



Popduon Norregård består av David Nilsson till vänster och Jakob Persson till höger. Foto: Ellen Hjerpe

## Norregård har släppt ny singel inför debut-ep:n

VÄXJÖ. Växjö-duon David Nilsson och Jakob Persson startade under corona-året 2020 popgruppen Norregård. Fredag 27 augusti släpps nya singeln "Mitt Paradis" inför den kommande debut-EP:n i september.

David och Jakob är uppväxta i Emmaboda och deras musikaliska influenser har av förklariga skäl präglats av Emmaboda-festivalen. När flytten gick till Växjö tog de med sig indiepopen från Emmaboda och startade popduon Norregård. "Mitt Paradis" är duos femte singel. Likt tidigare singlar är även denna både skriven och producerad av popduon själva.

– Mitt Paradis handlar om frustrationen som uppstår när man känner att man sitter fast i en stad och inte vet hur man ska ta sig därifrån, säger popduon Norregård.

Singeln "Mitt Paradis" släpps 27 augusti och EP:n "Smutsigt, snyggt & jävligt bra" släpps 24 september.

JOSEFIN PETERSSON

## Holy Greens har öppnat i Växjö

VÄXJÖ. I torsdags öppnade Holy Greens sin nya restaurang på Storgatan i Växjö. Restaurangen koncept bygger på att det ska vara enkelt att äta gott och hälsosamt. Samtidigt som det ska vara snabbt, bra för kroppen och vår planet. De serverar sallader gjorda på svenska och ekologiska råvaror i den mån de kan.

JOSEFIN PETERSSON

# "Jag fick ångest redan när jag var nio år gammal"

VÄXJÖ. Den 23 september släpper Emma Alexson Accaoui boken "Från fritt fall till hopp", i samband med det håller hon även en föreläsning klockan 18 på Växjö stadsbibliotek, med boken som utgångspunkt. Emma Alexson Accaouis resa med ångesten började redan när hon var nio år gammal, men nu har hon lärt sig förstå och förhålla sig till den och vill nu hjälpa andra.

När Emma Alexson Accaoui var nio år gammal, gick hennes pappa bort, hon fick då jätte stark separationsångest och var orolig för att hennes mamma också skulle gå bort. Hon fick både ångest och oro, tänkte redan som barn mycket på existentiella frågor, så som vad är meningen med livet. Åren gick och Emma försökte hantera det, men ångesten klingade aldrig av.

– Jag insåg så småningom att jag var tvungen att möta ångesten och mina rädslor, att det inte gick att springa ifrån dem längre. Så jag funderade på det läskigaste jag kunde göra och kom fram till att gå en fallskärmskurs som 19 åring. Jag var jätterädd, men jag var mer rädd att aldrig bli av med ångesten. Jag kände någonstans att jag var tvungen att börja utmana mig själv, annars skulle jag kanske slutligen inte orka gå hemifrån. Jag började inse att ångesten inte behövde hindra mig från det liv jag drömmer om. Ångesten fick helt enkelt följa med, säger Emma Alexson Accaoui.

**HON BÖRJADE** plugga i Lund men tog en paus andra året och reste med sin syster till Australien. Någonstans där insåg hon att hon tyckte om att resa, även om hon hade mycket ångest, så stärkte det henne att följa sitt hjärta. Hon läste till vildmarks-



– Som 19 åring anmälde jag mig till en fallskärmskurs och var jätterädd, men jag var mer rädd att aldrig bli av med ångesten, så jag kände någonstans att jag var tvungen att börja utmana mig själv, annars skulle jag kanske slutligen inte orka gå hemifrån, säger Emma Alexson Accaoui. Foto: Josefin Petersson

guide i Åre och jobbade som guide i Kenya och Sydafrika.

