapar en musikföreställning som ska hjälpa andra att läka.

Josefins råd till medberoende vid psykisk ohälsa:

1. Du kan inte hjälpa någon genom att gå under själv. Den du älskar och hjälper vill att du ska må bra, men kan den personen inte hjälpa dig är det viktigt att du själv tar det ansvaret. Du får inte glömma dig själv. Släpp inte ditt eget liv! Då är risken att ni är två som går under.
2. Våga prata mer om psykisk ohälsa och vad du som anhörig går igenom. Se sjukdomen och ställ frågan: Vad är sjukdom och vad är den här människans personlighet. Det finns så många tabun kring psykisk ohälsa.
3. Det är viktigt att få bli arg ibland över det som gått förlorat i relationen med den som är sjuk. Det pratas mycket om vad en anhörig gör, men inte så mycket om vad vi inte kan göra.
4. Våga bli förälder till dig själv och tala till dig som det barn du har inom dig. Vad vill barnet? Vad drömmer barnet om? Vad får ditt inre barn att må bra. Jag var livrädd, men tvingade mig själv. Det gör ont, men det lilla barnet kan ge dig både hopp och styrka.
5. Sök dig till likasinnade som kan hjälpa dig att se situationen och att finna balans.

Ja, det mörka skapar ljuset, påminner Josefin. Även när det är outhärdligt tufft, är det du själv som skapar den du är. Det är du som väljer vad du vill göra med din identitet.

Kanske var det inte meningen att hon skulle stå på Göta Lejons stora scen i Stockholm och spela musikal. Kanske var det på ett helt annat sätt hon skulle använda sitt artisteri, sin skådespelarförmåga, sitt låtskrivande och sin änglaröst.

Josefin är på väg att hitta hem. I november ifjol sjöng hon, ackompanjerad av Songs of Eden, på Näras stora tioårsfest. Hon framförde tre låtar, bland annat den nyskrivna ”I am all” som speglar den inneboende kraft som finns inom oss alla. Om vikten av att ta hand om sig själv.

– Den kraften är ju inte specifik för mig, jag tror det är samma för alla. Att finna det som är vackert och kraftfullt och som vi har inom oss, det kan bli vår medicin när vi mår dåligt.
 – Jag har jämt varit den duktiga flickan som lagt stor press på mig själv

att prestera, men ju mer jag släpper på det, desto mer känner jag lugnet. Jag kan må bra!

Rötter i Nordnorge

I naturen och stillheten vaknar hennes lust att skapa.
 – Då kan jag skriva det som jag vill nå ut med, därför att jag stängt av min analytiska hjärna. Jag lyssnar istället till min själ som säger att ”när den inre visdomen talar, kan du uttrycka dig i konst och musik”.

Ja, hon lever efter devisen: ”Ge aldrig upp din själs innersta längtan.” Men vad lägger hon då för innebörd i detta livsmotto? Hon skrattar:

– Att vi aldrig ska ge upp vår själs innersta längtan! Och det är där jag känner att jag landat nu. Det fanns ett ögonblick då jag insåg: Gud, jag har ju glömt bort att leva! Jag vill fortfarande gärna stå på scenen. Men jag har också en stark dröm att få vara i naturen med en livspartner vid min sida, att få vara kreativ och fri. Att ha ett eller flera barn.



– Och mycket frihet!
 En passionerad, innerlig och reflekterande artist har funnit sig själv. Hon beskriver sig som en grundad fågel som gärna flyger och har tagit artistnamnet Wikedhvani som en hyllning till sina Nordnorska rötter.

– Wikedhvani är lite krångligt, jag vet. Men det bygger på mitt efternamn Wikevand som jag tycker mycket om och som kommer från morfar i Nordnorge. Dhvani betyder ljud på sanskrit och när jag satt och lekte med olika ord så landade jag här. Det kändes rätt.

Wikedhvani både förtrollar och vägleder med sin röst och sina texter.

– Jag har själv burit så mycket ensam. Jag vet hur svårt det är att tala öppet om psykisk ohälsa, svårt att dela det du går igenom med någon annan. Det är mindre tabubelagt att tala om att en anhörig får cancer, det vet jag också av egen erfarenhet.

– Så kan jag hjälpa en enda människa att komma ur sin förtvivlan och sin vilshenhet och känna stöd – då har jag nått fram.

Hon är själv inte i mål ännu, det erkänner hon. Det finns mer kvar att bearbeta. Men att söka tryggheten i det som gett glädje i livet är en väg i rätt riktning. Som ett uppfriskande dopp i havet i Varberg. ■