– Sedan kom det till en punkt där jag försökte för mycket, jag tyckte ju att jag hade hittat verktyg för att det skulle bli bra, men i stället pressade jag mig själv för hårt och fick en utmattningsdepression 2010 när jag var 30 år. Där kom livet i kapp och jag insåg att jag inte bara kunde resa utåt i världen, utan jag behövde resa inåt i mig själv för att våga landa i och acceptera vem jag är, innerst inne, säger Emma Alexson Accaoui. Som många andra deprimerade hade hon tankar på att inte orka leva, men hon ville aldrig dö och det tycker hon är viktigt att lyfta fram. Det handlar aldrig om att man vill dö i sig när man har en depression utan man är desperat och vill bli av med ångesten. Sedan har hon läst till bete-

devetare och förstod mycket mer vad ångest är för något och att det inte kan skada henne, även om det är obehagligt. Samtidigt



Boken "Från fritt fall till hopp" som släpps den 23 september. Foto: Josefin Petersson

som hon insåg att hon kunde jobba med det och hjälpa andra som är i samma situation, med hjälp av sina er-

faenheter. Ingen ska behöva vara ensam.

– Boken innehåller mängder av verktyg, men också den första delen är min resa, hur det var att hoppa fallskärm, men även att stå på en flygplansvinge i Kina i loopar (wingwalking). Jag har en mängd äventyr i bagaget som läsaren får ta del av. Boken är bred och passar många. Jag vill bidra till att vi kan prata mer öppet om psykisk ohälsa. Det händer alltför ofta att människor jag möter med ångest också bär på skam, som att det skulle vara något fult, som måste döljas. Jag vill med boken visa, att man kan vara rädd och ha ångest och ändå göra saker som man drömmer om, det är okej att ha känslor, säger Emma Alexson Accaoui.

**HON HAR** velat skriva bok-

en länge och berätta sin livshistoria och hon har försökt skriva den där boken som hon själv hade behövt. Emma är dock tydlig med att boken inte bara är för dem som lider av ångest, utan även för människor som önskar en vänlig knuff, att göra någon förändring som man drömmer om. Även om boken handlar om psykisk ohälsa, är den hoppfull och inspirerande enligt Emma. Sedan 2018 bor Emma i Växjö och jobbar på Hälsoforum företagshälsovård, i juni i år blev hon klar med utbildningen till KPT, steg 1 terapeut, för att bredda med ännu fler verktyg, för att kunna hjälpa andra. Emma håller även i utbildningar och föreläsningar inom psykisk ohälsa.

– Nu i efterhand när jag ser tillbaka, så kan jag se att jag har nytta av alla de åren som jag mår dåligt, jag förstod inte då varför just jag var drabbad. Nu ser jag det på ett helt annat sätt. Nu förstår jag, att det var förutsättningen för att jag ska kunna jobba med det här, som har blivit min passion, att hjälpa andra att må bättre. Många tycker också det är skönt att jag berättar öppet, om min historia, det gör också att människor vågar öppna upp sig för mig, säger Emma Alexson Accaoui.

**BOKEN SLÄPPS** den 23 september i samband med releasefesten på Växjö bibliotek och kommer även finns att köpa på de stora bokförsäljningssidorna. Hon kommer även ha en föreläsning på Teleborgs bibliotek den 17 november, anmälan görs i förväg till respektive bibliotek. Boken kommer även släppas som ljud och e-bok, ljudboken har hon läst i själv, så lyssnarna får verkligen följa med på hennes resa. "Från fritt fall till hopp" och verktyg till bättre mående.

JOSEFIN PETERSSON

**GÅR NI I KÖKSTANKAR?**  
Passa på!  
**SJUKT BRA PRISER PÅ LUCKBYTEN JUST NU!**

*Kulla* KÖK  
MED PASSION FÖR KÖK

BOKA ETT GRATIS HEMBESÖK  
0706-15 88 87  
ELLER BOKA DIREKT PÅ VÅR HEMSIDA  
www.kullakok.se



www.kullakok.se